

# RUKUN SENIOR LIVING



*"Movement is a medicine for creating change in a person's physical, emotional, and mental states."*  
– Carol Welch.

## Healthy Joints, Happy Moments!

### SENIOR FIT

Program kebugaran khusus untuk kesehatan sendi bagi para senior

### ACTIVITY RUKUN SENIOR LIVING

Beragam kegiatan untuk menjaga kesehatan sendi senior

### SMALLTALK

Mengenal "Osteoarthritis", pengapuran sendi lutut dan tata laksana penanganannya oleh dr. Harjanto Effendi, Sp.Ot

### PROGRAM RUKUN SENIOR LIVING

Rangkaian program unggulan di RUKUN Senior Living sebagai penunjang kualitas hidup senior


### TIPS MENCEGAH OSTEOARTHRITIS

Langkah dalam mencegah risiko Osteoarthritis dan panduan menjaga kesehatan sendi

### EVENT RUKUN SENIOR LIVING

Momen seru dan hangat di RUKUN Senior Living

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

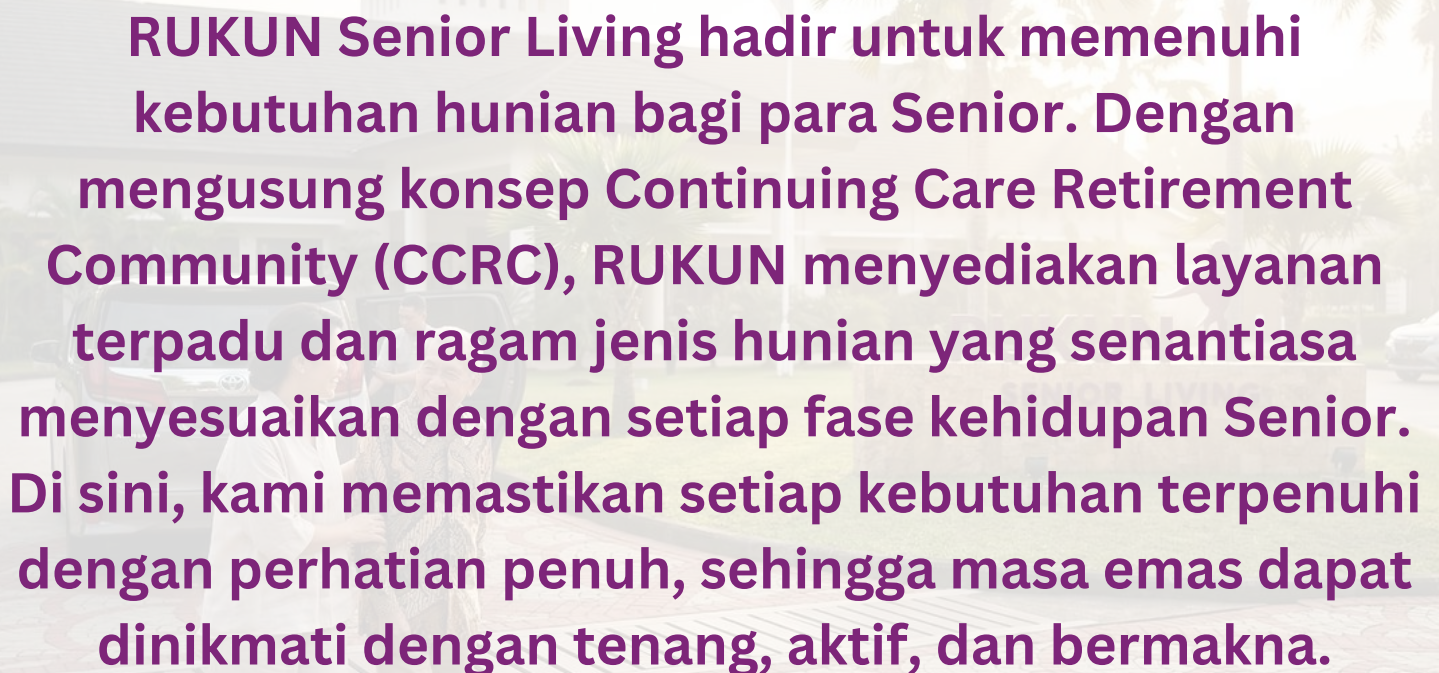
 0813-3071-1760

”

Gerak lebih nyaman, hidup lebih bermakna.

