

• Inspiring • Sharing • Empowering • Changing Life

Oktober 2020

betterlife magazine



TEACHABLE

www.tanganpengharapan.org

DONASI YANG SUDAH DISALURKAN

↑500

3.992

APD

↑500

9.333

MAKANAN
SIAP SAJI

↑765

22.260

SEMBAKO

↑27

1.313

DANA TUNAI

Konsultasi, Konseling & Doa: 6.192 Orang ↑ 225

Total Masker : 40.666 pcs ↑ 1.000

PENDISTRIBUSIAN

5

RUMAH SAKIT & PUSKESMAS

111

TITIK LOKASI

UPDATE DATA PER 3 OKTOBER 2020



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



06 Picture Gallery



10 Children Testimony



14 Field Hero



18 Health Rubric



19 ABOUT YTP

WELCOME NOTE

In Hari baru terus datang dan kita semakin dekat dengan penghujung tahun. Kami percaya bahwa musim ini mengajarkan pelajaran berharga dalam kehidupan kita semua. Milikilah selalu karakter yang ingin belajar dan mau diajar, niscaya selalu ada potensi terbaik akan terus tumbuh, jika kita menjadi rendah hati dan terbuka dalam setiap pengajaran yang benar.

Walaupun Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di Jakarta diberlakukan kembali, tapi itu tidak membatasi kami untuk menjaga komitmen dalam menyebarkan kepedulian dan kebaikan bersama para donatur lewat Campaign Peduli Sesama. Berita suacita lainnya, pada Agustus 2020, Yayasan Tangan Pengharapan membuka 11 Feeding & Learning Center (FLC) yang tersebar di Papua, Sulawesi, Kalimantan, dan Nusa Tenggara Timur.

Untuk mengetahui kegiatan terbaru Yayasan Tangan Pengharapan, Anda dapat mengakses platform digital kami, seperti: Instagram, Facebook, Youtube maupun Website. Anda dapat melihat berbagai kegiatan mengajar, Life Training Center, Mobile Clinic dan lainnya. Setiap kisah terselip perjuangan tanpa lelah untuk mengentaskan kemiskinan, kesetaraan pendidikan, serta kesehatan di berbagai daerah di Indonesia.

Terima kasih bagi para donatur yang tetap setia dan tulus dalam setiap pemberian bantuan. Ketulusan dan kepedulian Bapak/Ibu/Saudara/i melalui doa, donasi, maupun pembelian merchandise membawa secercahar harapan bagi kehidupan mereka yang membutuhkan.

Helping People Live a Better Life!



En A new day keeps coming and we are getting closer to the end of the year. We believe this season teaches many precious lesson in our life. Have the teachable character always, undoubtedly a great potential keeps growing, if we are being humble and open to the righteous lesson.

Even though Large-scale Social Restriction (PSBB) in Jakarta is being re-enforced, but it doesn't limit us to keep being committed in spreading the care and kindness together with the donors through Peduli Sesama Campaign. Another good news, in August 2020, Tangan Pengharapan Foundation opened 11 new Feeding & Learning Center (FLC) which are scattered in Papua, Sulawesi, Borneo (Kalimantan), and East Nusa Tenggara.

To know the newest activities of Tangan Pengharapan Foundation, you can access our digital platform, such as: Instagram, Facebook, Youtube and Website. You can see various learning activity, Life Training Center, Mobile Clinic and others. There is tireless struggle in every story to alleviate poverty, education equality, and health in every area in Indonesia.

Thank you all donors who have been so faithful and sincere in giving every support. Your faithfulness and sincerity through prayer, donation nor a merchandise buying bring a glimmer of hope for the one who needs it.

Helping People Live a Better Life!

Many Blessings.

**Yoanes & Henny
Kristianus**

The Treasure of Teachable Spirit

In Kita lahir ke dunia dalam keadaan tidak tahu apa-apa, memulai kehidupan dari nol, sejak kecil hingga beranjak dewasa, kemudian menjadi remaja, belajar dan diajar adalah kawan karib dalam hidup ini. Lebih dari sekedar pengetahuan, penting sekali untuk menjadikan dua hal tersebut sebagai karakter yang harus terus dipertajam.

Mudah untuk diajar bergaul karib dengan **KERENDAHAN HATI** dan **KESOMBONGAN** menjadi musuhnya, mengapa demikian? Karena kesombongan membuat kita berpikir bahwa kita sudah tahu dan mengerti segala hal, pada akhirnya membuat kita enggan untuk belajar dan menerima nasihat dari orang lain.

