

ISSN 1410-1386, Edisi ke-155, Apr 2025 - Jun 2025

WULAN

WARGA USIA LANJUT

Paguyuban Dharma Wulan

Mandiri ~ Terhormat ~ Bermakna



Merawat Lansia
Merawat Bangsa

Lansia Sehat untuk Indonesia Emas



Merenungi Nilai Luhur Pancasila di Usia Senja

Tunjukkan Kartu Anggotamu dan Dapatkan Manfaatnya!

WULAN
WARGA USIA LANJUT
Paguyuban Dharma Wulan

SPECIAL DISCOUNT

Nikmati manfaat dari para mitra berikut khusus bagi anggota Paguyuban Dharma Wulan
Informasi lengkap di: www.dharmawulan.org/mitra



Prodia
www.prodia.co.id



HAPPY Happy Dental Clinic
Dental Clinic
www.happydentalclinic.com



RS. Mulia Pajajaran, Bogor
Jl. Raya Pajajaran No.98, Bogor
Telp : 0251-8379898
www.rsmulia.co.id



RS Sentra Medika
Cibinong
Jl. Mayor Oking Jaya Atmaja No. 9, Cibinong, Bogor
Telp : 021-87909999
www.sentramedikahospitals.com/hospital/sentra-medika-cibinong



Cito Laboratorium dan Klinik
www.citoklinik.co.id



Kasoem Hearing Center
www.kasoemhearingcenter.com



Kasoem Optik Kasoem
vision care
www.optikkasoem.com



altius Harapan Indah, Bekasi
hospitals
Jl. Harapan Indah Bulevar Sektor V, Pusaka Rakyat, Kec. Tarumajaya, Kab. Bekasi 17214
Telp : 021 3000 8877
www.altiushospitals.id



kavacare
Helping hands, be better together
Layanan medis ke rumah di area Jakarta, Bekasi, Tangerang, Depok, dan Karawang
0811 1446 777
www.kavacare.id



PT. Sains Kreatif Internasional
Penyedia Lift di Rumah
Jl. HOS Cokroaminoto No.122, Menteng Jakarta Pusat 10310
Telp : 0812 1151 9977
www.stiltzindonesia.com



Kawasan Darmawan Park
Jl. Babakan Madang No. 99
Sentul Selatan - Bogor 16810
www.rukunseniorliving.com



audiotone
hearing aid center
www.audiotone.biz/kontak

JOIN US

Belum menjadi anggota PDW? Info: www.dharmawulan.org



Dari Redaksi



Redaksi Majalah Wulan

Penerbit :
Yayasan Dharma Wulan

Pemimpin Umum :
Ivonne Aryanti

Wakil Pemimpin Umum :
Herman Kwik

Pemimpin Redaksi :
Achmad Mohally

Anggota Tim Redaksi :
Rina Rianti
Diana Diredja
Shirley Saputra
Lisna Alexsanto
Sastra Abunawan

Sekretaris, Iklan, dan Tata Usaha :
Hesti Juwartiningsih

IT Support :
Rizki Adi Nugroho

Desain, Setting, dan Layout :
PT. Bina Mitra Mega Warna

Alamat Redaksi/Iklan/Tata Usaha :
Darmawan Park
Jl. Babakan Madang No. 99
Sentul Selatan, Bogor

Telepon : 021-87953476/87953477
Email : majalahwulan@gmail.com
Website : www.dharmawulan.org

Rekening Yayasan Dharma Wulan :
BCA KCU SCBD Jakarta
No Rek. 006-3003333

Salam hangat,

Bulan Mei menjadi momen istimewa bagi kita semua—terutama para sahabat senior—karena kita memperingati **Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN)** yang jatuh setiap tanggal 29 Mei. Tahun 2025 ini, tema nasional yang diusung adalah “*Lansia Sehat dan Berdaya untuk Indonesia Emas*”, sebuah pengingat bahwa usia senja bukanlah akhir, melainkan fase kehidupan yang tetap penuh potensi dan makna.

Silakan merenungi makna HLUN pada sajian utama edisi ini, juga artikel “*Menjadi Lansia yang Mandiri, Terhormat, dan Bermakna*” lalu kami sajikan juga intisari seminar yang ikut diprakarsai PDW Pusat pada akhir April lalu di Sentul dengan tema “*Semua Bisa Panjang Umur*” tip mengelola hidup agar tetap semangat dan tetap sehat, produktif, serta dapat berkontribusi positif dalam menggapai visi besar bangsa menuju Indonesia Emas 2045.

Seperti biasa, dalam rubrik **Berita dari Cabang**, Anda akan menemukan berbagai kegiatan inspiratif dari rekan-rekan Wulan di beberapa Cabang. Rubrik **Lansia Hibur Lansia** hadir dengan berbagai kegiatan yang telah dilakukan rekan-rekan di Cabang dalam berbagi kebahagiaan dengan warga senior lainnya. Untuk mengingatkan, 1 Juni adalah Hari Lahir Pancasila, artikel “*Merenungi Hari Lahir Pancasila di Usia Senja*” mengajak kita agar terus turut serta mewariskan nilai-nilai agung didalamnya sebagai pedoman bernegara.

Ada yang menarik pada edisi kali ini, pada rubrik Ragam Wulan ditampilkan topik Kreasi Wulander jangan lepas untuk disimak, menampilkan karya bermakna yang menginspirasi dan dapat dicontoh untuk dijadikan hobi ataupun dikomersialkan.

Selamat membaca, dan selamat Hari Lanjut Usia Nasional! Semoga setiap halaman dalam majalah ini menambah kebahagiaan bagi kita semua.

Salam hangat,

Redaksi

Redaksi menerima materi dari PDW Cabang berupa Berita Kegiatan dalam bentuk tulisan atau foto, tentang:

- Ulang tahun, Pelantikan, *Gathering*
- Seminar, *Webinar*, Kursus
- Piknik Bersama, Kegiatan Sosial, dll.

Redaksi juga menerima materi dari Anggota Wulan sebagai informasi yang bermanfaat berupa tulisan atau foto, tentang Kegiatan Pribadi / Kelompok, seperti:

- Hobi (merawat tanaman, fotografi, melukis, kuliner, dll.)
- Jelajah Objek Wisata
- Olahraga, Permainan, dan lainnya.

DAFTAR ISI

Sajian Utama

- Memaknai HLUN: Merayakan Kehidupan, Menghormati Pengalaman

Berita Yayasan

- Pelayanan Komprehensif Pasien Celah Bibir dan Langit-Langit Mulut
- Kunjungan Silaturahmi ke Sesepeuh Dharma Wulan

Berita PDW Pusat

- Semua Bisa Panjang Umur. Pesan Penting dari Dr. Handrawan Nadesul

Lansia Hibur Lansia

- Kegiatan Lansia Hibur Lansia bersama PDW Surabaya
- PDW Cabang Jakarta Timur Mengunjungi Panti Wreda di Bogor
- PDW Bandar Lampung Mengunjungi Panti Rumah Kasih

Dari Cabang

- Halalbihalal PDW Cabang Bogor Mengeratkan Tali Silaturahmi Anggota
- Grup Angklung PDW Bogor Ikut Meriahkan Hari Jadi Bogor
- Pertemuan Rutin dan Halalbihalal PDW Cabang Sentul Rukun Seroja
- Momentum Kebersamaan PDW Cabang Kabupaten Garut
- Susunan Pengurus PDW Cabang Garut Periode 2025-2027
- Pertemuan Arisan PDW Cabang DI Yogyakarta
- Perayaan Masquerade Party HUT ke-24 PDW Cabang DI Yogyakarta
- Perayaan HUT Ke-17 PDW Cabang Denpasar
- Kehangatan Halalbihalal PDW Cabang Jakarta Utara Lovely Orchid
- Ragam Aktifitas PDW Jakarta Utara LO

- HUT ke-27 PDW Cabang DKI Jakarta
- PDW Cabang Tegal Gelar Pertemuan Bulanan dan Pemeriksaan Kesehatan
- One Day Tour ke Yogyakarta Bersama PDW Cabang Semarang
- PDW Cabang Bandung Adakan HalalBihalal Idul Fitri 1446 Hijriah
- Syukuran 60 Tahun Pernikahan Ibu Sri Wiratmi Sartana
- PDW Cabang Jakarta IOTA Aktif Sambut Remaja Internasional Melalui Program Homestay
- PDW Cabang Surabaya Menggelar Member Gathering
- Keseruan Pertemuan Rutin PDW Cabang Sukabumi
- Perayaan HUT ke-20 PDW Cabang Bandar Lampung

Info Kesehatan

- Herpes Zoster pada Lansia dan Pencegahannya

Artikel

- Menjadi Lansia yang Mandiri, Terhormat, dan Bermakna
- Merenungi Nilai Luhur Pancasila di Usia Senja

Jelajah

- Maroko, Permata di Afrika Utara, Perpaduan Budaya dan Keindahan Alam

Santai Sejenak

- Penerima Hadiah Edisi 153 Dan Pemenang Edisi 154

Ragam Wulan

- Kreasi Wulanders : Seni Rajut Oleh : Ibu Arny, PDW Sentul Rukun Sroja
- Menjadi Orang Tua Asuh
- ANGGOTA BARU
- Yang Dikenang

Memaknai HLUN: Merayakan Kehidupan, Menghormati Pengalaman

Sebuah Hari yang Penuh Arti

Setiap tanggal 29 Mei, bangsa Indonesia memperingati **Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN)** sebagai bentuk penghargaan atas peran, jasa, dan kontribusi para lanjut usia (lansia) dalam pembangunan bangsa. Peringatan ini bukan sekadar seremoni tahunan, tetapi momentum penting untuk merefleksikan posisi lansia dalam masyarakat, serta komitmen kita semua dalam mewujudkan lansia yang sehat, aktif, produktif, dan bermartabat.

Di tengah tantangan zaman yang terus berubah, para lansia tetap hadir sebagai penjaga nilai, pewaris kearifan, dan sumber keteladanan. Maka, mari kita maknai HLUN tahun ini dengan semangat kebersamaan lintas generasi: merawat, mendengar, dan menguatkan satu sama lain.

Perjalanan Panjang Menuju HLUN

Hari Lanjut Usia Nasional pertama kali dicanangkan pada tahun 1996 oleh Presiden Soeharto, bertepatan dengan penyelenggaraan peringatan lanjut usia nasional di Semarang, Jawa Tengah. Pemilihan tanggal 29 Mei bukan tanpa alasan. Tanggal tersebut mengenang momen pengunduran diri Bung Hatta dari jabatan Wakil Presiden pada 29 Mei 1956—sebuah tindakan penuh kebesaran jiwa dan keikhlasan dari seorang tokoh bangsa di usia lanjut.

Sejak itu, HLUN menjadi simbol penghormatan negara terhadap warganya yang telah menapaki usia senja, sekaligus mengingatkan bahwa masa tua bukanlah akhir

dari segalanya, melainkan fase kehidupan yang tetap bermakna dan layak dirayakan.

WHO pun mencetuskan konsep "active ageing"

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2002, memunculkan dan membuat populer sebuah dokumen penting berjudul: **"Active Ageing: A Policy Framework"**, kutipan intinya sebagai berikut: *"Penuaan aktif adalah proses mengoptimalkan kesempatan untuk kesehatan, partisipasi, dan keamanan guna meningkatkan kualitas hidup seiring bertambahnya usia."*

Konsep ini sebagai respons terhadap fenomena penuaan penduduk global — yakni meningkatnya jumlah dan proporsi lansia di berbagai negara, termasuk negara berkembang. WHO menyadari bahwa semakin banyak orang hidup lebih lama, namun belum tentu mereka menjalani hidup yang sehat, aman, dan bermakna di usia tua.

Oleh karenanya pengembangan konsep ini bertujuan:

1. **Menggeser paradigma penuaan** dari "masa pasif" menjadi "masa tetap aktif dan berdaya".
2. **Mendorong kebijakan lintas sektor** (kesehatan, sosial, ekonomi) yang ramah lansia.
3. **Menyiapkan masyarakat yang inklusif terhadap lansia**, dengan tetap menghargai martabat dan peran mereka.

Tiga Pilar Active Ageing menurut WHO:

1. **Kesehatan (Health)** – menjaga kesehatan fisik dan mental agar lansia tetap mandiri.

2. **Partisipasi (Participation)** – lansia terus berkontribusi dalam masyarakat.
3. **Keamanan (Security)** – lansia merasa aman secara sosial, ekonomi, dan lingkungan.

Konsep ini kemudian menjadi rujukan global dalam kebijakan dan program lanjut usia di banyak negara, termasuk Indonesia, yang kini juga mengadopsi *pendekatan lansia aktif dan produktif* dalam berbagai kebijakan nasional seperti dalam Rencana Aksi Nasional Lanjut Usia (RAN-LU).

Lansia di Tengah Masyarakat Modern

Menurut data BPS, jumlah lansia di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2024, diperkirakan lebih dari 11% penduduk Indonesia berusia 60 tahun ke atas. Ini berarti kita sedang menuju apa yang disebut sebagai “population ageing” — penuaan penduduk.

Namun, meningkatnya jumlah lansia bukanlah beban, melainkan potensi. Banyak lansia tetap aktif berkegiatan, menjadi relawan, mengelola usaha kecil, bahkan menimba ilmu di usia senja. Di sisi lain, tantangan tetap ada: mulai dari akses layanan kesehatan, keterasingan sosial, hingga stereotip negatif terhadap lansia sebagai “beban” masyarakat.

HLUN mengajak kita untuk mengubah cara pandang tersebut. Lansia bukan sekadar penerima bantuan, melainkan pelaku aktif pembangunan yang punya hak untuk sehat, bahagia, dan dihormati.

Menjadi Lansia yang Mandiri, Terhormat, dan Bermakna

Tema HLUN dari tahun ke tahun senantiasa mengusung nilai-nilai kemandirian, keberdayaan, dan kebahagiaan lansia.