Kami hadir untuk membantu Senior dalam menjaga kualitas hidup.

”



**RUKUN Senior Living hadir untuk memenuhi kebutuhan hunian bagi para Senior. Dengan mengusung konsep Continuing Care Retirement Community (CCRC), RUKUN menyediakan layanan terpadu dan ragam jenis hunian yang senantiasa menyesuaikan dengan setiap fase kehidupan Senior. Di sini, kami memastikan setiap kebutuhan terpenuhi dengan perhatian penuh, sehingga masa emas dapat dinikmati dengan tenang, aktif, dan bermakna.**

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

# SENIOR FIT

Program kebugaran untuk senior

Tetap Aktif dan Mandiri dengan Gerakan yang Aman dan Menyenangkan.



## Menikmati Masa Tua dengan Tubuh Bugar

Menjaga kesehatan di usia emas bukan berarti harus melakukan olahraga berat. Melalui program Senior Fit, kami mengajak Senior untuk tetap aktif bergerak dengan cara yang aman dan menyenangkan. Fokus utama kami adalah membantu Senior tetap mandiri dalam beraktivitas sehari-hari, diantaranya:

- Menjaga kelenturan setiap gerak Senior agar bangun pagi terasa lebih segar, ringan, dan siap menyambut hari dengan penuh semangat.
- Mengatasi penyusutan otot alami (sarcopenia) agar tetap kuat melakukan aktivitas harian secara mandiri.
- Memperkuat otot inti (core) untuk meminimalisir risiko terjatuh.

### Latihan Ringan yang Bisa Dicoba:



#### Warming Up

Langkah awal agar otot dan sendi tidak kaku. Tubuh jadi lebih siap dan nyaman sebelum memulai aktivitas.



#### Resistance Band

Cara seru untuk memperkuat otot kaki agar langkah Senior lebih kokoh tanpa membebani sendi lutut.



#### Adjusted Dumbbell

Menggunakan beban kecil yang disesuaikan untuk menjaga kekuatan lengan dan kepadatan tulang.



#### Senam Otak & Koordinasi

Gerakan sederhana yang melatih keseimbangan tubuh sekaligus menjaga daya ingat tetap tajam.



SMALLTALK WITH RUKUN  
**OSTEOARTHRITIS**

Mengenal Pengapuran Sendi Lutut (Osteoarthritis Lutut) dan Penanganannya  
 Narasumber: dr. Harjanto Effendi, Sp.OT

## Halo Sahabat Senior!

Sendi yang sehat adalah kunci untuk tetap aktif dan mandiri di masa keemasan. Jangan biarkan nyeri sendi menghalangi aktivitas harian yang menyenangkan.

Dalam sesi **SmallTalk with RUKUN** pada 11 Febuari 2025, **dr. Harjanto Effendi, Sp.OT** mengupas tuntas mengenai tantangan utama pada lutut, yaitu **Osteoarthritis** atau pengapuran sendi. Kondisi ini terjadi ketika tulang rawan yang seharusnya menjadi bantalan halus di antara tulang mulai menipis dan kasar. Jika tidak segera diperhatikan, masalah ini bukan hanya menimbulkan rasa nyeri atau kaku, tetapi juga bisa mengubah postur tubuh atau bentuk kaki.

Namun, Sahabat Senior tidak perlu khawatir. Dunia medis saat ini telah berkembang pesat. Kini tersedia berbagai pilihan solusi modern yang sangat nyaman dan minim rasa sakit. Mulai dari terapi tanpa operasi hingga metode regenerasi terkini seperti **PRP dan Stem Cell yang bertujuan mengembalikan kelenturan sendi agar mobilitas kembali lancar.**

Selain penanganan medis, menjaga kebugaran secara rutin adalah kunci pendukung yang sangat penting. Melalui program Senior Fit, Sahabat Senior diajak untuk aktif bergerak dengan latihan yang terukur dan aman bagi persendian.



