



**RUKUN**  
SENIOR LIVING

The RUKUN e-Newsletter

# Enjoy life everyday!

Edisi : Januari 2020

RUKUN Senior Living  
Kawasan Darmawan Park,  
Jl. Babakan Madang No. 99  
Sentul Selatan - Bogor 16810



Usia hidup semakin panjang.  
Kami membantu senior  
hidup lebih baik.

RUKUN Senior Living adalah sebuah pilihan bagi warga usia 50+ untuk memenuhi kebutuhan huniannya sekarang maupun di masa depan. Dengan konsep Continuing Care Retirement Community (CCRC), RUKUN menyajikan ragam jenis hunian dan layanan yang menyesuaikan kebutuhan setiap fase kehidupan senior.



# Line Dance Competition

Pada 16 November lalu, RUKUN Senior Living yang disupport oleh WULAN menyelenggarakan Line Dance Competition 2019. Acara ini merupakan kompetisi Line Dance yang diikuti oleh orang-orang dari berbagai kalangan, anak-anak hingga usia senior.



Peserta yang mengikuti Line Dance Competition ini terhitung lebih dari 125 orang. Mereka memiliki antusiasme tinggi ketika mengikuti acara ini, Line Dance merupakan salah satu hobi yang mereka geluti.

RUKUN Senior Living mengadakan sesi Line Dance setiap Jumat malam pada pukul 20:00 yang dapat diikuti untuk mengisi waktu luang. Terbuka untuk umum dan Gratis





## Senior Art Exhibition

Senior Art Exhibition merupakan acara yang digelar sebagai ajang memamerkan hasil karya seni yang dibuat langsung oleh Senior kami, seperti lukisan, diamond painting, decoupage dan lainnya.

Senior Art Exhibition pada 16 November lalu pun dihadiri oleh keluarga para senior dan mereka diajak untuk berkegiatan bersama, seperti menari, bermain games, mendampingi kegiatan workshop dan lainnya.

Untuk mengisi acara Senior Art Exhibition, ada kegiatan seni macrame yaitu seni menyimpulkan beberapa tali temali yang dipandu langsung oleh Team Activity RUKUN.

Tidak hanya itu, di acara ini juga terdapat workshop melukis dan Decoupage yang dapat diikuti oleh para senior dan keluarganya juga tamu-tamu yang turut hadir.

Kegiatan lainnya adalah menari dan senam bersama dengan mengajak senior dan keluarganya untuk bergabung, juga Ibu Yuyun selaku Ketua ALZI Chapter Bogor memberikan edukasi mengenai 10 gejala Demensia







# SEMINAR KESEHATAN

[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)

RUKUN Senior Living  
Jl. Babakan Madang No. 99, Sentul Selatan - Bogor 16810

Entrasol  
SENIOR

Penuhi Nutrisi Harian Anda dan Tetap Aktif dengan melakukan:

6 MINUTES FOR 60



## Seminar Kesehatan

Pada hari Selasa, 17 Desember lalu, RUKUN Senior Living mengadakan Seminar Kesehatan dengan Tema "Nutrisi Harian Untuk Senior" dari Entrasol Senior.

Para senior yang hadir disuguhkan acara yang seru seperti health talk, Q & A, Senam dan Games menarik. RUKUN Senior Living selalu berusaha memfasilitasi para Senior untuk terus belajar dan mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mereka melalui.





## New Year's Eve

RUKUN Senior Living telah sukses menyelenggarakan New Year's Eve Party dengan meriah.

Dengan mengusung tema "BOLLYWOOD NIGHT", dalam acara ini terdapat hiburan seperti Indian Dance, Dance Couple, sajian musik India, Fashion Show, Games menarik, Flashmob dan Firework.

Happy New Year 2020 - Enjoy life Everyday!

# Tips Home Safety

Menyadari potensi bahaya berarti bahwa kita dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik jika terjadi keadaan darurat, mencegah kecelakaan dan memastikan bahwa orang-orang yang kita kasihi aman dan sehat.

Pelajari cara membuat rumah Senior aman dengan kiat keamanan senior yang mudah ini :

1. Declutter rumah Anda untuk memastikan Anda memiliki banyak ruang untuk berjalan-jalan. Mengurangi kekacauan juga berarti mengurangi risiko jatuh. (Declutter : kegiatan di mana Anda membereskan rumah dengan mengurangi barang-barang yang tidak diperlukan lagi.)
2. Pastikan semua karpet memiliki bantalan anti-selip.
3. Tutupi sudut-sudut furnitur untuk mencegah cedera jika Anda secara tidak sengaja menabraknya.