Misalnya, pada HLUN 2024, tema yang diangkat adalah **“Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat”**. Tema ini menekankan pentingnya perawatan menyeluruh—baik fisik, psikologis, maupun sosial—terhadap para lansia agar mereka tetap memiliki kualitas hidup yang tinggi.

Namun, selain perawatan dari luar, kebahagiaan lansia juga datang dari dalam diri. Banyak warga lanjut usia yang menemukan makna baru dalam aktivitas harian seperti bercocok tanam, menulis, menjadi mentor bagi generasi muda, hingga memperdalam spiritualitas. Kebahagiaan di usia lanjut tak melulu tentang harta atau pencapaian masa lalu, melainkan rasa syukur, hubungan yang hangat, dan kehidupan yang bermakna.

Adapun tema HLUN 2025, **“Lansia Sehat dan Berdaya untuk Indonesia Emas”**. Penjabaran tema tersebut adalah sebagai berikut:

- **Lansia Sehat:** Meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental lansia melalui layanan medis yang mudah diakses, program pencegahan penyakit, dan pemantauan kesehatan rutin.
- **dan Berdaya:** Mendorong pemberdayaan lansia terhadap sesama dan masyarakat—misalnya, melalui peran sebagai kader Posyandu, pendamping PAUD, penggerak lingkungan ramah usia, dan inisiatif sosial lainnya.
- **untuk Indonesia Emas:** Mempersiapkan peran lansia sebagai bagian penting dalam upaya mencapai visi Indonesia Emas pada tahun 2045—menggambarkan potensi besar penduduk lanjut usia bila dikelola dan didukung secara tepat.

Peran Keluarga dan Komunitas

Tak bisa dipungkiri, keluarga adalah pilar utama dalam mendampingi lansia. Dukungan emosional, komunikasi yang terbuka, serta pengakuan atas eksistensi lansia dalam keluarga, menjadi faktor kunci bagi kesejahteraan mereka.

Selain itu, komunitas lansia juga memainkan peran penting. Kegiatan kelompok seperti senam lansia, kajian, pelatihan keterampilan, hingga majalah komunitas seperti yang Anda baca saat ini, menjadi wahana penguatan semangat, persaudaraan, dan rasa percaya diri.

Melalui HLUN, mari kita dorong lebih banyak dukungan berbasis komunitas yang inklusif, ramah lansia, dan memberdayakan. Dengan begitu, lansia tidak merasa tersisih, tetapi justru menjadi pusat dari gerakan masyarakat yang penuh kasih dan solidaritas.

Harapan dan Seruan

Memperingati HLUN bukan hanya soal seremoni atau potong tumpeng. Ini saatnya kita semua—pemerintah, masyarakat, keluarga, dan individu—menyuarakan harapan bersama:

- Agar setiap lansia di Indonesia mendapatkan layanan kesehatan yang layak dan mudah dijangkau.
- Agar tercipta lingkungan yang aman, nyaman, dan ramah bagi lansia—baik di rumah, fasilitas umum, maupun dunia digital.
- Agar lansia terus dihargai sebagai pribadi utuh dengan pengalaman dan kebijaksanaan yang bisa membimbing generasi penerus.

Kepada para lansia yang membaca tulisan ini, izinkan kami menyampaikan terima kasih. Atas segala kerja keras, ketulusan, dan pengorbanan yang telah Ibu dan Bapak berikan untuk keluarga, masyarakat, dan bangsa. Masa tua bukanlah masa berdiam, melainkan masa memanen makna dan berbagi cahaya bagi sekitar.

Usia Boleh Bertambah, Semangat Tetap Menyala

Hari Lanjut Usia Nasional adalah hari yang istimewa. Sebuah momen untuk meneguhkan bahwa menjadi tua adalah anugerah. Dalam keriput dan rambut memutih tersimpan cerita yang tak ternilai. Dalam langkah yang kini lebih pelan, tersimpan jejak sejarah panjang penuh makna.

Mari rayakan Hari Lanjut Usia Nasional bukan dengan kesedihan karena usia bertambah, tetapi dengan semangat bahwa hidup tetap terus berjalan, dan setiap hari adalah kesempatan baru untuk bermakna.

Mari terus mengubah cara pandang masyarakat terhadap lansia: dari lansia sebagai beban, menjadi **lansia sebagai aset**. Dalam banyak budaya, lansia adalah penjaga nilai, penuntun moral, dan pelita kearifan. Memberi ruang dan peran kepada mereka bukan hanya bentuk penghormatan, tetapi juga bagian dari strategi membangun bangsa yang inklusif dan berdaya saing.

Selamat Hari Lanjut Usia Nasional!

Mari bersama menciptakan Indonesia yang ramah, hormat, dan penuh kasih bagi semua usia. {~}



Pelayanan Komprehensif Pasien Celah Bibir dan Langit-Langit Mulut

Pada tahun 2025 Yayasan Dharma Wulan bekerjasama dengan Smile Train berkomitmen untuk tetap memberikan pelayanan perawatan pasien dengan celah bibir dan langit-langit (CL/P) ke pasien yang membutuhkan secara komprehensif. Operasi ini akan dilakukan dengan bebas biaya di rumah sakit Siloam Lippo Village, yang meliputi operasi penutupan celah bibir (labiaplasty), penutupan celah langit-langit mulut (palatoplasty) dan operasi cangkok tulang rahang (alveolar bone graft). Selain itu pelayanan untuk terapi wicara juga diberikan kepada pasien pasca operasi palatoplasty dengan bebas biaya pula.



Pembicara seminar Dr. Budiman SpBP, Mamta Carrol dan Dr. Larry Hollier Jr, MD FACS menerima karangan bunga



Seminar awam "Smile Train in Southeast Asia: Creating Smiles Through Safe and Quality Cleft Surgeries"



Dokter Andi mewakili Yayasan Dharma Wulan (paling kanan)

Pada tanggal 3 Juni 2025 yang lalu di Hotel Borobudur, Jakarta dilakukan pertemuan dan seminar awam dengan judul: "Smile Train in Southeast Asia: Creating Smiles Through Safe and Quality Cleft Surgeries", dengan narasumber Dr. Larry Hollier Jr, MD FACS selaku Ketua dari medical advisory board Smile Train, Mamta Carrol selaku Vice President dan Regional Director Smile Train di Asia dan Dr. Budiman SpBP selaku Ketua Smile Train Medical Advisory Council Southeast Asia.

Setelah seminar awam, pada esok harinya dilanjutkan juga dengan pertemuan untuk membahas pengembangan dari program operasi bibir sumbing yang diprakarsai Smile Train di Asia Tenggara.

Pada pertemuan ini Yayasan Dharma Wulan diwakili oleh Dr.drg. Andi Setiawan Budihardja SpBM (K) selaku anggota medical advisory council Indonesia. Pada seminar dan pertemuan ini, Smile Train berkomitmen untuk memberikan layanan perawatan celah bibir dan langit-langit, bekerjasama dengan partner di Indonesia secara berkualitas dan komprehensif. Faktor keselamatan pasien menjadi hal yang utama, hal ini dimulai dari perhatian penuh yang diberikan kepada status nutrisi pasien. Pada banyak penelitian telah ditemukan bahwa pasien dengan CL/P sering mengalami malnutrisi. Malnutrisi akan meningkatkan resiko komplikasi operasi. Sehingga perlunya analisis dan intervensi dini kepada pasien untuk mencegah hal ini. Selain itu operasi CL/P ini hanya dapat dilakukan di fasilitas kesehatan dan rumah sakit yang telah memenuhi standar yang ditetapkan oleh Smile Train, hal ini selain meliputi kamar operasi dan perawatan yang baik, juga wajib menyediakan fasilitas ICU untuk pasien anak jika dibutuhkan.



Dr. drg. Andi Setiawan Budihardja, SpBM (K) selaku anggota medical advisory council Indonesia

Komitmen perawatan komprehensif selanjutnya juga dilakukan dengan menyediakan terapi wicara pasca operasi palatoplasty. Hal ini penting agar pasien dapat berbicara dengan normal, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Yayasan Dharma Wulan bekerjasama dengan Smile Train dan Siloam Hospital Lippo Village berkomitmen menyediakan layanan terapi wicara kepada pasien yang membutuhkan secara bebas biaya. Diharapkan agar layanan komprehensif terapi pasien dengan CL/P ini dapat terus berlangsung dengan baik pada tahun 2025. {-}

Untuk pendaftaran operasi dan informasi selanjutnya dapat menghubungi no HP:

08118941805

Penulis : Dr. drg. Andi Setiawan Budihardja, SpBM (K)

Consultant Oral Maxillofacial Surgeon
Siloam Hospital Lippo Village
Faculty of Dentistry
University of Pelita Harapan
Tangerang – Indonesia



Kunjungan Silaturahmi ke Sesepeuh Dharma Wulan



Berkunjung ke rumah Bapak Titus dan Ibu Wiliarti

Rombongan senior Yayasan Dharma Wulan (YDW) berkunjung silaturahmi ke rumah Bapak Titus Kurniadi, salah satu pendiri YDW yang sedang sakit. Kunjungan ini berlangsung pada hari Selasa, 10 Juni 2025, di kediaman Bapak Titus yang terletak di kawasan Pondok Indah, Jakarta.

Ibu Wiliarti yang sudah membaik kesehatannya, menyambut rombongan kami dengan hangat. Rombongan tersebut terdiri dari Bapak Saleh Maswi, Ibu Wani, Ibu Sasanti, Bapak Poenoko, Ibu Rosa, Ibu Rini, dan Ibu Lanny yang kebetulan baru datang dari Houston, USA.

Kami mengobrol hangat; mengingatkan kembali kenangan kebersamaan dengan Bapak Titus dan Ibu Wiliarti, didampingi oleh putri mereka. Pertemuan ini sangat menggembirakan, mengingat sudah lama kami tidak bertemu akibat keterbatasan fisik yang dialami kedua sesepeuh tersebut.

Untuk diketahui, selain sebagai pendiri Yayasan dan Paguyuban Dharma Wulan,

Bapak Titus pernah menjabat sebagai Ketua Pengurus YDW selama 3 periode 1996 -1998, 1998 - 2000 dan 2000 - 2002, dan sebagai Ketua Pengurus Pusat PDW selama 2 periode 1996 -1998 dan 1998 - 2000.

Kami makan malam bersama dengan menu nasi tumpeng Madura. Setelah melepas rindu, kami pun berpamitan; disertai doa harapan terbaik bagi kami semua. {~}



Semua Bisa Panjang Umur. Pesan Penting dari Dr. Handrawan Nadesul



Disampaikan pada Seminar yang diprakarsai Paguyuban Dharma Wulan, di Ballroom Rukun Hotel, Sentul, 28 April 2025

Umur Panjang Itu Mungkin — dan Bisa Diusahakan

Saat mendengar nama Dr. Handrawan Nadesul, banyak dari kita mungkin langsung teringat pada tulisan-tulisannya yang menyejukkan dan penuh makna. Namun dalam bukunya yang terbaru, *Semua Bisa Panjang Umur*, beliau menyampaikan pesan penting: umur panjang bukan hanya anugerah, tetapi juga hasil dari pilihan dan kebiasaan yang kita lakukan sehari-hari.

Pada seminar yang belum lama ini disampaikan di hadapan komunitas warga senior, beliau menegaskan bahwa manusia sesungguhnya diprogram untuk bisa hidup hingga usia 120 tahun. Tapi, mengapa hanya sedikit yang sampai? Jawabannya terletak pada bagaimana kita mengelola hidup: dari apa yang kita makan, bagaimana kita berpikir, hingga bagaimana kita mengelola stres.



Dr Handrawan memulai paparannya

Ilmu Kedokteran Modern + Keseimbangan Hidup

Dr. Handrawan memberikan wawasan tentang kemajuan kedokteran yang bisa memperpanjang harapan hidup. Namun, beliau menekankan bahwa sains medis hanya akan efektif bila kita turut menjalani gaya hidup yang selaras — makan sehat, cukup tidur, bergerak aktif, berpikir positif, dan menjaga hubungan sosial yang hangat.

Ia juga mengajak kita untuk kembali melihat kesehatan secara utuh — bukan hanya tubuh yang bugar, tetapi juga hati yang lapang dan pikiran yang tenang.

Spiritualitas, menurut beliau, memainkan peran penting dalam menjaga daya tahan hidup, terutama di masa usia lanjut.



Peserta menyimak dengan ceria



Peserta terlihat santai tapi serius

Hidup Berkualitas di Usia Senja

“Panjang umur bukan sekadar bertahan hidup,” begitu kira-kira pesan yang disampaikan. Yang lebih penting adalah kualitas dari umur itu sendiri: apakah kita masih bisa mandiri, berpikir jernih, menikmati waktu bersama keluarga, dan tetap merasa berguna bagi sesama.

Beliau juga mengingatkan bahwa perasaan bahagia, bersyukur, dan hidup penuh makna adalah ‘obat panjang umur’ yang tak dijual di apotik manapun.



Bapak Januar Darmawan turut menghadiri seminar



Pak Herman bersama dokter Handrawan Nadesul

Pak Bob Hage bersama dokter Handrawan Nadesul

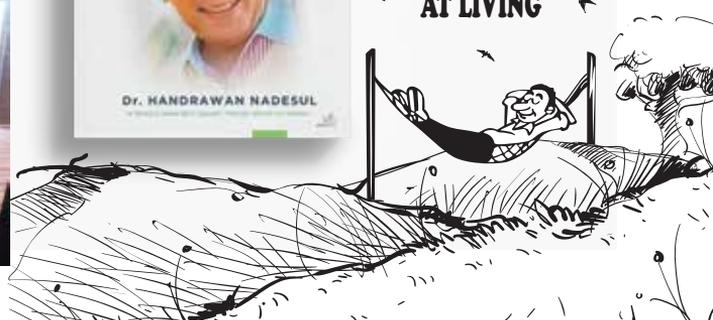
Menjadi Senior yang Optimis dan Siap Menyala

Melalui buku dan seminar ini, Dr. Handrawan mengajak kita untuk tidak menyerah pada usia. Sebaliknya, masa tua adalah kesempatan untuk memperbaiki gaya hidup, merawat pikiran, dan menanamkan semangat untuk terus belajar dan berbagi. Karena semua bisa panjang umur — asal tahu caranya, dan bersedia melakukannya dengan konsisten.