Berikut ciri-ciri orang yang tidak mudah diajar:

1. Gagal secara kronis
2. Selalu punya argumentasi dan sifat defensif
3. Selalu mengisolasi dan menarik diri saat mengalami kesulitan hidup
4. Menyalahkan orang lain dan keadaan
5. Selalu memagari diri dengan orang-orang yang selalu setuju dengannya dan selalu merasa diserang oleh orang yang punya opini berbeda dengannya.

John C. Maxwell, dalam artikelnya yang berjudul "If You Want to Grow, Cultivate a Teachable Spirit" memberikan 5 cara untuk melatih diri menjadi pribadi yang mudah diajar:

1. Saya menjadikan pertumbuhan menjadi prioritas utama
2. Saya mencari kemungkinan untuk bertumbuh di segala situasi
3. Saya bertanya pertanyaan yang akan membantu saya untuk bertumbuh
4. Saya memantau apa saja yang telah saya pelajari
5. Saya berbagi apa yang telah saya pelajari kepada orang lain.

Penting bagi kita untuk jadi pribadi yang rendah hati, mau belajar hal baru dan mau diajar, niscaya sifat tersebut akan menjadi harta terpendam yang membuat kita jadi pribadi yang bijak dalam segala situasi dan membantu untuk menemukan potensi terbaik dalam diri kita.

En We are born to this world in condition of knowing nothing, starting the life from zero point, since we are a baby until we get older, then becoming frail, learning and being taught are best friend in this life. More than just knowledge, it is important to make those two things as a character which has to be sharpened.

Being teachable always gets along well with **HUMILITY** and **PRIDE** becomes its enemy, why? Because pride makes us think that we know and understand everything in life, eventually it makes us doesn't want to learn and accept the advice from others.

Here are the traits of an unteachable person:

1. Chronic failure
2. Argumentative and defensive nature
3. Isolation and withdrawal in time of difficulty
4. Blame transfer
5. Surrounding yourself with people who agree with you and feeling threatened by those of differing opinions.

John C. Maxwell, in his article entitled "If You Want to Grow, Cultivate a Teachable Spirit" gives 5 ways to train yourself to be teachable:

1. I make growth my number one priority
2. I look for growth possibilities in every situation
3. I ask question that will help me grow
4. I keep track of what I have learned
5. I share what I've learned with others

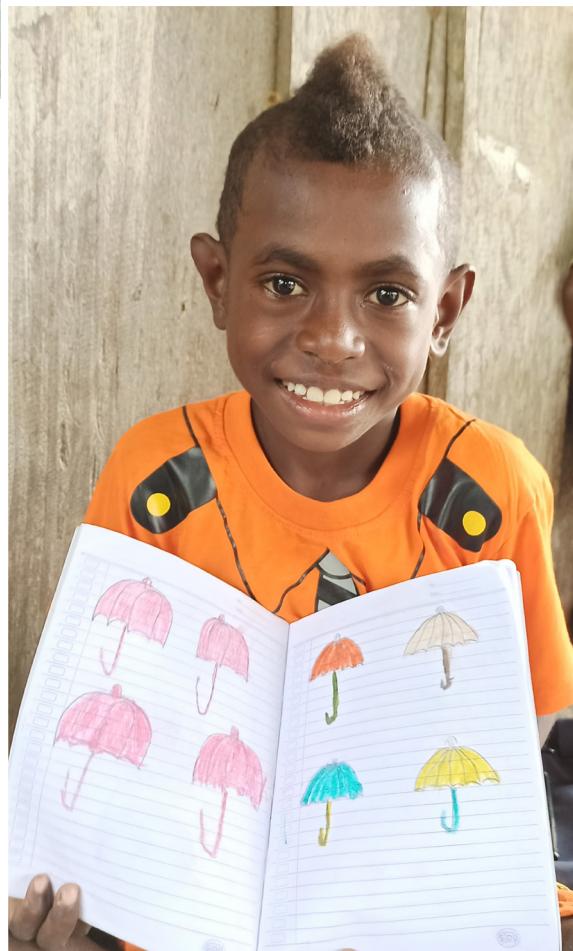
It is important for us to be a humble person, whom always learning new things and be teachable, certainly those characters will be the treasure which makes us a wise person in every situation and help us to find the best potential in our self.

PICTURE GALLERY



PAPUA BARAT

Kaimana



FLC HIA





Sayur untuk Menabung

In Setelah sukses dalam Program Sayur untuk Mama yang gencar dilakukan oleh guru pedalaman Yayasan Tangan Pengharapan bersama anak-anak Feeding and Learning Center Kai Bawah, Halmahera Utara, kini mereka kembali melakukan terobosan lain lewat Program Sayur untuk Menabung.

