

ISSN 1410-1386, Edisi ke-157, Okt 2025 - Des 2025

# WULAN

WARGA USIA LANJUT

Paguyuban Dharma Wulan

Mandiri ~ Terhormat ~ Bermakna



## Aktif Bersama Ceria Selamanya



Refleksi Pergantian Tahun

heavenly blush®  
**YOGURT  
TANPA GULA,  
ENAK &  
SEHAT!**

Yogurt yang cocok untuk Lansia ini,  
mengandung serat yang tinggi  
dari buah dan sayur.  
Minumlah setiap hari agar membantu  
BAB menjadi teratur.





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 hormat para pecinta Majalah Wulan,**

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, kita kembali dipertemukan dengan edisi Majalah Wulan yang melintasi pergantian tahun 2025 ke tahun 2026. Pergantian tahun ini menjadi momen berharga untuk sejenak menengok ke belakang, sekaligus menatap ke depan dengan penuh harapan. Semoga kita semua senantiasa diberi kesehatan, ketenangan hati, serta semangat untuk terus menjalani hari-hari dengan rasa syukur.

Sepanjang tahun 2025, berbagai kegiatan telah kita lalui bersama. Salah satu yang patut dikenang adalah Kegiatan Akrab Wulan pada bulan November 2025, yang menjadi ajang mempererat tali silaturahmi, berbagi cerita, dan menumbuhkan kebersamaan antar warga Wulan. Kegiatan tersebut kembali menegaskan bahwa kebersamaan adalah kekuatan utama komunitas kita.

Pergantian tahun juga menjadi saat yang tepat untuk melakukan refleksi. Apa yang telah kita upayakan, apa yang perlu kita perbaiki, dan apa yang ingin kita capai ke depan. Dalam edisi ini, redaksi tetap menghadirkan sajian-sajian rutin seperti Berita Dari Cabang, program bermakna Lansia Hibur Lansia, termasuk Artikel Kesehatan. Kali ini Berita dari Pusat PDW menginformasikan pelantikan pengurus sekaligus pengukuhan berdirinya PDW baru Cabang Tasikmalaya. Semoga semua informasi pada edisi ini dapat menjadi teman yang menyenangkan sekaligus bermanfaat bagi para pembaca setia Majalah Wulan.

Akhir kata, besar harapan kami agar Majalah Wulan terus berjalan seiring dengan visi dan misi komunitas kita, menjadi media yang menyejukkan, menguatkan, dan memberi makna. Mari kita jalani tahun 2026 dengan ikhtiar yang lebih baik, langkah yang lebih mantap, serta keyakinan bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan tulus akan membuahkan hasil yang bermanfaat.

Selamat membaca, dan selamat menyongsong tahun 2026 dengan semangat baru.

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.

## Sajian Utama

5. Pergantian Tahun 2025–2026: Menjalani Waktu dengan Syukur dan Harapan

## Berita YDW

9. Syukuran HUT ke-93 Bapak Januar Darmawan

## Berita PDW Pusat

10. Semangat Kebersamaan dalam Gathering WULAN 2025: Be Active and Have Fun Together
15. Peresmian PDW Cabang Tasikmalaya
17. Susunan Pengurus PDW Cabang Tasikmalaya

## Lansia Hibur Lansia

18. Kunjungan Sosial PDW Cabang Malang ke Panti Wreda Titus Brandsma
21. Kepedulian PDW Cabang Bandung bagi Lansia di Panti Senjarawi
24. PDW Cabang Bandung Menghadirkan Kehangatan di Panti Sariwangi
26. Aksi Kepedulian PDW Cabang DKI Jakarta di Panti Werdha Wisma Mulia
28. PDW Cabang Jakarta Timur Berbagi Kasih Bersama Panti Lansia Santa Anna

## Dari Cabang

30. PDW Cabang Jakarta Pusat Terus Bergerak Aktif dalam Beragam Kegiatan Positif
32. PDW Cabang Semarang Rayakan HUT ke-28 dengan Semangat "Dari Wulan untuk Wulan"
35. Mempererat Kebersamaan, PDW Cabang Tegal Gelar Pertemuan Rutin Anggota
37. PDW Cabang Kabupaten Garut Dorong Ketahanan Pangan Lewat Penanaman Hortikultura
39. Pertemuan Bulanan Penuh Keakraban, PDW Cabang Jakarta Utara Lovely Orchid
40. PDW Cabang Jakarta Utara Tetap Berkarya: Nanny WP Ekspresikan Diri Lewat Seni Lukis
41. Penuh Sukacita dan Kebersamaan, PDW Cabang Sukabumi Rayakan HUT ke-23

43. Healing dan Silaturahmi, PDW Cabang DKI Jakarta Menikmati Sejuknya Puncak Bogor
45. PDW Cabang Surabaya dan PDW Cabang Malang Lakukan Kunjungan Inspiratif ke RS IshK Tolaram Eye Centre
48. Aksi Peduli Sesama, PDW Cabang Surabaya Gelar Rangkaian Kegiatan Bakti Sosial
50. Mengenal Lebih Dekat IshK Tolaram Eye Centre Bersama PDW Cabang Malang
52. Belajar dan Berwisata, PDW Cabang Bandar Lampung Kunjungi Bee Farm Suhita
54. Rayakan Hidup dengan Sukacita, PDW Cabang Denpasar Perkuat Gerak dan Kebersamaan
57. Semangat Merdeka di Usia Emas, PDW Cabang Denpasar Rayakan Kemerdekaan Lewat Deklamasi Penuh Keceriaan
61. 'On Fire' di Sanur! Silaturahmi Hangat dan Penuh Energi Wulanders PDW Cabang Denpasar
64. Peringati Hari Ibu dengan Penuh Makna Bersama PDW Cabang Bandung

## Info Kesehatan

66. Pentingnya Latihan Beban di Usia Emas
68. Senam Tepuk, Gerak Ceria yang Menyegarkan Tubuh dan Menghangatkan Hati

## Artikel

70. Bersyukur sebagai Upaya untuk Hidup Lebih Sehat

## Santai Sejenak

71. Kunci Jawaban Quiz Tebak Posisi Bola

## Ragam Wulan

72. St.Mary Orchid Nursery, Bu Wiwiek PDW Bandung

## Dari Sekretariat

74. Menjadi Orang Tua Asuh
75. Anggota Baru
77. Anggota Yang Dikenang

## Pergantian Tahun 2025–2026: Menjalani Waktu dengan Syukur dan Harapan

Setiap pergantian tahun selalu membawa suasana yang khas. Denting waktu seakan mengingatkan kita bahwa hidup terus berjalan, hari demi haritelah dilalui, dan lembaran baru siap dibuka. Bagi kita, warga usia lanjut, pergantian tahun bukan sekadar perayaan angka, tetapi momentum untuk merenung, mensyukuri, memaknai perjalanan hidup yang telah ditempuh, serta merancang perbaikan pada tahun yang akan dijalani.

### ***Menoleh ke Belakang dengan Rasa Syukur***

Pergantian tahun adalah jeda yang Tuhan berikan agar kita tidak terus berlari tanpa arah. Ia mengajak kita berhenti sejenak, menoleh ke belakang, dan melihat perjalanan hidup dengan jujur. Bagi warga usia lanjut, menoleh ke belakang bukan untuk mengungkit penyesalan, melainkan untuk menemukan rasa syukur yang lebih dalam dan lebih dewasa.

Tahun demi tahun telah kita lalui dengan beragam warna. Ada masa ketika hidup terasa lapang, ada pula saat-saat berat yang mungkin tidak pernah kita bayangkan sebelumnya. Sebagian rencana tercapai, sebagian lagi berubah arah, bahkan ada yang tidak terwujud sama sekali. Namun satu hal yang sering luput kita sadari adalah kita mampu melewati semuanya.

Rasa syukur di usia lanjut bukanlah syukur yang polos, melainkan syukur

yang telah ditempa oleh pengalaman. Kitabelajar bahwa hidup tidak selalu nyaman, tetapi selalu mengandung pelajaran. Kita mungkin tidak mendapatkan semua yang diinginkan, tetapi sering kali mendapatkan apa yang kita butuhkan untuk bertumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana.

Menoleh ke belakang dengan rasa syukur juga berarti mengakui bahwa tidak semua keberhasilan adalah hasil usaha sendiri. Ada doa orang tua, dukungan pasangan, kesabaran anak-anak, bantuan sahabat, bahkan kebaikan orang-orang yang mungkin kini telah jauh atau tiada. Kesadaran ini membuat hati menjadi lebih rendah, tidak mudah menyalahkan keadaan, dan lebih mudah menghargai sesama.

Di sisi lain, ada pula kenangan yang menyisakan luka, seperti kehilangan orang terkasih, kegagalan, konflik keluarga, atau keputusan yang kita sesali.



Rasa syukur tidak meniadakan kesedihan itu. Namun syukur membantu kita melihat bahwa di balik luka, ada kekuatan yang tumbuh; dibalik kehilangan, ada kedewasaan yang lahir. Kita masih berdiri hari ini bukan karena hidup selalu mudah, tetapi karena kita diberi daya untuk bertahan.

Bagi warga usia lanjut, rasa syukur juga hadir dalam hal-hal sederhana yang sering dianggap biasa, misalnya bisa bangun pagi dengan napas yang masih teratur, menikmati makanan meski sederhana, masih bisa bercengkrama dengan keluarga, atau sekadar duduk tenang tanpa dikejar tuntutan. Hal-hal kecil inilah yang sesungguhnya menjadi kekayaan sejati di usia senja.

Menoleh ke belakang dengan rasa syukur akhirnya membawa kita pada satu kesadaran penting, hidup kita tidak sia-sia. Setiap langkah, benar atau keliru, telah membentuk siapa diri kita hari ini. Dengan bersyukur, kita melepaskan beban masa lalu dan membuka ruang di hati untuk menjalani hari esok dengan lebih ringan.

Tahun 2025 telah meninggalkan kita. Di dalamnya tersimpan beragam peristiwa: ada tawa, ada air mata, ada keberhasilan yang patut disyukuri, dan ada pula ujian yang menguatkan jiwa. Setiap kejadian membawa pelajaran berharga.

### ***Tahun Baru, Rancangan Lembaran Baru***

Pergantian tahun sering disimbolkan sebagai lembaran baru. Namun bagi warga usia lanjut, lembaran baru bukan berarti menghapus masa lalu atau memulai hidup dari nol. Lembaran baru adalah kesempatan untuk menjalani

hari-hari ke depan dengan sikap yang lebih bijak, lebih tenang, dan lebih sadar akan makna hidup.

Di usia muda, tahun baru identik dengan target besar dan ambisi tinggi. Tetapi seiring bertambahnya usia, kita belajar bahwa hidup tidak selalu tentang menambah, melainkan juga tentang menyederhanakan. Lembaran baru di usia lanjut bukan soal mengejar lebih banyak, melainkan memilih yang benar-benar penting.

Tahun baru memberi kita ruang untuk memperbarui niat. Bukan niat untuk mengalahkan siapapun, tetapi niat untuk memperbaiki diri. Niat untuk lebih sabar dalam menghadapi keadaan, lebih lapang dalam menerima perbedaan, dan lebih ikhlas dalam menjalani keterbatasan. Pembaruan niat inilah yang membuat setiap hari terasa bernilai, meski tanpa perubahan besar yang tampak dari luar.

Lembaran baru juga berarti memberi kesempatan kedua—terutama kepada diri sendiri. Banyak warga usia lanjut memikul beban masa lalu berupa penyesalan: keputusan yang dianggap keliru, kesempatan yang terlewat, atau hubungan yang tidak sempat diperbaiki. Tahun baru mengingatkan kita bahwa selama nafas masih ada, pintu kebaikan belum tertutup. Kita masih bisa memperbaiki sikap, memperhalus lisan, dan memperdalam empati.



Bagi warga usia lanjut, tahun baru adalah waktu yang tepat untuk menata ulang harapan. Harapan yang realistis, membumi, dan menenangkan. Harapan akan kesehatan yang cukup, bukan kesempurnaan. Harapan akan keluarga yang rukun, bukan tanpa masalah. Harapan akan hari-hari yang bermakna, meski dijalani dengan langkah yang lebih pelan.

Lembaran baru juga mengajak kita untuk memperbarui cara memandang waktu. Jika dulu waktu terasa panjang, kini kita menyadari bahwa waktu adalah anugerah yang perlu dijaga. Setiap pagi adalah bonus, setiap kesempatan berkumpul adalah nikmat, dan setiap kebaikan kecil adalah investasi batin yang nilainya jauh melampaui materi.

Tahun baru bukan hanya soal apa yang ingin kita capai, tetapi tentang siapa diri kita saat menjalaninya. Apakah kita menjadi pribadi yang lebih bersyukur, lebih pemaaf, dan lebih menenangkan bagi sekitar? Jika iya, maka lembaran baru itu sungguh telah terisi dengan makna.

Pada akhirnya, "Tahun Baru, Lembaran Baru" adalah ajakan lembut untuk hidup dengan kesadaran. Bukan hidup yang tergesa, tetapi hidup yang hadir sepenuhnya. Bukan hidup yang dipenuhi tuntutan, tetapi hidup yang diisi dengan penerimaan dan kebaikan.

Semoga di setiap lembaran hari yang baru, kita mampu menuliskan satu hal sederhana namun bermakna, yakni menjadi manusia yang lebih baik dari hari kemarin.

### ***Menjadi Warga Usia Lanjut yang Mandiri, Terhormat, Bermakna***

Usia lanjut sering disebut sebagai senja kehidupan. Namun, senja tidak selalu berarti gelap. Justru di sanalah cahaya terasa lebih lembut, hangat, dan menenangkan. Bagi warga usia lanjut (WULAN), fase ini adalah waktu yang tepat untuk merenung: bagaimana menjadikan sisa usia sebagai kehidupan yang mandiri, terhormat, dan penuh makna.

**Mandiri dengan mengenali diri,** kemandirian di usia lanjut bukan soal mampu melakukan segalanya sendiri, melainkan tentang mengenal batas dan menjaga kemampuan yang masih ada. Menerima bahwa tenaga tidak lagi sekuat dulu bukanlah kelemahan, melainkan bentuk kebijaksanaan.

Selama kita masih berusaha menjaga kesehatan, mengurus diri semampunya, dan tidak menyerah pada rasa tidak berdaya, di situlah kemandirian bertumbuh. Lansia yang mandiri memiliki rasa percaya diri dan tidak mudah merasa menjadi beban bagi orang lain.

**Terhormat melalui sikap dan lisan,** kehormatan tidak datang dari gelar, jabatan, atau kekayaan yang pernah dimiliki. Kehormatan lahir dari sikap hidup. Cara kita berbicara, menasehati, dan



## Sajian Utama

menyikapi perbedaan menentukan bagaimana orang lain memandang kita.

Di usia lanjut, lisan yang menenangkan lebih berharga daripada nasihat yang keras. Senyum, kesabaran, dan kemampuan menahan diri dari keluhan berlebihan menjadikan kehadiran kita dirindukan. Itulah kehormatan sejati yang tumbuh secara alami.

Di dalam keluarga, peran warga usia lanjut perlahan berubah. Bukan lagi sebagai pengatur utama, melainkan sebagai pendamping dan penopang. Memberi ruang kepada anak dan cucu untuk mengambil keputusan sendiri adalah tanda kedewasaan.

Ketika kita lebih banyak mendoakan daripada mengatur, lebih banyak mendengarkan daripada menuntut, hubungan keluarga menjadi lebih hangat. Di sanalah kita tetap memiliki peran penting, meski tidak lagi berada di garis depan.

**Bermakna dalam Kebermanfaatan,** makna hidup di usia lanjut tidak lagi diukur dari pencapaian besar, tetapi dari kebermanfaatan kecil yang konsisten. Menjadi pendengar yang baik, berbagi pengalaman hidup, atau sekadar hadir memberi ketenangan, semuanya bernilai ibadah dan kemanusiaan. Selama masih ada orang yang merasa dikuatkan oleh kehadiran kita, hidup tetap bermakna. Tidak ada kata pensiun untuk berbuat baik.

### **Penutup**

Menjadi warga usia lanjut yang mandiri, terhormat, dan bermakna adalah pilihan sikap hidup. Usia boleh bertambah, tenaga boleh berkurang, tetapi nilai diri

tetap dapat dijaga dan bahkan diperdalam.

Spiritualitas menjadi sumber kekuatan utama. Bukan sekadar ritual, tetapi kedekatan batin dengan Tuhan. Rasa syukur, keikhlasan, dan doa yang tulus memberi ketenangan yang tidak tergantung oleh apa pun.

Semoga kita semua diberi kemampuan untuk menjalani hari-hari ke depan dengan hati lapang, dan semangat untuk terus memberi manfaat hingga akhir usia. {~}

**“Cinta orang tua adalah utuh, tidak peduli berapa kali dibagi.”** - Robert Brault



## Syukuran HUT ke-93 Bapak Januar Darmawan

**S**yukuran Hari Ulang Tahun ke-93 Bapak Januar Darmawan berlangsung dengan lancar dan meriah pada hari Senin, 29 Desember 2025, bertempat di Ballroom Rukun Senior Living. Acara ini dihadiri sekitar 50 orang diantaranya dari Grup Mahjong Sentul serta beberapa undangan yang datang untuk memberikan doa dan ucapan syukur.

Acara diawali dengan menyanyikan lagu Happy Birthday, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari para hadirin. Dalam sambutannya, para peserta menyampaikan rasa kagum atas visi, keteladanan, dan perjalanan hidup Bapak Januar yang selama ini menjadi inspirasi dan panutan bagi banyak orang.

Bapak Januar tampak terharu menerima ungkapan kasih dan penghormatan yang tulus dari para hadirin. Suasana penuh kehangatan dan kebersamaan menyelimuti seluruh rangkaian acara, menjadi bukti bahwa beliau adalah sosok yang sangat dihormati dan dicintai. {~}



*Selalu bersama, Ibu Indira Gajati dengan penuh kasih setia menemani Bapak Januar Darmawan*



*Kebersamaan bersama Grup Mahjong Sentul dalam perayaan ulang tahun ke-93 Bapak Januar*



## **Semangat Kebersamaan dalam Gathering WULAN 2025: Be Active and Have Fun Together**

**P**aguyuban Dharma Wulan (PDW) adalah komunitas warga usia lanjut yang telah berdiri sejak 1996, kembali menggelar acara pertemuan anggota yang selalu dinanti-nanti. Pada semester kedua tahun 2025, tepatnya pada tanggal 4 November, pertemuan akbar ini diselenggarakan di Griya Dharma Wulan, Sentul, dengan mengusung tema “Be Active and Have Fun Together”.