# TIPS MENJAGA KESEHATAN SENDI: OSTEOARTHRITIS LUTUT PADA LANSIA

**Sendi lutut** merupakan bagian tubuh yang sering terkena **Osteoarthritis (OA)**. Hal ini dikarenakan lutut memikul beban tubuh yang besar saat kita berjalan, berdiri, hingga naik-turun tangga setiap hari.

Osteoarthritis adalah kondisi di mana **tulang rawan sendi mengalami suatu kerusakan secara perlahan**. Saat ini, OA memengaruhi lebih dari 595 juta orang di seluruh dunia dan menjadi penyebab utama hambatan gerak pada usia lanjut. Jika dibiarkan, kondisi ini dapat menyebabkan:

- Nyeri kronis yang mengganggu istirahat.
- Kekakuan sendi (terasa berat untuk digerakkan).
- Penurunan kekuatan otot dan keseimbangan.

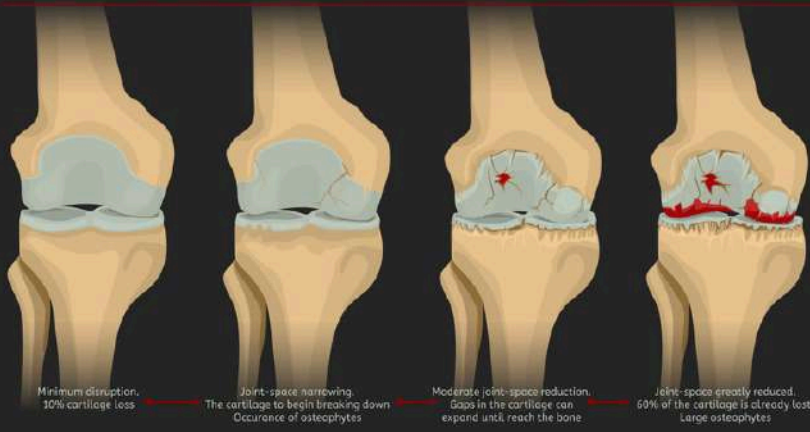
Ada beberapa hal yang mempercepat terjadinya pengapuran pada lutut, di antaranya:

1. **Faktor Usia:** Kemampuan alami tubuh memperbaiki sendi berkurang seiring waktu.
2. **Beban Tubuh:** Berat badan berlebih memberikan tekanan mekanik ekstra pada lutut.
3. **Riwayat Aktivitas:** Aktivitas berat di masa lalu atau cedera sendi yang pernah dialami.

**TIPS MENCEGAH OSTEOARTHRITIS:**

1. **Jaga Berat Badan Ideal:** Agar beban yang ditopang sendi lutut tidak terlalu berat.
2. **Olahraga Ringan:** Jalan santai atau senam lansia sangat baik untuk melumasi sendi.
3. **Pilih Alas Kaki yang Tepat:** Gunakan sepatu yang nyaman dan tidak licin agar langkah tetap stabil.
4. **Hindari Tekanan Berlebih:** Kurangi posisi jongkok terlalu lama atau aktivitas yang membebani lutut secara mendadak.

## STAGES OF OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE



## PERAN PENTING FISIOTERAPI

Fisioterapi membantu tetap mandiri melalui:

- **Latihan Penguatan & Peregangan:** Menopang sendi lutut agar lebih stabil.
- **Latihan Keseimbangan:** Mencegah risiko jatuh.
- **Edukasi Gerak:** Teknik berjalan dan beraktivitas yang aman bagi sendi.

# ACTIVITY AT RUKUN SENIOR

## TETAP AKTIF, SENDI LEBIH SEHAT



### Past Event Photos

Berbagai potret aktivitas aktif dan menyenangkan yang telah dilakukan.