Mari kita rawat tubuh, tenangkan pikiran, hangatkan hati, dan isi hari-hari kita dengan kegiatan yang bermakna. Panjang umur bukan mimpi. Ia adalah pilihan. {~}



**RETIREMENT IS
WHEN YOU STOP
LIVING AT WORK
& BEGIN WORKING
AT LIVING**



Kegiatan Lansia Hibur Lansia bersama PDW Surabaya

Kegiatan bakti sosial pertama dilaksanakan pada 29 Maret 2025, dengan mengunjungi Panti Wredha yang terletak di Kampung Buyuk, Desa Bringkang, di pinggiran Kota Gresik, Jawa Timur.

Dalam kunjungan ini, kami tidak hanya bersilaturahmi dengan para lansia, tetapi juga memberikan bantuan berupa bahan makanan dari Wulan Surabaya serta paket selimut dan sprei dari YDW.

Keceriaan terlihat jelas di wajah para lansia saat menerima bantuan tersebut, dan kami merasa sangat bahagia dapat berbagi rezeki dengan mereka yang membutuhkan.



Lansia menerima sumbangan paket

Kunjungan kedua berlangsung pada 9 April 2025, di Panti Wreda Hargo Dedali yang berlokasi di Jalan Manyar Kartika. Panti ini memiliki sejarah istimewa, karena didirikan oleh para wanita pejuang pada masa revolusi kemerdekaan.



Lansia naungan Panti Darul Mushthofa II



Para Pengurus berfoto dengan penghuni panti

Selama kegiatan, kami bersenda gurau dan bernyanyi bersama para penghuni panti. Selain itu, kami juga menyerahkan paket bahan makanan serta paket selimut dan sprei kepada mereka.

Demikian laporan kegiatan Lansia Hibur Lansia. Sampai jumpa dan salam sehat. (Dewi Muningsar/Wulan Surabaya) {-}



Wulan Surabaya menghibur Lansia



Ayo gerakan kaki dan tangan....



Ibu Lily Suhargo menyerahkan sumbangan kepada Pengurus panti



Serah terima sumbangan



Bakti sosial Wulan Surabaya ke Panti Anak dan Jompo



PDW Cabang Jakarta Timur Mengunjungi Panti Wreda di Bogor

Sebanyak 12 anggota Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Jakarta Timur melakukan kunjungan ke Panti Wreda Stella Maris di Gunung Sindur, Bogor, pada hari Senin, 2 Juni 2025. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Lansia Hibur Lansia (LHL) Pengurus Yayasan Dharma Wulan tahun 2025.



Penyerahan sumbangan sembako program Lansia Hibur Lansia



Secara simbolik Ibu Ariani menyerahkan sumbangan dana dari donatur kepada Pengurus Panti Wreda Stella Maris

Kami berangkat dari Arena Pacuan Kuda Pulomas menggunakan minibus dan satu mobil pribadi. Dalam menunaikan program ini, kami membawa bingkisan yang terdiri dari paket sembako dan beras dari Yayasan Dharma Wulan, serta makanan ringan dan

sejumlah uang tunai dari para donatur. Sumbangan dana untuk Panti telah ditransfer sebelumnya.

Perjalanan menuju Panti Wredha Stella Maris cukup jauh. Kami mengalami beberapa kendala saat mendekati lokasi, terutama karena adanya portal yang menghalangi kendaraan minibus di beberapa ruas jalan. Akibatnya, kami terpaksa mengambil rute alternatif yang cukup membingungkan dan memakan waktu.

Pada pukul 10.30 WIB, kami akhirnya tiba di tujuan. Kami disambut gembira oleh pengurus dan para lansia yang tinggal di Panti Wreda. Setelah saling memperkenalkan diri dan melakukan sedikit tanya jawab, kami melanjutkan dengan bernyanyi bersama, sebelum akhirnya menyerahkan paket sembako.



Senyum bahagia penghuni panti menerima sumbangan dari Wulan Jakarta Timur





Anggota Wulan menghibur penghuni panti

Ketika waktu menunjukkan pukul 11.30 WIB, menjelang waktu makan siang warga panti, kami berpamitan untuk undur diri.



Berfoto bersama penghuni dan pengurus panti

Kami kemudian melanjutkan perjalanan ke Bogor untuk makan siang, diikuti dengan istirahat di Taman Budaya, Sentul hingga pukul 16.00 WIB.



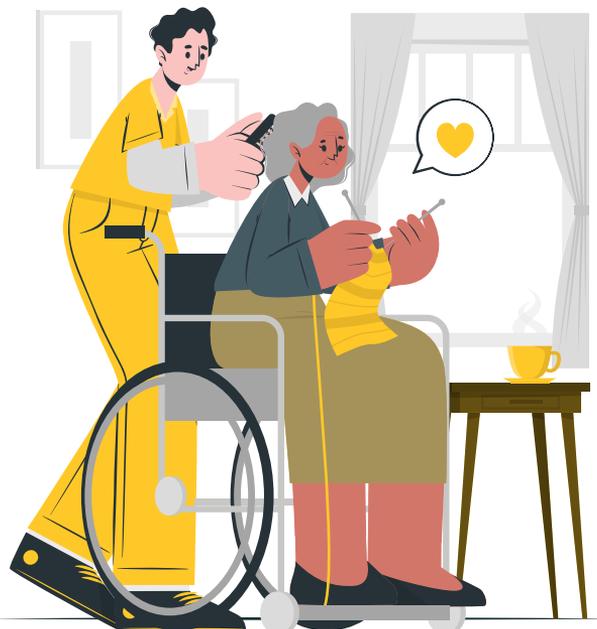
Istirahat di Taman Budaya, Sentul City

Perjalanan pulang ke Jakarta berjalan lancar, tanpa hujan maupun kemacetan. Selama perjalanan, suasana di dalam bus hening, kami merenungkan pengalaman yang baru saja kami alami. Rasa syukur menyelimuti hati kami karena dapat berbagi kebahagiaan dengan para penghuni dan pengurus panti.

Sebagian besar anggota sangat terkesan dengan kunjungan ini dan berharap dapat melakukannya lagi di panti lain di masa mendatang.

Kami juga bersyukur karena masih lebih beruntung, dapat tinggal di rumah masing-masing bersama keluarga. "Home sweet home". {~}

“Nikmati masa tua dengan penuh rasa syukur”



PDW Bandar Lampung Mengunjungi Panti Rumah Kasih



Kebersamaan anggota Wulan dan penghuni Panti Rumah Kasih Lampung

Pada hari Sabtu, tanggal 14 Juni 2025, Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Bandar Lampung melakukan kunjungan ke Panti Rumah Kasih Lampung, yang terletak di Jatisari, Lampung Selatan. Tujuan kunjungan kami adalah untuk memberikan hiburan kepada para penghuni panti melalui berbagai kegiatan bersama.

Kegiatan berkunjung di Panti Rumah Kasih merupakan bagian dari Program Lansia Hibur Lansia yang diinisiasi oleh Yayasan Dharma Wulan.

Pukul 10.00 WIB, acara dimulai dengan sambutan dari Bapak Irsan, Ketua Panti Rumah Kasih. Dalam kesempatan tersebut, Ketua PDW Cabang Bandar Lampung, Bapak Welly Yosal, juga memberikan sambutan dan menyerahkan 40 paket peralatan mandi secara simbolis diterima oleh Bapak Irsan.



Penyerahan sumbangan secara simbolik oleh Bapak Welly Gosal kepada Pengurus Panti

Acara hiburan juga diadakan, seperti menyanyi bersama diiringi oleh permainan alat musik ukulele. Kami membagikan kertas berisi lirik lagu agar para penghuni panti dapat ikut menyanyi. Setelah itu, anggota menampilkan line dance dan mengajak beberapa penghuni panti untuk ikut menari.



Menghibur penghuni panti

Acara berakhir pada pukul 11.00 WIB, dan kami pun pamit karena saat itu sudah tiba waktu makan siang bagi para penghuni panti.

Sampai bertemu di program Lansia Hibur Lansia berikutnya! {~}

Halalbihalal PDW Cabang Bogor Mengeratkan Tali Silaturahmi Anggota

Pengurus Paguyuban Dharma Wulan Cabang Bogor mengadakan acara halal bihalal setelah Perayaan Hari Raya Idul Fitri 1446 Hijriah. Acara yang penuh suasana kebersamaan ini berlangsung pada tanggal 16 April 2025 di Restoran Fogo, Jalan Raya Pajajaran, Bogor, Jawa Barat.

Acara halal bihalal dihadiri 54 orang ini makin semarak karena bertepatan dengan Ulang Tahun Penasihat PDW Cabang Bogor Bapak Saleh Maswi yang ke-87 tahun.

Ketua Pengurus PDW Cabang Bogor Ibu Indraningsih dalam sambutan pembukaan acara menyampaikan terima kasih kepada anggota dan undangan yang hadir. Acara dilanjutkan dengan tausiyah tentang halal bihalal disampaikan oleh Bapak Deddy Kusdedi.

Acara dilanjutkan hiburan berupa penampilan Grup Angklung PDW Cabang Bogor yang membawakan lagu berjudul "Sajadah Panjang", "Alhamdulillah", "Lebaran Sebentar Lagi". Tidak kalah menarik hiburan lainnya adalah lomba nyanyi lagu modern dan line dance.

Rangkaian acara halal bihalal ditutup dengan salam-salaman semua yang hadir, makan siang, dan foto bersama. {-}



Pemenang lomba nyanyi lagu populer berfoto bersama juri



Foto bersama para anggota Wulan Bogor



Pemain Angklung Wulan Bogor



Grup Angklung PDW Bogor Ikut Meriahkan Hari Jadi Bogor



Grup angklung PDW Bogor turut memeriahkan Parade Budaya HUT Kota Bogor

Pagelaran budaya dalam rangka merayakan Hari Jadi Bogor (HJB) yang ke-543, diadakan di AEON Mall Sentul City, berlangsung dari 2 hingga 8 Juni 2025. Acara HJB menampilkan beragam karya seni dan pertunjukan, mulai dari ecoprint, batik, kerajinan tangan, tari, nyanyian, hingga pertunjukan musik angklung.

Salah satu yang paling menarik perhatian adalah pertunjukan angklung massal yang melibatkan 100 pemain dari berbagai komunitas, termasuk Grup Angklung Paguyuban Dharma Wulan Cabang Bogor. Parade angklung ini dilaksanakan pada hari Minggu, 8 Juni 2025. {-}



Penampilan Angklung PDW Bogor bersama ratusan pemain angklung dari berbagai komunitas yang dilatih oleh Bapak Dani

Grup Angklung Wulan Bogor yang dibimbing oleh Bapak Dani, bersama grup angklung lainnya, menunjukkan semangat yang tinggi saat memainkan alat musik bambu ini. Selain lagu "Selamat Ulang Tahun" dan "Bogor Kota Indah Sejuk Nyaman", mereka juga membawakan lagu daerah Sunda, diantaranya "Mawar Bodas", "Neng Geulis" dan lagu populer "Mari-Mari".



Penampilan dari berbagai komunitas



Pertemuan Rutin dan Halalbihalal PDW Cabang Sentul Rukun Seroja

Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Sentul Rukun Seroja mengadakan pertemuan rutin setiap minggu, sesuai kesepakatan anggota.

Selalu ada saja acara yang diusulkan teman-teman anggota PDW Sentul Rukun Seroja, khususnya komunitas mahjong untuk menghadirkan suasana ceria penuh canda tawa seperti pada pertemuan pada hari Rabu, 16 April 2025, yang diadakan di rumah Ibu Arny dan Bapak Theo di Jalan Sungai Kapuas No.120, Taman Venesia, Sentul City.

Pertemuan halal bihalal ini memenuhi undangan Ibu Arny dan Bapak Theo setelah merayakan Idul Fitri 1446 Hijriah. Kami saling bersalaman dan memaafkan sebelum memulai kegiatan.

Anggota yang hadir mengucapkan terima kasih kepada tuan rumah yang telah menyediakan hidangan lezat, termasuk ketupat, opor ayam, dan berbagai kuliner pilihan lainnya.

Semoga kita selalu dalam keadaan "seroja" (sehat secara rohani dan jasmani).



Mengasah otak dengan bermain Mahjong



Foto bersama sebelum berpisah

Dalam pertemuan tersebut, beberapa anggota bermain mahjong, sementara yang lain belajar memasak botok (makanan khas Jawa) yang diajarkan oleh Ibu Tundjung. Ada juga sesi menyanyi diiringi permainan gitar Bapak Tonny yang membawa peralatan sound system, yang selalu hadir menghibur dalam berbagai kesempatan. Suasana santai meriah.



Ibu Tundjung membagi pengalaman membuat botok kelapa khas Jawa



Syukuran Ulang Tahun ke-88 Ibu Indira Gayati

Pertemuan PDW Cabang Sentul Rukun Seroja pada hari Kamis, tanggal 15 Mei 2025 selain diisi kegiatan rutin juga syukuran ulang tahun Ibu Indira Gayati yang tanggal 9 Mei 2025 genap berusia 88 tahun.

Syukuran ulang tahun untuk Ibu Indira Gayati atau akrab disapa Ibu Januar berlangsung sederhana namun khidmat di Club House, Babakan Madang, Sentul.

Diawali dengan iringan lagu "Selamat Ulang Tahun" dari anggota Wulan Rukun Seroja yang hadir, selanjutnya Ibu Januar meniup lilin yang menandai usianya yang ke-88. Acara ditutup potong kue dan doa bersama.