Sekitar 200 orang anggota dari berbagai cabang PDW hadir dengan penuh semangat. Acara yang dijadwalkan dimulai pukul 09.30 ini nyatanya sudah ramai bahkan sebelum pukul 09.00. Suasana “temu kangen” begitu terasa saat para anggota saling sapa dan bertukar kabar. Sejak pukul 09.00, alunan musik dari organ tunggal yang dimainkan oleh Pak Tony mulai menghangatkan suasana, bahkan beberapa peserta tak ragu untuk menyumbangkan suara emasnya.

Tepat pukul 09.30, MC andalan yang sudah akrab di hati para Wulan, Bapak Bob Hage dan Kak Alifia Tamami, membuka acara secara resmi. Rangkaian acara diawali dengan khidmat melalui doa yang dipimpin oleh Sekretaris PP-PDW, Bapak Achmad Mohally, memohon kelancaran dan keberkahan untuk seluruh kegiatan.

Selanjutnya, Ketua PP-PDW, Bapak Herman Kwik, memberikan kata sambutan. Beliau menyapa seluruh

hadirin dengan hangat dan mengajak semua untuk menikmati setiap momen kebersamaan dalam aktivitas-aktivitas menarik yang telah disiapkan.

Sesi berikutnya diisi dengan informasi kesehatan yang sangat bermanfaat, yakni “Mengenal Tanda Gejala Osteoarthritis dan Osteoporosis” yang disampaikan oleh dr. Clement Tirta dari RS Mitra Keluarga Kelapa Gading. Para peserta menyimak dengan serius penjelasan mengenai gejala yang umum terjadi pada lutut warga usia lanjut serta teknologi robotik modern untuk operasi dengan masa pemulihan yang lebih singkat. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan.

Setelah sesi kesehatan yang serius, suasana kembali dicairkan dengan penampilan memukau dari Tim Angklung PDW Bogor. Suasana pun semakin semarak dengan persembahan dari PDW Cabang dan Komunitas lain, di antaranya penampilan Line Dance Lansia Srikandi pimpinan Ibu Sri Yaci, serta Line Dance Sanggar Redjeki pimpinan Ibu Sri Redjeki.

Puncak acara adalah saat para peserta dibagi ke dalam lima kelompok kegiatan sesuai minat masing-masing. Konsep baru ini dirancang agar para anggota dapat berbaur lintas cabang, mempererat persahabatan dengan mereka yang memiliki hobi serupa. Di bawah arahan para usher, peserta dengan antusias bergabung ke dalam kelompok:

Sementara itu, anggota lain menikmati waktu dengan bincang santai, memeriksakan kesehatan tulang di stan yang tersedia, serta berbelanja di area promosi. Menjelang siang, seluruh peserta menikmati makan siang bersama diiringi lagu-lagu merdu dari Pak Tony.

Rangkaian acara berlanjut dengan penampilan dari masing-masing kelompok yang menampilkan hasil latihan singkat mereka dengan penuh semangat dan kreativitas. Tak ketinggalan, parade busana bernuansa kuning yang meriah menjadi sorotan, diiringi sorak-sorai dan tepuk tangan.

Acara ditutup dengan Line Dance bersama, penarikan doorprize, serta pengumuman pemenang busana terfavorit yang diraih oleh Ibu Wani (PDW Bogor), Ibu Herli (PDW Jakarta Timur), dan Ibu Doris (PDW Jakarta Utara). Saat pulang, seluruh peserta menerima goodie bag berisi produk dari para sponsor sebagai kenang-kenangan.

Gathering Wulan 2025 menjadi momen yang penuh keceriaan, persaudaraan, dan inspirasi. Melalui kegiatan ini, seluruh peserta kembali diingatkan untuk tetap aktif, sehat, dan bahagia bersama dalam semangat kebersamaan Dharma Wulan. {~}



Bapak Bob Hage dan Kak Aifia sebagai MC membuka acara



Bapak Achmad Mohally mengajak hadirin dalam doa bersama



Bapak Herman Kwik menyampaikan kata sambutan



Para peserta semangat bertanya atas presentasi dokter



Dokter Clement Tirta menyampaikan presentasi



Para peserta semangat bertanya atas presentasi dokter



Penampilan Line Dance Sanggar Redjeki pimpinan Ibu Redjeki



Penampilan Line Dance PDW Bogor dengan iringan lagu "Dendang Minang Timur"



Penampilan Line Dance Lansia Srikandi di bawah pimpinan Ibu Yaci



Penampilan Angklung PDW Bogor dengan lagu "Jumpa Lagi"



Pembagian hadiah busana terfavorit



Pembagian doorprize



*Pembagian doorprize*



*Semangat Tim Panitia tetap terjaga hingga akhir acara*



*Penyampaian kesan dan pesan oleh Kelompok Yoga*



*Penampilan Kelompok Angklung*



*Keseruan Kelompok Ecoprint*



*Hasil kreasi Kelompok Ecoprint*



Makan siang bersama



Kelompok Line Dance menampilkan tarian yang enerjik



Kegiatan Kelompok Yoga



Keseruan Kelompok Menyanyi sambil menari



Stand Souvenir



Stand Soundcare



Stand OTO Popok Dewasa

## Peresmian PDW Cabang Tasikmalaya



*Berfoto bersama usai Peresmian Cabang dan Pelantikan Pengurus*

Pada hari Rabu, 17 Desember 2025, telah dilaksanakan acara Peresmian Pendirian PDW Cabang Tasikmalaya yang bertempat di Kantor Sekretariat Dharma Wulan, Sentul.

Rombongan anggota dari Tasikmalaya tiba di lokasi pada pukul 07.30 WIB dan melakukan persiapan untuk mengikuti rangkaian acara peresmian. Acara resmi dimulai pada pukul 08.30 WIB.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan doa yang dipimpin oleh Bapak Mohally, selaku Sekretaris Pengurus Pusat PDW. Selanjutnya, Bapak Herman Kwik, Ketua Pusat PDW, menyampaikan sambutan sekaligus penjelasan mengenai organisasi Dharma Wulan.

Acara dilanjutkan dengan pemaparan prosedur dalam organisasi PDW oleh Bapak Mohally, serta penjelasan mengenai kegiatan anggota PDW yang disampaikan oleh Bapak Boh Hage.

Agenda utama kemudian memasuki pelantikan pendirian PDW Cabang Tasikmalaya, yang dilanjutkan dengan pengukuhan dan pelantikan pengurus PDW Cabang. Setelah itu, dilakukan

pembacaan ikrar pengurus PDW Cabang Tasikmalaya yang dibacakan oleh Ketua PDW Cabang.

Dalam kesempatan tersebut, Ketua PDW Cabang Tasikmalaya, Bapak Emug Muchsin, menyampaikan sambutan. Acara pokok peresmian pendirian PDW Cabang Tasikmalaya ditutup dengan perkenalan para peserta yang hadir, serta berfoto bersama. Rangkaian kegiatan berlanjut dengan sosialisasi senam KBI/BEP (olah napas) yang meliputi penjelasan dan peragaan senam, dipandu langsung oleh pelatih senam.

Acara kemudian ditutup dengan ramah tamah dan makan siang bersama, yang berlangsung dalam suasana akrab dan penuh kebersamaan. {~}



*Ketua Pengurus Pusat PDW, Bapak Herman Kwik memberikan penjelasan mengenai organisasi Dharma Wulan*



*Pembacaan ikrar pengurus PDW Cabang Tasikmalaya oleh Bapak Emug Muchsin, Ketua PDW Cabang Tasikmalaya*



*Bapak Herman Kwik secara resmi menyerahkan Sertifikat Pendirian PDW Cabang Tasikmalaya*



*Menyanyikan Himne Wulan oleh seluruh hadirin*



*Ketua PDW Cabang Tasikmalaya menyampaikan sambutan*



*Mendengarkan penjelasan tentang senam olah nafas*



*Penyerahan buku 20 Tahun Dharma Wulan oleh Bapak Bob Hage*



*Bapak Mohally secara simbolik menyerahkan seragam WULAN*



*Foto bersama pelatih senam nafas usai sesi latihan*



*Menyempatkan berfoto di depan kantor Sekretariat Dharma Wulan*

**SUSUNAN PENGURUS  
PAGUYUBAN DHARMA WULAN CABANG TASIKMALAYA  
PERIODE 2025 - 2027**

Penasihat	: Ade Ibrahim
Ketua	: H.Emug Muchsin, M.Pd
Wakil Ketua	: Titin Kartini
Sekretaris	: Hj. Ida Ratnaningsih
Wakil Sekretaris	: Siti Sa'aah
Bendahara	: Susilawati
Wakil Bendahara	: Daday Dahria

**Pengurus Bidang**

Ekonomi	: Euis Fitri Siti Hindun Ella
Sosial	: Yuyun Heni
Kesehatan	: Euis Liyanti Nunung Nurjanah
Seni Budaya	: Yeti Nurprihatin H. Memet
Pendidikan	: Nurlaela Ai Elis Sapuro
Humas	: Dede Tatam Hendriyanto Ade Roni Tono

Sekretariat :  
PDW Cabang Tasikmalaya  
Jl. Pamipiran Rt.01/Rw.04  
Pagersari,Pagerageung  
Kabupaten Tasikmalaya 46158  
Telp.: 0852-2310-0258

# Kunjungan Sosial PDW Cabang Malang ke Panti Wreda Titus Brandsma



*Kunjungan PDW Malang ke Panti Wreda Titus Brandsma*

**L**ansia Hibur Lansia (LHL) merupakan program sosial YDW dan PDW Pusat yang didukung oleh seluruh cabang antara lain oleh PDW Cabang Malang. LHL periode pertama sudah dilakukan 19 Maret 2025 dengan mengunjungi Panti Wredha Belas Kasih Malang. Periode kedua kali ini pada tanggal 6 Oktober 2025 mengunjungi Panti Sosial (rumah jompo) Titus Brandsma yang terletak di Sukun Gempol No.12, Tanjungrejo, Kec. Sukun, Kota Malang. Paket yang disampaikan kali ini adalah :

- Dari YDW dan PDW Pusat :  
Peralatan makan yang terdiri dari piring, mangkuk dan gelas = 15 Pax;  
Pampers OTO : 24 ukuran XL, 24 ukuran L.
- Dari PDW Malang :  
5 Kantong beras @ 5kg 3 Dos Mie Instan; 1 Dus biskuit kelapa roma; 2 Dos kue mari Regal; 20 pak Gabin Oat; 2 Dos Energen kacang hijau dan coklat; 4 kg telur ayam.

Panti sosial Titus Brandsma didirikan oleh seorang biarawan Ordo Karmel Indonesia, Romo FX. Hariawan Adji O.Carm pada 17 April 2018. Rasa perikemanusiaan yang begitu kuatlah yang mendorong Romo Hari (panggilan akrab) mendirikan panti sosial itu. Awal mulanya didirikan untuk kaum muslim sedangkan untuk yang Kristen dan Katolik ditempatkan di Panti Belas Kasih, Petungsewu Malang yang sudah pernah dikunjungi PDW Malang pada program LHL periode pertama.

Saat ini panti sosial Titus Brandsma dihuni tidak hanya warga muslim tapi juga Kristen maupun Katolik. Jumlah penghuninya ada 13 orang terdiri dari 11 perempuan dan 2 laki-laki. Kepala Pengurusnya adalah Ibu Dewi Maryam mantan perawat rumah sakit Panti Waluyo/RKZ Malang. Ibu Dewi dibantu seorang Wakil Ketua Pak Sulimin namanya dan beberapa sukarelawan, baik yang tinggal disekitar panti maupun dari luar daerah Sukun Gempol. Kehidupan panti sangat didukung oleh

penduduk sekitar yang rata-rata hidupnya sederhana. Konon dulunya penduduk disana dulunya banyak yang berprofesi sebagai pemulung yang tinggal di gubuk-gubuk sederhana. Tanah yang mereka tempati adalah lahan Yayasan Karmel Indonesia dengan luas kurang lebih 6 Ha. Nama Titus Brandsma diambil dari seorang biarawan Karmel yang sangat menghayati spiritualitas Karmel untuk memperjuangkan kemanusiaan melalui kebebasan pers hingga akhir hayatnya. Tanggal 15 Mei 2022 Paus Fransiskus menetapkan Titus Brandsma sebagai Santo (orang suci) pada upacara kanonisasi di lapangan Santo Petrus Vatikan.

Perjalanan tim PDW Cabang Malang menuju Panti dimulai dari rumah Ibu Fenny, tidak jauh jaraknya karena itu tidak sampai 20 menit kami sudah sampai disana. Namun demikian kami harus ekstra hati-hati saat melewati gang sempit yang hanya dapat dilewati 1 mobil saja saat mendekati panti. Kali ini PDW Cabang Malang yang ikut berkunjung adalah Fenny Sumendong, Iwan Jayadi, Arliani Ongkowidjojo, Indri Kristinawati, Inna Veralin Herniwati, Nanang, Sussana Trisnowati, Eny Rutamy Muono, Irawati. Kami sampai di panti pukul 10.10 disambut oleh Ketua Panti Ibu Dewi. Acaranya sederhana tanpa protokoler yang kaku. Dalam sambutan itu kami saling memperkenalkan diri dilanjutkan dengan kunjungan ke ruangan karena ada beberapa penghuni panti yang tidak bisa beranjak dari tempat tidurnya. Kedatangan kami disambut dengan senyum gembira, perkenalan antar pribadi pun berlangsung dengan akrab.

Setelah itu kami berkumpul kembali di teras yang cukup luas untuk makan siang bersama. Setelah menyantap nasi kotak menu gudeg, kami membagikan paket bantuan dari YDW dan PDW Pusat goody bag berisi peralatan makan kepada setiap penghuni dan pengurus panti. Sebelum acara ditutup kami bernyanyi bersama sebuah lagu berjudul "Hidup ini Adalah Kesempatan" disusul lagu "Disini Senang Disana Senang".

Suasana hangat kami akhiri dengan foto bersama dan bersalaman. Pukul 11.20 kami meninggalkan panti untuk pulang kerumah masing-masing.

Dari berbagai cerita yang kami dengarkan dari penghuni panti dengan latar belakang kehidupan dan pendidikannya bisa diambil suatu kesimpulan yang berguna untuk bekal kehidupan kita:

Kekayaan dan Status apapun yang kita miliki tidak dapat menjamin bahwa masa tua kita akan bahagia bila kita hidup sendirian. Sendiri karena ditinggalkan anak atau keluarga. Kesendirian cepat atau lambat membuat kita kehilangan arah, kehilangan kesehatan yang baik, kehilangan kehidupan yang telah kita lewati tanpa bekas. Oleh karena itu hidup bersama baik dengan keluarga, teman atau siapapun dalam komunitas kita adalah penting. Berilah selalu hubungan yang baik agar jika tiba waktunya kita akan pergi menjauh dari dunia ini dengan senyum bahagia. {~}



# Lansia Hibur Lansia



Sambutan Pengurus Rumah Jompo Titus Brandsma



## PEMBUKAAN

Sambutan Ketua PDW Cabang Malang

Rumah Jompo Titus Brandsma Malang, 06 Oktober 2025

## LANSIA HIBUR LANSIA

Bersama Kita Sehat dan Gembira

Sambutan Ketua PDW Malang Bapak Iwan Jayadi dan Sambutan Pengurus Panti Ibu Dewi



Penandatanganan serah terima sumbangan oleh Bapak Iwan kepada Ibu Dewi selaku Pengurus Panti



Dokter Inna Veralin Herniwati dan Bapak Nanang menyerahkan BLT kepada Ibu Dewi



Bernyanyi : Titus ini adalah kesempatan



Menghibur penghuni panti dengan nyanyi bersama



Paket sumbangan LHL untuk penghuni panti



Membagikan sumbangan LHL kepada penghuni panti



Ibu Irawati menyerahkan paket LHL kepada Ibu Dewi selaku Pengurus panti



Berkunjung ke kamar penghuni yang tidak dapat beraktivitas

# Kepedulian PDW Cabang Bandung bagi Lansia di Panti Senjarawi



*Wulan Bandung berbagi kasih saat kunjungan ke Panti Lansia Senjarawi*

**D**alam melaksanakan program Lansia Hibur Lansia, PDW Cabang Bandung mengunjungi Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) “Senjarawi” pada Selasa, 21 Oktober 2025, yang berlokasi di Jalan Jeruk No. 7, Bandung.

Kegiatan ini bertujuan untuk menghibur dan berbagi kasih dengan sesama lansia. Jumlah penghuni panti sebanyak 63 orang lansia. Bagi para lansia yang sedang sakit, pengurus PDW Bandung mengunjungi mereka ke kamar-kamar. Dalam kegiatan ini PDW Bandung membagikan selimut, popok dewasa OTO, dan kue, yang telah dikemas rapi dalam goody bag.

Acara dimulai pukul 10.00 WIB di aula panti, diawali dengan sambutan dari Ibu Sartana, Ketua PDW Bandung. Dalam sambutannya, beliau menyampaikan terima kasih kepada Bapak I Wayan Widyanoadi, Letnan Kolonel, Bala Keselamatan selaku pimpinan panti yang telah berkenan menerima rombongan PDW Bandung.

Beliau juga menjelaskan mengenai Wulan dan PDW Bandung, yang memiliki visi dan misi serta motto “Lansia Hibur Lansia”. Menurutnya, Wulan itu bagaikan matahari senja, yang tetap memancarkan sinar menerangi kehidupan manusia sebagai warga usia lanjut yang Mandiri, Terhormat, dan Bermakna. Pelayanan kasih ini juga merupakan bagian dari program PDW Bandung.

