

December 2020

• Inspiring • Sharing • Empowering • Changing Life

betterlife magazine



Kindness Radiates Light

www.tanganpengharapan.org



Peduli Sesama

▲ 450
13.533
MAKANAN SIAP SAJI

▲ 870
30.403
SEMBAKO

▲ 50
1.741
DANA TUNAI

4.172
APD

52.666
MASKER

▲ 237
8.247
KONSELING DAN DOA

PENDISTRIBUSIAN

128

LOKASI

9

RUMAH SAKIT & PUSKESMAS

Tangan
Pengharapan
UPDATE
5 DESEMBER 2020

Live a better life

Tangan
Pengharapan



04 Welcome Note



12 News Update

EDITORIAL

CHIEF EDITOR

Denny Lim

EDITOR

Febi Windya

JOURNALIST

Centre Coordinator

GRAPHIC DESIGNER

Angela Rahmawati

PHOTOGRAPHER

Centre Coordinator



05 Editorial



08 Children Program



14 Field Hero



18 Health Rubric



06 Picture Gallery



10 Children Testimony



16 LTC



19 About YTP

WELCOME NOTE

In

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapan kepada para Partners dan Donatur yang telah setia mendukung jalannya setiap program di Yayasan Tangan Pengharapan sepanjang tahun 2020 ini. Kasih, kebaikan, dan uluran tangan dari Bapak/Ibu/Saudara/i membawa dampak positif dan menolong mereka untuk memiliki kehidupan yang lebih baik.

Suasana di penghujung tahun 2020 terasa begitu berbeda dari tahun-tahun sebelumnya, tetapi kami bersyukur bahwa sepanjang 10 bulan masa pandemi Covid-19, kami tetap melihat kebaikan tidak pernah berhenti datang untuk membantu masyarakat yang membutuhkan di seluruh Indonesia, baik di kota maupun pelosok.

Sebagaimana sebuah lilin, yang selalu memancarkan cahaya kecilnya meski terkadang tidak dianggap, tetapi ia tetap melakukan tugasnya tanpa memikirkan kepada siapa ia bisa berdampak, begitulah arti kebaikan yang sesungguhnya. Mari terus sebarkan kebaikan yang disertai ketulusan, agar membawa dampak positif bagi mereka yang menerimanya.

Untuk itu, Tangan Pengharapan hadir untuk berbagi kebaikan serta memberikan harapan, sehingga mereka yang mendapatkan pertolongan dapat keluar dari problematika kemiskinan dan negara ini dapat terus maju, baik dalam segi pendidikan maupun perekonomian.

Segenap keluarga besar Yayasan Tangan Pengharapan mengucapkan Selamat Hari Natal kepada Bapak/Ibu/Saudara/i yang merayakan, semoga kiranya Natal tahun ini memenuhi kita dengan sukacita, menambahkan kasih dalam hati kita, dan membawa damai dalam kehidupan kita.

Helping People Live a Better Life!

En

We would like to thank profusely to our partners and donors who have been faithful supporting the running of each program in Tangan Pengharapan Foundation throughout 2020. Love, kindness, and your helping hand bring positive impact and help them to have a better life.

The atmosphere at the end of 2020 feels so different from previous years, but we are grateful that throughout the 10 months of Covid-19 pandemic, we keep seeing the kindness never stops coming to help people who need help in all around Indonesia, both in the city and in rural areas.

Like a candle, which always emits its little light although sometimes it is not considered, but it keeps doing its task without thinking to whom it can be an impact, that is the true meaning of kindness. Let's continue to spread kindness accompanied by sincerity, in order to bring positive impact on those who receive it. For this reason, Tangan Pengharapan is here to share kindness and give hope, so those who get help can get out of the problems of poverty and this country can continue to advance, both in terms of education and the economy.

The whole family of Tangan Pengharapan Foundation wishing you a Merry Christmas to those who celebrate it, hopefully this Christmas fulfills us with joy, add love to our heart, and bring peace to our life.