"Banyak terima kasih kepada teman-temanku yang telah merayakan ulang tahunku, saya sangat menghargainya," ungkap Ibu Januar. {~}



Kebersamaan merayakan HUT Ibu Indira dan anggota Wulan di Sentul



Selamat ulang tahun Ibu Indira Gayatri, semoga sehat dan bahagia



Istirahat makan siang dan lanjut main mahjong

Momentum Kebersamaan PDW Cabang Kabupaten Garut

Dalam suasana penuh keberkahan Perayaan Idul Fitri 1446 Hijriah Pengurus Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Kabupaten Garut, pada Sabtu, tanggal 19 April 2025 mengadakan pertemuan halal bihalal di Rumah Makan Sunda Kejora, Garut.

Acara dihadiri Ketua Pengurus PDW Garut Bapak Haji Hudan Mushafudin S.TH.I, Sekretaris Bapak Mujiharto S.PD, Bendahara Bapak Amal Rasyid juga beserta para anggota Wulan Garut.

Bapak Endang Mashudi mewakili panitia membuka acara dengan menyampaikan terima kasih kepada Wulan Garut yang sudah hadir. Selanjutnya Bpk. Hudan memberi sambutan sekaligus sekapur sirih tentang makna halal bihalal setelah umat Islam sebulan penuh melaksanakan ibadah puasa yang ditutup Hari Idul Fitri.

Acara selanjutnya anggota yang hadir bersalaman saling meminta maaf disambung doa penutup dan diakhirin makan bersama.

Setelah kegiatan halal bihalal selesai, Pengurus dan sejumlah anggota bersilaturahmi ke rumah Ibu Hajjah Ai Sunarsih, anggota yang suaminya tutup usia beberapa waktu lalu. {-}



Bendahara dan Sekretaris



Kebersamaan anggota dalam suasana yang fitrah



Kunjungan ke rumah anggota Ibu Ai Sunarsih yang sedang berduka



Yel-yel Wulan: Mandiri.....Terhormat.....Bermakna.....

Susunan Pengurus PDW Cabang Garut Periode 2025-2027

PAGUYUBAN DHARMA WULAN CABANG KABUPATEN GARUT

Periode Februari 2025 - Januari 2027



KETUA
H. Hudan Mushafudin, S.Th.I



BENDAHARA
H. Amal Rasyid



SEKRETARIS
Mujiharto, S.Pd.

SEKSI - SEKSI



KESEHATAN & OLAHRAGA
Usup



KEROHANIAN
Hj. Ai Sunarsih



PERTANIAN & LINGKUNGAN HIDUP
Drs. Endang Mashudi



EKONOMI & SOSIAL
Neng Holiah

Sekretariat :

Paguyuban Dharma Wulan Cabang Kabupaten Garut
Jl. Pembangunan RT 04/RW 01
Desa Sukajaya, Tarogong Kidul
Kabupaten Garut 44151
Hp : 0877-7889-0467 (Ibu Neng Holiah)

Pertemuan Arisan PDW Cabang DI Yogyakarta

Untuk memperkuat silaturahmi dan sebagai sarana koordinasi dalam menjalankan organisasi, Pengurus Paguyuban Dharma Wulan Cabang Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) rutin mengadakan pertemuan arisan setiap dua bulan sekali.

Pada hari Jumat sore, tanggal 21 Maret 2025, arisan diadakan di Hotel Riss, Yogyakarta. Mengingat acara berlangsung di bulan Ramadhan, kegiatan ini juga diisi dengan buka puasa bersama.

Setelah pembukaan dan doa, acara diawali dengan menyanyikan lagu bertema Ramadhan. Selanjutnya, acara peragaan busana. Para peraga tampil mengenakan pakaian adat sejumlah daerah di Indonesia dan aneka model pakaian negara lain. Uniknya, para peraga busana menunjukkan gaya dengan diiringi lagu asal pakaian yang mereka kenakan. Suasana menjadi sangat semarak, dan anggota yang menonton memberikan tepuk tangan meriah.

Kegiatan arisan Wulan DIY, diakhiri dengan bernyanyi dan line dance. Sampai jumpa di pertemuan selanjutnya! {~}



Menyanyikan lagu-lagu bertema bulan suci Ramadhan



Peragaan busana unik....pakaian dan iringan musik sesuai yang dikenakan



Berfoto bersama mengabadikan momen temu kangen



Perayaan Masquerade Party HUT ke-24 PDW Cabang DI Yogyakarta

Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merayakan Hari Ulang Tahun ke-24 pada Kamis, 24 April 2025. Acara berlangsung di Arthotel Bianti, Jalan Urip Sumoharjo, Yogyakarta. Tahun ini, tema perayaan adalah Masquerade Party atau Pesta Topeng, yang dimulai pukul 17.30 WIB. Acara dihadiri oleh Ibu BRAY Hadiwinoto, Pelindung PDW Cabang DIY, serta Pengurus dan anggota PDW Cabang DIY.

Sebanyak 22 anggota PDW Cabang Surabaya juga hadir, menambah keceriaan pesta. Terima kasih atas kehadiran PDW Cabang Surabaya. Para tamu merayakan momen istimewa ini dengan mengenakan berbagai busana cerah dan kostum unik, lengkap dengan topeng penutup mata sesuai tema.

Acara dibuka dengan menyanyikan Hymne Wulan, dilanjutkan dengan doa bersama dan pemotongan kue ulang tahun yang merupakan hadiah dari Yayasan Dharma Wulan. Ketua Pengurus PDW Cabang DIY, Bapak M. Tjahja Wintaka, memberikan potongan kue ulang tahun kepada Ibu BRAY Hadiwinoto.

Acara hiburan diawali tarian Guyub Rukun oleh anggota, disusul pertunjukan para penari kabaret Raminten. Hiburan selanjutnya lagu-lagu dinyanyikan anggota Wulan DIY yang memiliki suara merdu. Pada kesempatan ini, Bapak Wintaka berduet dengan Ibu Yenni Agustin dan memperkenalkan Ibu Yenni sebagai calon Ketua PDW DIY. Suasana semakin ceria

Suasana semakin ceria saat sesi dansa bersama dan couple dance.

Perayaan ulang tahun ditutup dengan menyanyikan lagu "Kemesraan" oleh seluruh hadirin sambil berdiri dan berpegangan tangan.

Sampai jumpa tahun depan di "Silver Anniversary" PDW Cabang DIY. {~}



Sambutan Ketua PDW DI Yogyakarta bersama jajaran Pengurus Cabang



Potongan kue ulang tahun diberikan kepada Ibu BRAY Hadiwinoto, Pelindung PDW DI Yogyakarta



PDW Surabaya hadir 22 orang, menambah pesta semakin meriah.



Dansa bersama Wulanders dari Surabaya usia 95 tahun



Tarian Guyub Wulan



Ibu Aryati foto bersama penari Cabaret



Peserta mengenakan topeng sesuai tema



Menyanyikan lagu kemesraan.....sampai jumpa lagi

Perayaan HUT Ke-17 PDW Cabang Denpasar

Perayaan Hari Ulang Tahun (HUT) ke-17 Paguyuban Dharma Wulan Cabang Denpasar berlangsung meriah dengan tema "Dirgahayu Wulan 17 Tahun Hidup Bersama, Kita Nikmati Hidup Sehat dan Gembira." Acara ini diadakan di Dusun Bedugul Asri Candikuning, Bedugul, Tabanan, pada hari Kamis, 24 April 2025.

Anggota berkumpul sejak pagi di Warung Sunda Kang Zanger Bokashi Farm, Kesiman, dengan kompak mengenakan seragam Wulan. Pada pukul 08.00 WITA, bus berangkat ke Bedugul. Selama perjalanan peserta menikmati snack sambil berkaraoke.

Setibanya di Bedugul, cuaca sangat cerah dan acara dibuka dengan doa, diikuti dengan menyanyikan Hymne Wulan. Ketua PDW Cabang Denpasar, Bapak Budi Susanto, memberikan sambutan, yang dilanjutkan oleh Bapak Sutrisno yang menceritakan perjalanan 17 tahun PDW Denpasar.

Selanjutnya, diadakan kuis dengan pertanyaan seputar Wulan. Anggota yang berhasil menjawab dengan benar mendapatkan hadiah.

Bapak Budi juga memberikan bingkisan Tumbler Wulan kepada Ibu Leny Christanti dan Bapak Sutrisno, yang merupakan Pengurus terlama.

Kemeriahan momen HUT terasa istimewa saat menyanyikan lagu "Panjang Umurnya" dan bersama-sama meniup lilin pada kue tart cantik yang merupakan hadiah dari Pengurus Yayasan Dharma Wulan. Anggota yang merayakan ulang tahun di bulan April juga mendapatkan lagu "Happy Birthday".

Acara dilanjutkan dengan kuis Berpacu dalam Melodi dan lomba memainkan gelas mengikuti musik, yang bertujuan untuk melatih ingatan dan pendengaran.

Setelah makan siang, diadakan sesi foto bersama. Saat lomba oper bola di area terbuka, anggota terlihat sangat antusias berpartisipasi. Acara dilanjutkan dengan line dance, dan bernyanyi bersama hingga acara usai.

Perayaan HUT Wulan Denpasar berakhir pada pukul 14.30 WIB. Dalam perjalanan pulang, peserta beristirahat sejenak di Jungle Gold Chocolate Factory dan tiba kembali di Warung Sunda Kang Zanger pada pukul 18.00 WIB. {~}

Dirgahayu PDW Cabang Denpasar!



Kue Tart HUT ke-17 PDW Cabang Denpasar



Banner HUT PDW Denpasar



Selebrasi HUT PDW Cabang dan anggota yang berulang tahun



Foto bersama anggota yang hadir



Aktivitas di luar ruangan menambah kebugaran warga usia lanjut



Keseruan lomba estafet bola



Para pemenang lomba mendapat hadiah



Bapak Sutrisno dan Ibu Leny mendapat apresiasi sebagai Pengurus terlama di PDW Cabang Denpasar





Kehangatan Halalbihalal PDW Cabang Jakarta Utara Lovely Orchid



Indahnya kebersamaan dengan ucapan mohon maaf lahir batin dan Selamat Hari Kartini...

Suasana hangat dan harmonis dalam keberagaman terasa di kediaman Ibu Jong Ay, saat anggota Paguyuban Dharma Wulan Jakarta Utara Lovely Orchid (WLO) berkumpul untuk acara halal bihalal yang diadakan pada hari Jumat, 25 April 2025.

Nuansa Lebaran sangat kental dengan kegiatan saling bersalaman, saling memaafkan.

Ibu Anie, sebagai pembawa acara, mengajak semua hadirin menyanyikan Lagu Indonesia Raya, diikuti dengan mengheningkan cipta untuk mengenang sahabat-sahabat yang telah wafat.

Acara dilanjutkan menyanyikan lagu "Ibu Kita Kartini" sebagai penghormatan dalam rangka memperingati Hari Kartini tanggal 21 April, yang tahun ini diperingati bertepatan dengan acara halal bihalal.

Ibu Yetty S. kemudian membacakan doa yang sangat menyentuh hati untuk anggota Wulan LO yang merayakan ulang tahun di bulan April. Anggota yang dimaksud adalah Ibu Nini Supit, Ibu

Bachtiar, Ibu Ani Elong, Ibu Ellen Mandagi, Ibu Rosa Iskandar Dinata. Turut hadir Ibu Mellyati, anggota dari PDW Cabang Jakarta Timur.

Ketua PDW Cabang Jakarta Utara LO, Ibu Rusda Idawaty, memberikan sambutan juga ucapan selamat ulang tahun, diakhiri dengan ajakan untuk sama-sama meneriakkan yel "Wulan Mandiri Terhormat Bermakna."

Setelah itu, anggota yang berulang tahun pada bulan April dirayakan bersama dengan pemotongan kue tart yang dipimpin oleh ibu Desy. Potongan kue ulang tahun pertama, diserahkan kepada Ibu Rusda Idawati selaku Ketua Cabang sebagai ungkapan kasih sayang.

Acara dilanjutkan ramah tamah diiringi musik organ. Anggota-anggota menunjukkan bakat mereka dengan bernyanyi dan menari berbagai gaya.

Acara ditutup dengan penarikan doorprize dan arisan. Selamat kepada anggota yang beruntung. Pertemuan yang luar biasa kali ini mempunyai kesan

tersendiri dari masing-masing anggota yang selalu mendukung kegiatan WLO. Salam Wulan. {~}



Pembacaan doa oleh Ibu Yetty S.



Anggota yang berulang tahun berfoto dengan Ketua Cabang WLO



Tiup lilin untuk lima anggota WLO yang berulang tahun



Foto bersama Ibu Mellyanti undangan dari PDW Jakarta Timur



Makan siang dengan menu lebaran dari rumah makan Mas Miskun



Bernyanyi dan bergaya...



Suka cita dan ceria selalu bisa berkumpul....

Ragam Aktifitas PDW Jakarta Utara LO (Latihan Rutin Line Dance, Piknik Bersama Grup Senior Lain, Acara HLUN)

Berbicara tentang kebahagiaan, Pengurus PDW Jakarta Utara juga aktif berpartisipasi dalam kegiatan komunitas lansia, seperti tur ke Nimo Water Forest di Purwakarta, yang diadakan pada hari Senin, tanggal 19 Mei 2025. Tur ini juga diikuti grup-grup dari berbagai wilayah di Jakarta yang terdiri dari anggota usia senior.

Anggota PDW Jakarta Utara LO mengenakan pakaian merah ceria saat mengikuti acara tersebut, sambil menikmati keindahan Nimo Water Forest, yang menggabungkan kolam pantai dengan hutan tropis.



WLO foto bersama dengan grup Senior di Taman Castle Purwakarta



Anggota WLO ikut bergabung dengan dress code merah



Oma-oma tetap gaya di usia senja

Menghadiri Peringatan HLUN pada Acara Restorative Fest 2025



Foto bersama peserta peringatan HLUN 2025

Paguyuban Dharma Wulan Cabang Jakarta Utara bersama warga usia lanjut dari komunitas berbeda menghadiri Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) yang diselenggarakan oleh Nestle Boost Optimum pada 29 Mei 2025 di Taman Ismail Marzuki, Jakarta.