Selanjutnya, sambutan disampaikan oleh Bapak I Wayan, yang mengungkapkan rasa syukur dan terima kasih atas kehadiran PDW Bandung. Beliau menjelaskan tentang sejarah berdirinya PSTW Senjarawi, kegiatan yang dilaksanakan di panti, serta menyampaikan apresiasi atas bantuan dari Wulan Bandung.

Sebagai bentuk terima kasih, beliau memberikan sekuntum bunga kepada Ketua PDW Bandung.

## Lansia Hibur Lansia

Kegiatan dilanjutkan dengan renungan dengan tema "Merajut kasih di usia Lanjut" dan doa yang dipimpin oleh Bapak Pdt. Paulus Wijono, S.Th., MM., yang juga Penasehat PDW Bandung.

Selanjutnya Ketua Pengurus memperkenalkan Pengurus PDW kemudian diperkenalkan kepada para penghuni panti, dilanjutkan dengan penjelasan isi goody bag dan pembagian bantuan. Bagi para lansia yang sakit, bantuan diantar langsung ke kamar masing-masing, sementara yang lain menerima di ruang serbaguna. Penyerahan bantuan dilakukan tanpa pengambilan foto sesuai permintaan pihak panti.

Acara berakhir pada pukul 11.15 WIB, dan rombongan PDW Bandung diantar oleh Pengurus hingga ke pintu gerbang panti.

Kegiatan ini menjadi wujud nyata semangat PDW Bandung dalam berbagi kasih dan menghadirkan sukacita bagi sesama lansia. {~}



Dokter Inna Veralin Herniwati dan Bapak Nanang menyerahkan BLT kepada Ibu Dewi



Dokter Inna Veralin Herniwati dan Bapak Nanang menyerahkan BLT kepada Ibu Dewi



Dokter Inna Veralin Herniwati dan Bapak Nanang menyerahkan BLT kepada Ibu Dewi



Ibu Sartana, Ketua PDW Bandung, menerima bunga dari Pimpinan Panti Senjarawi sebagai tanda terima kasih



Ketua PDW Bandung, Ibu Sartana menyampaikan sambutan dan memperkenalkan Paguyuban Dharma Wulan



*Ketua PDW Bandung, Ibu Sartana, didampingi Penasehat, Pdt. Paulus Wijono, S.Th., M.M*



*Menyerahkan sumbangan*



*Anggota PDW Bandung berfoto bersama para penghuni Panti, usai menyerahkan bantuan*



*Ibu Sri Wiratmi Sartana menjelaskan isi goody bag "Lansia Hibur Lansia" yang dibagikan untuk para penghuni panti*



*PDW Bandung menyerahkan paket bantuan dalam kegiatan "Lansia Hibur lansia"*



# PDW Cabang Bandung Menghadirkan Kehangatan di Panti Sariwangi



*PDW Bandung berkunjung ke Panti Sariwangi*

Pada hari Rabu, 29 Oktober 2025, Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Bandung mengadakan kunjungan ke Panti Pemulihan Yayasan Dinamis Agape (Panti Sariwangi), yang berlokasi di Pondok Bunga Sariwangi No. 1, Cihanjuang, Bandung.

Acara berlangsung dari pukul 10.00 hingga 11.00 WIB. Kegiatan ini merupakan pelayanan kasih dan silaturahmi PDW Bandung.

Sumbangan yang dibawa terdiri dari: 60 selimut (dari Yayasan Dharma Wulan), 2 dus pampers OTO), serta kue dan sayuran yang dibawakan oleh PDW Bandung. Sumbangan dikemas dalam goody bag untuk dibagikan kepada para penghuni panti.

Acara diawali dengan ucapan selamat datang oleh Bapak Yoram, yang menjelaskan tentang keberadaan penghuni Panti Pemulihan. Tidak semua penghuni merupakan lansia, ada juga yang tergolong pra-lansia. Jumlah penghuni saat ini sebanyak 57 orang. Bapak Yoram juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada PDW

Bandung atas kunjungan dan kepedulian yang diberikan.

Selanjutnya, Ketua PDW Bandung memberikan sambutan yang menjelaskan bahwa anggota PDW Bandung sebagian besar sudah lansia, namun masih terus berupaya mendayagunakan kemampuan diri untuk memberi manfaat bagi sesama. Dalam semangat tersebut, PDW Bandung memiliki program "Peduli Sesama", sesuai dengan visi dan misi Dharma Wulan, yaitu *Mandiri, Terhormat, dan Bermakna*. Acara kemudian dilanjutkan dengan renungan dan doa yang dipimpin oleh Bapak Pdt. Paulus Wijono, S.Th., M.M.

Setelah doa bersama, kegiatan ditutup dengan pembagian goody bag kepada seluruh penghuni panti. {~}



*Pimpinan Panti, Bapak Yoram memberikan sambutan dan penjelasan tentang Panti Sariwangi*



*Ketua PDW Bandung, Ibu Sartana memberi sambutan dan penjelasan tentang WULAN*



*Penyerahan sumbangan secara simbolik kepada Pimpinan Panti*



*Ibu Murini (80 tahun) turut membagikan sumbangan dengan penuh sukacita*



*Mengabadikan momen saat penghuni panti menerima sumbangan*



*Sumbangan LHL berupa selimut, kue, sayuran dan popok OTO*

**"Jangan pernah lupa untuk selalu bersyukur. Dan berbagi adalah salah satu cara untuk bersyukur atas nikmat-Nya."**



# Aksi Kepedulian PDW Cabang DKI Jakarta di Panti Werdha Wisma Mulia

Puji Tuhan, pada hari Selasa tanggal 28 Oktober 2025, kami 10 orang, mewakili seksi sosial, Ketua dan Pengurus serta anggota Wulan DKI Jakarta, telah melaksanakan bakti sosial, mengunjungi Panti Werdha Wisma Mulia di Jalan Hadiah, Jelambar, Jakarta Barat.

Lansia hibur lansia, kata-kata ini sungguh sangat tepat. 10 orang dari Wulan DKI semuanya lansia, bahkan separuhnya telah melewati usia 80 tahun, kami telah menghibur para penghuni Panti Werdha Wisma Mulia yang tentunya terdiri dari para lansia.

Panti Werdha Wisma Mulia ini telah berdiri sejak tahun 1961 dibawah naungan KOWANI - Kongres Wanita Indonesia, sekarang ini ada 51 penghuni terdiri dari 35 wanita dan 16 pria. 18 orang di antaranya adalah yang tirah baring. Sehingga kami hanya dapat menghiburnya dengan cara mengunjungi ke kamar-kamar mereka dengan senyum sapa penuh kasih.

Yang 33 orang kami sebut Opa dan Oma, masih tampak sehat walau ada yang duduk di kursi roda, ada yang berjalan perlahan-lahan dengan tongkat dan cukup banyak pula yang masih bisa aktif maju ke depan berjoget bersama kami dan bersama para petugas panti. Banyak pula yang pandai bernyanyi, melantunkan lagu Jepang, mandarin dan lain-lain.

Bagi yang aktif menyanyi walau duduk di kursi roda atau tetap duduk di kursi juga yang aktif bisa maju kedepan, menyanyi dan berjoget ria bersama kami

dan bersama para petugas, sebagai apresiasi, kami memberikan hadiah-hadiah, walau hadiah-hadiah sederhana .

Ada seorang oma tertua di panti. Namanya oma Sumini , usia 95 tahun masih aktif berkali-kali maju kedepan berjoget bersama kami, bergembira bersama, sungguh sangat mengesankan. Bravo oma Sumini. Oma Sumini sudah tinggal di panti Werdha ini, lebih dari 40 tahun lamanya.

Kami juga menghibur dengan “games” pertanyaan-pertanyaan dengan maksud berbagi hadiah-hadiah sederhana kepada para opa, oma yang tidak aktif bernyanyi atau berjoget.

Kami juga membawa hadiah untuk keperluan panti: Berupa sembako 51 selimut wulan, 3 dus celana popok = 168 buah, 65 nasi kotak untuk makan siang opa, oma dan petugas, biskuit gandum untuk cemilan mereka serta uang tunai.

Ketika tiba waktu makan siang opa, oma, akhirnya kami undur diri dengan perasaan penuh kebahagiaan, karena kami, lansia telah hibur lansia. {~}





*Sambutan pak Poenoko dalam kunjungan*



*Penyerahan sumbangan kepada Pengurus Panti*



*Pengurus membagikan sumbangan ke penghuni panti*



*PDW DKI Jakarta menghibur para penghuni panti*



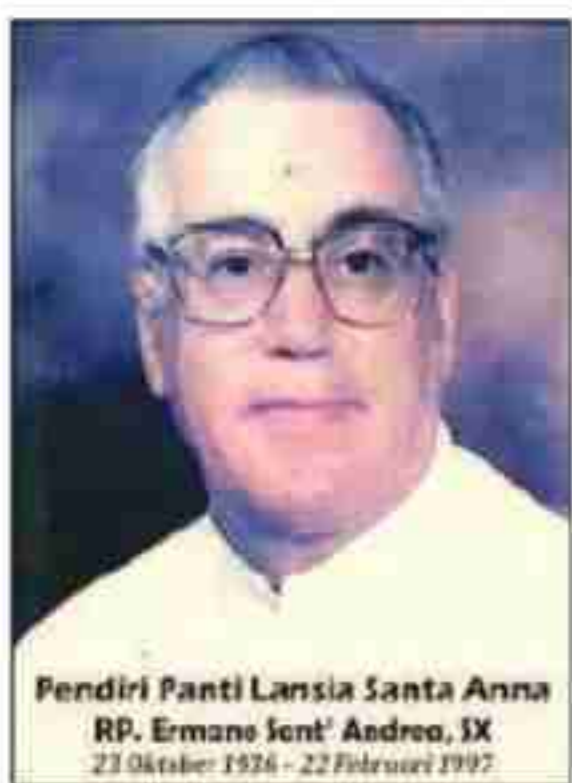
# PDW Cabang Jakarta Timur Berbagi Kasih Bersama Panti Lansia Santa Anna

Pada tanggal 25 November 2025, PDW Jakarta Timur melaksanakan program **"Lansia Menghibur Lansia"** dengan mengunjungi Panti Lansia 'Santa Anna' di daerah Telok Gong – Jakarta Utara. Kami diterima oleh Sr. Renata dan Sr. Stefani, pengelola panti.

26 anggota DPW Jakarta Timur hadir untuk bertemu dengan para penghuni, dan menyerahkan sumbangan dari Yayasan Dharma Wulan berupa selimut dan popok dewasa, serta 'dana kasih' dari para anggota PDW Jakarta Timur.

Ini merupakan kunjungan kedua kali ke panti lansia pada tahun ini. Sebelumnya kami telah melakukan kunjungan ke Panti Lansia 'Stella Maris' – Gunung Sindur, Kabupaten Bogor, pada tanggal 2 Juni 2025.

### SEKILAS PANTI LANSIA 'SANTA ANNA' – JAKARTA



Pendiri Panti Lansia Santa Anna  
RP. Ermanno Sant' Andrea, SX  
23 Oktober 1926 - 22 Februari 1997

Panti Lansia 'Santa Anna' didirikan di daerah Telok Gong – Jakarta Utara pada tahun 1980 oleh Pastor Ermanno Sant' Andrea SX (Serikat Xaverian), dengan bantuan dan dukungan dari Gereja Katolik 'Stella Maris' Pluit – Jakarta Utara. Tujuannya untuk membantu orang-orang miskin dan terlantar, terutama yang berusia lanjut yang tidak memiliki rumah, keluarga maupun sanak keluarga, hidup menggelandang dan tinggal di kolong-kolong jembatan kawasan kumuh Jakarta Utara.

Kini, Panti Lansia 'Santa Anna' dihuni oleh 130 orang, yang terdiri dari Opa, Oma, perawat, pegawai dan Suster. Pengelola dari panti ini adalah suster-suster dari Kongregasi SCMM (Kongregasi Suster-Suster Cinta Kasih dari Maria Bunda yang Berbelaskasih). {~}



Ibu Ariani secara simbolis menyerahkan 'Dana Kasih' kepada Pimpinan Panti, Sr. Renata SCMM



Nyanyi bersama dengan para penghuni panti



Anggota Wulan memperkenalkan diri kepada para penghuni



Penghuni mendapatkan bingkisan selimut dan popok dewasa



Mengunjungi dan berbincang dengan penghuni yang tidak bisa hadir di ruang pertemuan



Paguyuban Dharma WULAN Jakarta Timur

*Bersama Kita Wujudkan Kehidupan  
Mandiri • Terhormat • Bermakna*



# PDW Cabang Jakarta Pusat Terus Bergerak Aktif dalam Beragam Kegiatan Positif



*Wulan Jakarta Pusat berani tampil beda dengan ikut serta dalam performance dance*

**P**DW Jakarta Pusat kembali menunjukkan semangat kebersamaan dan kreativitasnya. Kali ini, para anggota berani tampil beda dengan ikut serta dalam performance dance pada acara *Bachata* dan *Salsa Dancing* yang digelar di Jalan Gunawarman, Jakarta, pada Sabtu, 4 Oktober 2025.

Acara tersebut berlangsung meriah dengan berbagai penampilan yang menghibur. Suasana malam semakin semarak ketika irama *Salsa* yang energik mengundang para peserta untuk ikut bergoyang. Tak kalah menarik, tarian *Bachata* yang romantis dan lembut memikat hati penonton.

Meskipun sama-sama berasal dari budaya Latin, kedua tarian ini memiliki karakter berbeda. *Salsa* dikenal dengan gerakannya yang cepat, dinamis, dan penuh semangat, sedangkan *Bachata* menonjolkan tempo yang lebih lambat dengan gerakan yang anggun.

Para peserta tampak antusias mengikuti kegiatan ini. Tawa dan tepuk tangan riuh terdengar sepanjang malam,

terutama ketika beberapa anggota PDW Jakarta Pusat mencoba langkah-langkah dasar tarian Latin tersebut.



*Wulan Jakarta Pusat menunjukkan semangat kebersamaan dan kreativitasnya*



*Penampilan saat line dance di acara Bachata dan Salsa Dancing*



*Penampilan saat line dance di acara Bachata dan Salsa Dancing*



*Berfoto bersama guru dansa*

Sebagai lanjutan kegiatan, agenda berikutnya adalah pertemuan PDW Jakarta Pusat yang telah dilaksanakan di Restoran Suan Thai, Lippo Mall Puri, pada Senin, 13 Oktober 2025. Setelah penarikan arisan, acara ditutup dengan santap siang yang menyajikan hidangan khas Thailand dan obrolan santai antara anggota. {~}



*Anggota PDW Jakarta Pusat berfoto bersama*



*Ibu Noni memimpin acara penarikan arisan*



*Serunya makan siang bersama Wulan Jakarta Pusat*



# PDW Cabang Semarang Rayakan HUT ke-28 dengan Semangat “Dari Wulan untuk Wulan”



*Pengurus PDW Semarang dan tamu undangan berfoto bersama*

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Paguyuban Dharma Wulan Semarang dapat menyelenggarakan perayaan Hari Ulang Tahun ke-28 pada Jumat, 10 Oktober 2025, bertempat di Sixteen 8 Resto, Semarang.

Acara yang berlangsung penuh sukacita ini mengusung tema “Dari Wulan untuk Wulan”, sebagai ungkapan kebersamaan dan semangat melayani di antara para anggota.

Tepat pukul 18.00 WIB, acara dibuka dengan Parade Pengurus Paguyuban Dharma Wulan Semarang diiringi lagu “Jumpa Lagi” yang dibawakan oleh Ibu Kiem Nio dan Ibu Sianawati.

Para pengurus melambaikan tangan sebagai tanda sambutan ucapan selamat datang kepada seluruh tamu yang hadir malam itu. Sebanyak 300 tamu undangan hadir, dan suasana penuh keceriaan untuk melihat acara yang akan digelar oleh PDDW Semarang.

Turut hadir pula tamu kehormatan, antara lain Bapak Herman Kwik selaku Ketua Pengurus Pusat PDW, rombongan Wulan Surabaya yang berjumlah sembilan orang termasuk Ketua Wulan Surabaya Ibu Lily Suhargo, serta Ketua Wulan Malang Bapak Iwan Jayadi beserta Ibu.

Setelah seluruh pengurus PDW Semarang berada di atas panggung, acara dilanjutkan dengan lagu Hymne Wulan yang dipimpin oleh Ibu Hananingsih, dan seluruh tamu diminta berdiri untuk menyanyikannya bersama.

Kemudian, sambutan disampaikan oleh Ketua PDW Semarang Ibu Chuang Hsi Chen, Ketua PDW Surabaya, Ketua PDW Malang, dan Ketua Pengurus Pusat PDW. Dalam sambutannya, para pimpinan mengajak seluruh anggota Wulan untuk terus hidup sehat, kuat, dan tetap jaya selamanya. Sebelum

meninggalkan panggung, seluruh pengurus dan tamu kehormatan berfoto bersama. Memasuki acara utama, ceremony HUT ke-28 PDW Semarang dimulai dengan penampilan penari-penari Wulan yang mengiringi masuknya kue ulang tahun ke panggung. Lagu "Happy Birthday" pun berkumandang, diikuti dengan tiup lilin dan pemotongan kue oleh Ketua Wulan Semarang.

Bersamaan dengan itu, para anggota juga memberikan ucapan selamat ulang tahun kepada Bapak Soetikno Tedjojuwono, Penasehat PDW Semarang, yang tepat pada hari itu berusia 94 tahun. Lagu "Happy Birthday" dinyanyikan penuh suka cita untuk beliau dan keluarga.

Acara hiburan kemudian dimulai dengan polonaise yang dipimpin oleh Ibu Sieny dan Ibu Ani, dilanjutkan line dance bersama serta berbagai penampilan dari anggota Wulan yang rutin berlatih setiap minggu.

Di antaranya adalah senam BL yang diikuti oleh salah satu anggota yang berusia 94 tahun, namun tetap semangat dan sehat bergerak Bersama anggota lainnya. Selanjutnya tampil grup menyanyi "Sabtu Santai", disusul grup menyanyi hari Selasa.

Acara berlanjut dengan pemutaran slide sejarah Wulan Semarang yang disampaikan oleh Bapak Budi Dharmawan, mengingatkan bahwa PDW Semarang resmi berdiri pada 4 Oktober 1997.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak Budi atas kesediaannya meminjamkan gedung Griya Wulan untuk berbagai kegiatan anggota.