Helping People Live a Better Life!



*Many Blessings,
Yoanes & Henny
Kristianus*

Kindness Radiates Light

In Kebaikan, ketika mendengar kata ini, apakah kita langsung teringat dengan orang-orang yang telah melakukan hal itu kepada kita? Atau, apakah anda pernah melakukan hal yang sama untuk orang lain? Apa yang anda ingat dari memberi atau menerima kebaikan? Pasti kita akan langsung teringat betapa bahagianya saat menerima hal itu, dan membayangkan betapa terharunya orang lain yang menerima kebaikan kita.

Itulah kebaikan, ia membawa dampak besar bagi orang yang menerima maupun yang memberinya. Yenny Wahid, seorang aktivis yang juga politikus mendefinisikan kebaikan sebagai perilaku yang membawa dampak positif bagi orang lain, entah mereka yang ada di sekeliling kita ataupun masyarakat luas. Ini artinya, dimanapun dan kapanpun kita berbagi kebaikan, aroma kebahagiaan akan selalu jadi bagianya, serta memancarkan cahaya bagi mereka yang menerima maupun berbagi kebaikan.

Masalahnya, di zaman seperti ini, kebanyakan dari kita hidup dalam egosentris, kebaikan yang disertai ketulusan sepertinya telah pudar. Ada yang melakukannya karena punya intensi tertentu, misal karena ingin dilihat orang, mendapat pujihan, atau ingin dinilai baik oleh orang lain, hingga akhirnya kebaikan kehilangan esensi utamanya. Jadi, mari lakukan kebaikan dengan hati yang tulus, kalau tanpa ketulusan, kebaikan terasa hampa dan tidak memancarkan cahayanya, serta lakukanlah tanpa pamrih, juga tidak mengharapkan timbal balik.

Kebaikan selalu memancarkan cahaya, sebagaimana sebuah lilin, meskipun cahayanya kecil dan terkadang tidak diperhatikan, namun tetap melakukan tugasnya terlepas dari berguna atau tidaknya ia, begitu juga dengan kebaikan.

En Kindness, when we hear this word, do we immediately think of people who have done that to us? Or, have you ever done the same thing to other people? What do you remember from giving or receiving kindness? Surely, we will immediately remember how happy we were when received it and imagine how touched others whom accept our kindness.

That is kindness, it has a big impact on those who receive nor who give it. Yenny Wahid, an activist who is also a politician defines kindness as behavior that has a positive impact on others, whether to those around us or the wider community. This means, wherever and whenever we share it, the scent of happiness will always be the part of it, and radiate light for those who receive and share kindness.

The problem is, in an era like this, most of us live in egocentric manner, kindness accompanied by sincerity has been faded. Some do it because they have certain intention, for example because they want to be seen, get praise, or want to be judged well by others, until finally kindness loses its main essence. So, let us do kindness with sincere heart, if without sincerity, kindness feels empty and does not emit light, and do it selflessly, nor expect reciprocity.

Kindness always radiates light, like a candle, even though the light is small and sometimes not considered, but it still does its job regardless it is useful or not, as well as kindness.



PICTURE GALLERY



FLC DONGKAS

SULAWESI





FLC SALAMAYANG



TENGAH



FLC UUTAN

CHILDREN PROGRAM



Feeding + °
° 5000+ ° children °
+ +

In Memberikan makanan bergizi dan pendidikan gratis kepada 5000 anak di 70 Feeding & Learning Center yang tersebar di seluruh pelosok Indonesia merupakan salah satu langkah konkret yang dilakukan oleh Yayasan Tangan Pengharapan untuk memberantas kemiskinan dan kebodohan di Indonesia.

Namun sejak pandemi Covid-19, kegiatan feeding yang biasanya dilakukan di Center-Center Tangan Pengharapan sempat terhenti sementara waktu terkendala anjuran Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di seluruh daerah, termasuk daerah pedalaman. Anak-anak tidak dapat belajar di Center dan Kegiatan Belajar Mengajar hanya dilakukan dari rumah ke rumah.