Memasuki usia senior adalah waktu yang tepat untuk tetap bergerak dan bersosialisasi. Meski cuaca sedang tidak menentu, kebersamaan di RUKUN tetap hangat. Mulai dari berbincang santai di kafe hingga berdiskusi hobi, setiap momen dirancang agar pikiran tetap segar dan hati bahagia.

**Jalan Santai & Bersepeda:** aktivitas fisik ringan yang dilakukan di sore hari dengan pendampingan tim Wellness. Kegiatan ini berfokus pada pemeliharaan kelenturan sendi dan kelancaran sirkulasi darah. Para warga senior bebas memilih jenis aktivitas yang paling sesuai dengan kondisi fisiknya agar tubuh tetap segar dan bugar setelah beraktivitas seharian.

**Yoga:** Latihan peregangan yang dilakukan setiap Senin bersama instruktur ahli. Berfokus pada peningkatan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh melalui gerakan yang aman dan adaptif."

**Aqua Aerobik:** Olahraga air rutin setiap Selasa dan Jumat. Sifat air yang menopang beban tubuh membuat latihan ini sangat efektif untuk mengurangi tekanan pada sendi serta meredakan nyeri dan pegal.

**Line Dance:** Kegiatan menari bersama dengan pola gerakan terstruktur. Selain melatih koordinasi fisik, aktivitas ini juga bermanfaat menjaga fungsi kognitif seperti daya ingat dan konsentrasi melalui urutan gerakan yang menyenangkan.

# EVENT AT RUKUN SENIOR LIVING

"**RUKUN** selalu merayakan setiap momen berharga dengan sukacita. Dokumentasi ini menampilkan kemeriahan acara-acara besar yang telah terselenggara, di mana para warga senior berkumpul untuk berbagi kebahagiaan, tawa, dan kenangan indah."



**Merajut kasih, Menuai Berkah bersama keluarga besar RUKUN Senior Group.**

**Perayaan Imlek di RUKUN**

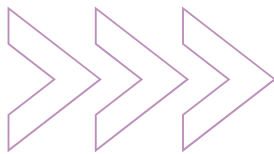


**Soft Opening RUKUN Place Bandung**

**RUKUN Smalltalk bersama Mitra Keluarga Depok**

# RANGKAIAN PROGRAM

Temukan berbagai aktivitas pilihan dan kesempatan untuk mencoba program dan layanan terbaik kami.



**LINE DANCE CLASS**  
FOR SENIORS 50+

Bergabunglah dengan Line Dance Class khusus senior 50+ Menari bersama teman sebaya, menjaga kebugaran tubuh, dan menikmati setiap langkahnya! Ayo daftar sekarang dan temukan energi baru dalam setiap gerakan!

**4 Sesi Setiap Bulan**

**MINGGU | 15:00 - 17:00 WIB**

**RUKUN Senior Living**  
Kawasan Darmawan Park  
Jl. Babakan Madang, No.99,  
Sentul Selatan

**REGISTER NOW**

**0813 3071 1760**

www.rukunsejiorliving.com

**SENIOR FIT EXERCISE**

Senior Fit Exercise di RUKUN Senior Living Tempat latihan aman dan terarah untuk menjaga kebugaran, kekuatan, dan semangat hidup senior aktif.

**SELASA & SABTU**  
**PUKUL 09:00 WIB**  
(Kelas ini untuk Seniors 45+)

**Class Visit by Appointment**

**REGISTER NOW**

021 87951525  
0813 3071 1760 (susu)

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

www.rukunsejiorliving.com

**REVIVE & THRIVE WITH RUKUN PHYSIOWELLNESS**

RUKUN Physiowellness adalah suatu program yang dirancang untuk meningkatkan kualitas hidup senior, mengurangi risiko jatuh, dan membantu mereka mempertahankan kemandirian. Kegiatan ini terdiri dari terapi fisik untuk membantu lansia mempertahankan atau meningkatkan kondisi fisik, mobilitas, kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas mereka.