Kehadiran Bapak Harjanto Halim juga menambah makna malam tersebut. Beliau memberikan pesan dan semangat bagi para lansia agar tetap mandiri, terhormat, dan bermakna. Tak ketinggalan, penampilan senam dari anggota PDW Surabaya turut memeriahkan suasana HUT ke-28 PDW Semarang.

Sebagai puncak acara, ditampilkan drama dan sendratari berjudul "MULAN", mengisahkan seorang wanita tangguh yang menggantikan ayahnya untuk maju ke medan perang. Rangkaian sendratari dimulai dari tarian pembuka, drama, tarian rakyat, tarian perang, hingga tarian penutup yang menjadi akhir kemeriahan perayaan HUT ke-28 PDW Semarang.

Hidup Wulan!

Salam sehat selalu dari Paguyuban Dharma Wulan Semarang. {~}



*Ketua PDW Semarang memotong kue ulang tahun*



Selamat Ulang Tahun ke-94 kepada Bapak Sutikno. Beliau berfoto bersama keluarga



Pengurus Wulan Semarang berfoto bersama di atas panggung



Bapak Herman Kwik selaku Ketua PP-PDW memberikan sambutan



Penampilan menyanyi Group Sabtu Santai



Senam BL untuk Wulan Semarang



Line dance bersama penuh semangat dan keceriaan



Bapak Harjanto Halim menyampaikan pesan inspiratif bagi para lansia untuk tetap Mandiri, Terhormat, dan Bermakna.



PAGUYUBAN DHARMAWULAN ITU TIDAK MENGURUSI ORANG JOMPO  
DI BILAH DHARMAWULAN PONDOK & PENGKACAS PAGUYUBAN DHARMAWULAN SEMARANG



Seluruh pemain menyanyi bersama usai pertunjukan



Sebagai puncak acara, ditampilkan drama dan sendratari berjudul "MULAN"

## Mempererat Kebersamaan, PDW Cabang Tegal Gelar Pertemuan Rutin Anggota



*Seluruh anggota yang hadir berfoto bersama*

PDW Tegal kembali menggelar pertemuan rutin pada Kamis, 16 Oktober 2025, bertempat di Jalan Gajah Mada No. 38, Tegal. Acara dibuka dengan menyanyikan lagu “*Rayuan Pulau Kelapa*” yang dipimpin oleh Ketua PDW Tegal, Bapak Robertus Sugianto atau yang akrab disapa Pak Gie Han. Lagu ciptaan Ismail Marzuki ini menjadi simbol semangat nasionalisme dan penghormatan terhadap perjuangan bangsa.

Setelah doa pembukaan dan sambutan Ketua PDW Tegal dan ucapan selamat datang kepada anggota Wulan Tegal yang hadir, acara dilanjutkan dengan presentasi tentang osteoporosis serta informasi promo pemeriksaan kesehatan dari Prodia, termasuk pemeriksaan tekanan darah dan layanan kesehatan lainnya.

Suasana semakin hangat saat para anggota menikmati makan malam bersama dengan menu khas Nusantara seperti Nasi Grombyang, Asinan Bogor, Pipis Ubi Caramel, Bodin goreng kriuk

dan teh hangat. Hidangan tradisional ini menambah cita rasa kebersamaan dalam suasana santai dan akrab.

Acara turut dimeriahkan dengan penampilan musik dan nyanyian dari anggota, diiringi permainan keyboard, serta line dance dari Wulan Tegal yang membuat malam semakin meriah.

Kegiatan ini terselenggara berkat iuran ringan anggota, dengan dukungan kas PDW Tegal agar tidak membebani peserta. Pertemuan penuh keakraban ini berlangsung hingga pukul 22.00 WIB, dan ditutup dengan foto bersama seluruh anggota. {~}



*Ketua PDW Tegal, Bapak Gie Han membuka acara dan memberi sambutan*

## Dari Cabang



*Prodia memberikan presentasi kesehatan yang bermanfaat bagi anggota*



*Mendengarkan presentasi Kesehatan tentang Osteoporosis*



*Sesepuh PDW Tegal, Ibu Hj. Stella Emilina Pangkey dan Bapak H. Moh. Hermani Herry Anggoro selalu hadir setiap pertemuan*



*Penampilan Line dance Wulan Tegal turut memeriahkan acara*

## PDW Cabang Kabupaten Garut Dorong Ketahanan Pangan Lewat Penanaman Hortikultura



*Tanaman hortikultura*

Pada tanggal 25 Agustus 2025, PDW Kabupaten Garut mengadakan pertemuan pengurus dan anggota di Sari Pulo untuk membahas kegiatan penanaman tanaman hortikultura. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan anggota, karena tanaman hortikultura memiliki keunggulan cepat panen dan mudah dipasarkan.

Kegiatan penanaman dilaksanakan di bekas lokasi wisata Sari Pulo, yang kini dimanfaatkan kembali menjadi lahan produktif. Pemilik lahan merupakan salah satu anggota PDW Kabupaten Garut, sehingga kegiatan ini juga memperkuat kebersamaan antar anggota.

Tanaman yang telah ditanam meliputi jagung, sausin, padi, cabe rawit, dan beberapa jenis tanaman lainnya. Bibit tanaman jagung dan cabai diperoleh melalui kerja sama dengan Polsek Samarang, sebagai bentuk dukungan terhadap kegiatan pemberdayaan masyarakat.

Sebelumnya, PDW Garut juga pernah mencoba menanam sorgum, namun masih menghadapi beberapa kendala di lapangan sehingga belum berkembang sesuai yang diharapkan.

PDW Kabupaten Garut juga melaksanakan pertemuan rutin bulanan pada 19 September 2025, yang diadakan di lokasi yang sama, Sari Pulo. Dalam acara rutin ini, setiap bidang menyampaikan laporan kegiatan, dilanjutkan dengan siraman rohani sebagai bentuk pembinaan dan penguatan spiritual bagi seluruh anggota.

Sebagai kelanjutan dari program hortikultura, PDW Garut mengadakan kunjungan ke Balai Benih Hortikultura Cisurupan, Garut, pada tanggal 13 Oktober 2025. Tujuan kunjungan untuk mengajukan bantuan bibit kepada Dinas Pertanian.

Kemudian pada Rabu, 22 Oktober 2025, PDW Garut juga melakukan kunjungan ke Dinas Pertanian Kabupaten Garut untuk mengajukan peminjaman alat dan mesin pertanian. Peralatan tersebut akan digunakan untuk memperlancar kegiatan pengelolaan lahan.

Melalui rangkaian kegiatan ini, PDW Kabupaten Garut terus menunjukkan semangat gotong royong, kemandirian, dan kepedulian antar anggota dalam mewujudkan kesejahteraan bersama melalui bidang pertanian. {~}



*Pertemuan pengurus untuk musyawarah rencana penanaman tanaman Hortikultura, tempat Sari Pulo Tgl 25 Agustus*



*Pertemuan rutin bulanan dengan agenda laporan bidang, di Sari Pulo*



*Sebagian lahan di Sari Pulo yang dimanfaatkan untuk penanaman tanaman Hortikultura*



*Kunjungan ke Dinas Pertanian Garut untuk pengajuan peminjaman alat mesin pertanian*



*Kunjungan ke Balai Benih Hortikultura di Cisurupan Garut untuk pengajuan bibit tanaman Hortikultura*



# Pertemuan Bulanan Penuh Keakraban, PDW Cabang Jakarta Utara Lovely Orchid



Anggota PDW Jakarta Utara LO berfoto bersama

Pertemuan arisan rutin bulanan PDW Jakarta Utara LO diadakan pada tanggal 17 Oktober 2025 di Djoy Cafe & Eatery, Cempaka Putih. Selain kegiatan arisan, acara turut diisi dengan perayaan sederhana bagi anggota yang berulang tahun, yaitu Ibu Inge, Ibu Idda Iskandar, Ibu Maria Sumampouw, dan Ibu Irmalita.

Perayaan ditandai dengan peniupan lilin pada kue ulang tahun yang disambut dengan doa dan sukacita bersama. Setelah itu, acara dilanjutkan dengan penarikan arisan dan makan siang dalam suasana penuh keakraban.

Sebagai penutup, para anggota berfoto bersama untuk mengabadikan momen indah kebersamaan antar anggota.



Kebersamaan mewarnai perayaan ulang tahun anggota PDW Jakarta Utara LO

Makan siang bersama anggota PDW Jakarta Utara LO



Berpose penuh semangat se usai arisan rutin bulanan

Pertemuan bulan November dilaksanakan pada 21 November 2025, bertempat di Indosteak Tante Bestie, Cempaka Putih 2, Jakarta.

Selain acara arisan, pertemuan juga diisi dengan perayaan ulang tahun anggota, yaitu Ibu Maria Mina dan Ibu Wawa, serta perkenalan anggota baru.



Kebersamaan mewarnai perayaan ulang tahun anggota PDW Jakarta Utara LO

Penyampaian sambutan oleh Ibu Ida, Ketua PDW Cabang WLO

Dalam sambutannya, Ibu Ida selaku Ketua Pengurus Cabang Jakarta Utara memberikan pengarahan mengenai rencana Program Wisata ke Yogyakarta yang akan diselenggarakan pada tahun 2026.

Acara ditutup dengan makan siang bersama, dengan pilihan menu sesuai selera masing-masing peserta, kemudian dilanjutkan dengan sesi foto bersama. {~}

# PDW Cabang Jakarta Utara Tetap Berkarya: Nanny WP Ekspresikan Diri Lewat Seni Lukis



Berfoto di depan lukisan karya Ibu Nanny WP

PDW Jakarta Utara (WLO) berbangga atas kiprah salah satu anggotanya, Ibu Nanny WP, yang tetap aktif dan produktif di usia senja. Ibu Nanny, yang juga menjabat sebagai Bendahara WLO, menjadi salah satu anggota Ikatan Wanita Pelukis Indonesia (IWPI).

Dalam rangka memperingat HUT ke-40 WPI, organisasi tersebut menggelar pameran lukisan bertajuk “Perempuan dan Asa”, yang diselenggarakan pada 19-25 Oktober 2025 di Menara Bidakara, Jakarta. Pameran ini menampilkan karya dari 100 pelukis perempuan Indonesia, termasuk karya Ibu Nanny.

Kehadiran Ibu Nanny di dunia seni rupa bisa menjadi inspirasi bagi anggota PDW, menunjukkan bahwa semangat berkarya dan berekspresi tidak mengenal usia. Pengurus serta beberapa anggota PDW Jakarta Utara turut hadir dalam pameran tersebut untuk memberikan dukungan dan apresiasi atas dedikasi serta prestasi yang diraih Ibu Nanny.

Melalui karyanya, Ibu Nanny WP membuktikan bahwa kreativitas dapat

terus tumbuh dan bersinar, sekaligus membawa kebanggaan bagi keluarga besar PDW Jakarta Utara WLO. {~}



Ibu Desy berfoto bersama Ibu Nanny sambil menunjukkan nama Nanny WP yang terpampang di antara 100 pelukis wanita



Lukisan karya Nanny WP berjudul “Kakak Kembar Berteduh di Tengah Hujan” yang dipamerkan



Anggota WLO turut hadir untuk memberikan dukungan dan apresiasi



Senyum bahagia terpancar dari Ibu Anie Kusdiani, Ibu Nanny WP, dan Ibu Desyane saat berfoto bersama

## Penuh Sukacita dan Kebersamaan, PDW Cabang Sukabumi Rayakan HUT ke-23



*Momen kebersamaan saat Ibu Sri Wahyuni Ruslim memotong kue HUT PDW Sukabumi yang bernuansa oranye dan biru*

**P**aguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Sukabumi menggelar Perayaan Hari Ulang Tahun ke-23 pada hari Jumat, 24 Oktober 2025, bertempat di Gedung Keluarga Kudus, Gereja St. Joseph, Sukabumi.

Acara berlangsung meriah dan penuh sukacita. Para anggota Wulan Sukabumi hadir dengan seragam kaos hijau Dharma Wulan se-Indonesia, serta pin Wulan Sukabumi melambangkan kebanggaan dan identitas anggota Dharma Wulan.

Acara dibuka oleh Ibu Yanti, selaku Ketua PDW Cabang Sukabumi yang juga bertugas sebagai MC. Pembukaan dilanjutkan dengan doa bersama yang dipimpin oleh Ibu Hesti. Seluruh peserta kemudian menyanyikan lagu Indonesia Raya, Himne Wulan, Mars Wulan, Mars Lansia, dan Mars Sukabumi dengan penuh semangat.

Sebelum memasuki acara inti, dilakukan foto bersama untuk mengabadikan momen kebersamaan para anggota.

Pada perayaan ulang tahun ke-23 ini semakin meriah dengan adanya kue ulang tahun persembahan dari Yayasan Dharma Wulan. Ucapan terima kasih pun disampaikan atas perhatian dan dukungan yang diberikan. Ibu Sri Wahyuni Ruslim, selaku penasehat, memotong kue HUT bernuansa oranye dan biru.

Kemeriahan berlanjut dengan beragam penampilan hiburan dari para anggota. Di antaranya, line dance "Tabola Bale" dari grup Millenium Selasa, lagu "Sarchico" oleh Ibu Evi. Tak kalah seru, seluruh peserta diajak bergerak dalam senam bersama "Dreamer Up" yang dipenuhi keceriaan.

Rangkaian hiburan dilengkapi oleh Line Dance "Always Remember Us This Way" dari Grup Millenium Rabu, penampilan Ukulele Wulan Sukabumi, dan lagu nostalgia "Titik Noda" yang

## Dari Cabang

dibawakan oleh Bapak Felix Rinaldo. Selain itu, tarian Waltz “Love You Every Second” juga menjadi salah satu penampilan yang menghibur.

Sebagai penutup, seluruh peserta bernyanyi bersama dan menari dalam Line Dance “Mang Li De Ni” dan “Kapak-Kapan”.

Kegiatan diakhiri dengan ramah tamah, penuh keakraban dan kebersamaan di antara para anggota.

Selamat ulang tahun ke-23, PDW Sukabumi, semakin maju dan semakin bermakna bagi sesama. {~}



Anggota berfoto bersama penuh keceriaan di hari HUT Cabang



Tepuk tangan sukacita saat menyanyikan lagu “Selamat Ulang Tahun”



Penampilan ukulele Wulan Sukabumi dengan lagu “Burung Kakatua” dan “La Paloma”



Penampilan Ibu Evi dengan lagu “Sarchico” menambah semarak suasana acara



Penampilan line dance dengan iringan lagu “Always Remember Us This Way”



Penampilan line dance dengan iringan lagu “Tabola Bale” menambah semarak suasana

## Healing dan Silaturahmi, PDW Cabang DKI Jakarta Menikmati Sejuknya Puncak Bogor



Wulan DKI Jakarta adakan tour ke Puncak

**H**ari Kamis tanggal 30 menjadi awal suatu kenangan indah di akhir Oktober 2025 bagi anggota-anggota WULAN DKI. Anggota yang sudah mendaftar untuk acara ini mulai berkumpul di rumah Ibu Intan, Jalan Kedoya Raya, Kebun Jeruk, Jakarta Barat. Sebanyak empat puluh orang diberangkatkan dengan bis Lufthansa. Tepat pukul 08.30 pagi bis mulai bergerak menuju kawasan Cipanas. Banyak yang sudah tak sabar ingin menikmati sejuknya hawa pegunungan, tentunya tetap dengan kewaspadaan terhadap hawa dingin yang menusuk tubuh. Tak lupa membawa mantel atau syal untuk menghangatkan badan.

Air mineral dan makanan kecil dibagikan pagi itu di dalam bis untuk seluruh peserta. Momen kebersamaan dimulai dengan acara menyanyikan lagu-lagu karaoke. Bagi para anggota WULAN lagu-lagu “jadul” tetaplah menjadi lagu kesukaan. Lagu-lagu itu memberikan kenangan tersendiri akan masa lalu,

berbagai suka dan duka yang telah dilewati. Untuk acara makan siang bis berhenti di Amen Restaurant, tepatnya di Jalan Hanjawar, Palasari, Cipanas. Restoran ini menyediakan nasi campur hainam, sapo tahu seafood, bakmi goreng kucai dan aneka chinese food lainnya. Rasanya? So pasti “hauce”. Belum lagi sambil menikmati pemandangan indah di sekitar restaurant membuat suasana hati kian bersyukur atas kebaikan Tuhan.

Tak lama kemudian para anggota WULAN sudah bisa mulai *check-in* di Hotel Puncak Pass. Sore hari juga disediakan makanan kecil, ada *poffertjes* loh! Hotel Puncak Pass menjadi tempat yang pas untuk mengenang masa lalu karena hotel vintage ini berdiri pada tahun 1928. Awalnya adalah restaurant dengan nama Restaurant Wapen Van Zealand. Tentunya sekarang sudah mengalami berbagai modernisasi dan berubah fungsi menjadi Hotel Puncak Pass. Acara bebas yang santai dan acara makan malam

## Dari Cabang

terasa syahdu dinikmati oleh para anggota WULAN DKI sambil senantiasa berdendang diiringi *live music*. Tak lupa Pak Ronny turut menyumbangkan suara emasnya. Ada juga tarian daerah Sumatra yang ditarikan oleh seorang peserta tour dengan sangat energik.