Bulan demi bulan berlalu, kini kasus baru dan angka penyebaran Covid-19 di beberapa daerah pedalaman mulai menurun, beberapa sekolah juga sudah mulai menjalankan kegiatan belajar sebagaimana mestinya, meskipun murid-murid belum setiap hari datang ke sekolah. Kegiatan feeding pun kembali diselenggarakan di beberapa Center, seperti di Sumba Barat Daya, Kepulauan Yapen, Merauke, Kalimantan Barat, serta Halmahera Utara.

Kembalinya kegiatan feeding tentu membuat anak-anak senang karena mereka dapat menikmati lagi makanan bergizi yang berguna sebagai asupan protein hingga dapat meningkatkan kecerdasan dan pertumbuhan anak-anak. Tak hanya itu, mereka juga mendapat kotak makan baru yang terbuat dari stainless steel untuk menggantikan peralatan makan mereka yang sudah usang dan tidak layak pakai. Sudah pasti, kotak makan yang terbuat dari stainless steel ini sangatlah higienis, kuat, dan tahan lama, serta menjaga mutu makanan lebih baik lagi.

En Giving nutritious food and free education for 5000 children in 70 Feeding and Learning Centers which spreaded all around Indonesia is one concrete step which is done by Tangan Pengharapan Foundation to eradicate poverty and fatuity in Indonesia.

But since Covid-19 pandemic, The Feeding, which is usually carried out at the Tangan Pengharapan Centers, was temporarily halted due to the recommendation of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) in all regions, including in rural areas. The children can't study in the Center and Teaching-Learning Activity is only done from house to house.

The months passed, now a new case and Covid-19 spreading rate in few rural areas started to decrease, some schools have also started to run learning activity as it should be, although the students don't come to school every day. Feeding activities is again held in few Centers, such as in Southwest Sumba, Yapen Island, Merauke, West Kalimantan, and North Halmahera.

The return of Feeding activity certainly makes the children happy because they can again enjoy the nutritious food which is useful as protein intake so it can increase children's intelligence and growth. Not only that, they also got a new lunch box made of stainless steel to replace their old and unsuitable cutlery. Certainly, this lunch box made of stainless steel is very hygienic, strong, and durable, and keeps food quality even better.



Pembawa Cahaya Baru bagi Kampungku



In

Perkenalkan namaku Ito Bosoin, biasa saya akrab disapa lo oleh teman-temanku. Aku senang sekali bisa bersekolah di Tangan Pengharapan karena tersedia banyak buku cerita pendek yang menolongku mengerti Bahasa Indonesia dan lancar membaca.

Aku berusia 9 tahun dan duduk kelas IV. Rumahku sangat jauh dari sekolah, tetapi aku janji untuk selalu rajin belajar dan pergi sekolah, kecuali pada saat hujan lebat dan sungai banjir. Sebenarnya ada sekolah di desaku dan rumahku sangat dekat dengan sekolah tersebut, tetapi aku tetap memilih untuk pergi ke SDN Lao di Tliu, Timor Tengah Utara, karena ada Center Yayasan Tangan Pengharapan yang membantuku dalam belajar. Aku bahkan rela berjalan kaki meskipun harus melalui perjalanan panjang.

Aku juga senang sekali dengan adanya bimbingan belajar yang disediakan oleh Yayasan Tangan Pengharapan. Melalui bimbel inilah, aku jadi semakin lancar membaca, menulis, maupun berhitung. Alasan lainnya, karena guru-guruku sangat sabar ketika mengajariku, mereka juga memberikan motivasi positif untuk selalu tekun dan rajin belajar supaya dapat meraih cita-cita.