Restorative Fest 2025 mengambil tema "Bakti Sepanjang Usia: Membangun Komunitas Peduli Lansia". Tema ini bertujuan menjalin kerja sama dengan Pemerintah, Pengurus Pusat Persatuan Gerontologi Medik Indonesia (PERGEMI), Puskesmas, dan komunitas lansia, untuk menciptakan lingkungan yang lebih peduli bagi kelompok usia senior.



Ibu Rusda Idawati (Ketua Cabang) dan anggota PDW Jakarta Timur mengikuti talkshow kesehatan

Seluruh materi acara berlangsung dalam suasana menyenangkan. Selain talkshow kesehatan, para peserta mengikuti berbagai aktivitas, seperti senam sehat, pemeriksaan kesehatan yang mencakup kekuatan otot, tekanan darah, serta latihan sepeda statis untuk mendukung mobilitas dan kesehatan sendi.



Senam sehat bagi warga usia lanjut



Ibu Deasy mendapat hadiah Walking Pad

Ibu Deasy Kaunang, Pengurus PDW Cabang Jakarta Utara menuturkan, dirinya mengambil manfaat dari acara ini, yaitu tambahan ilmu pengetahuan juga mendapatkan teman baru. Ibu Deasy juga senang karena meraih hadiah door prize utama. Selamat!

Aktivitas di Car Free Day Jalan Thamrin–Sudirman, Jakarta

Hari Bebas Kendaraan Bermotor, atau yang lebih dikenal sebagai Car Free Day (CFD), adalah inisiatif untuk menghapuskan

kendaraan bermotor dari area perkotaan selama waktu tertentu. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi emisi dari kendaraan di Indonesia.

Saat ini, CFD semakin sering diadakan di berbagai kota di Indonesia. Salah satunya diikuti oleh anggota PDW Jakarta Utara (WLO) di Jalan Thamrin - Sudirman pada hari Minggu, 15 Juni 2025, dari pukul 06.00 hingga 11.00 WIB.

Anggota WLO berjalan sepanjang jalur CFD dan beristirahat sejenak di Halte Pinisi. Mereka juga berfoto dengan Abang None Jakarta yang menari di CFD dalam rangka merayakan HUT

Jakarta. Kegiatan ditutup dengan makan siang di Sarinah, yang menawarkan berbagai pilihan makanan. {~}



Berfoto di Halte Pinisi dengan latar belakang patung Selamat Datang



Bersama Abang dan None Jakarta



“Disiplin dalam olahraga akan membentuk karaktermu”

HUT ke-27 PDW Cabang DKI Jakarta

Puji Syukur kepada Allah SWT atas terselenggaranya acara HUT 27 tahun Wulan DKI, pada tanggal 30 April 2025 di Resto New Tawang, Jakarta Pusat, yang dihadiri sekitar 120 orang. Acara berlangsung meriah dengan hadirnya pemusik Bp. Tony dan penyanyi bersuara merdu, mbak Yani Effendi. Ditambah adanya 7 penari cantik dan energic dari sanggar tari EDAM pimpinan ibu Yanti Effendi.

Sebagaimana biasanya, acara dibuka oleh MC, ibu Poppy, lalu doa Syukur oleh ibu Liana S, kemudian dilanjutkan sambutan-sambutan oleh : Ketua panitia – ibu Yvonne, ketua Wulan DKI – Bp. Poenoko, dan ketua PP PDW – diwakili oleh Bp. Syafei.

Selesai sambutan, acara inti digelar, dimulai oleh para penari cantik yang memainkan tarian pembuka (tarian Anak Bali), menuju panggung sambil diikuti para pengurus Wulan DKI (Bp. Poenoko, ibu Rosa, ibu Fedy, ibu Intan, ibu Yvonne) menuju meja kue dan tumpeng ultah. Kue ultah ini hadiah dari YDW (Yayasan Dharma Wulan) Pusat. Terimakasih banyak YDW Pusat atas kue ultah yang rasanya begitu lezat.

Para hadirin dibuat terpesona menyaksikan tarian pembuka yang disajikan para penari cantik dan juga energic. Usai acara tarian, mbak Yani Effendi melantunkan lagu selamat ulang tahun. Kemudian Bp. Poenoko memotong kue ultah dan memberikan kepada sesepuh Wulan DKI, Bp. Jahya Saputra, lalu kepada Bp. Syafei, ibu Fedy, ibu Intan.

Usai pemotongan dan penyerahan kue ultah, kembali para hadirin dibuat terpesona oleh para penari cantik dan juga energic dengan sajian tarian Lenggang Jakarta yang sangat menarik dan indah.

Selesai tarian, hadirin semua mendengarkan lantunan suara merdu dari duet Bp. Josh Sudiro dan mbak Yani Effendi disusul duet Bp. Poenoko dan mbak Yani Effendi. Tidak ketinggalan bapak-bapak serta ibu-ibu Wulan yang hobi menyanyi, turut menghibur dengan lantunan suara merdu mereka disertai ibu-ibu yang begitu semangat berjoget, berdansa, dan ber-line dance ria. Sungguh tampak menggembirakan.

Tepat pukul 12 hidangan-hidangan lezat disajikan, pada tiap meja tersaji sepiring nasi tumpeng beserta lauk pauknya yang lezat. Semua yang hadir tampak merasakan kelezatan nasi tumpeng dan menu spesial lainnya yang telah dipesan oleh panitia.

Selesai bersantap siang, hadirin kembali dihibur dengan lantunan-lantunan nyanyian dari bapak-bapak dan ibu-ibu bersuara merdu, juga mbak Yani Effendi. Semangat yang masih menyala dari ibu-ibu menyertai nyanyian dengan tarian dan line dance ria. Menyelingi nyanyi dan tari, dibagikan doorprize yang jumlahnya puluhan, membuat acara ultah 27 tahun Wulan DKI ini tampak sangat meriah dan menggembirakan.

Akhirnya, waktu juga lah yang harus menghentikan kebersamaan, kegembiraan dan temu kangen dalam perayaan HUT 27 tahun Wulan DKI, semoga jumpa lagi dilain kesempatan. {~}



Kue Tart HUT PDW DKI Jakarta ke-27



Anggota sepepuh PDW DKI Jakarta turut hadir merayakan



Potongan kue pertama diberikan kepada Bapak Jahya Saputra, usia 95 tahun

Pembagian hadiah doorprize bagi anggota yang beruntung



Tujuh penari cantik dan energik dari sanggar tari EDAM pimpinan ibu Yanti Effendi



Foto bersama grup penari



Foto bersama melepas kerinduan antar anggota



PDW Cabang Tegal Gelar Pertemuan Bulanan dan Pemeriksaan Kesehatan

Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Tegal mengadakan pertemuan rutin bulanan yang mencakup acara ramah tamah dan pemeriksaan kesehatan.

Pertemuan untuk bulan Mei 2025 dilaksanakan pada hari Jumat, 9 Mei 2025, mulai pukul 18.30 WIB di Jalan Gajah Mada 38, Tegal. Semua anggota hadir mengenakan kaos hijau, yang merupakan seragam baru yang diberikan oleh Yayasan Dharma Wulan. Kami mengucapkan terima kasih atas pemberian seragam ini.

Sebelum acara dimulai, anggota menjalani pemeriksaan tekanan darah oleh petugas dari Prodia, diikuti dengan registrasi dan penerimaan Majalah Wulan.

Sekitar pukul 19.00 WIB, acara dibuka dengan doa untuk kesehatan bersama dan mendoakan anggota yang telah berpulang.

Seluruh hadirin kemudian menyanyikan lagu "Rayuan Pulau Kelapa," diikuti dengan sambutan Ketua PDW Cabang Tegal yaitu Bapak Robertus Soegianto, yang lebih dikenal dengan sebutan Bapak Gie Han, dan beberapa pengumuman dari Prodia mengenai fasilitas tes kesehatan dan diskon yang tersedia.

Acara dilanjutkan dengan ramah tamah yang dimeriahkan oleh penampilan band dan penyanyi yang menghibur saat makan malam. Anggota ikut sumbang hiburan menyanyikan lagu dan penampilan line dance.

Setelah foto bersama, acara ditutup pada pukul 21.00 WIB. {-}



Sukacita mengenakan seragam kaos WULAN



Menyanyikan lagi Rayuan Pulo Kelapa



Bapak Robertus Soegianto menyampaikan sambutan dan memimpin doa untuk para anggota Wulan yang telah berpulang



Majalah WULAN merupakan media informasi bagi anggota PDW



Berkumpul kembali melepas kangen antar anggota



Pemeriksaan Kesehatan dari Klinik Prodia, Tegal

One Day Tour ke Yogyakarta Bersama PDW Cabang Semarang

Kegiatan One Day Tour selalu dinantikan oleh anggota Paguyuban Dharma Wulang Cabang Semarang. Oleh karena itu, Pengurus telah merencanakan perjalanan ke Yogyakarta jauh-jauh hari. Acara ini berlangsung pada hari Rabu, tanggal 7 Mei 2025.

Sebanyak 60 peserta berkumpul pada pukul 07.00 WIB dan berangkat menggunakan dua bus. Tujuan pertama adalah Pictniq Land, sebuah tempat wisata viral yang terletak di kawasan Gunung Kidul. Di lokasi ini, anggota dengan gembira berfoto dengan latar belakang replika bangunan ikonik, mulai dari Colosseum dan Little Pisa di Italia hingga Merlion Park ala Singapura. Rasanya seperti berkeliling dunia.

Karena cuaca yang panas, anggota Wulan menikmati es gelato yang dijual di area wisata, dan rasanya sangat menyegarkan!

Acara berikutnya adalah makan siang di Zukaria Resto di Bantul. Menu spesial mereka, yaitu paket makan untuk 10 orang, disajikan dalam nampan panjang hampir 1 meter yang berisi aneka macam lauk pauk masakan Nusantara. Konsep makan bersama ini sangat menyenangkan dan mempererat keakraban anggota Wulan.

Perjalanan berlanjut ke La Li Sa European Park di Wates, Yogyakarta. Kami sangat senang dipinjami pakaian tradisional Eropa dan Jepang untuk berfoto. Semua peserta juga menikmati berkeliling areal wisata dengan menaiki kereta.

Kunjungan ke La Li Sa European Park menandai akhir dari kegiatan One Day Tour. Tawa dan canda selama perjalanan ini akan menjadi kenangan tak terlupakan bagi semua anggota. Hidup Wulan! {~}



Foto bersama di Pictniqland daerah Patuk wisata dekat Klaten atau Yogya kota



Pemandangan alam yang indah di Pictniq land



Berfoto di beberapa lokasi Pictniq land



Ke Eropa tanpa Visa, wisata ramah anak Jogja, La Li Sa European Park

PDW Cabang Bandung Adakan HalalBihalal Idul Fitri 1446 Hijriah

Penyelenggaraan Halal Bihalal mengusung tema "Kembali kepada Fitrah Kemanusiaan yang Penuh Kasih Sayang", diadakan pada Senin, tanggal 5 Mei 2025, di Ruang Bistro, Vasaka Maison, Jalan Asia Afrika No. 55, Bandung.



Tausiah dan doa oleh Bapak Dr. H. Wawan Gunawan

Acara dibuka dengan menyanyikan Lagu Indonesia Raya dan Hymne Wulan, yang diiringi oleh Grup Angklung Wulan Bandung. Para hadirin kemudian mendengarkan doa dan tausiyah yang disampaikan oleh Bapak H. Wawan Gunawan, M.Ud.



Laporan Panitia disampaikan oleh Ibu M. Cahyawati



Sambutan Ketua PDW Cabang Bandung, Ibu S.W. Sartana

Ibu M. Cahyawati, mewakili panitia, menyampaikan laporan dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran para anggota. Sementara dalam sambutannya, Ketua PDW Cabang Bandung, Ibu Sri Wiratmi Sartana, mengucapkan Selamat Hari Raya Idul Fitri dan mengajak anggota untuk saling memaafkan dan mengasihi serta memperkuat ikatan persaudaraan Wulan Bandung. Pada kesempatan ini, anggota-anggota baru juga diperkenalkan.



Penampilan angklung WULAN Bandung



Bapak Freddy memimpin permainan angklung Halal Bihalal dimeriahkan dengan berbagai hiburan menarik. Grup Angklung Wulan Bandung, yang dipandu oleh Bapak Freddy, membuka acara disusul pertunjukan drama berjudul "Rindu" yang diperankan oleh anggota Wulan Bandung.



Ibu-ibu WULAN pemain drama dengan judul "Rindu" Ibu-ibu anggota selanjutnya tampil melantunkan lagu-lagu religi. Hadirin juga terpujau dengan duet dansa "Jive" persembahkan Bapak Ferry dan Ibu Ratie. Pertunjukkan menarik lainnya disajikan oleh anggota Wulan dengan tarian Barakallah.



Line Dance WULAN Bandung



Melantunkan lagu-lagu religi



Couple dance "Jive" persembahkan Bapak Ferry dan Ibu Ratie

Acara halal bihalal ditutup ramah tamah sambil menyaksikan penampilan anggota

yang berbakat dalam bernyanyi, seperti Bapak Rahardja Chandra (92 tahun) dan Ibu Djumijati (95 tahun), meskipun sudah sepuh, tetapi masih semangat dan memiliki suara yang bagus. {-}



Bapak Rahardja Chandra berusia 92 tahun, masih hebat bernyanyi dan merdu suaranya



Ibu Djumijati usia 95 tahun, masih lincah, pandai main angklung dan menyanyi



Anggota baru PDW Bandung



Foto bersama menjaga silaturahmi

Syukuran 60 Tahun Pernikahan Ibu Sri Wiratmi Sartana



Pibu Sri Wiratmi dan Bapak Sartana merayakan 60 tahun pernikahan mereka, yang dikenal sebagai pernikahan berlian. Sebagai ungkapan syukur atas berkat Tuhan Yang Maha Esa, keluarga mengadakan syukuran di kediaman mereka di Jalan Suryalaya Tengah, Bandung.