Acara hari kedua berlangsung lancar. Diawali dengan sarapan pagi di hotel, kemudian para peserta mulai bersiap-siap untuk check-out dan pulang ke rumah masing-masing. Namun jangan terburu-buru pulang juga, karena masih ada acara makan siang ala bumi pasundan di Resto Bumi Aki yang terletak di kawasan Gadog. Makan enak sambil menikmati pemandangan gunung yang tak habis-habis indahnyanya. Kawasan Puncak memang juara buat healing. Di perjalanan pulang tak lupa mampir dulu ke Cimory untuk belanja oleh-oleh. Digawangi oleh Pak Poenoko selaku ketua PDW DKI Jakarta dan dibantu oleh Lanny Sutjipto serta Liliani Lie, healing ini berhasil menciptakan kenangan indah bagi para anggota WULAN. Lengkap terdokumentasi dalam banyak foto. Lain kali ikut lagi yuk! {~}



Seluruh peserta Tour Wulan DKI Jakarta berfoto bersama di Hotel Puncak Pas



Saat makan siang, bus berhenti di Amen Restaurant, Cipanas



Setibanya di lokasi, para peserta berkumpul dan menunggu di lobby hotel



Keliling area hotel dengan pemandangan yang menawan serta deretan bungalow yang indah



Pemandangan yang indah sekali terlihat dari kamar hotel



Pak Ronny dan Ibu Oca turut menyumbangkan suara emasnya, menambah kemeriahan acara



Trio vocal Wulan DKI : Ibu Binga, Ibu Lanny, dan Ibu Rosa nyanyi bareng



Ibu Lili salah satu peserta menampilkan tarian daerah Sumatra Utara



Rombongan singgah di Resto Bumi Aki, Gadog untuk makan siang sebelum kembali ke Jakarta

## PDW Cabang Surabaya dan PDW Cabang Malang Lakukan Kunjungan Inspiratif ke RS IshK Tolaram Eye Centre



*Rombongan anggota PDW Surabaya dan PDW Malang berfoto di depan IshK Tolaram Eye Centre*

Pada hari Selasa, 11 November 2025, Paguyuban Dharma Wulan Cabang Surabaya dan Cabang Malang mengadakan kegiatan kunjungan bersama ke IshK Tolaram Eye Centre yang berlokasi di Jalan Jack D, Kota Batu.

Rombongan dari PDW Cabang Surabaya, yang berjumlah 65 orang, berangkat dari Surabaya pukul 06.00 pagi. Dengan menggunakan dua minibus Hiace dan beberapa mobil pribadi, rombongan tiba di lokasi sekitar pukul 10.30, sedikit terlambat dari jadwal karena kemacetan di jalan tol. Sementara itu, rombongan PDW Cabang Malang yang terdiri dari 11 orang tiba tepat waktu pada pukul 10.00.

Setibanya di lokasi, rombongan disambut hangat oleh Ibu Diana selaku Program Officer beserta beberapa staf medis. Sambutan pembuka kemudian disampaikan oleh Bapak Iwan Jayadi yang mewakili kedua cabang. Suasana saat itu cukup ramai karena bertepatan dengan jadwal pemeriksaan

pasca-operasi katarak gratis bagi sekitar 30 warga kurang mampu dari desa-desa di sekitar Kota Batu.

Selanjutnya, rombongan diajak untuk berkeliling melihat fasilitas klinik. Gedung klinik yang berdiri megah dan indah, dilengkapi dengan peralatan medis modern, menimbulkan kekaguman. Banyak yang takjub bahwa sebuah klinik mata modern berdedikasi sosial untuk membantu para lansia, terutama dari kalangan ekonomi lemah, berdiri di kota wisata Batu yang sejuk.

Tepat pukul 12.00, kegiatan di klinik berakhir dan rombongan bertolak menuju Warung Asep untuk santap siang bersama. Setelah menikmati hidangan dengan lahap, acara dilanjutkan dengan kegiatan santai yang diisi dengan beberapa permainan dan goyang kaki bersama diiringi musik yang meriah, menciptakan suasana yang hangat dan penuh tawa.

Perjalanan dilanjutkan dengan acara minum kopi dan teh di cafe Awang-Awang

## Dari Cabang

Sky Lounge, yang terletak di rooftop The Batu Hotel & Villas. Dari sana, terhampar pemandangan alam yang menakjubkan: sawah menghijau, pepohonan cemara yang menari ditiup angin, serta Gunung Arjuno dan Welirang di kejauhan. Semua yang hadir merasa bersyukur dapat menikmati keindahan ciptaan Tuhan dan berharap dapat diberi kesempatan untuk berkumpul kembali di lain waktu. {~}



*Sambutan Ketua PDW Surabaya – ibu Lily Suhargo*



*Mendengarkan paparan profile IshK Tolaram Eye Centre*



*Penyerahan cinderamata atas nama Ketua PDW Surabaya*



*Penyerahan cinderamata dari Ketua PDW Malang*



*Foto bersama dengan pihak IshK Tolaram Eye Centre*



*Konsultasi dokter mata di IshK Tolaram Eye Centre*



*Salah satu ruangan pemeriksaan mata IshK Tolaram Eye Centre*



*Dapat hadiah setelah memenangkan Games menguji gerak motoric*



*Roof top IshK Eye Centre - Lantai 5 dengan latar belakang gunung Panderman*



*Coffee Break di Awang-awang sky lounge*



*Santap siang di Warung Asep, dilanjutkan goyang kaki Bersama, suasana meriah dengan iringan musik yang rancak*



*Menikmati panorama indah di Cafe Awang-Awang, Sky Lounge, momen santai dengan pemandangan yang menyejukkan*



*Mengabadikan momen indah kebersamaan Wulan Surabaya dan Wulan Malang*



# Aksi Peduli Sesama, PDW Cabang Surabaya Gelar Rangkaian Kegiatan Bakti Sosial



*Wulan Surabaya berfoto bersama di Rumah Tahanan Medaeng*

**B**ulan Desember, bulan terakhir di almanak 2025. Bulan yang ditunggu para warga Kristiani. Di bulan kelahiran Yesus Kristus ini ada kabar sukacita, kasih, pengampunan, damai, dan pengharapan.

Di balik guyuran hujan di kota Surabaya, angin berhembus membawa alunan lembut tembang-tembang surgawi. Dan kita para anggota Wulan Surabaya bersiap untuk menebarkan kasih, mengulurkan tangan membantu saudara-saudara kita yang kurang beruntung.

Hari Jumat, tgl 19 Desember, 20 anggota Wulan berkunjung ke Rutan Medaeng, untuk merayakan Natal bersama para napi yang beragama Nasrani. Perayaan diselenggarakan di gereja yang ada di dalam rutan. Acara natal di rutan berjalan khidmat diakhiri dengan acara gembira dengan makan bersama dan penyerahan sumbangan.



*Anggota Wulan Surabaya merayakan Natal bersama para penghuni Rutan Medaeng*

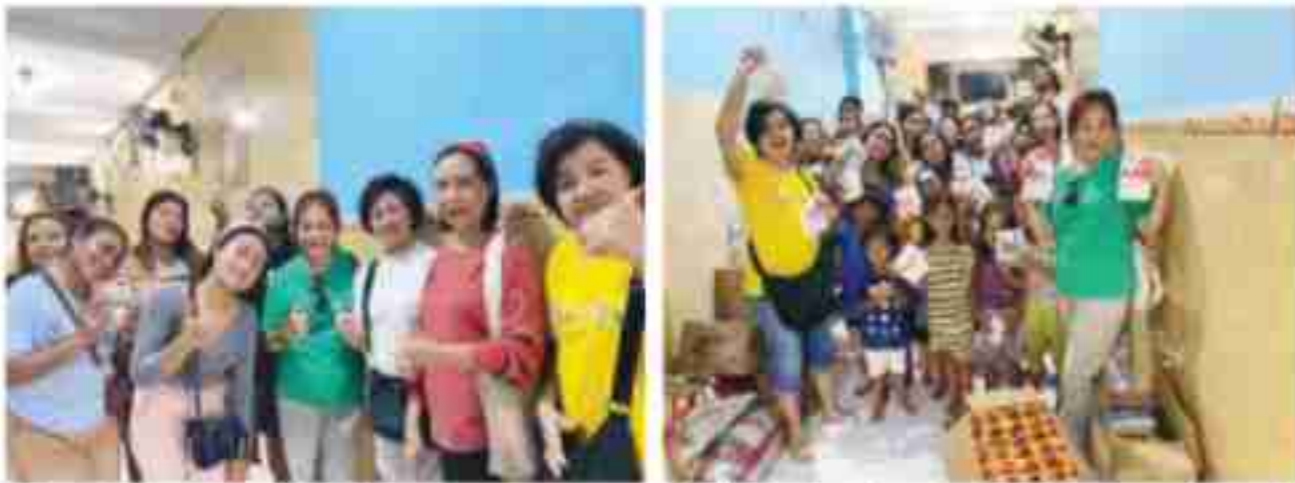


*Ibu Lily selaku Ketua Wulan Surabaya memberikan sambutan*

*Bapak Carel menyampaikan renungan Natal*

Baksos kedua dilakukan di Panti Asuhan Agape di Jalan Pakis pada hari Selasa tanggal 9 Desember 2025. Anak-anak dengan gembira menerima kunjungan

para anggota Wulan. Sesudah penyerahan sumbangan lanjut acara gembira dan makan bersama. Sungguh mengharukan melihat anak-anak yang polos merindukan pelukan orang tuanya yang entah di mana.



*Kunjungan kasih yang mengharukan*

*Suka ria bersama penghuni Panti Asuhan Agape*

Hari berikutnya hari Rabu tanggal 10 Desember 2025, kami berkunjung ke Panti Werdha "Anugerah" yang beralamat di Jalan Dukuh Kupang Barat Surabaya.

Kami disambut dengan hangat oleh para pengurus dan juga para penghuni panti. Setelah penyerahan sumbangan kami makan bersama dan kemudian bergembira bersama. Wah gak nyangka ya ternyata mereka masih lincah bernyanyi dan berjoget ria.



*Kunjungan ke Panti Werdha Anugerah*



*Menghibur penghuni panti dengan bernyanyi dan berjoget*



*Baksos bulan Desember penuh sukacita*

Baksos terakhir kami lakukan kunjungan ke Panti Asuhan Anak "House of Hope" pada hari Senin tgl 5 Januari 2025. Panti asuhan ini beralamat di Jalan Kembang Kuning.

Ternyata anak-anak sudah menunggu, ketika kami datang. Rasanya senang dan terharu melihat anak-anak yang masih polos dan selalu merindukan pelukan hangat ibunda dan ayahandanya. Beruntung para pengasuh mengabdikan diri untuk mendidik dan merawat dengan penuh kasih sayang.



*Wulan Surabaya berkunjung ke Panti Asuhan Hope of House*



*Anak-anak penghuni panti dengan pendampingan pengasuhnya*

Nah sekian laporan kegiatan dari Wulan Surabaya. Sampai jumpa di laporan berikutnya.

Selamat Natal 2025 dan Selamat Tahun Baru 2026.

Salam Sehat. {~}

(Dewi Muningggar/Wulan Surabaya)

# Mengenal Lebih Dekat IshK Tolaram Eye Centre Bersama PDW Cabang Malang



IshK Tolaram Eye Centre  
Batu, East Java, Indonesia



*Klinik mata berstandar internasional di Kota Batu*

**M**endekati akhir tahun 2025 PDW Cabang Surabaya dan PDW Cabang Malang mengadakan kegiatan bersama berupa kunjungan ke IshK Tolaram Eye Centre pada 11 November 2025. Rombongan PDW Surabaya berjumlah 65 orang diangkut dengan 2 mobil mini bus hiace dan beberapa mobil pribadi. Rombongan dari PDW Malang berjumlah 11 orang.

IshK Tolaram Eye Centre terletak di Jalan Jack D, Kota Batu, Jawa Timur. Lokasinya persis di belakang Balai Kota Among Tani, kota Batu. Klinik Mata utama itu didirikan oleh Mohan Vaswani melalui Yayasan IshK Tolaram, dimana yayasan ini merupakan salah satu wujud dari CSR (Company Social Responsibility) Tolaram Group yang berpusat di Singapore. Didirikan di kota Batu karena Bapak Mohan Vaswani cukup lama hidup di Batu, tinggal di Malang, Surabaya dan

akhirnya untuk memperluas bisnisnya secara global berpindah ke Singapore. Tujuan utama pendiri adalah memberikan terang kepada masyarakat tidak mampu di desa-desa yang mengalami problem mata terutama kebutaan karena katarak secara gratis tanpa biaya. Pemeriksaan mata, operasi, pengobatan hingga kebutuhan kacamata disediakan semua oleh pihak IshK Tolaram Eye Centre.

Melalui Program Director Yayasan IshK Tolaram, Bapak Rahmat Hidayat Setiawan sering kali bekerja sama dalam program sosial Rotary Club (RC) Singapore, RC Philipine, RC Malaysia, RC Taiwan, RC Jepang dan RC Indonesia D3420. Program-program itu antara lain memberikan beasiswa anak-anak SD (sekolah Dasar), melakukan operasi katarak gratis, memberikan pendidikan guru SD, memberikan santunan ke anak-anak keluarga miskin, membangun sekolah SD, dan lain-lain.

IshK Tolaram Eye Centre dikomandani oleh Ibu Kristina Elok Wulandari sebagai Manager Klinik. Kebersihan dan keteraturan penyelenggaraan klinik dilakukan secara bagus dan profesional. Walaupun semua biaya gratis untuk pasien, namun keramah tamahan para tenaga medis dan dokter diberikan dengan sangat ramah. Karena motivasi mereka selaras dengan tujuan pendiri yang penuh rasa kemanusiaan, memberikan terang kehidupan kepada mereka yang telah lama mengalami kebutaan dengan tulus ikhlas. {~}



Ruang Pendaftaran dan Ruang Tunggu



Ruang Pemeriksaan Penunjang



Ruang Optik



Ruang Tindakan



Ruang Pemeriksaan



Ruang Laktasi



Ruang Konseling

# Belajar dan Berwisata, PDW Cabang Bandar Lampung Kunjungi Bee Farm Suhita



*Kunjungan Miss Dineke Koerts, senior expert turisme dari PUM Nederland, didampingi oleh Pak Suyadi dan Ibu Isnina*

**B**apak Willy Darma, selaku Pengurus PDW Bandar Lampung, berbagi pengalaman saat kunjungan ke peternakan lebah madu (Bee Farm Suhita) bersama PUM Netherland.

PUM Netherland adalah organisasi nirlaba Belanda yang mendukung pengembangan UMKM melalui pendampingan para ahli senior pensiunan. Bee Farm Suhita di Lampung merupakan salah satu mitra yang pernah menerima bantuan tersebut.

Peternakan lebah ini dikelola oleh Pak Suyadi dan Ibu Isnina, yang pernah menjalani pelatihan dua tahun di Australia sebagai beekeeper. Berkat upaya mereka, lahan yang dahulu gersang kini berubah menjadi area hijau produktif penghasil berbagai jenis madu.

Pada bulan Juni 2025, Miss Dineke Koerts, seorang senior expert di bidang pariwisata dari PUM, melakukan kunjungan ke Bee Farm Suhita. Beliau didampingi oleh Pak Suyadi, Ibu Isnina, serta Ibu Aprilia Syahindah.

Pada hari Jumat, 14 November 2025, Mr. Egbert, konsultan administrasi dari PUM Nederland yang baru menyelesaikan tugasnya di RS Ibu dan Anak milik susteran, melakukan kunjungan ke Bee Farm Suhita. Ia didampingi oleh Suster Rita HK, serta Bapak Willy Darma sebagai penerjemah.

Di lokasi, rombongan melihat langsung pemeriksaan sangkar lebah, kemudian mencicipi berbagai jenis madu, termasuk madu klanceng yang memiliki rasa manis-asam khas lebah tanpa sengat. Kegiatan berlanjut dengan barefoot track, serta sesi singkat pembuatan eco-printing dan melihat contoh karya yang telah dihasilkan.

Kunjungan ini memberikan gambaran nyata tentang pengembangan usaha berbasis alam dan dampak positif pendampingan PUM bagi pelaku usaha lokal. {~}





*Suster Rita HK dan Mr. Egbert sedang memeriksa sangkar lebah*



*Madu klanceng: rasa manis-asam khas dari lebah tanpa sengat*



*Mencicipi berbagai jenis madu*



*Belajar membuat eco printing dan melihat contoh hasil jadi*

# Rayakan Hidup dengan Sukacita, PDW Cabang Denpasar Perkuat Gerak dan Kebersamaan



Bapak Doddy Mulyadi memandu acara

Suasana hangat dan penuh keceriaan menyelimuti **Pertemuan Rutin Paguyuban Dharma Wulan Cabang Denpasar** yang berlangsung pada **Kamis, 17 Juli 2025** di **Warung Ongan Asri, Kesiman Petilan, Denpasar Timur**. Sejak pagi hari, Wulanders hadir dengan senyum cerah, siap menikmati momen kebersamaan dalam tema **“Wulanders yang Mandiri, Sehat dan Gembira”**.

Pertemuan ini menjadi ruang yang nyaman bagi para Lansia untuk meluangkan waktu bersama, saling menyapa, dan merayakan kehidupan dengan cara yang sederhana namun bermakna. Proses registrasi berlangsung lancar dan penuh keakraban, menciptakan suasana kekeluargaan yang langsung terasa begitu para peserta tiba.

Acara dibuka oleh MC **Bapak Doddy Mulyadi** dengan sapaan hangat, dilanjutkan doa yang dipimpin oleh **Bapak I Made Sudana** serta Hymne Wulan yang dipandu oleh **Ibu Desak dan Ibu Leny Christanti**. Alur acara yang tertata membuat seluruh peserta merasa

tenang dan menikmati setiap momen tanpa tergesa-gesa.

Sesi perkenalan peserta yang baru pertama kali hadir menjadi bagian yang menghangatkan hati. Kehadiran **Ibu Maria** dan **Ibu Ni Nengah Rimawati** disambut ramah oleh seluruh Wulanders, mencerminkan semangat keterbukaan dan kebersamaan yang selalu dijaga dalam Paguyuban Dharma Wulan.

Keceriaan semakin terasa saat memasuki **selebrasi ulang tahun Wulanders**, yang kali ini merayakan ulang tahun **Ibu Lien Soelistyowati**. Doa, nyanyian, dan tepuk tangan mengalir tulus, menjadikan momen ini sebagai pengingat bahwa setiap pribadi adalah bagian penting dari komunitas.

Sesi **Senam Tepuk** yang dipandu oleh **Ibu Leny Christanti** menjadi titik awal aktivitas fisik yang menyenangkan. Dengan iringan lagu *Koyo Jogja Istimewa*, para Wulanders mengikuti variasi gerakan menepuk dengan tempo yang dinamis. Senam ini dirancang ringan namun bermakna, membantu menjaga kebugaran sekaligus menghadirkan rasa riang dan percaya diri.