Bicara cita-cita, aku bercita-cita jadi seorang petugas PLN. Alasannya sederhana, karena aku ingin membawa listrik ke daerah asalku. Disini belum terdapat listrik, kami masih hidup dalam gelap gulita dan tertinggal dari daerah-daerah lain, yang ada disini hanya burung-burung yang berkicau merdu dan hembusan angin sepoi-sepoi yang terasa sejuk saat menembus kulit. Darisanalah muncul ide cemerlang untuk menjadi petugas listrik yang akan membawa cahaya baru bagi kampungku. Doakan aku ya!

New Light Bearer for My Village



En

My name is Ito Bosoin, I am usually called lo by my friends. I am very happy to go to school in Tangan Pengharapan because there are many short story books that help me to understand Bahasa Indonesia and read fluently.

I am 9 years old and in grade 4. My house is very far from school, but I promise to always diligently go to school and study, except when it rains heavily and river is flooding. Actually there is a school in my village and my home is near to it, but I choose to go to Lao Public Elementary School in Tliu, North Central Timor, because there is Tangan Pengharapan's Center that helps me in learning. I am even willing to walk though I have to go through a long journey.

I am also very happy for the tutoring provided by Tangan Pengharapan Foundation. Through this tutoring, I can be more fluent in reading, writing, nor counting. Another reason, because my teachers are very patient when teaching me, they also give positive motivation to always persevere and diligent in learning so I can achieve my goal.

Talk about the goals, I aspire to be a PLN officer. The reason is simple, because I want to bring electricity to my village. There is no electricity here, we still live in pitch-dark and left behind from other areas, all that is here are birds that sing sweetly and a gentle breeze that feels cool when it penetrates the skin. From there comes the bright idea to become an electrician who will bring new light to my village.

New Place for New Generation

In Setelah 11 Feeding & Learning Center baru yang dibuka pada bulan Agustus lalu, Yayasan Tangan Pengharapan kembali membuka 2 Center baru yang menjadi tempat pembentukan karakter bagi generasi-generasi penerus yang akan jadi calon pemimpin masa depan bagi Bangsa Indonesia. Dua Center baru ini dibuka sejak bulan September 2020 dan terletak di Merauke, tepatnya di Leproseri dan Singgau, Papua, Indonesia.

Kampung Leproseri dan Singgau adalah dua kampung yang berada di dekat Sekolah Berasrama Merauke. Sedikit informasi mengenai dua Center ini, Kampung Leproseri dulunya merupakan tempat yang digunakan pemerintah setempat untuk merawat para penderita lepra/kusta.

Kampung ini sangat berpotensi untuk kegiatan bertani dan berkebun karena memiliki tanah yang tergolong subur. Sementara Kampung Singgau adalah kampung yang berada disekitar pesisir dan kebanyakan masyarakatnya bermata pencarian sebagai nelayan.

Ada sekitar 45 hingga 50 anak mengikuti kegiatan yang ada di Feeding & Learning Center ini, seperti bimbingan belajar yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, kegiatan feeding, juga pemberian donasi berupa alat-alat tulis. Kondisi anak-anak di kedua kampung ini sangatlah memprihatinkan, anak-anak yang berada di kelas III-V belum mahir membaca, membedakan huruf, berhitung maupun menulis. Selain itu, mereka juga perlu dibentuk secara karakter, etika, serta moral.

Walaupun belum terlihat perubahan-perubahan signifikan, besar harapan kami, dengan hadirnya Yayasan Tangan Pengharapan disini, dapat membawa perubahan bagi anak-anak, baik secara pendidikan maupun karakter, serta kehadiran para guru dapat menjadi cahaya dan sukacita baru bagi setiap anak dan masyarakat setempat.

Helping People Live a Better Life!





En After 11 new Feeding & Learning Centers which just opened last August, Tangan Pengharapan Foundation opens another 2 new Centers which become a place for character building for the next generation who will be the future leader for Indonesia. These 2 new Centers are opened since September 2020 and located in Merauke, precisely in Leproseri and Singgau, Papua, Indonesia.