Berkumpul dengan anak, mantu dan cucu

Acara yang berlangsung pada tanggal 26 April 2025 ini dihadiri oleh Pengurus PDW Cabang Bandung, rekan-rekan pensiunan PT KAI, serta anggota keluarga. {~}



Hadiah spesial dari Pengurus PDW Bandung



Pengurus dan Pensehat PDW Bandung menghadiri acara

PDW Cabang Jakarta IOTA Aktif Sambut Remaja Internasional Melalui Program Homestay



Paguyuban Dharma Wulan Jakarta Ikatan Orang Tua Angkat Indonesia Paguyuban Dharma Wulan Jakarta Ikatan Orang Tua Angkat Indonesia (PDW Jakarta IOTA) mengemban tugas menerima homestay bagi peserta program Pertukaran Pemuda antar negara yang sedang beraktivitas di Indonesia.

Kegiatan homestay dalam program Pertukaran Pemuda antar negara sudah terselenggara setiap tahun sejak 1997, dengan tujuan mengeratkan hubungan pemuda dengan saling mengenalkan budaya dan keseharian di negara masing-masing.

Sejak tahun 1997 hingga 2025, Anggota PDW Jakarta IOTA dengan senang hati dan tanggung jawab selalu bersedia menerima homestay. Namun selama Pandemi Covid-19, Program Homestay ditiadakan.

Sepanjang tahun 2024 sampai tahun 2025 PDW Jakarta IOTA sangat sibuk menangani Program Homestay, mohon yang sebesar-besarnya karena tidak dapat hadir dalam acara-acara penting yang dilaksanakan Paguyuban Dharma Wulan Pusat.

Program Homestay Pertukaran Pemuda Indonesia Korea (PPIKor)

Program homestay selama satu bulan pada Pertukaran Pemuda Indonesia Korea (PPIKor), yang diikuti 30 pemuda Korea untuk tinggal di Indonesia. Dari Indonesia juga mengirim 30 pemuda ke Korea.



Pertukaran 30 pemuda dari Korea dan 30 pemuda dari Indonesia

Program Homestay Pertukaran Pemuda Indonesia Singapore

Kami juga bertanggung jawab menyukseskan program homestay untuk Pertukaran Pemuda Indonesia Singapura sebanyak 49 orang. Para peserta 25 pemuda Indonesia dan 24 pemuda dari Singapura.



Pertukaran 25 pemuda dari Indonesia dan 24 pemuda dari Singapore





Homestay mahasiswa dari Tokyo mempererat hubungan orang tua angkat

Homestay program homestay untuk The Ship For Southeast Asian & Japanese Youth Program (SSEAYP) atau Program Kapal Pemuda Asia Tenggara & Jepang.

PDW Jakarta IOTA juga sukacita menjalankan program homestay untuk The Ship For Southeast Asian & Japanese Youth Program (SSEAYP) atau Program Kapal Pemuda Asia Tenggara & Jepang.



Pemerintah Jepang menyediakan Kapal Pesiar Mewah "NIPPON MARU"

Kegiatan terselenggara sejak tahun 1994 ini, diikuti sekitar 330 pemuda dari 11 negara Asia Tenggara dan Jepang. Peserta terlebih dulu homestay di Jepang kemudian berkegiatan dalam kapal pesiar Nippon Maru milik pemerintah Jepang. Kapal berangkat dari Yokohama lalu berkeliling ke negara-negara di Asia Tenggara.

Sewaktu kapal berlabuh di Pelabuhan Tanjung Priok, Jakarta Utara, PDW Jakarta IOTA, ikut berpartisipasi aktif, menerima

Homestay bagi 330 Pemuda yang berada di dalam Kapal tersebut.

Setiap Keluarga Angkat hanya diperkenankan untuk menerima 2 (dua) Pemuda dengan jenis kelamin sama, tetapi Negara berbeda. Maka PDW Jakarta IOTA harus siap dengan paling sedikit 165 Keluarga yang berkenan menerima homestay. {~}



Pemuda Indonesia yang terpilih mengikuti program SSEAYP



Pemuda Indonesia yang terpilih mengikuti program SSEAYP



Homestay 330 pemuda dari 11 negara Asia Tenggara dan Jepang

PDW Cabang Surabaya Menggelar Member Gathering

Pada Hari Jumat, tanggal 23 Mei 2025, Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Surabaya mengadakan pertemuan anggota atau member gathering. Kegiatan kali ini memang diadakan untuk menyambut 35 anggota baru Wulan Surabaya. Penambahan anggota menguatkan rasa hangat, kebersamaan, dan kekeluargaan.



Ibu Dewi membacakan doa



Hadirin menyimak acara

Acara dimulai dengan sambutan dari MC, Ibu Hatik, diikuti doa yang dipimpin oleh Ibu Dewi. Selanjutnya, sambutan dari Ibu Lily Go, selaku Ketua PDW Cabang Surabaya, dan Bapak Carel, selaku Ketua Panitia.



Ibu Lily dan Bapak Carel bergantian memberikan sambutan. Ketika anggota baru ditanya mengapa mereka bergabung dengan Dharma Wulan, sebagian besar menjawab bahwa mereka ingin menjalin teman baru dan menikmati kegiatan yang menyenangkan.



Para anggota baru berfoto bersama ibu ketua.



Mendapat teman-teman baru serta menikmati kegiatan yang menyenangkan bersama DHARMA WULAN

Dalam acara ini, banyak ragam hiburan menarik diawali sandiwara Comedy Pantomim Dari Masa ke Masa yang diperankan oleh anggota Wulan, arahan sutradara, Ibu Esther Winoto, Sp.A. Sandiwara tanpa dialog hanya dengan iringan musik ini, mementaskan tema siklus kehidupan dengan cara yang ceria dan jenaka.



Sandiwara pantomim dengan tema Dari Masa ke Masa



Para pemain sandiwara mengajak gabung Bersama Wulan Mata acara menghibur lainnya, yaitu penampilan grup nyanyi pimpinan Bapak Sudjianto, line dance berpasangan dari grup dokter Ani, dan grup Angklung Harum Melati.



Grup nyanyi pimpinan Bapak Sudjianto



Line dance berpasangan dari grup dokter Ani



Grup angklung Harum Melati

Hadirin juga terpukau ketika Ibu Mutia yang usianya 86 tahun, menampilkan dansa tango.



Ibu Mutia berusia 86 tahun show dansa tango.

Tidak kalah heboh adalah lomba menghias kue yang diikuti oleh para bapak. Layaknya chef, mereka serius menghias kue. Hasilnya? Sama-sama menakjubkan! Mereka bahkan percaya diri untuk ikut lomba Master Chef di satu televisi swasta. Wuuuih semangatnya.....



Lomba menghias cake dengan para peserta bapak-bapak
Masih dalam suasana seru-seruan, panitia juga menilai anggota berpakaian terbaik dan mengadakan lomba joget paling gokil atau heboh. Para pemenang dapat hadiah.



Para pemenang best dress

Pertemuan ditutup polonaise yang sangat meriah. Ibu Lily yang berpolonaise di barisan paling depan bergaya ala rocker kemudian diikuti anggota lainnya sehingga membuat kami semua tertawa.



Ibu Lily pimpin polonaise dengan gaya ala rocker

Nah, sekian laporan kegiatan dari Wulan Surabaya. Salam sehat selalu.

(Dewi Muninggar/Wulan Surabaya) {-}

*"Usia hanyalah angka,
yang penting adalah semangat
dan kebahagiaan yang dirasakan."*



Keseruan Pertemuan Rutin PDW Cabang Sukabumi

Paguyuban Dharma Wulan Cabang Sukabumi mengadakan pertemuan pada hari Rabu, tanggal 28 Mei 2025. Acara yang diadakan setiap tiga bulan ini bertujuan untuk mempererat hubungan antar anggota dalam suasana yang ceria.

Pertemuan berlangsung di The Bountie Hall Hotel, Sukabumi, Jawa Barat, dimulai pukul 16.00 WIB. Acara dibuka doa bersama, kemudian hadirin menyanyikan Lagu Indonesia Raya, Hymne Wulan, Mars Wulan, Mars Lansia, dan Mars Sukabumi.

Setelah acara pembukaan, anggota diajak bersantai mengikuti polonaise yang diiringi lagu "Yamko Rambe Yamko" disusul line dance "Mauwere" yang gerakan tarinya mudah diingat serta diikuti.

Bagi kelompok warga lanjut usia, menghafal gerakan tari, posisi, dan keselarasan dengan lagu adalah cara yang menyenangkan untuk mengasah kemampuan berpikir dan daya ingat.

Mengasah kemampuan mengingat juga dapat dilatih dengan bernyanyi, seperti yang ditunjukkan oleh Bapak David Karno yang dengan lancar menyanyikan lagu "River of Babylon."

Bentuk kesenian lain yang berkontribusi dalam menjaga kualitas memori terlihat pada saat grup Angklung Wulan Sukabumi tampil. Melalui latihan rutin, anggota grup ini dapat secara harmonis memainkan alat musik angklung dan membawakan lagu "Indonesia Pusaka" serta "O Sole Mio."

Harmoni penampilan yang tak kalah menarik ditampilkan oleh Millenium Line Dance, yang dengan kompak menari diiringi

lagu "Cause I'm Original" dan "Ronda Sayang".

Di acara selanjutnya, anggota yang tidak tampil, diundang bergabung lagi untuk Senam Bersama, line dance Poco-Poco, dan mengikuti berbagai permainan seru.

Sebagai penutup, lagu "Terajana" dinyanyikan oleh semua hadirin, diikuti dengan ucapan perpisahan, sampai jumpa di kegiatan Wulan Sukabumi selanjutnya. {~}



Anggota PDW Sukabumi rutin berkumpul bersama



Penampilan angklung dengan lagu Indonesia Pusaka dan O Sole Mio



Ayo senam bersama selama dua menit



Grup Millenium Line dance dengan penampilan iringan lagu "Cause I'm original dan "Ronda Sayang"

Perayaan HUT ke-20 PDW Cabang Bandar Lampung



Perayaan HUT ke-20 PDW Bandar Lampung

Ulang tahun ke-20 Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Bandar Lampung berlangsung di Golden Bistro, Jalan Yos Sudarso, Bandar Lampung, pada hari Minggu, 18 Mei 2025. Meskipun hari jadi PDW Cabang Bandar Lampung sebenarnya jatuh pada tanggal 11 Desember, perayaan baru dapat dilaksanakan pada Mei 2025 karena kesibukan para pengurus dan anggota.



Drg. Welly Yosol Ketua PDW Cabang Bandar Lampung serahkan tumpeng kepada anggota senior Ibu Vonny

Acara dimulai dengan sesi foto bersama untuk mengabadikan momen saat wajah-wajah masih segar. Selanjutnya, diadakan seremonial pergantian Ketua PDW Cabang Bandar Lampung dari Bapak Dr. Adrian Satya kepada Bapak

Drg. Welly Yosol. Bapak Welly kemudian menyerahkan nasi tumpeng kepada anggota senior, Ibu Vonny. Sayangnya, Bapak Adrian Satya tidak dapat hadir karena baru menjalani operasi.

Dalam sesi hiburan acara dimeriahkan oleh penampilan grup ukulele yang membawakan tiga lagu, diikuti dengan line dance.



Bingkisan bagi seluruh anggota Wulan Lampung

Perayaan ditutup dengan makan siang bersama disertai pembagian bingkisan bagi seluruh anggota, mini blender, 1 set mangkuk, gelas dan saringan untuk travel yang bisa dilipat dan khusus tahun ini ada tambahan berupa kaos berwarna coklat. {~}

“Selamat Ulang Tahun PDW Bandar Lampung, tetap “Mandiri, Terhormat dan Bermakna”





Herpes Zoster pada Lansia dan Pencegahannya

dr. Alexa Ovilia Tan

Cacar api atau *herpes zoster* penyakit yang disebabkan oleh reaktivasi-nya virus *varicella-zoster*, yakni virus penyebab cacar air. Infeksi ini dapat terjadi pada seseorang yang pernah terinfeksi cacar air, karena virus akan menetap di dalam

syaraf ganglia pada saraf spinalis maupun saraf kranialis, dan sewaktu - waktu dapat kembali aktif pada saat

Umumnya *herpes zoster* menyerang kalangan usia di atas 50 tahun, yang disebabkan oleh :

- Terjadinya penurunan sistem imun.
- Memiliki riwayat penyakit atau komorbiditas seperti diabetes, gagal ginjal, kanker, HIV, autoimun, *systemic lupus erythematosus* (SLE), serta *rheumatoid arthritis*.
- Stres dan kelelahan yang menurunkan imun.

Gejala cacar api :

- Gejala prodromal: Sekitar 3–4 hari sebelum munculnya ruam, penderita dapat mengalami rasa tidak enak badan, menggigil, demam, mual, diare, atau kesulitan buang air kecil.
- Keluhan sensorik lokal: Beberapa orang merasakan nyeri, kesemutan, atau gatal di area kulit tertentu sebelum munculnya ruam.
- Lesi kulit: Muncul ruam berupa lepuhan kecil berisi cairan yang berkumpul di satu area kulit sesuai jalur saraf, biasanya hanya di satu sisi tubuh, disertai nyeri yang cukup hebat.
- Perjalanan lesi: Lepuhan biasanya mulai mengering dan membentuk keropeng dalam waktu sekitar lima hari setelah muncul..

Beberapa **kasus komplikasi** cacar api (*herpes zoster*) yang cukup serius, seperti : Neuralgia Pasca-Herpes (komplikasi berupa nyeri saraf yang bisa bertahan beberapa bulan atau tahun walaupun ruam sudah sembuh), gangguan penglihatan, pneumonia dan radang otak.