Setelah itu, suasana semakin hidup melalui **permainan interaktif beregu**. Permainan memindahkan bola pingpong menggunakan sendok plastik melatih fokus, kesabaran, dan kerja sama tim. Sementara permainan berdiri dengan menciptakan atmosfer yang akrab dan penuh semangat. Regu yang berhasil menyelesaikan tantangan dengan baik

mendapatkan hadiah snack sebagai bentuk apresiasi.

Momen kebersamaan diabadikan dalam **foto bersama**, sebelum para Wulanders menikmati **makan siang bersama** dengan menu pilihan favorit masing-masing. Sambil bersantap, obrolan ringan dan cerita keseharian mengalir, mempererat hubungan antaranggota.

Memasuki sesi akhir, peserta diajak mengikuti **Polonaise** dengan iringan lagu **Hallo Hallo Bandung, Una Paloma, dan Dansa Yok Dansa**. Gerak berbaris yang sederhana membuat semua dapat ikut serta dengan nyaman. Kegiatan dilanjutkan dengan *line dance* yang diiringi lagu **Tamang Pung Kisah**, menghadirkan suasana ceria, kompak, dan penuh semangat hingga akhir acara.

Pertemuan bulan Juli ini mengangkat pesan tentang *self-love*, yakni mencintai diri sendiri melalui perawatan tubuh, pikiran yang segar, dan hati yang bahagia. Seluruh rangkaian kegiatan disampaikan dengan ajakan yang hangat, tanpa paksaan, dan menekankan pada kenikmatan proses kebersamaan.

Acara ditutup dengan rasa syukur dan kebahagiaan. Para Wulanders pulang membawa energi positif, senyum yang tulus, serta kenangan indah yang akan terus hidup hingga pertemuan berikutnya. {~}



Ibu Anna Susanti, menyapa Bapak Made Sudana semua peserta memimpin doa



Ibu Desak Putu Sucahyaningstih dan Ibu Leny Christanti memimpin Hymne Wulan



Ibu Rita Sukarya dan Ibu Imelda Mogi bernyanyi bersama



Bernyanyi dengan penuh perhatian dan senyum kecil.



*Ibu Ni Nengah Rimawati berbagi cerita singkat saat sesi perkenalan*



*Ibu Leny Christanti memimpin Senam Tepuk*



*Ibu Leny Christanti memimpin Senam Tepuk*



*Games beregu dimulai, fokus memindahkan bola pingpong dengan senyum*



*Kerja sama tim antara Ibu Ni Nengah Rimawati dan Ibu Nandia Subagio*



*Ibu Leny Christanti sedang menjelaskan permainan dengan sabar dan penuh semangat*



*Momen santai Bapak Doddy Mulyadi dan Ibu Desak Putu Sucahyaningih menikmati hidangan siang*



*Ibu Sylvia Muti tampil penuh semangat mengikuti line dance*

## Semangat Merdeka di Usia Emas, PDW Cabang Denpasar Rayakan Kemerdekaan Lewat Deklamasi Penuh Keceriaan



MC Bapak Doddy Mulyadi membuka acara

**D**enpasar — Semangat kemerdekaan terasa begitu hidup dalam Pertemuan Rutin Paguyuban Dharma Wulan (PDW) Cabang Denpasar yang digelar pada Kamis, 14 Agustus 2025. Bertempat di Warung Sunda Kang Zanger Bokashi Farm, Kesiman, Wulanders berkumpul dengan penuh sukacita untuk merayakan **80 Tahun Indonesia Merdeka** dalam balutan kebersamaan, kreativitas, dan energi positif yang menginspirasi.

Sejak pagi, nuansa merah putih telah menghiasi lokasi acara. Para Pengurus datang lebih awal untuk menata bendera, balon, dan aksesoris Kemerdekaan, menciptakan suasana yang meriah sekaligus hangat. Tepat pukul 09.30 WITA, para peserta mulai berdatangan, melakukan registrasi, dan menerima kit bag yang disiapkan dengan penuh perhatian—berisi naskah puisi atau pantun berwarna serta souvenir kecil sebagai bentuk apresiasi.

Acara dibuka dengan penuh keceriaan oleh MC Bapak Doddy Mulyadi melalui sesi karaoke lagu-lagu nostalgia seperti **Sepasang Mata Bola**, **Payung Fantasi**, dan **Juwita Malam**. Suasana semakin akrab ketika doa pembuka dipimpin oleh

Ibu Hetty H, yang mengalirkan rasa syukur mendalam atas kesehatan, persahabatan, dan kesempatan menikmati hidup di usia emas. Doa tersebut ditutup dengan pembacaan puisi reflektif tentang perjalanan 80 tahun Indonesia, yang menyentuh hati seluruh hadirin.

Momentum kebangsaan semakin teras saat seluruh peserta berdiri menyanyikan **Indonesia Raya**, **Hari Merdeka**, dan **Hymne Wulan** yang dipimpin oleh Ibu Desak Putu Suchayaningsih. Lagu-lagu tersebut bukan hanya dinyanyikan, tetapi dirasakan—sebagai ungkapan cinta pada tanah air dan rasa bangga menjadi bagian dari Paguyuban Dharma Wulan.

Sambutan Ketua PDW Denpasar, Bapak Budi Susanto, menjadi penguat suasana. Dengan penuh kehangatan, beliau menyampaikan terima kasih kepada para sponsor hari ini yaitu Ibu Marlina Sidharta, Ibu Gita Loekman, dan Ibu Irmayanti Rochili, dan berharap seluruh Wulanders menikmati rangkaian acara yang telah dipersiapkan dengan sepenuh hati. Harapan itu terwujud, terutama saat memasuki sesi **Renungan Kemerdekaan** oleh Bapak Sutrisno, yang mengajak seluruh anggota untuk terus mengisi kemerdekaan dengan kemandirian, semangat belajar, dan kebahagiaan.

Salah satu puncak acara adalah **Lomba Baca Puisi dan Pantun Kemerdekaan** bertema “**Tak Pernah Terlambat: Berjuang, Berkarya & Bahagia!**”. Sebanyak 13 orang Wulanders tampil dengan gaya masing-masing—ada

yang jenaka, ada yang reflektif, ada pula yang begitu ekspresif hingga mengundang gelak tawa dan tepuk tangan meriah. Iringan musik lembut menambah kekuatan penjiwaan, membuat setiap penampilan terasa istimewa dan penuh makna.

Setelah melalui penilaian Dewan Juri yang terdiri dari: Bapak Budi Susanto, Ibu Leny Christanti, dan Ibu Ratna Hariadi, terpilih tiga pemenang terbaik yaitu: **Bapak Sutrisno, Ibu Hetty H, dan Ibu Husnul Hotimah.** Selamat untuk para Pemenang! Namun sejatinya, seluruh peserta adalah pemenang—karena telah berani tampil, berbagi cerita, dan menginspirasi sesama.

Kemeriahan berlanjut dengan aneka permainan bertema 17-an, mulai dari Cerdas Cermat, Tebak Tokoh, hingga **Berpacu dalam Melodi.** Tawa pecah di setiap sudut ruangan, apalagi saat hadiah-hadiah menarik dibagikan. Tak ketinggalan, selebrasi ulang tahun untuk para Wulanders yang berulang tahun menjadi momen penuh kehangatan dan doa baik bagi Ibu Yenny Porgantoro, Ibu Inge Wijana, Ibu Marlina Sidharta, dan Ibu Conny Ramba.

Sesi makan siang bersama menjadi ruang berbagi cerita, diiringi karaoke santai dan canda akrab. Setelah itu, suasana kembali semarak dengan pengumuman doorprize, termasuk hadiah utama berupa **voucher menginap di Encore Seminyak yang dimenangkan oleh Bapak Ricky Djoa,** serta penghargaan **Best Dress** yang diraih oleh **Ibu Sylvia Muti dengan busana adat Timor** yang anggun dan memukau.

Acara ditutup dengan suasana hangat penuh canda dan tawa setelah rangkaian lomba, permainan, serta pembagian

hadiah yang menghibur. Meski terasa lelah, para Wulanders pulang dengan hati gembira, senyum merekah, dan kenangan manis dari kebersamaan yang bermakna.

Pertemuan rutin PDW Denpasar kali ini menghadirkan gambaran indah tentang semangat merdeka yang terus hidup di usia emas. Bersama Paguyuban Dharma Wulan, para Lansia tidak sekadar berkumpul, tetapi juga berbagi cerita, berkarya, dan merayakan hidup dengan penuh makna. {~}

### **Daftar Nama Peserta dan Pantun yang Dideklamasikan:**

1. Ibu Hetty H : Pantun Jenaka untuk Wulanders
2. Ibu Desak Putu Suchyaningsih : Damai di Teras Merdeka
3. Ibu Sisca Muti : Langkah yang Tetap Setia
4. Ibu Henny Djuwarini : Tak Pernah Terlambat
5. Ibu Husnul Hotimah :Tawa Merdeka di Usia Emas

### **Daftar Nama Peserta dan Puisi yang Dideklamasikan:**

1. Bapak Sutrisno : Semangat Wulander
2. Bapak Doddy Mulyadi : Terima Kasih Pahlawan, karya Rayhandi
3. Ibu Sylvia Muti : Bara Hidup nan Bercahaya
4. Ibu Rita Sukarya : Cintaku Negeriku
5. Suster Wilfrida : Seindah Ini, karya Sutan Takdir Alisjahbana
6. Ibu Ni Nengah Rimawati : Cita-cita, karya Joko Pinurbo
7. Ibu Ellis Rochayati : Kutempuh Jalan-jalan Lengang, karya Korrie Layun Rampan
8. Ibu Erly : Dengan Puisi, Aku. karya Taufik Ismail



Bapak Budi Susanto selaku Ketua PDW Denpasar menyampaikan sambutan



Renungan kemerdekaan dari Bapak Sutrisno



Nada nostalgia, tampak Ibu Inge Widjana, Ibu Herlani Yohandoyo, dan Suster Wilfrida.



Ibu Henny Djuwarini dan Ibu Erly sedang bernyanyi lepas



Para Wulanders yang berulang tahun. Tampak Ibu Marlina Sidharta duduk di depan, berdiri dari kiri ke kanan\_ Ibu Inge Widjana, Ibu Conny Ramba, dan Ibu Yenny Poergantoro



Bernyanyi bersama, hati pun ikut gembira



Foto Bersama\_ Senyum kompak Wulanders dalam satu bingkai kebersamaan



Puisi merdeka dideklamasikan oleh Bapak Sutrisno



Pantun Merdeka dari Ibu Hetty H



inih para Pemenang Lomba Puisi dan Pantun, yaitu\_ Bapak Sutrisno, Ibu Hetty H, dan Ibu Husnul Hotimah



*Kesepuluh Pemenang Cerdas Cermat*



*Ibu Lien Sulistyowati membawa pulang Doorprize Panci Presto*



*Inilah kesepuluh Pemenang Kuis Tebak Tokoh*



*Bapak Ricky Djoa menerima Doorprize Utama, diserahkan langsung oleh Ibu Gita Loekman.*



*Ibu Sylvia Muti menerima hadiah Best Dress*



*Games Interaktif Beregu yang penuh kerja sama dan tawa*



*Ibu Imelda Mogi, paling banyak menang hari ini*

## 'On Fire' di Sanur! Silaturahmi Hangat dan Penuh Energi Wulanders PDW Cabang Denpasar



Senyum ceria MC Ibu Leny Christanti

**DENPASAR, Bali** – Pertemuan rutin bulanan Wulanders PDW Cabang Denpasar, Kamis 13 November 2025, berlangsung semarak di Fitology Fitness Bali Jl. Danau Tempe No.99, Sanur. Sejak pagi, para Wulanders hadir dengan antusias mengikuti rangkaian kegiatan yang memadukan olahraga ringan, edukasi kesehatan, hiburan, serta kebersamaan dalam suasana hangat dan penuh semangat khas usia emas. Ada sedikit kendala untuk menuju lokasi, yang jalannya agak berliku, tetapi semangat silaturahmi langsung terasa hangat, diperkuat oleh sambutan penuh senyum dari tim Pengurus dan Tuan Rumah acara.

Menjelang pukul 10.30 WITA, acara diawali dengan sesi karaoke yang langsung menghidupkan suasana. Lagu **Bis Sekolah, Jatuh Cinta**, dan Euis dinyanyikan bersama, menghadirkan keceriaan dan keakraban di antara para Wulanders.

Acara kali ini yang bertema **Bugar di Usia Emas** secara resmi dibuka oleh Duo MC Ibu Leny Christanti

(PDW Denpasar) dan Bapak Doni Galih (perwakilan Tuan Rumah). Setelah menyanyikan lagu **Indonesia Raya** dan **Hymne Wulan**, serta doa yang dipimpin oleh Ibu Hetty H, Bapak Budi Susanto, selaku Ketua PDW Denpasar, menyampaikan ucapan terima kasih kepada **Fitology Fitness Bali** yang telah memberi kesempatan dan ruang untuk beraktivitas bersama, serta Wulanders **Ibu Irmayanti Rochili** yang mensponsori makan siang hari ini.

### Wawasan Penting: Kebugaran untuk Lansia

Sesi utama dimulai dengan pemutaran video profil oleh Bapak Doni Galih, yang memperkenalkan Fitology Fitness Bali ini sebagai pusat kebugaran yang berfokus pada Lansia dan Keluarga. Tempat ini hadir sebagai sarana kebugaran dan fisioterapi, yang awalnya dirancang ramah Lansia, namun kini telah berkembang menjadi safe space yang nyaman bagi seluruh anggota keluarga.

Inti dari pertemuan ini adalah sesi *Chair Fitness* yang dipandu oleh Bapak Rama dan Bapak Doni Galih. Selama 25 menit, Wulanders mengikuti dengan penuh semangat. Pertanyaan dari Ibu Christine dan Ibu Maylinda mengenai latihan aman untuk lutut bermasalah menambah wawasan berharga bagi Wulanders lain.

Sesi *sharing* bersama Ibu Ferriyani semakin membuka mata tentang pentingnya latihan beban. Beliau

menekankan bahwa Latihan Beban, Keseimbangan, dan Gerakan Fungsional sangat vital bagi kesehatan tulang, otot, dan keseimbangan Lansia.

"Dengan setidaknya melakukan latihan beban dua kali seminggu, risiko jatuh 30–40% lebih rendah, serta menunjukkan kemampuan mobilitas yang lebih baik," jelas Ibu Ferriyani. Beliau berharap semakin banyak Lansia memahami bahwa menjaga kebugaran adalah **investasi kesehatan jangka panjang** agar dapat hidup lebih mandiri.

### Kebersamaan dan Gelak Tawa

Selepas sesi serius, suasana kembali hangat dengan perayaan ulang tahun bagi **Ibu Feliana**. Setelah sesi foto bersama, terpilihlah Ibu Imelda Mogi sebagai pemenang doorprize yang mendapatkan gift cantik dari Tuan Rumah. Selamat!

Pukul 12.00, santap siang bersama menjadi ajang berbagi cerita, penuh canda dan senyum tanda kebersamaan yang kuat antar anggota PDW Denpasar.

Acara ditutup dengan **Games Seru** yang menguji keseimbangan dan kerja sama, yaitu: **Bola Berjalan** (menggiring bola punggung ke punggung secara estafet), **Berdiri Satu Kaki** (menjaga keseimbangan dalam satu lingkaran), dan **Jaga Pipet** (berjalan sambil menahan pipet dengan ujung jari dalam formasi lingkaran). Wulanders dibagi menjadi 3 tim. Sorak-sorai dan antusiasme Wulanders terdengar sepanjang permainan, menciptakan salah satu momen paling menggembirakan. Akhirnya momen yang semarak ini diakhiri dengan 1 tim pemenang yang mendapatkan hadiah dari Tuan Rumah

dan seluruh yang hadir hari ini mendapatkan *voucher discount* 10% fisioterapi. Selamat untuk semua!

Sebagai penutup, tim Tuan Rumah mengajak Wulanders bernyanyi tiga lagu sebelum mengakhiri acara pada pukul 13.20, ditutup dengan medley Gelang Sipaku Gelang dan Sayonara.

Dengan rangkaian kegiatan yang padat namun menyenangkan, pertemuan PDW Denpasar November 2025 menghadirkan energi positif bagi seluruh peserta. Kebersamaan yang terjalin sepanjang acara memperkaya makna usia emas yang aktif dan penuh keceriaan.

Sampai jumpa lagi di Tahun Depan, ya! {~}



*Ibu Hetty H memimpin doa pembuka untuk mengawali hari*



*Dukungan dari Ketua PDW Denpasar Bapak Budi Susanto*



Belajar teknik yang tepat untuk hasil terbaik sesuai instruksi pelatih



Pengetahuan adalah kekuatan. Mari pahami pentingnya Latihan Beban



Kekuatan tidak mengenal usia. Mulai dari kursi, kita raih kebugaran!



Foto Bersama Kebahagiaan dan kesehatan terbagi saat kita bergerak bersama!



Pengetahuan adalah kekuatan. Mari pahami pentingnya Latihan Beban



Selamat untuk Ibu Imelda Mogi! Selain sehat, pulang bawa hadiah Doorprize



Serunya Wulanders yang bertahan di Games Berdiri 1 Kaki



Pengetahuan adalah kekuatan. Mari pahami pentingnya Latihan Beban



Foto bersama Tim Juara! Kekuatan kita bukan hanya otot, tapi juga semangat kebersamaan.

# Peringati Hari Ibu dengan Penuh Makna Bersama PDW Cabang Bandung



*Kemeriahan PDW Bandung dalam memperingati Hari Ibu ke-97*

**P**DW Bandung memperingati Hari Ibu ke-97 dengan mengusung tema “Perempuan, Berjaya, dan Berkarya Menuju Indonesia Emas 2045”. Kegiatan ini dilaksanakan pada Senin, 22 Desember 2025, bertempat di Apartemen Green Kosambi, Jalan A. Yani No. 134-136, Bandung.

Peringatan Hari Ibu ini diselenggarakan sebagai bentuk penghormatan atas peran penting perempuan dalam keluarga dan masyarakat, sekaligus untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesetaraan hak dan peran gender.