Leproseri and Singgau Village are two villages which are near to Merauke Boarding School. A little information about these 2 Centers, Leproseri Village before was a place which was used by local government for treating the lepers. This village has the potential for farming and gardening activities because it has fertile soil. While Singgau Village is a village around the coast and most of the people work as fishermen.

There are about 45 to 50 children participating the activities in this Feeding & Learning Center, such as tutoring which is done 3 times a week, feeding activity, also donation giving in the form of stationery. The children's condition in these village is very concerned, 3rd to 5th grade children aren't yet proficient in reading, distinguishing letters, counting nor writing.

In addition, they also need to be shaped in character, ethics, and in morals.

Although there are no significant changes yet, we greatly expect, with the presence of Tangan Pengharapan Foundation here, can bring a change for the children, both in education and character, and the presence of the teachers can become the new light and joy for each children and local people.

Helping People Live a Better Life!



Senyum Tulusmu Mengubahkanku

In Alarm di handphonaku terus berdering, sengaja tak ku hiraukan, lanjut kubenamkan kepalaiku di dalam bantal. Hhh... ternyata ia tidak mau berhenti, kupaksakan diriku untuk bangun dan mengabaikan pagi yang dingin yang menusuk kalbu. Aku bergegas mandi serta pergi menuju sekolah. Semangat baru di tahun ajaran ini, meski dengan rutinitas lama dimana harus berjalan kaki selama kurang lebih 20 menit setiap harinya tidak jadi halangan bagiku.

Ooo ya, aku lupa memperkenalkan siapa aku, hehe... Namaku Magdalena Rince, anak-anak di sekolah biasa memanggilku Ibu Rince dan sudah 3 tahun berada di Yayasan Tangan Pengharapan sebagai guru bimbel dan PAUD di Feeding & Learning Center Tanakapu, Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur. Setiap tahun ajaran baru, sekitar 30 murid baru bergabung di Center Tanakapu dan kami selalu melakukan tes calistung (baca tulis hitung) kepada mereka, hasilnya membuat aku terkejut! Karena hanya 3 anak saja yang sudah bisa membaca, menulis, dan berhitung dengan baik.



Aku dilema, haruskah mempertahankan mereka? Jika demikian, artinya aku harus memulai dari awal. Namun melihat senyum tulus dan semangat membara yang terpancar dari wajah mereka menyadarkanku. "Demi calon pemimpin masa depan," pikirku. Dua bulan berlalu, kerja keras membuat hasil yang manis, beberapa murid kini sudah bisa mengeja suku kata, dan mulai bisa berhitung, serta menghafalkan perkalian.

Sejuta cerita manis dan kegembiraan dari setiap anak dan orangtua muridnya perlahan mengubah keraguanku yang selama ini selalu menggelayuti. Keletihanku telah lenyap, jarak jauh bukan lagi jadi masalah, dan rasa rindu untuk hidup di kota seketika sirna karena cerita manis ini.



Your Sincere Smile Changed Me

En My phone alarm keeps ringing, I deliberately ignored it, then continued I buried my head in the pillow. Sigh... apparently it doesn't want to stop, I forced my self to wake and ignore the cold morning that pierces the heart. I rush to take a bath and go to school. New passion in this academic year, even with the old routine where I have to walk for about 20 minutes every day, it doesn't become an obstacle for me.

Ooo yeah, I forgot to introduce who I am, hehe... My name is Magdalena Rince, the students used to call me Ms. Rince and have been 3 years in Tangan Pengharapan Foundation as tutor and kindergarten teacher in Tanakapu Feeding & Learning Center, Southwest Suma, East Nusa Tenggara. Every new academic year, approximately 30 new students join in Tanakapu Center and we always do reading, writing and counting test to them, and the result makes me shock! Because only 3 children have read, written and counted well.



I'm in a dilemma, should I defend them? If that so, it means I have to start over. But seeing the sincere smile and burning passion from their face brought me to my sense. "For the sake future leaders," I thought. Two months passed, hard work yielded sweet results, Some students are now able to spell out syllables, and are starting to count and memorize multiplication.