Herpes zoster dapat dicegah dengan :

- Menjaga daya tahan tubuh dengan konsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, istirahat cukup dan mengelola stress dengan baik.
- Pantau kesehatan berkala
- Hindari kontak dengan penderita
- Vaksinasi, dengan tujuan mengurangi tingkat keparahan gejala dan mempercepat proses penyembuhan

Herpes zoster pada lansia bukan hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tapi juga dapat menimbulkan komplikasi serius. Pencegahan melalui vaksinasi dan gaya hidup sehat sangat penting untuk melindungi kualitas hidup di usia lanjut. {~}

Menjadi Lansia yang Mandiri, Terhormat, dan Bermakna

Di setiap keluarga, orang tua mengambil peran penting dalam kehidupan anggotanya. Namun ketika mereka menjadi lansia, terjadi perubahan peran. Peran sebagai penjaga dan pemberi kasih sayang kini bergeser kepada para anak hingga cucu. Mereka harus beradaptasi dengan situasi baru, dimana mereka harus melindungi, menjaga, dan merawat orang-orang yang sebelumnya menjadi tempat mereka bersandar. Para anak dan cucu merawat lansia di rumah tidak hanya berdasar tanggung jawab moral, namun juga atas kasih sayang dan terima kasih yang mendalam atas jasa orang tua yang telah berkorban demi keluarga mereka selama ini.

Budaya di Indonesia hingga saat ini masih menjunjung tinggi nilai hormat kepada orang tua dan kakek-nenek, sehingga keinginan untuk memberikan yang terbaik tertanam di jiwa setiap anggotanya. Namun realitanya, di kehidupan modern segala hal serba terbatas waktu dan kesibukan, inilah yang menjadi tantangan banyak keluarga. Keluarga banyak yang terjebak dalam dilema: bekerja atau stay di rumah, kesehatan fisik atau mental, keterbatasan waktu atau biaya—segalanya perlu dirumuskan dengan cermat agar keputusan yang diambil dapat memberikan ketenangan bagi lansia yang menerima juga keadilan bagi anak dan cucu. Pilihan yang berat sebelah akan menurunkan hingga merusak kualitas hidup. Diskusi dan komunikasi menjadi utama.

Sebagai warga usia lanjut yang tergabung dalam Paguyuban Dharma Wulan, kita diingatkan untuk menjunjung dan mengusahakan prinsip hidup menjadi pribadi yang Mandiri, Terhormat, dan Bermakna dalam kehidupan kita sehari-hari. Adalah suatu kebanggaan tersendiri bagi para lansia untuk dapat hidup mandiri tanpa menyusahkan atau menjadi beban anak cucu. Bisa menjadi panutan mereka dan hidup bermakna bagi orang-orang sekitar kita. Salah satu kunci keberhasilan kualitas hidup terletak pada sehat jasmani dan rohani. Berikut beberapa hal yang bisa kita pertimbangkan dalam keseharian kita.

Mulai dari Menciptakan Lingkungan yang Aman untuk Keseharian Kita

Hidup berubah ketika menjadi lansia. Hal-hal yang sebelumnya ringkas dan cepat, kini tak lagi demikian. Berdiri dari duduk, ke kamar mandi, naik-turun tangga, segalanya harus dilakukan dengan lebih hati-hati. Namun bukan berarti lansia harus bergantung sepenuhnya pada anggota keluarga. Lansia masih bisa mandiri, hanya saja perlu pastikan lingkungan rumah aman. Oleh sebab itu, rumah bisa dikondisikan untuk mendukung kemandirian lansia. Misalnya, minimalis risiko jatuh dengan menghindari barang-barang berserakan di lantai, area licin, pencahayaan yang cukup, serta fasilitas pendukung seperti pegangan di kamar mandi atau kursi yang ergonomis. Tidak ada salahnya menanyakan pada perawat profesional tentang kondisi rumah. Bila

perlu, evaluasi secara berkala dan segera diperbaiki bila ada hal yang membahayakan.

Menjaga Ketenangan Emosional

Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan. Rutin berkomunikasi, bertukar cerita tentang masa lalu, kumpul keluarga dan aktivitas dengan cucu sangat membantu untuk mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi. Namun jangan jadikan mengawasi cucu sebagai tugas dan kewajiban, ya!

“Menjadwalkan kegiatan seperti hobi, jalan-jalan santai, kunjungan ke museum, atau menikmati seni dapat menjadi cara menyenangkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.”

Menurut Dr.Eddy Wiria Ph.D, CEO dan Co-Founder dari Kavacare.id, menjadwalkan kegiatan seperti hobi, jalan-jalan santai, kunjungan ke museum, atau menikmati seni dapat menjadi cara menyenangkan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

Selain bersama keluarga, kita juga bisa berkumpul dan melakukan aktivitas bersama teman-teman. Bergabung dalam perkumpulan sesama lansia tentunya akan sangat membantu kita untuk tetap berkomunikasi dan melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi diri kita sendiri,

bahkan untuk orang-orang di sekitar kita. Dengan aktif dalam kegiatan lansia seperti Pagiyuban Dharma Wulan, kita bisa menambah pengetahuan, menyalurkan hobi dan kesukaan kita, memiliki teman-teman untuk berkomunikasi yang bisa saling memperhatikan dan mendukung, bahkan bisa berkarya untuk sesama kita. Contohnya melaksanakan program Lansia Hibur Lansia yang dicanangkan Yayasan Dharma Wulan tahun 2025 ini.

Jangan lupa, tiap individu memiliki latar belakang dan kehidupan yang berbeda. Hal ini menjadikan tiap individu itu unik dan berharga. Menjaga sikap saling menghargai dan menghormati, tidak menyepikan atau memandang rendah orang lain, terus berpikiran terbuka, dan komunikasi yang baik merupakan salah satu kunci ketenangan jiwa.

Mandiri, Namun di Batas Aman

Aktif itu harus, namun sesuai dengan kemampuan. Lansia dapat mengikuti aktivitas di komunitas-komunitas yang disukai. Namun pastikan ada pengawasan yang cukup agar tidak mengalami cedera atau kelelahan karena aktivitas yang berlebihan. Atur waktunya, misalnya maksimal dua kali dalam seminggu. Tentu kemampuan tiap lansia berbeda, sehingga mintalah anjuran dokter.

Memahami Kebutuhan Medis

Memang setiap lansia memiliki kebutuhan medis yang berbeda, tetapi seluruh lansia perlu melakukan cek kesehatan rutin secara berkala. Di berbagai fasilitas layanan kesehatan pertama atau Puskesmas, terdapat hak pemeriksaan rutin yang bisa

Anda manfaatkan. Namun jika sulit mobilisasi, Anda bisa menjadwalkan pemeriksaan medis ke rumah. Saat ini sudah ada jasa layanan kesehatan yang bisa langsung ke rumah Anda (home service).

Menyediakan Layanan Pendukung Profesional

Menjadi lansia itu tidak mudah, apalagi jika ada penyakit dan keterbatasan yang menyertai. Oleh sebab itu, layanan pendukung profesional banyak yang menggunakan. Pastikan perawat medis maupun non medis yang menjaga di rumah sesuai dengan kebutuhan Anda. Apakah mereka mampu melakukan tindakan medis spesifik (misalnya NGT, kateter, atau lainnya)? Apakah mereka memiliki pengalaman menangani demensia? Atau apakah yang Anda butuhkan hanya seseorang yang mampu mengawasi dan menjadi teman bicara? Keluarga perlu saling bekerja sama dengan penyedia jasa, komunikasikan poin-poin yang Anda harapkan terpenuhi oleh perawat.

Sekali-kali, Berobat ke Luar Negeri (Medical Travel)

Traveling dengan keluarga sambil berobat itu sangat mungkin. Anda bisa menjadwalkan jalan-jalan di negara sekitar, misalnya Malaysia, Singapura, bahkan Jepang, sambil membuat janji temu dengan dokter di sana. Jangan lupa bawa dokumen medis lengkap Anda. Dapatkan *Second Opinion* tentang kondisi kesehatan Anda untuk memperoleh persepsi baru. Beberapa rumah sakit di luar negeri memiliki teknologi medis terbaru, cobalah paket

MCU (*medical check up*) di sana untuk mendapatkan hasil pemeriksaan yang lebih mendalam.

Jadilah lansia yang berbahagia. Jadilah pribadi yang Mandiri, Terhormat dan Bermakna dalam keseharian kita. Selamat Hari Lanjut Usia Nasional. {~}

Sumber:

- Layanan Homecare - Kavacare. <https://www.kavacare.id/layanan-homecare-kami/>.
- Manfaat Perawatan Paliatif untuk Hidup Berharga - Kavacare. <https://www.kavacare.id/manfaat-perawatan-paliatif-untuk-hidup/>.
- Aktivitas Hobi Membantu Lansia Tetap Sehat, Kok Bisa? - Kavacare. <https://www.kavacare.id/aktivitas-hobi-membantu-lansia-tetap-sehat/>.



Merengungi Nilai Luhur Pancasila di Usia Senja

Setiap tanggal 1 Juni, bangsa Indonesia memperingati Hari Lahir Pancasila—hari ketika Bung Karno, dalam sidang BPUPKI tahun 1945, mengemukakan dasar negara yang kini menjadi fondasi kehidupan berbangsa dan bernegara. Bagi kita, para warga lanjut usia, peringatan ini bukan sekadar seremoni tahunan, melainkan momen untuk merenung dan menyegarkan kembali ingatan tentang nilai-nilai luhur yang telah mengiringi perjalanan hidup kita sejak masa muda.

Pancasila bukan hanya deretan kata. Ia adalah cermin dari kepribadian bangsa—yang berketuhanan, menjunjung kemanusiaan, menghargai persatuan, menjunjung demokrasi, dan mencita-citakan keadilan sosial. Nilai-nilai itu pula yang dahulu kita perjuangkan, kita hayati dalam keseharian, dan kita wariskan kepada anak cucu.

Sebagai generasi yang pernah merasakan masa-masa perjuangan, masa pembangunan, dan masa reformasi, kita punya peran penting dalam menjaga nyala semangat Pancasila. Di usia senja ini, kita tetap bisa menjadi teladan—dalam toleransi, kesederhanaan, kejujuran, dan kepedulian sosial. Kita bisa menjadi pengingat bagi generasi muda, bahwa bangsa ini berdiri bukan karena kesamaan suku, bahasa, atau agama, tetapi karena kesepakatan untuk hidup bersama dalam bingkai Pancasila.

Mari kita isi hari-hari kita dengan kebaikan. Jadikan Hari Lahir Pancasila

sebagai saat untuk mempererat silaturahmi, menghidupkan nilai-nilai kebajikan di lingkungan sekitar, dan terus berdoa agar bangsa ini senantiasa diberkahi persatuan dan kedamaian.

Selamat Hari Lahir Pancasila. Semoga semangatnya tetap abadi di hati kita semua. {~}

Dalam Cahaya Pancasila

*Di usia senja kami duduk bersila,
mengingat masa, menyusul makna.*

*Pancasila, bukan sekadar kata,
ia jiwa, ia cahaya bangsa.*

*Ketuhanan kami genggam mesra,
dalam doa dan langkah yang sederhana.*

*Kemanusiaan kami peluk setia,
tak pandang rupa, tak beda rasa.*

*Persatuan adalah napas panjang,
meski zaman berubah,
hati tetap benderang.*

*Demokrasi kami rawat bersama,
dengan bijak tutur dan suara.*

*Keadilan tak sekadar mimpi,
ia tumbuh jika hati bersih dan suci.*

*Wahai Pancasila, dalam relung jiwa,
kau abadi, selama Indonesia ada.*



Maroko, Permata di Afrika Utara, Perpaduan Budaya dan Keindahan Alam

Maroko, destinasi wisata eksotis di Afrika Utara yang menawarkan kombinasi budaya Arab, Berber, dan Eropa. Negara ini dikenal dengan kota-kota bersejarah, pasar tradisional (souq), dan arsitektur unik yang penuh warna.



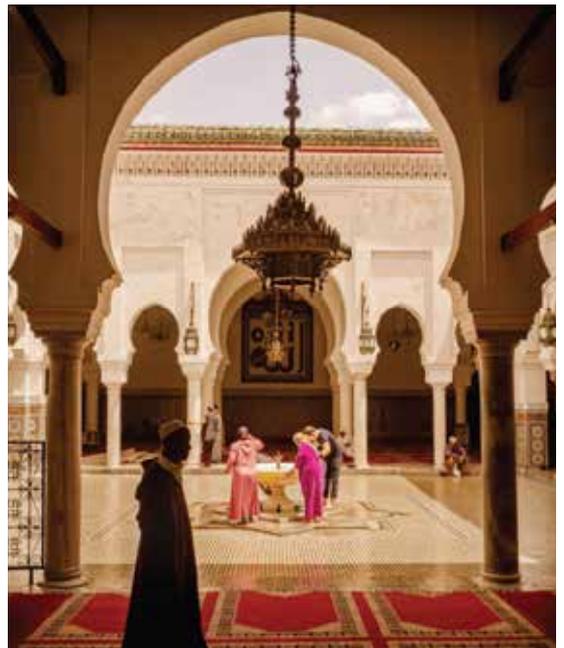
Marrakesh menjadi salah satu kota paling ikonik di Maroko. Terletak di kaki Pegunungan Atlas, kota ini menawarkan pengalaman yang unik dan mempesona. Pusat dari segala aktivitas ada di *Medina*, kota tua yang telah menjadi situs warisan dunia UNESCO. Di sini, Anda bisa menjelajahi souq (pasar tradisional) yang ramai, menjual karpet, rempah-rempah, perhiasan, hingga kerajinan tangan khas Maroko.