Pada hakekatnya, Kai Bawah adalah daerah subur dan sumber daya alamnya melimpah, sayangnya sumber daya manusianya kurang mendukung. Masyarakatnya masih hidup dalam kemiskinan dan tertinggal dibandingkan dengan desa-desa lain di Kecamatan Kao Barat, Halmahera Utara. Sikap boros, sering terjadi kekerasan dalam rumah tangga, dan konsumsi minuman keras yang berlebihan menjadi problematika umum di Kai Bawah. Tentu saja, hal ini berpengaruh pada perkembangan pendidikan maupun mental anak-anak di tempat ini. Atas dasar inilah, Feri Poko, Guru Pedalaman Yayasan

Tangan Pengharapan yang ditugaskan di Kai Bawah berinisiatif mengadakan program pemberdayaan, dimana hasil kebunnya dijual dan uangnya dipakai untuk menabung.

Feri bercerita, “dalam 40 hari, anak-anak bisa panen 2 kali, mereka dapat Rp 30.000,- setiap 1 kali panen.” Kini, sudah lima orang anak berhasil memiliki tabungan sendiri, dan enam lainnya sedang dalam proses pembuatan buku tabungan. Lebihnya lagi, uang ini tidak dapat diambil selama 5 tahun ke depan, dan orangtua mereka pun dapat berpartisipasi untuk menambah saldo tabungan pendidikan bagi anak-anak mereka.

Hadirnya program Sayur untuk Menabung ini membawa dampak positif dan perubahan dalam diri setiap anak. Mereka semakin rajin belajar dan bercocok tanam demi tercapainya impian dalam kehidupan. Luar biasa, bukan?

Vegetables for Saving

En After succeeded in Vegetables for Mom Program which were done keenly by the rural teacher of Tangan Pengharapan Foundation together with the children from Feeding and Learning Center of Kai Bawah, North Halmahera, now they re-do a another breakthrough using a Vegetables for Saving Program.

Virtually, Kai Bawah is a fertile area and abundant in natural resources, unfortunately its human resources are not supportive. Its people still live in poverty and left behind compared to the other villages in West Kao District, North Halmahera. Lavish attitude, domestic violence occurs frequently, and excessive liquor consumption become a common problems in Kai Bawah. Indeed, this matters affect both educational and mental development of the children here. Based on these thing, Feri Poko, a rural teacher of Tangan Pengharapan Foundation which is assigned in Kai Bawah initiates an empowerment program, which the yields are sold and its money is used for saving.

Feri told, "in 40 days, the children can harvest for 2 times, they got IDR 30,000 each of the harvest." Nowadays, there are five children who have their own saving, and the other six are in the process of saving book-making, and their parents can participate for adding the education saving balance for their kids.

The coming of Vegetables for Saving Program brings a positive impact and a changes in each child. They study, yet farming diligently for the sake of achieving the dreams in life. Amazing, isn't it?



Aku Meifan SI CALON TENTARA!



In

Waktu menunjukkan pukul 1 siang, kuraih tas berisi keperluan belajar, kuayunkan langkahku menuju tempat bimbingan belajar. Sengatan matahari tidak menyurutkan semangatku! Mungkin ini adalah waktu untuk bersenang-senang bersama teman bagi anak-anak seumuranku, tapi aku tidak. Tak lama, aku tiba di Feeding & Learning Center Kai Atas, Halmahera Utara. Suasana kelas masih sepi, guru-guruku belum datang, kuletakkan tasku di kursi, lalu kupungut sampah-sampah yang berserakan di kelas. Voilà! Kelasku jadi nyaman deh!

Oh iya! Aku lupa memperkenalkan diri, namaku Meifan Horugebe, anak bungsu dari 7 bersaudara, ayahku bernama Sadrak Horugebe dan mamaku Sintike Arihi. Aku lahir di Kai, 14 Mei 2012, dan sekarang aku sudah kelas 2 SD. Sebagai bungsu di keluarga, bukan berarti aku manja lho! Sejak kecil aku sudah diajarkan untuk bekerja keras oleh orangtuaku. Saat libur atau sepulang sekolah, aku biasa ikut dengan keluargaku pergi berkebun untuk mengambil sayuran atau membersihkan kebun kami. Sehari-hari aku juga ditugaskan untuk mengambil air untuk kebutuhan sehari-hari di rumah.

Aku senang sekali saat belajar bersama-sama dengan guru-guruku, supaya bisa menyimak pelajaran, aku selalu duduk paling depan. Selain itu, aku senang sekali bisa membantu guruku dengan cara mengajarkan teman-temanku yang belum lancar membaca dan berhitung. Meskipun tergolong sebagai anak yang pendiam, namun daya tangkapku sangat baik. Doakan ya! Supaya cita-citaku menjadi tentara kelak akan tercapai dan bisa membanggakan keluarga dan desaku.

I AM MEIFAN, THE ARMY CANDIDATES!