A million sweet stories and joys from each child and the parents slowly changed my doubts that had always clung to me. My tiredness had disappeared, distance was no longer a problem, and my longing for life in the city vanished because of this sweet story.

Menuai Peluang



In

Di masa-masa pandemi seperti ini, Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang seharusnya berjalan dengan normal, kini telah berubah arahnya. Sebagai guru pedalamana Yayasan Tangan Pengharapan yang bertugas di Kabupaten Sumba Timur, Nusa Tenggara Timur, Yakobus Fernandes atau yang akrab disapa Jack, ikut merasakan dampaknya.

Jack, yang kini bertugas di Feeding & Learning Center Kampung Baru tidak bisa menjalankan KBM dikarenakan di daerah ini masuk dalam zona merah penyebaran Covid-19. Pemerintah setempat tegas melarang diadakannya kegiatan bertatap muka secara langsung, baik di sekolah maupun di rumah. Untuk mengisi waktu luangnya di Center Kampung Baru, Jack memutuskan untuk melakukan kegiatan pemberdayaan, kebetulan juga Center Kampung Baru lumayan memiliki ketersediaan air.

Ternyata Jack berhasil menuai peluang dari waktu luangnya ini, mulai dari persiapan media tanam, pembibitan, penanaman hingga panen, semua berjalan dengan baik dan hasilnya pun maksimal, namun keterbatasan lahan, ia menggunakan polybag sebagai pengganti media tanaman. Sayur-mayur yang ditanam oleh Jack berupa sawi hijau, pakcoy, tomat, cabai, dan terong. Dan sudah 2 kali ia panen sayuran sawi hijau dan terong, sementara sayuran lainnya masih dalam proses perawatan.

Hasil panen dari pemberdayaan ini dibagikan kepada tetangga sekitar dan murid-murid yang ikut membantu merawat sayuran. Tidak disangka, kegiatan pemberdayaan yang awalnya dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang, ternyata berdampak positif bagi para masyarakat sekitar, kini ada tiga tetangga yang mulai ikut menanam sayuran di sekitaran rumah dan mereka juga rajin datang ke rumah Jack untuk belajar membuat pupuk organik, cara pembibitan serta penanaman.

Reaping Opportunities

En In this season of pandemic, Learning Activities that should have been running normally, now has been changing its direction. As Tangan Pengharapan rural teacher in East Sumba, East Nusa Tenggara, Yakobus Fernandez or who is familiarly called Jack, also feels the impact.

Jack, who is currently on duty at the Kampung Baru Feeding & Learning Center, cannot carry out Learning Activities because this area is in the red zone for the spread of Covid-19. Local government strictly prohibits face-to-face activity, both in school and home. To fill his spare time at Kampung Baru Center, Jack decided to do empowerment activity, it also happens that Kampung Baru Center had quite a bit of water availability.

It turned out that Jack managed to reap opportunities from his spare time, starting from the preparation of planting media, nurseries, planting to harvesting, everything went well and the results were maximized, yet due to land limitation, he used polybag as substitute for planting media. Jack's vegetables are green mustard, pakcoy, tomato, chilli, and eggplant. And twice he has harvested green mustard greens and eggplant, while the other vegetables are still being treated.

The harvest from this empowerment was given to the neighbors around and the students who helped take care of the vegetables. Unexpectedly, the empowerment activity which was initially carried out only to fill spare time, turned out to have a positive impact on the society, Now, there are three neighbors who are starting to grow vegetables around the house and they are also very diligent coming to Jack's house to learn how to make organic fertilizers, seedlings and planting methods.



Obesity

In Obesitas adalah suatu kondisi yang menggambarkan seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal dan terkandung banyak lemak pada tubuhnya, ini bisa terjadi karena asupan kalori lebih banyak daripada aktivitas pembakaran kalori, sehingga kalori yang berlebih menumpuk dalam bentuk lemak. Apabila kondisi ini terjadi untuk waktu yang lama, maka akan menambah berat badan hingga mengalami obesitas.