*Pembawa Acara: Ibu Edy dan Ibu Retno*

Acara dibuka oleh pembawa acara Ibu Edy dan Ibu Retno, kemudian dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Hymne Wulan. Suasana khidmat terasa saat mengheningkan cipta yang dipimpin oleh Ibu Sri Wiratmi, Ketua PDW Cabang Bandung. Acara dilanjutkan dengan doa yang dipimpin oleh Bapak Pdt. Paulus Wiyono.



*Doa dipimpin oleh Bapak Pdt. Paulus Wiyono*

Selanjutnya, riwayat singkat Hari Ibu dibacakan oleh Ibu Murini, disusul laporan Ketua Panitia oleh Ibu Listiana, serta sambutan Ketua PDW Cabang Bandung, Ibu Sri Wiratmi.



Laporan Ketua Panitia oleh Ibu Listiana

Sambutan Ketua PDW Bandung, Ibu Sri Wiratmi



Ibu Murini membacakan riwayat Hari Ibu ke-97

Rangkaian acara semakin meriah dengan penampilan paduan suara WULAN Bandung serta peragaan busana baju daerah oleh ibu-ibu WULAN Bandung.



Penampilan paduan suara WULAN Bandung

Peragaan busana daerah oleh WULAN Bandung

Salah satu acara yang paling dinantikan adalah kehadiran tokoh Sinterklas yang diperankan oleh anggota PDW Bandung. Sosok Sinterklas yang dikenal baik hati dan gemar berbagi ini membawa keceriaan, di mana seluruh hadirin mendapatkan hadiah.



Sinterklas yang baik hati membagikan hadiah untuk semua yang hadir

Acara juga dimeriahkan dengan Kuis Hari Ibu yang dipandu oleh Ibu Listiana, dengan pertanyaan seputar Hari Ibu dan tebak lagu. Selain itu, Bapak Chandra turut menyumbangkan lagu yang menambah semarak suasana perayaan.



Ibu dr. Judianti, Penasehat WULAN Bandung, menjelaskan manfaat susu kolostrum untuk pencegahan Osteoporosis



Ibu Listiana membacakan pertanyaan kuis seputar Hari Ibu



Foto bersama Pengurus WULAN Bandung



Bapak Chandra, anggota WULAN usia 91 tahun, selalu menyanyi untuk WULAN

Peringatan Hari Ibu ini ditutup dengan pesan penuh makna: "Selamat Hari Ibu. Meski WULAN senja usia, namun tetap berkarya dan berdaya sesuai moto: Mandiri, Terhormat, Bermakna." {-}



# Pentingnya Latihan Beban di Usia Emas

*\*\* Artikel ini disarikan dan dikembangkan oleh Tim Redaksi berdasarkan materi edukasi dengan judul yang sama, dari Ibu Ferriyani, seorang Fisioterapis di Fitology Fitness Bali, saat menjadi Narasumber di Pertemuan Rutin Bulan November 2025 PDW Denpasar .*

Saat memasuki fase emas, tubuh mulai menunjukkan sinyal-sinyal penuaan seperti lutut berbunyi, punggung kaku, dan tenaga cepat habis. Namun, penuaan tidak berarti menyerah pada kelemahan. **Latihan beban ringan**—yang dilakukan secara aman dan terukur—adalah salah satu cara paling efektif untuk menjaga **kemandirian dan kualitas hidup**. **Latihan** ini efektif untuk menurunkan risiko jatuh dan menjaga vitalitas Lansia, serta memberikan dampak nyata berupa tubuh yang lebih berenergi, langkah yang lebih stabil, dan peningkatan kepercayaan diri dalam aktivitas sehari-hari.

## Mengapa Latihan Beban Sangat Penting?

Latihan beban penting bagi Lansia karena beberapa alasan utama:

- **Melawan Sarkopenia:** Tubuh secara alami mengalami penurunan massa otot (*sarcopenia*) sejak usia 50-an, yang menyebabkan kekuatan berkurang jika tidak dilatih.
- **Melindungi Tulang:** Tulang membutuhkan stimulasi untuk tetap padat, sehingga latihan beban melindungi dari osteoporosis dan membantu menjaga postur tubuh tetap tegak.
- **Meningkatkan Keseimbangan:** Gerakan yang terkontrol meningkatkan mobilitas serta keseimbangan, yang secara signifikan dapat menekan risiko jatuh.
- **Mendukung Kesehatan Mental:** Aktivitas ini mendorong pelepasan hormon yang memperbaiki suasana hati dan meningkatkan rasa percaya diri.

## Mulai dari yang Ringan, Nikmati Keuntungannya

Banyak Lansia yang mengira latihan beban harus menggunakan *dumbbell* besar, padahal alat-alat sederhana di rumah seperti **botol air, kursi, atau dinding rumah** sudah cukup efektif. Latihan beban akan paling aman jika dilakukan **perlahan, terkontrol, dan sesuai kemampuan**. Gerakan yang lembut dan ringan justru dapat memberikan hasil terbesar dalam hal kekuatan dan keseimbangan bagi beberapa Lansia.

## Kembali Aktif, Kembali Percaya Diri

Latihan beban adalah investasi kesehatan yang terjangkau dan paling berdampak bagi Lansia. Bukan kekuatan besar yang dicari, melainkan **kemampuan menjalani hari dengan nyaman dan mandiri**. Setiap gerakan kecil membawa tubuh selangkah lebih kuat dari sebelumnya.

**"Usia boleh bertambah, tetapi kekuatan tetap bisa dipertahankan. Yang terpenting adalah bergerak dengan aman dan konsisten".**—Fitology Fitness Bali

## Beberapa Latihan Beban Praktis di Rumah

Latihan beban tidak memerlukan alat *gym*. Berikut adalah enam contoh latihan praktis yang dirancang untuk menjaga kekuatan otot, keseimbangan, dan kemandirian, diurutkan dari yang termudah:

Latihan	Melatih	Alat	Manfaat Utama
<b>Angkat Tangan Ke Atas</b>	Bahu Punggung Atas	Tanpa alat	Meningkatkan kelenturan dan mobilitas sendi bahu, melancarkan pernapasan.
<b>Luruskan Kaki dari kursi</b>	Paha depan	Kursi	Menguatkan paha depan, memudahkan berdiri dan berjalan. Cocok bagi yang bermasalah dengan keseimbangan.
<b>Angkat Botol Air dengan Tangan</b>	Lengan Atas	Botol Berisi Air	Penguatan lengan untuk mengangkat atau membawa barang sehari-hari.
<b>Dorong Dinding</b>	Lengan, dada, bahu	Dinding	Menguatkan lengan dan bahu untuk mendorong benda, membawa tas, dan menjaga postur.
<b>Langkah di Tempat</b>	Pinggul, paha, betis	Tanpa alat	Menguatkan pinggul, meningkatkan stamina dan keseimbangan.
<b>Bangun &amp; Duduk dengan Kursi</b>	Paha, pinggul, otot inti	Kursi stabil	Menguatkan paha dan pinggul untuk menjaga kemandirian (mirip <i>squat</i> ringan).

## Tips Latihan Beban yang Aman dan Berkelanjutan di Rumah

Latihan beban akan memberikan manfaat maksimal bila dilakukan dengan aman, perlahan, dan konsisten. Kunci utamanya adalah mendengarkan tubuh.

Poin Penting untuk Diperhatikan:

- **Ritme Gerakan:** Lakukan setiap gerakan secara **perlahan dan terkontrol** agar tubuh beradaptasi dengan aman.
- **Hentikan bila Nyeri:** Pilih gerakan yang tidak menimbulkan nyeri, dan **hentikan segera jika muncul nyeri tajam**. Pegal ringan adalah wajar, tetapi rasa sakit bukan.
- **Intensitas:** Mulailah dari **intensitas ringan**, lalu tingkatkan secara bertahap sesuai kemampuan.
- **Frekuensi Ideal:** Latihan ideal dilakukan **2–3 kali per minggu selama 20–30 menit per sesi**.
- **Hidrasi:** Minum air putih secukupnya agar tubuh tetap terhidrasi.
- **Motivasi:** Catat perkembangan kecil sebagai motivasi (misalnya, pengulangan yang bertambah).

## Tanda Latihan yang Tepat

Tanda-tanda latihan yang tepat dan efektif meliputi tubuh terasa lebih stabil, otot terasa aktif tanpa adanya nyeri yang berlebihan, napas meningkat tetapi Anda masih bisa berbicara, dan aktivitas harian secara keseluruhan terasa lebih ringan.

**"Tidak ada kata terlambat untuk menjadi kuat."**

–Fitology Fitness Bali



# Senam Tepuk, Gerak Ceria yang Menyegarkan Tubuh dan Menghangatkan Hati

*\*\* Artikel ini disarikan dan dikembangkan oleh Tim Redaksi berdasarkan materi edukasi mengenai Senam Tepuk yang dibawakan oleh Ibu Leny Christanti pada Pertemuan Rutin Bulan Juli 2025 di PDW Cabang Denpasar.*

Memasuki usia emas, menjaga tubuh tetap bergerak adalah bagian penting dari merawat kualitas hidup. Aktivitas fisik yang dipilih tidak perlu rumit atau melelahkan. Yang terpenting adalah aman, menyenangkan, dan dapat dilakukan bersama. Salah satu pilihan gerak yang sederhana namun penuh manfaat adalah **Senam Tepuk**.

Senam Tepuk merupakan rangkaian gerakan menepuk beberapa area tubuh dengan variasi tempo dan pola. Gerakan dapat dilakukan sambil duduk maupun berdiri, disesuaikan dengan kenyamanan masing-masing peserta. Sifatnya fleksibel, sehingga mudah diikuti dan terasa ramah bagi para senior yang ingin tetap aktif.

### Area Tubuh yang Ditepuk

Dalam Senam Tepuk, beberapa area tubuh yang umum disentuh dengan tepukan lembut antara lain:

- **Telapak tangan**, ditepukkan satu sama lain untuk menghangatkan otot dan melatih koordinasi.
- **Lengan atas dan lengan bawah**, ditepuk secara bergantian untuk membantu melancarkan aliran darah.
- **Bahu**, ditepuk ringan untuk membantu merilekskan otot yang sering terasa tegang.
- **Dada bagian atas**, ditepuk perlahan untuk memberikan rasa hangat dan kesadaran napas.
- **Paha**, ditepuk sambil duduk atau berdiri untuk mengaktifkan otot kaki.
- **Betis**, ditepuk ringan sebagai bagian dari stimulasi otot dan keseimbangan.

Semua tepukan dilakukan dengan lembut dan penuh kesadaran, tanpa tekanan berlebihan. Tujuannya adalah memberi rangsangan positif, bukan menimbulkan rasa tidak nyaman.

### Variasi Gerakan Tepuk yang Menyenangkan

Agar sesi senam terasa lebih hidup dan memberi ruang ekspresi yang menyenangkan, Senam Tepuk dapat dikreasikan dengan berbagai variasi gerakan, seperti:

- **Tepuk kanan–kiri bergantian**, melatih koordinasi dan keseimbangan.
- **Tepuk depan dan samping**, membantu menggerakkan bahu dan lengan.
- **Tepuk berurutan dari atas ke bawah**, misalnya tangan, bahu, lalu paha.
- **Tepuk sambil mengangkat kaki ringan**, untuk menambah unsur keseimbangan.
- **Tepuk berpasangan atau beregu**, dilakukan bersama untuk menambah keceriaan dan kekompakan.

### Pengaturan Kecepatan yang Aman dan Nyaman

Kecepatan dalam Senam Tepuk dapat diatur sesuai kemampuan dan suasana. Umumnya dimulai dengan:

- **Tempo lambat sebagai pemanasan**, membantu tubuh beradaptasi dan bernapas lebih teratur.
- **Tempo sedang pada bagian inti senam**, memberi rangsangan gerak yang stabil dan nyaman.
- **Tempo sedikit lebih cepat untuk menambah semangat**, selama peserta merasa aman dan menikmati.
- **Kembali ke tempo lambat sebagai pendinginan**, membantu tubuh rileks kembali.

Pengaturan tempo ini sering kali disesuaikan dengan iringan musik agar gerakan terasa mengalir dan menyenangkan.

### Musik sebagai Penguat Semangat

Senam Tepuk sangat cocok diiringi lagu-lagu ceria dan akrab di telinga. Lagu daerah, lagu nostalgia, atau lagu dengan irama sedang membantu menjaga tempo gerakan dan menciptakan suasana hangat. Musik membuat peserta lebih fokus, rileks, dan bersemangat mengikuti setiap variasi tepukan.

Ketika gerakan dan musik menyatu, senam terasa seperti momen rekreasi yang menyegarkan.

### Manfaat Fisik dan Mental yang Seimbang

Gerakan menepuk membantu menjaga kelenturan otot dan sendi, mendukung peredaran darah, serta memberi stimulasi lembut pada tubuh. Di sisi lain, mengikuti pola dan irama membantu menyegarkan pikiran, melatih konsentrasi, dan menjaga suasana hati tetap positif.

### Penutup

Senam Tepuk menghadirkan cara sederhana untuk tetap aktif, sehat, dan gembira. Dengan mengenal area tubuh yang ditepuk, variasi gerakan yang beragam, serta pengaturan tempo yang nyaman, aktivitas ini menjadi semakin menyenangkan dan bermakna.

Melalui gerakan ringan, musik yang ceria, dan kebersamaan yang hangat, Senam Tepuk mengajak para senior untuk terus merawat tubuh, menyegarkan pikiran, dan menikmati setiap momen kehidupan dengan penuh rasa syukur.





## Syukur: Resep Bahagia, Obat Paling Murah

*\*\* Artikel ini disarikan oleh Tim Redaksi berdasarkan Materi "Sesi 15: Bersyukur sebagai Upaya untuk Hidup Lebih Sehat" yang ada dalam Booklet Pesan Singkat untuk Hidup Sehat karangan Prof. Dr. dr. Ketut Suwitra, Sp.PD-KGH, FINASIM.*

Di tengah gempuran informasi kesehatan yang kian beragam, ada satu rahasia sederhana yang sering kita lupakan. Bukan pil ajaib, bukan diet ketat, melainkan sesuatu yang tak butuh biaya dan tak punya efek samping: **Syukur**. Yuk, kita telusuri bagaimana syukur bisa menjadi 'Teman Sehat' terbaik bagi tubuh dan jiwa kita!

### Syukur Itu Bukan Sekadar Kata-kata

Saat mendengar kata 'syukur', kita sering membayangkan ucapan terima kasih saat mendapat kabar baik atau rezeki besar. Namun, syukur yang sebenarnya jauh lebih luas. Ini adalah kemampuan **menerima apa pun yang datang dalam hidup—yang senang, yang sedih, yang sesuai keinginan, ataupun yang tidak.**

Syukur sejati bukan berarti Anda tidak boleh kecewa atau sedih. Hidup tetap penuh warna! Intinya, saat kita bisa menerima keadaan dengan hati yang lebih tenang, respons tubuh pun akan menjadi baik.

### Rahasia Endorfin: Mengapa Syukur Bekerja seperti Obat Alami

Ternyata, ada sains di balik rasa damai.

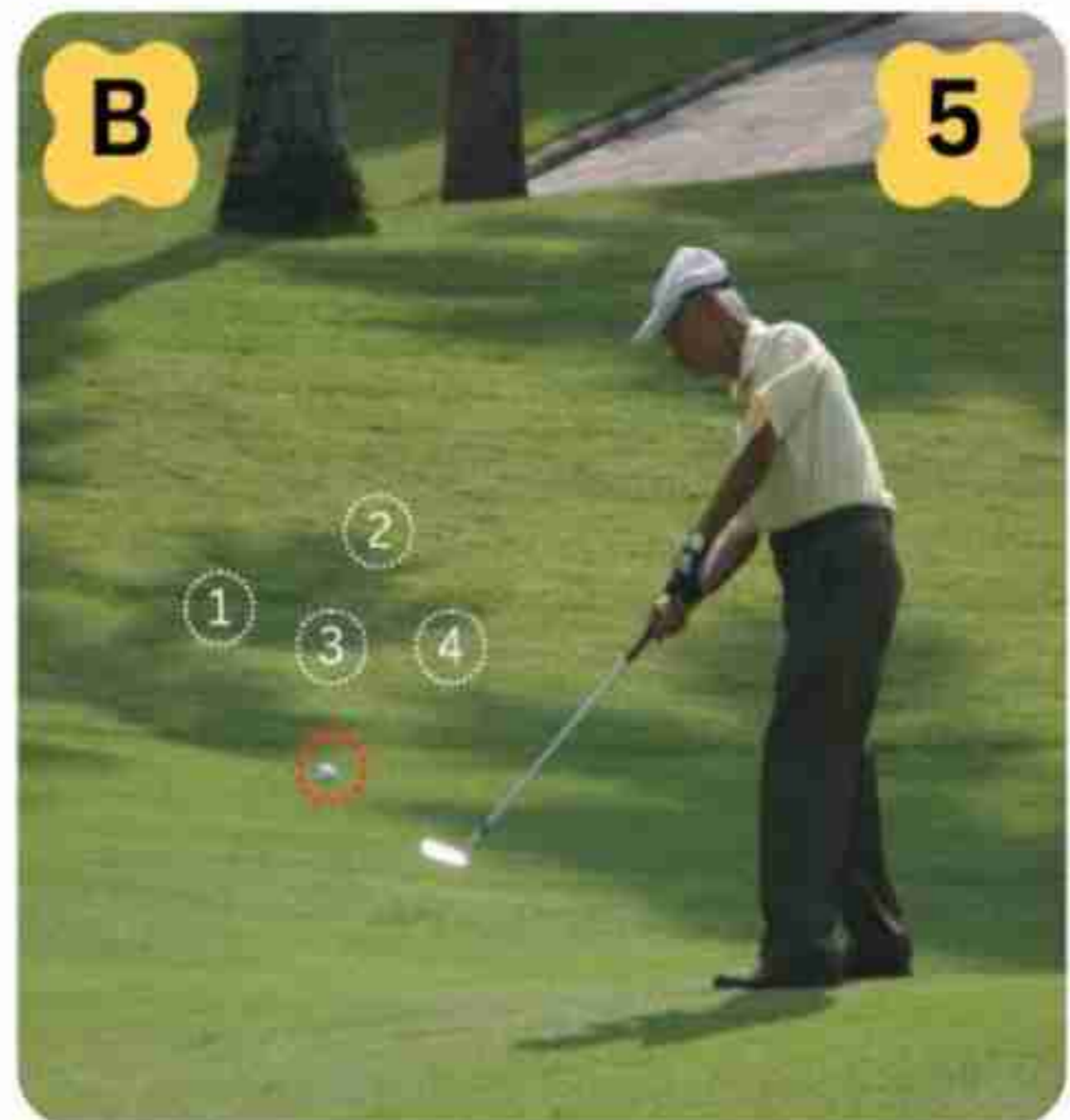
Di otak kita, ada kelenjar kecil bernama *hipofisis* yang mengendalikan hormon-hormon penting. Ketika kita bersyukur, merasa tenang, tersenyum tulus, atau melakukan hal positif, kelenjar ini memproduksi lebih banyak **endorfin**—si "hormon bahagia".