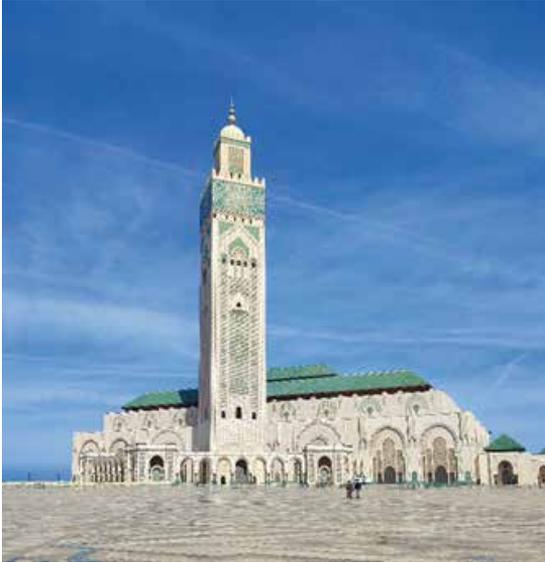
Jemaa el-Fnaa adalah alun-alun utama yang dipenuhi musisi jalanan, penjaja makanan, dan pencerita kisah tradisional



Arsitektur Islam dan Moorish tampak jelas di tempat seperti *Koutoubia Mosque*, *Bahia Palace* serta *Taman Jardin Majorelle*, yang pernah dimiliki desainer Yves Saint Laurent. Fes juga menjadi favorit wisatawan karena labirin jalanannya yang autentik serta universitas tertua di dunia, Universitas Al-Qarawiyyin.



Islam merupakan agama utama di Maroko, dan tradisi keagamaannya tampak dalam kehidupan sehari-hari. Masjid Hassan II di Casablanca sebenarnya adalah Masjid terbesar di Afrika, dan terbesar kelima di dunia.

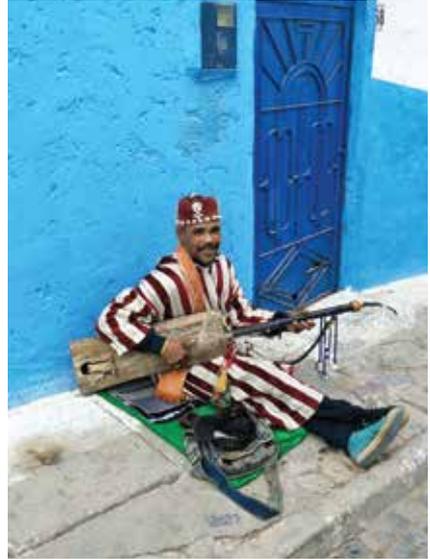


Maroko menjadi titik awal untuk menjelajahi Gurun Sahara, padang pasir terluas di dunia. Hamparan bukit pasir keemasan yang lembut memenuhi cakrawala, dan mendaki bukit pasir yang besar ini sungguh pengalaman luar biasa. Suasana yang begitu tenang dan damai, kala menyaksikan matahari terbit ataupun tenggelam di atas gurun. Hampir tidak ada polusi cahaya dari peradaban yang menutupi, sehingga terlihat jelas kelipan bintang-bintang di langit malam. Menunggang unta dan bermalam di tenda tradisional di tengah hamparan pasir Gurun Sahara, menjadikan petualangan yang menarik.



Geografi Maroko sangat beragam, tidak hanya memiliki Pantai indah dan gurun, tetapi juga pegunungan Maroko memiliki dua pegunungan utama, Pegunungan Rif di utara dan Pegunungan Atlas yang membentang di bagian tengah negara. Pegunungan dihiasi warna alam yang cerah, dikombinasi dengan tebing terjal, serta jalan berkelok-kelok menuju desa-desa kecil di puncak bukit. {~}





Pemenang Tebak Kata Edisi 153

GRACE SUTIKNO

PDW Cabang Bandung



PAGUYUBAN DHARMA WULAN

Grace M. Sutikno
BANDUNG
02K44 2199 A3226

WULAN
WARGA USIA LANJUT

Anggota Sejak 05/07
www.dharmawulan.org

Scan disini



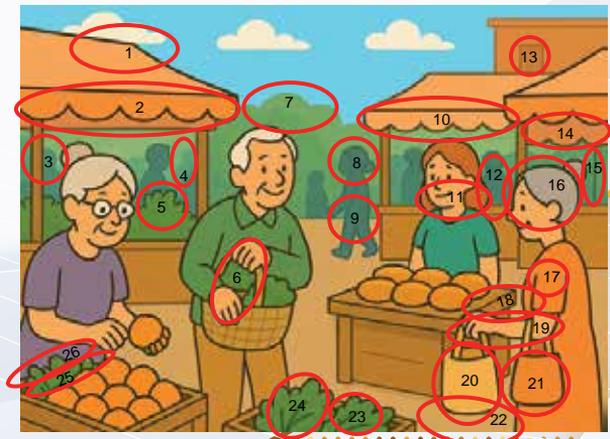
Kunci Jawaban Perbedaan Gambar Edisi 154

(terdapat 26 perbedaan)

PENGIRIM
JAWABAN
PALING
TEPAT

ARLIANI

PDW Cabang Malang



Kreasi Wulanders : Seni Merajut

Oleh : Ibu Arny, PDW Sentul Rukun Seroja

Saya dari dulu memang selalu tertarik dan tertantang kalau melihat hasil pekerjaan tangan yang cantik, apa pun itu. Sulaman, patchwork, rajutan, diorama, dll. Tapi sayangnya saya tidak punya waktu luang karena saya harus bekerja dari Senin sampai Jumat. Rasanya energi saya habis untuk bekerja, melakukan kewajiban rumah tangga dan mengurus anak2. Dulu saya sering melihat hasil rajutan ibu mertua saya berupa taplak meja kecil, besar, sarung bantal kursi, dan bed cover.

Ketika anak-anak sudah dewasa, saya mulai punya waktu dan bisa mewujudkan keinginan saya yang terpendam tersebut. Apalagi kemudian saya lihat di YouTube banyak tutorial yang menarik, di Pinterest pun banyak sekali pola-pola yang bagus. Setelah saya pensiun dan tidak bekerja lagi, semakin banyak waktu luang saya miliki. Kemudian saya bergabung di komunitas rajut yang ada di Facebook.

Dari situlah saya terus berkarya membuat rajutan yang beragam, mulai dari baby booties, syal, cover galon dispenser, tatakan piring makan, tatakan gelas, tas, dll. Untuk tas, sangat menarik bagi saya setelah melihat tas rajut buatan Dowa Yogyakarta, Kaboki Pasuruan dan Pinterest. Lalu saya kenal ibu Ucce Arniria Kesuma dari Kesuma Hobby yang memproduksi sepatu rajut dan memberikan pelajaran juga.

Kolom ini diperuntukan bagi anggota PDW yang ingin membagikan hasil karya/kreasinya, bisa berupa puisi, cerpen, gambar / lukisan, karya rajutan /sulaman/jahit/ukiran/pahat/art deco, dll. Tujuannya untuk berbagi inspirasi kepada anggota lainnya. Silakan kirim foto hasil karya Anda ke tim redaksi Majalah Wulan dengan menyertakan identitas diri dan nama cabang. Kiranya melalui karya-karya tersebut, setiap anggota PDW dapat terus terinspirasi menjadi pribadi yang produktif dan bermakna. {~}



• Seni Rajut



Menjadi Orang Tua Asuh

Donatur yang menjadi “Cahaya Harapan” bagi anak yang kurang beruntung, membantu dibidang pendidikan melalui Program Orang Tua Asuh (OTA) YAYASAN DHARMA WULAN bekerja sama dengan Yayasan Anak Indonesia Mandiri Sejahtera (YAI).

Nama	PDW	Jml Anak	Anak Asuh
Bapak Wisnu Lohanatha	DKI Jakarta	2	Wahyu Aji Saputro Putri Lestari
Bapak Haerul Bestari Bengardi	Bogor	2	Verataningrum Aris Nur Hidayat
Ibu Wahjuni Jahja Lohanatha	DKI Jakarta	2	Joko Listiyanto Lidia Novita
Bapak H. Faisal Hammadiyah	Bogor	1	Eva Anggraini
Ibu Hj. Nurhayatie Abdullah	Bogor	1	Zaidan Nova Arziki
Ibu Hj. Indraningsih, M.Sc.	Bogor	1	Lutfi Apriyanto
Bapak Bob Hage	Sentul	2	Muhamad Lutfi Hakim Tirta Aji Ariyanto
	Jumlah	11	

ANGGOTA BARU

PDW Surabaya

- 9829 Lieke
- 9830 Ng Ay Lan
- 9831 Soetanto Hartono
- 9832 Summy So
- 9833 Sulistyani
- 9834 Selo Hartini
- 9835 Dora Widjaja
- 9836 Mewanti
- 9837 Sri Juliati

PDW Jakarta Utara

- 9838 Yusnita Nurdin
- 9839 Rosna Nasution
- 9840 Farida Alijan

PDW Jakarta Pusat

- 9841 Hetty Setyawati
- 9842 Gamal Abdul Nasser
- 9843 Widiahwati Sudiro

PDW Kabupaten Garut

- 9844 Dani Maolani
- 9845 Tina Heristina

PDW Tegal

- 9846 Kwee Hok Bin (Hok Sin Gloria)
- 9847 Rosawati
- 9848 Prasetyaningtyas Tuti
- 9849 Maria Firdaus
- 9850 Heriawan Yuwono
- 9851 Christina Kentjana Dewi
(Kristin Astig)
- 9852 Albertha Sofie Sahertian
- 9853 Rosmali (A Kiong)
- 9854 Gan Tju Sen (Djie Sien)
- 9855 Maria Catharina Lindayani (A In)
- 9856 A Tan (Liem Cin Lam)
- 9857 Oh Ham Eng (Ham Ing)
- 9858 Hermoyo
- 9859 Anie Setiawati

- 9860 Susiani Kartawidjaja
- 9861 Djunio Rahardjo (Junio)
- 9862 Wono Tjondro Wamarni (Wawih)
- 9863 Effie Rijant
- 9864 Lily Rahayu Brebes (Lirahayu)
- 9865 Sri Wahyuni
- 9866 Yuni Amanto
- 9867 Herry Senjaya
- 9868 Mewahwati Amandjojo
- 9869 Ek Lan
- 9870 Anastasya Anywati
- 9871 Yanti Popo (Yanti)
- 9872 Emma Karimah, SH

PDW Malang

- 9873 Margaretha Neng
- 9874 Juliani
- 9875 Lely Oei

PDW Bandar Lampung

- 9876 Trisnawati
- 9877 Famina
- 9878 Dra. Miharti
- 9879 Lim le Tjoe
- 9880 Heliana
- 9881 Ratna Lidya (Christin)
- 9882 Nyoman Ratna Made
- 9883 Sunnie Alamsyah
- 9884 Megha Lusidanawati (Sun Yen)
- 9885 Yuliana Pauline

PDW Sukabumi

- 9886 Bertha Sulle
- 9887 Susiana

PDW Denpasar

- 9888 Suster Wilfrida
- 9889 Djoa Boen Lim
- 9890 Suryani
- 9891 Venantia Ingdhajani Wijana
- 9892 Yohanes Adinata



**Selamat Bergabung
SIAPA MENYUSUL?**

Anggota Yang Dikenang

Berita Duka Cita

*"Perbuatan kita untuk diri kita mungkin terlupakan,
tapi apa yang kita berikan untuk masyarakat akan bertahan
selamanya"*

Pengurus Yayasan Dharma Wulan
Pengurus Pusat PDW dan Pengurus PDW Kabupaten Garut
turut berduka cita atas meninggalnya



Hj. Dani Winarni Suwinda, SKM, MSI
Anggota PDW Kabupaten Garut

Lahir : 09 Apr 1977 (48 thn)
Wafat : 22 Apr 2025
Dimakamkan : 23 Apr 2025,
di TPU Kabupaten Garut

Semoga keluarga yang ditinggalkan diberi ketabahan

Pengurus Yayasan Dharma Wulan
Pengurus Pusat PDW dan Pengurus PDW DKI Jakarta
turut berduka cita atas meninggalnya



Maria Lucia Angela Sinta
Anggota PDW DKI Jakarta

Lahir : 19 Sep 1942 (82 thn)
Wafat : Minggu, 04 Mei 2025
Dikremasi : Rabu, 07 Mei 2025,
di Krematorium RD Carlos, Jakarta

Semoga keluarga yang ditinggalkan diberi ketabahan

Pengurus Yayasan Dharma Wulan
Pengurus Pusat PDW dan Pengurus PDW DKI Jakarta
turut berduka cita atas meninggalnya



Jahja Saputra
Anggota PDW DKI Jakarta

Lahir : 07 Nov 1929 (95 thn)
Wafat : Sabtu, 07 Juni 2025
Dimakamkan : Selasa, 10 Juni 2025,
di Krematorium Grand Heaven
Jakarta

Semoga keluarga yang ditinggalkan diberi ketabahan

Pengurus Yayasan Dharma Wulan
Pengurus Pusat PDW dan Pengurus PDW Denpasar
turut berduka cita atas meninggalnya



Theresia Suutiati
Anggota PDW Denpasar

Lahir : 08 Aug 1944 (82 thn)
Wafat : Rabu, 04 Juni 2025
Dimakamkan : Jumat, 06 Juni 2025,
di Mumbul, Denpasar

Semoga keluarga yang ditinggalkan diberi ketabahan

oto



**Ayo Sayangilah Orang Tuamu, Lindungi Setiap Langkah nya
Dengan OTO Popok Dewasa**

Dapat di beli di:



Temukan Berbagai Promo Menarik, follow sosial media kami:
OTODIAPERS; Instagram, Tiktok, Facebook, Youtube

Apakah Ibu atau Bapak mulai kesulitan mendengar percakapan saat bersama cucu?

(Bersama Kasoem Hearing, Temukan Solusi Pendengaran Anda)

Jangan biarkan pendengaran menghalangi kebahagiaan. **Kasoem Hearing** hadir di lebih dari **30 kota di Indonesia**, menyediakan layanan **tes pendengaran GRATIS**, KHUSUS untuk anggota Wulan.

Kunjungi cabang Kasoem Hearing terdekat

Info Lebih Lanjut :



0811 - 817 - 9910

www.kasoemhearing.com



**Dengar Lebih Baik,
Hidup Lebih Bahagia**