Masalah obesitas kini semakin meningkat seiring dengan terjadinya pertumbuhan industri dan ekonomi, serta perubahan gaya hidup manusia. Berdasarkan data WHO tahun 2016, sekitar 650 juta penduduk berusia dewasa mengalami obesitas dan 340 juta anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun mengalami berat badan berlebih. Sementara di Indonesia, pada tahun 2010, diperkirakan terdapat 23% orang dewasa mengalami obesitas, dan lebih banyak wanita yang mengalaminya dibanding dengan pria.

Penumpukan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan serius, seperti serangan jantung, diabetes, atau hipertensi. Selain itu, **obesitas juga dapat menyebabkan gangguan kualitas hidup dan masalah psikologis**, seperti kurang percaya diri hingga depresi.

Memiliki pola makan sehat, diet rendah kalori, dan berolahraga secara teratur adalah cara terbaik untuk mengontrol berat badan kita. Frasa Latin berkata, "**Mens Sana in corpore Sano**", karena di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Penting sekali untuk memperhatikan kesehatan kita, baik secara fisik maupun mental, agar memiliki kehidupan yang berkualitas.

En Obesity is a condition that describes a person overweight and contains a lot of fat in his body, this can occur because the intake of more calories than burning calories activity, so that excess calories accumulate in the form of fat. If this condition occurs for a long time, it will increase body weight to become obese.

Obesity problem is now increasing in line with industrial and economic growth, and changes in human lifestyle. Based on WHO data for 2016, around 650 million adults are obese, and 340 million children and teenager aged 5 to 19 years are overweight. Whereas in Indonesia, in 2010, it was estimated that 23% of adults were obese, and more women experience it than men.

Excessive fat buildup can increase the risk of serious health problem, such as heart attack, diabetes, or hypertension. Moreover, **obesity can also cause impaired quality of life and psychological problems**, such as lack of confidence to depression.

Having a healthy eating habits, low-calorie diet, and exercise regularly is the best way to control our weight. Latin phrase said, "**Mens Sana in Corpore Sano**", because in healthy body there is a strong soul. It is very important to pay attention to our health, both in physically and mentally, in order to have a qualified life.



POSITIVE BY YTP



YOU BUY
Means YOU
DONATE

THE OFFICIAL MERCANDISE OF TANGAN PENGHARAPAN

@positivebyytp @batiktanganpengharapan +62813 11 0055 68 Positive by ytp

Donasi

Yayasan Tangan Pengharapan

Feeding & Learning Program, Guru Pedalaman,
Sekolah Berasrama, Pemberdayaan Masyarakat
dan Mobile Clinic.

BCA - 0653090096

a.n Yayasan Tangan Pengharapan

* Kirimkan bukti transfer ke Call Center kami.
Agar kami dapat melaporkan penyaluran bantuan
donasi kepada Bapak/Ibu/Saudara*

📞 081-3143-33341



Donasi

#Peduli Sesama, Youtube Ministry
& Donasi umum YTP

BCA - 0653 0800 82

a.n Yayasan Tangan Pengharapan

Tuliskan keterangan transfer "Peduli Sesama" untuk konfirmasi
bukti transfer ke Call Center kami. Agar kami dapat
melaporkan penyaluran bantuan donasi kepada Bapak/Ibu/Saudara.

📞 081-1977-7745





**THANK YOU TO ALL DONORS WHO HAVE CONTRIBUTED TO HELP THOSE IN NEED
THROUGH THE “PEDULI SESAMA” CAMPAIGN DURING COVID-19 PANDEMIC.**



CLCC
City Light Community Church
Sponsor 19 Guru Pedalaman
Sejak April 2016

Kintakun® Collection

PT. Subur Anugerah Sentosa
Sponsor 11 Guru Pedalaman
Sejak November 2018



PORIS GARDEN TANGERANG
Bethany Poris Tangerang
Sponsor 1 Guru Pedalaman
Sejak November 2017