4. Pastikan setiap kamar memiliki pencahayaan yang tepat, termasuk bilik lemari. Gunakan lampu malam untuk membuatnya mudah dilihat di malam hari.
5. Pasang sakelar lampu di bagian atas dan bawah tangga Anda.
6. Jika rumah Anda memiliki tingkat lantai yang berbeda, gunakan tanda yang tepat dan pastikan mereka terlihat.
7. Untuk mencegah risiko jatuh, gunakan penutup kabel untuk semua kabel dan kabel, atau kencangkan di belakang furnitur.
8. Gunakan pegangan tangan untuk semua tangga.
9. Lepaskan semua karpet dari tangga dan tangga untuk mencegah tergelincir.
10. Jika Anda mengalami kesulitan naik dan turun tangga, pertimbangkan untuk memasang lift tangga.

# CAR SAFETY

Untuk memastikan keamanan Senior di jalan, kami mendorong keluarga dan pengasuh untuk melakukan Komunikasi terbuka tentang Senior yang mengemudi. Di bawah ini adalah kiat keselamatan senior yang efektif tentang cara menjaga anggota keluarga Anda yang lanjut usia agar aman saat mengemudi:

1. Pastikan pintu mobil selalu terkunci.
2. Pastikan kendaraan Anda diservis secara berkala
3. Jangan meninggalkan dompet di sisi penumpang yang dapat terlihat dengan mudah dari luar.
4. Jangan biarkan jendela mobil Anda terbuka lebar. Bukalah sebanyak yang diperlukan.
5. Berkendara hanya di jalan yang dimana Anda telah mengemudi sebelumnya dan terbiasa.
6. Hindari mengemudi di malam hari
7. Selalu kenakan sabuk pengaman Anda





**Alzheimer's Indonesia**  
CHAPTER BOGOR

CAREGIVERS MEETING

# "DEMENSIA?" LALU BAGAIMANA ?

#SayangOrtu #JanganMaklumDenganPikun

Pembicara :

**Nahayati Yuniar. SH & Herman Kwik, Phd**



**SABTU**


18 JAN 2020

10:00 - 12:00 WIB

Bistro RUKUN Senior Living  
Jl. Babakan Madang 99,  
Sentul Selatan - Bogor 16810

RSV : Rekka 0878 7041 8066

 alzibogor

 alzibogor

 alzibogor@gmail.com



Mari bersama turunkan risiko serangan jantung di Indonesia melalui gerakan jantung sehat

**RUKUN**  
SENIOR LIVING

**- IKUTILAH -  
SENAM  
JANTUNG  
SEHAT**



**GRATIS DAN  
TERBUKA UNTUK UMUM**

**27 JANUARI 2020  
09.00 WIB**  
at RUKUN Senior Living

Hubungi :  
**0857 7057 6952**  
Awaliyah

**RUKUN Senior Living**  
Kawasan Darmawan Park  
Jl. Babakan Madang No. 99  
Sentul Selatan - Bogor 16810

telp. 021 8795 1525  
[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)  
f RUKUNSeniorliving  
@rukunseniorlivingindonesia





## Nikmati Promo Liburan Imlek 2020 di RUKUN Senior Living

Single Package

**650.000**

/hari

Double Package

**1.200.000**

/hari

**Periode 20 s/d 31 Januari 2020**

### INCLUDE

MEALS 3x | SNACK 2x | LAUNDRY & HOUSEKEEPING  
SENIOR ACTIVITY | WELLNESS MONITORING

### RUKUN Senior Living

Kawasan Darmawan Park Jl.  
Babakan Madang No. 99  
Sentul Selatan - Bogor 16810  
[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)

### RESERVASI :

Winda 0878 7391 1578  
Rekka 0878 7041 8066  
Maya 0858 8807 6790



# LEARN & DANCE Night

Pelatihan professional untuk ballroom dan couple dance, dilanjutkan dengan open dance floor. Belajar dan nikmati Waltz, Cha Cha, Rumba, Swing, dan lainnya!

## SETIAP KAMIS

- Workshop : 18:30 - 19:30 WIB
  - Open dancefloor : 19:30 - 21:30 WIB
- at RUKUN Senior Living

## INFO:

**021 8795 1525**

**Tiket:**  
**Rp 25.000/peserta**





**Voucher**  
restoran RUKUN  
senilai **Rp 25.000**

## RUKUN Senior Living

Jl. Babakan Madang No. 99 Sentul Selatan - Bogor 16810

[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)

 RUKUN Senior Living  RUKUN Senior Living





**Kawasan Darmawan Park**  
Jl. Babakan Madang No. 99  
Sentul Selatan - Bogor 16810

Contact Person

 0878 7041 8066

[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)



RUKUNSeniorLiving



RUKUNSeniorLivingIndonesia