**Manfaat dari Physiowellness :**

- Meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas
- Memperbaiki mobilitas
- Mencegah dan mengelola penyakit kronis
- Meningkatkan kesehatan tulang
- Meningkatkan kualitas tidur
- Meningkatkan suasana hati
- Meningkatkan kepercayaan diri

**Jadwal**

**Hari : Senin / Rabu / Jum'at**

**Pukul : 09:00 s/d 16:00 WIB**

**0813 3071 1760**

www.rukunsejiorliving.com

**ACTIVE AGEING YOGA CLASS**  
For Seniors 50+

4x Sesi /bulan

**SENIN 10:00 WIB - SELESAI**  
**SABTU 09:00 WIB - SELESAI**

**Poolside / Activity Room**  
**RUKUN Senior Living**  
Kawasan Darmawan Park  
Jl. Babakan Madang, No.99,  
Sentul Selatan - Bogor

**Instruktur : WIDA**

Tingkatkan kualitas hidup secara holistik dari kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dengan panduan instruktur yang berpengalaman, anda dapat merasakan manfaat yoga untuk diri anda yang lebih baik.

**JOIN NOW! • 0813 3071 1760 •**

www.rukunsejiorliving.com



CALL NOW



**0813-3071-1760**

FOR MORE INFORMATION & REGISTRATION

## Choose Your Trip

**RUKUN SENIOR LIVING**

# One-Day Trip BOGOR

**OBJEK WISATA**

- ✓ Kebun Raya Bogor
- ✓ Batik Handayani Geulis
- ✓ Museum Bogor
- ✓ Padhi Resto Bogor
- ✓ Sentra Oleh-oleh Khas Bogor

**ALL INCLUDE**

- ✓ Transportation ( Private )
- ✓ Tour Guide
- ✓ Tiket Objek Wisata
- ✓ Snack
- ✓ Dokumentasi Kegiatan

**LIMITED SEAT**

**INFO & REGISTRASI**

Booking Sekarang **0813 3071 1760**

RUKUN Senior Living  
Jl. Babakan Madang No.99 Sentul, Bogor  
[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)

**RUKUN SENIOR LIVING**

# RUKUN Senior Vacation

Explore Wonderful Bandung

Your Best Senior Trip Partner

**Package Include**

- ✓ Hotel Room ★★★★★
- ✓ Transportasi
- ✓ 3x Makan & 1x Snack
- ✓ Tiket Masuk Wisata
- ✓ Dokumentasi
- ✓ Tour Guide

**Destinasi Wisata :**

- ✓ Bukit Strawberry Lembang
- ✓ Museum Konferensi Asia Afrika
- ✓ Rumah Produksi Tahu Susu Lembang
- ✓ Sentra Kuliner Bandung
- ✓ Sentra Oleh-oleh Bandung

**Booking Sekarang :** **0813 3071 1760**  
(Segera Daftar - Kuota Terbatas)

RUKUN Senior Living  
Jl. Babakan Madang No.99 Sentul, Bogor  
[www.rukunseniorliving.com](http://www.rukunseniorliving.com)

## KESAN DARI MEREKA YANG TERKASIH



**Ibu Lili Indrawati**  
Kisah Ibu Lili: Ibadah Lebih Nyaman

"Kaki saya terasa lebih kuat sekarang. Dulu waktu Umroh sering harus berhenti karena kaki tegang, tapi setelah rutin Aqua Aerobics di RUKUN, saya sekarang kuat jalan jauh saat tawaf. Tidur pun jadi lebih nyenyak dan badan terasa jauh lebih enak. Pokoknya banyak manfaat positifnya setelah mengikuti aqua aerobics di RUKUN Senior Living."

★ 4.9



**Ibu Mary**  
Kisah Ibu Mary : Kembali Aktif di Usia 74

"Setelah sempat jatuh, dokter menyarankan saya untuk terapi air. Saya bersyukur menemukan RUKUN Senior Living, karena kolam renangnya aman untuk lansia. Sekarang keluhan sendi berkurang, saya jadi lebih segar dan kuat jalan-jalan di mall lagi. Pelatih dan stafnya pun sangat ramah dan membantu."

★ 4.9