Shalom Indonesia restaurant
Sponsor FLC Tanakapu
Sejak Juli 2016



DAYAKARSA
Volition to Give
Komunitas Dayakarsa
Sponsor FLC Pepe & FLC Sidas
Sejak Januari 2019



tokopedia
Tokopedia
Sponsor Life Skill Training
Lapas Salemba
Sejak Januari 2017

CITYGATE

Sponsor Feeding Napan Yaur
Sejak Juli 2016



BETHANY CHUNGLI
Sponsor FLC Kutapodu &
1 Guru Pedalaman
Sejak Juli 2017



RnJ Realty
Sponsor FLC Nopen
Sejak Juli 2016



SOSO SOGO
Sponsor Pembangunan
Tiga Sekolah di NTT



JCI Family
Sponsor FLC Soamaetek
Sejak April 2018,
6x/Bulan Kurunjungan Mobile
Clinic Sejak September 2018
& Pembangunan Rumah
Belajar Nasunaf, TTU, NTT



ANGKASA BALI
OFFICE EQUIPMENT & COMMERCIAL SUPPLIES



ANGKASA SANUR
OFFICE EQUIPMENT & COMMERCIAL SUPPLIES

PT. SAPPE INDONESIA

PT. Sappe Indonesia
Sponsor FLC Apung Sorong
Sejak Agustus 2018

ANZINDO GRATIA INT'L

Anzindo
Sponsor FLC Taehue & FLC Til'u
Sejak 2016 & Pembangunan Rumah
Belajar Gentari, TTU, NTT



DIMAN ASSIST THROUGH ACTION
Yayasan Dian Mandiri
Sponsor FLC Kot'Olin &
Ternak untuk Pendidikan
Sejak Februari 2019



SAYAP BANGSA FOUNDATION
Sponsor Bangsa Foundation
Sponsor 4 Guru Pedalaman
sejak November 2019



Happy Family Center
Sponsor Guru Pedalaman Kotolin
Sejak Juni 2017



EKKLESIA HARVEST CHURCH
Ekklesia Harvest Church
Sponsor 1 Guru Pedalaman
sejak September 2020

LOGO YANG DICANTUMKAN ADALAH LOGO PARTNERS YANG MENGADPSI SALAH SATU PROGRAM TANGAN PENGHARAPAN



OUR PROGRAMS



PENDIDIKAN

PAUD | Sekolah Berasrama | Life Skill Training | Guru Pedalaman | Fasilitas Pendidikan | Feeding and Learning Center



PEMBERDAYAAN

Pelatihan Pertanian, Peternakan, Teknologi Tepat Guna | Pendampingan Masyarakat



PEDULI SESAMA

Disaster Response



KESEHATAN

Mobile Clinic (Timor, NTT)

Tangan Pengharapan memberikan makanan bergizi dan pendidikan kepada

5000⁺ anak di **70 CENTER**
Tangan Pengharapan
di Indonesia

HELPING PEOPLE

Live a Better Life

PETA CENTER YTP



SCAN QR CODE MELALUI APLIKASI :



Banking Accounts :

BCA 065 30 900 96

BNI 030 900 96 06

Mandiri 125 0011 260924

BRI 0540 000397 30 8

A.n Yayasan Tangan Pengharapan

House of Blessing Australia Inc
Commonwealth Bank (Australia Only)
062 - 401 1034 0658



(021) 452 8511



0813 1433 3341



@tangan_pengharapan



ytpindonesia@gmail.com



Yayasan Tangan Pengharapan



www.tanganpengharapan.org



Jl. Simponi mas V B8 no.1, RT.10/RW.8,
Pegangsaan Dua, Kelapa Gading, North
Jakarta City, Jakarta 14250



Tangan Pengharapan

YAYASAN TANGAN PENGHARAPAN

Foundation Registration Number :

SK NO : 13/30.75.02/1.848/2017

NPWP : 02.676.070.2-003.000