**Efek endorfin ini luar biasa:** tekanan darah lebih stabil, jantung bekerja lebih santai, tidur lebih nyenyak, rasa sakit berkurang, dan daya tahan tubuh meningkat. Bayangkan, rasa syukur bekerja layaknya **obat alami yang menenangkan tubuh dari dalam.**

Sebaliknya, jika kita sering mengeluh, memendam marah, atau mudah curiga, tubuh justru membanjiri diri dengan hormon stres, **noradrenalin**. Hormon ini membuat jantung berdebar cepat, otot tegang, dan tekanan darah naik—seperti tubuh dalam mode terancam terus-menerus.

***"Sehat mungkin bukan segalanya. Tapi tanpa sehat, semuanya terasa sulit."*** – Prof. Dr. dr. Ketut Suwitra, Sp.PD-KGH, FINASIM

## Kunci Jawaban Tebak Posisi Bola



Kegiatan Turnamen Golf Piala Radius Prawiro yang diselenggarakan oleh Yayasan Dharna Wulan.

Redaksi Majalah WULAN mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu yang telah mengirimkan jawaban kuiz edisi 156. Meskipun tidak ada pemenang yang menjawab dengan benar atas 4 gambar tersebut, namun kami tetap mengapresiasi antusiasme para partisipan.

Salam WULAN

### St.Mary Orchid Nursery, Bu Wiwiek PDW Bandung

**K**olom 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. Bisa juga membagikan hobi lainnya. Tujuannya untuk berbagi inspirasi kepada anggota lainnya. Juga untuk mengenal anggota PDW lainnya.

Silakan kirim foto hasil karya Anda ke tim redaksi Majalah Wulan atau kontak Diana Diredja di no WA +62818990494, dengan menyertakan identitas diri dan nama cabang.

Kiranya melalui karya-karya tersebut, setiap anggota PDW dapat terus terinspirasi menjadi pribadi yang produktif dan bermakna. Salam Dharma Wulan !

#### St.MARY NURSERY

Pada artikel kali ini kita akan berkenalan dengan Ibu Wiwiek dari PDW Bandung. Kecintaan Bu Wiwiek dengan tanaman anggrek sejak ia remaja membawa Bu Wiwiek berkiprah di dunia Orchid Nursery hingga saat ini. Bu Wiwiek jatuh cinta dengan tanaman anggrek karena bagi dia anggrek itu cantik, menarik, tahan lama, banyak yang suka dan juga bernilai tinggi. Sejak tahun 2007, Bu Wiwiek ikut Asosiasi Petani Anggrek Indonesia (APAI) cabang Bandung untuk memperdalam ilmu dan mengembangkan relasi dalam bercocok tanam dan menjual anggrek.

Hingga saat ini Bu Wiwiek sudah menanam dan membudidayakan 21 jenis tanaman anggrek dengan total 1436 tanaman. Tiap jenis anggrek memiliki cara pemeliharaan yang berbeda, baik dari

segi cahaya,kelembaban, dan teknik penyiraman yang diperlukan, Media tanam dan nutrisi pun berbeda. Favorit Bu Wiwiek adalah anggrek Vanda karena sangat mudah memeliharanya dan bunganya bisa tahan sampai 3 minggu.

Bu Wiwiek menemukan kebahagiaan tersendiri bila semua anggreknya sehat dan berbunga indah. Tapi kalau sampai terserang hama, kepala pusing tujuh keliling. Tentunya hal ini dirasakan oleh semua orang yang hobi bercocok tanam ya? Bagi para orchid lovers, Bu Wiwiek membagikan tips and tricknya :

1. Pilih jenis anggrek yang sesuai dengan kondisi lingkungan kita.
2. Cahaya harus cukup karena anggrek sangat memerlukan cahaya yang cukup untuk bertumbuh dan berkembang.
3. Kelembaban cukup. Jangan terlalu basah atau kering.
4. Pemupukan sesuai umur anggrek.
5. Pengaturan suhu lingkungan sesuai kebutuhan jenis tanaman anggrek.
6. Pengendalian hama : periksa teratur untuk menghindari serangan hama dan penyakit.
7. Gunakan media tanam yang tepat sesuai jenis tanaman anggreknya.

Bila Bapak/Ibu ingin mengunjungi kebun anggrek Bu Wiwiek, silakan kontak nomor HP 0811200154 atau datang ke Alamat Komplek Pesona Arcamanik Permai, jl. Futsal-I / C20, Bandung 40293. Di area nursery seluas 300 m2 inilah Bu Wiwiek dibantu 2 orang tukang kebun berkarya. Semoga semakin berkembang nurserynya ya, Bu Wiwiek. {~}



*bu wiwiek sedang berada di tamant*



*nursery bu wiwiek*

# Mari Menjadi Orang Tua Asuh

Donatur yang menjadi “Cahaya Harapan” bagi anak yang kurang beruntung, membantu di bidang 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
	<b>JUMLAH</b>	<b>11</b>	

### Info dari Pengurus Yayasan Anak Indonesia Mandiri Sejahtera

Sponsor dan Donatur Yayasan Anak Indonesia Mandiri Sejahtera terkasih, semoga kita semua dalam keadaan sehat dan tetap semangat.

Di masa yang sulit akibat pandemi berkepanjangan, Yayasan Anak Indonesia Mandiri Sejahtera tetap berusaha menjalankan program dan kegiatan agar anak-anak yang dibantu tetap mendapatkan pelayanan.

Seiring dengan perubahan dan perkembangan yang terjadi, Yayasan Anak Indonesia Mandiri Sejahtera, tidak lagi memfokuskan bantuan kepada individu anak melainkan menjangkau anak-anak yang ikut serta dalam program kegiatan agar manfaat dan penerima program bisa menjangkau lebih banyak anak melalui komunitas kegiatan tersebut.

Info lebih lanjut dapat menghubungi:

YAYASAN ANAK INDONESIA MANDIRI SEJAHTERA

Jl. H. Samali 79

Pejaten Barat, Jakarta 12510

Telephone : 021 - 790 2989

### Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)

Yayasan Anak Indonesia menyelenggarakan kegiatan Kegiatan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) di Kelompok Belajar Anak Nelayan (KBAN) Sumbangsih, Kamal Muara, Jakarta Utara dan di PAUD Selasih, Boyolali, Jawa Tengah.

Anak-anak yang tergabung dalam kegiatan Pendidikan Usia Dini di Kelompok Belajar Anak Nelayan (KBAN) Sumbangsih, Kamal Muara, Jakarta Utara sebanyak 100 anak dan di PAUD Selasih, Boyolali, Jawa Tengah sebanyak 60 anak.



## ANGGOTA BARU

### PDW D.I. Yogyakarta

9920 Yani Saptohoedojo  
 9921 Drg. Elizabeth  
 Noviyanti  
 9922 Esther Susilastuti  
 9923 Alpha Yogantari  
 9924 Koes Honggo  
 Budianto  
 9925 Tjong Djoen Lie  
 9926 Agustya Laksmi  
 Wulansari  
 9927 Ratnawati Wiguno  
 9928 Tatik Surjanto  
 9929 Vivi Aryani  
 9930 Titik G. Djoko  
 9931 Agustina Jaya  
 9932 Lian Halim  
 9933 Hilda  
 9934 Erick  
 9935 Yin Siang  
 9936 Dalimonte  
 9937 Elly  
 9938 Andi  
 9939 Iyen Andi  
 9940 Ifrajayun  
 9941 Sudaryati  
 9942 Yenny Agustin  
 9943 Theresia  
 9944 Miko  
 9945 Ida Subardjo  
 9946 Bu Indiah  
 9947 Corry  
 9948 Rinda  
 9949 Lilyput  
 9950 Vien  
 9951 Toletje

9952 Lanny Prahono  
 9953 Agus Prahono  
 9954 Chi Chi  
 9955 Maria Ina  
 9956 Hj. D. Nafisah  
 9957 lin H.  
 9958 Iemneke  
 9959 dr. Bambang Irawan  
 9960 Drg. Pinandi  
 9961 Titin Golden  
 9962 drg. Retno Seitjani  
 9963 Mega  
 9964 Retno Bunadi  
 9965 Eeng  
 9966 Lely  
 9967 Susie Fitri  
 9968 Susi Hans  
 9969 Yek Yen  
 9970 Yek Ay  
 9971 Penny  
 9972 Anderwendah  
 9973 Atik Hartati  
 9974 Murniyati  
 9975 Ifa  
 9976 Verlinda Siput  
 9977 Bu Idham  
 9978 Kho Bing Hwie  
 9979 Sioe Tien  
 9980 Datik  
 9981 Marni  
 9982 Yanti Ntp  
 9983 Made Win  
 9984 Li Fang  
 9985 Servatia Herlina  
 9986 Suzy  
 9987 Nanik Kuswanti

9988 Sri Anisah Istanti  
 9989 Maryati  
 9990 Yuyuk Susilo  
 9991 Nori Hattori  
 9992 Tuning Rusminto  
 9993 Ibu Benny  
 9994 Erna Lisnawati  
 9995 Marni Debyan  
 9996 Sri Maryati  
 9997 Ermien Indriatun  
 9998 Yunida Murtiarum  
 9999 Fonny  
 10000 Tjokir Sam  
 10001 Hwa Ing  
 10002 Yani Hudoyo  
 10003 Emawati  
 10004 Ibu Ay Tjoe  
 10005 Pairan  
 10006 Woerhiyanti Susanto  
 10007 Bambang Hindarso  
 10008 Surahman  
 10009 Sularso  
 10010 Alpha Yogantari  
 10011 Tatik Soeryanto  
 10012 Sudjatmiko  
 10013 Lily Irianti Susanto  
 10014 Arifah Prastiwi  
 10015 Angelina Titin S.  
 10016 Hartono

### PDW Kabupaten Garut

10017 Enjang Darjah  
 10018 Sri Hardiani  
 10019 Gingin Ginaloh  
 10020 Wiwin Widiawati  
 10021 Ucu Quraesin

## PDW Surabaya

- 10022 Angelita Anggoro
- 10023 Betty Lukitowati
- 10024 Lydia Rosalina
- 10025 Yanti Hadinata  
(Hiantje)
- 10026 Nieke Soelistyowati  
Liem
- 10027 Tony Liono
- 10028 Shinta Tan
- 10029 Lindawati
- 10030 Debora Ibrahim

## PDW DKI Jakarta

- 10031 Lie Liliani
- 10032 Hilly Tjahjono  
Soenarto
- 10033 Tan Tjong Khiem  
(Philip Tan)
- 10034 Arijani Handojo
- 10035 Paulina Tan Sun  
Kiauw

## PDW Jakarta Bintaro

- 10036 Syafrin Idris
- 10037 Sri Pratitis
- 10038 Wirasari
- 10039 Purwanti Wiyogo
- 10040 Wirawan
- 10041 Jeanne Erlina Lubis
- 10042 Ristini Widodo S.
- 10043 Agus Salya
- 10044 Yuli Mastuty
- 10045 Ambar Hardiyanti  
Pakpahan
- 10046 Lusi Indra Tjahya
- 10047 Rinkitan Agustina  
Pitaria
- 10048 S. Purnama  
Tampubolon

- 10049 Novita Soefinda
- 10050 Insa Djaya Murad
- 10051 Damayanthi Mesah
- 10052 Trias Putri Boerniat
- 10053 Fatimah Bra
- 10054 Dwi Budi Astuti
- 10055 Nanny Tarwanto
- 10056 Siti Sukarsih
- 10057 Yutti Halilin
- 10058 Nurma Sundari
- 10059 Abdurochmad
- 10060 Billy Sunanto

## PDW Sentul Rukun Seroja

- 10061 Tjhia Tjong Kie
- 10062 J. Suwandi BME

## PDW Bandung

- 10063 Maria Agustina Tukilah
- 10064 Yuslina Hillasarie, SE
- 10065 Priyantini Retno Dewi
- 10066 Fransisca Dewi  
Chandra Putri
- 10067 Veronika Sumarmi
- 10068 Paulus Pribadi
- 10069 Paulinus Sudjaya
- 10070 Endang Ernawati
- 10071 Barbara Widjaya
- 10072 Ferlina Tamauka

## PDW Jakarta Utara

- 10073 Yuliusni
- 10074 Emug Muchsin, M.Pd
- 10075 Dede Tatam  
Hendriyanto
- 10076 Ade Ibrahim

- 10077 Hj. Daday Dahria
- 10078 Hj. N. Tiktik
- 10079 Hj. Ida Ratnaningsih
- 10080 Dedeh Wahidah, S.Ag

- 10081 Yuyun
- 10082 Heni Sri Wahyuni
- 10083 Drs. Acep Sukasno
- 10084 Euis Kamalia, S.Pd
- 10085 Nunung Gita Kurnia
- 10086 Siti Sa'adah
- 10087 Didi
- 10088 Tati Suryati
- 10089 Cicih (75 thn)
- 10090 Juju Juariyah
- 10091 Solihin
- 10092 Kokom Komariah
- 10093 Nonoh Hasanah
- 10094 Wowo Sutiswa
- 10095 Yayasan Hidayat, S.PD
- 10096 Encum
- 10097 Susilawati
- 10098 Omon Hernawan
- 10099 Enah Hayati
- 10100 Piah
- 10101 Pioh Sopiah
- 10102 Ikah
- 10103 Ade Roni
- 10104 Jajang Gumilar, SE
- 10105 Tirah
- 10106 Euis Fitriani
- 10107 Een Badriah
- 10108 Iwi
- 10109 Cicih (60 thn)
- 10110 Yuni Kartini
- 10111 Burhanudin
- 10112 Titin Kartini
- 10113 Nur Laela

# Anggota Yang Dikenang

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



**Maria Anna Soetirah**  
**Kumenyaring Budiningsih**  
**(Ibu Teko)**

*Anggota PDW Bandung*

Lahir : 09 Oktober 1931 (94 thn)  
Wafat : Kamis, 09 Oktober 2025  
Dimakamkan : Minggu, 12 Oktober 2025,  
di TPU Astana Mawar Asih,  
Bandung

**Semoga keluarga yang**  
**ditinggalkan diberi ketabahan**

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



**Ardy Gunara (Njo Djie Siong)**

*Anggota PDW DKI Jakarta*

Lahir : 30 April 1941 (84 thn)  
Wafat : Minggu, 12 Oktober 2025  
Di Kremasi : Kamis, 16 Oktober 2025,  
di Tabitha Ukrida, Jakarta

**Semoga keluarga yang**  
**ditinggalkan diberi ketabahan**

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



**DR. Ir. A.Y. Rajino, MADE**

*Anggota PDW Bogor*

Lahir : 25 Mei 1931 (93 thn)  
Wafat : Kamis, 30 Oktober 2025  
Dimakamkan : Minggu, 02 November 2025,  
di TPU Giri Tama Tonjong,  
Parung, Bogor

**Semoga keluarga yang**  
**ditinggalkan diberi ketabahan**

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



**Irene Effendi Tujuwale**

*Anggota PDW DKI Jakarta*

Lahir : 04 Agustus 1940 (85 thn)  
Wafat : Jumat, 07 November 2025  
Dimakamkan : Sabtu, 15 November 2025,  
di San Diego Hills, Karawang

**Semoga keluarga yang**  
**ditinggalkan diberi ketabahan**

**SPECIAL PRICE**

# EXCLUSIVE SOUVENIR

**WULAN**  
WARGA USIA LANJUT

**Paguyuban Dharma Wulan**

**Souvenir DHARMA WULAN yang Exclusive, didesain khusus untuk warga senior atau untuk souvenir bagi kerabat.**

**Dapat dikirim ke seluruh Indonesia.**

**Pesan ke nomor : 0856-9437-7063**



**GRATIS ONGKOS KIRIM**



**Botol T670 Rp. 69.000**



**Botol T2000 Rp. 109.000**



**Tumbler M300 Rp. 99.000**



**Tumbler LN500 Rp. 189.000**



**Mug B700 Rp. 169.000**



**Tumbler C500 Rp. 189.000**



**Tumbler L500 Rp. 109.000**



**Tempat Kartu HO1 Rp. 59.000**



**Pulpen BL11 Rp. 109.000**



**Pulpen SG11 Rp. 109.000**



**Pulpen S11 Rp. 109.000**



**Pouch PB22 Rp. 69.000**



**Tas TJ25 Rp. 79.000**



**Totebag TB40 Rp. 79.000**



**Topi Wanita TW10 Rp. 69.000**



**Topi Pria TP10 Rp. 79.000**

Special  
WULAN  
Discount

## Your Active Ageing Solution



**THE VILLAS**  
RUKUN SENIOR LIVING

Kompleks hunian villa khusus senior untuk menunjang gaya hidup yang dinamis.



**RUKUN**  
SENIOR RESORT

Senior resort dengan fasilitas dan layanan lengkap untuk berlibur atau menetap jangka panjang.



**RUKUN**  
PHYSIO WELLNESS

Program kebugaran khusus senior, di gym dan di kolam renang.



**RUKUN**  
SENIOR CLUB

Ragam opsi kegiatan untuk mengoptimalkan keseharian yang aktif.

Satu-satunya kawasan dengan ragam akomodasi dan layanan yang terintegrasi untuk menunjang setiap fase kehidupan senior.

 0812 9871 4339

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

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