En The time shows 1 p.m., I grab the bag that contains a learning tools, swing my steps toward the tutoring place. The sting of the sun doesn't dampen my excitement! Maybe this is the time to have fun with friend for the kids on my age, but not for me. Shortly after that, I arrive at Kai Atas Feeding and Learning Center, North Halmahera. The class atmosphere is still quiet, my teachers haven't come yet, I put bag on the chair, I took the trashes that straggle around the class afterward. Voilà! My class becomes comfortable!

Ouch! I forgot to introduce myself, my name is Meifan Horugebe, the youngest of 7 siblings, my dad named Sadrak Horugebe and my mom Sintike Arihi. I was born on Kai, May 14, 2012, and right now I am in grade 2. As the youngest in family, doesn't mean I am a spoiled boy! I have been taught to work hard by my parents since I was little. I usually follow my family to the farm for taking the vegetables or clean up our



farm, when it's a holiday or after school. Every day I am being assigned to take a water for daily needs in my house.

I am happy when I learn together with my teachers, in order to listen the lesson attentively, I always sit at the front. Moreover, I am very happy to help my teacher by teaching my friends who haven't able yet to read and count. Although I am categorized as quiet boy, yet I am good at the comprehension. Please kindly pray for me! So my dream of becoming a soldier will be achieved and can make proud my family and the village.



NEW CENTER, BRIGHTER FUTURE

In Pada bulan Agustus 2020 telah dibuka 11 Feeding & Learning Center (FLC) baru sebagai langkah nyata untuk mewujudkan generasi dan masyarakat yang beriman, cerdas, dan berkarakter. Center-Center baru ini tersebar di beberapa wilayah pedalaman Indonesia, seperti:

En In August 2020, 11 new Feeding & Learning Center have been opened as a real step for manifesting the generation and society who have faith, discerning, and have a character. These new centers are scattered in few rural region, such as:

1. PAPUA

Kami membuka 2 Feeding & Learning Center di Kepulauan Yapen, Distrik Windesi, tepatnya di daerah Asai dan Rosbori. Kemudian 2 Center lainnya di Kepulauan Nabire, Distrik Moora dan Teluk Umar, tepatnya di Mambor dan Yeretuar.



1. PAPUA

We opened 2 new Center on Yapen Island, Windesi District, precisely at Asai and Rosbori. Then the other 2 Center is on Nabire Island, Moora and Teluk Umar District, precisely at Mambor and Yeretuar.

2. KALIMANTAN BARAT

Ini bukan Center pertama Yayasan Tangan Pengharapan di daerah Kalimantan Barat, Pedalaman Lamar yang terletak di Kecamatan Kualabehe menjadi pilihan kami untuk menjangkau pendidikan di daerah pedalaman Indonesia.

2. WEST KALIMANTAN

This is not the first Center of Tangan Pengharapan Foundation in West Kalimantan. The area of Lamar which located on Kualabehe District becomes our choice to reach the education in the rural area of Indonesia.





3. TIMOR TENGAH SELATAN, NUSA TENGGARA TIMUR

Yayasan Tangan Pengharapan secara keseluruhan telah mendirikan 8 Feeding & Learning Center di wilayah Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur, dari seluruh Center tersebut, terdapat 2 Center baru yang berada di Tunis dan Fatuulan, Kecamatan Fautmolo dan Kie, Timor Tengah Selatan, Nusa Tenggara Timur.

3. SOUTH CENTRAL TIMOR, EAST NUSA TENGGARA

Tangan Pengharapan Foundation have opened 8 Centers in South Central Timor. From those Centers, there 2 new Centers which located at Tunis and Fatuulan, Fautmolo and Kie District, South Central Timor, East Nusa Tenggara.

4. SULAWESI TENGAH

Berbeda dari Papua, Kalimantan Barat, dan Timor Tengah Selatan, Sulawesi Tengah merupakan wilayah baru bagi Yayasan Tangan Pengharapan. Terdapat 4 Center baru yang terletak di pedalaman Opopuyo, Utan, Dongkas, dan Salamayang.

4. CENTRAL SULAWESI

Different from the 3 regions above, Central Sulawesi is a newest region for Tangan Pengharapan Foundation. There are 4 new Centers which located at Opopuyo, Uutan, Dongkas, and Salamayang, Tinombo and Palasa District, Central Sulawesi.



Malcolm X, seorang menteri dan nasionalis kenamaan asal Amerika Serikat berkata, “Education is the passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare for it today.” Semoga pembukaan center baru ini, akan menjadi tiket masa depan yang cemerlang bagi pendidikan di pedalaman Indonesia.

Malcolm X, an American Minister also nationalist said, “Education is the passport to the future, for tomorrow belongs to those who prepare for it today.” Hopefully, all the Feeding & Learning Center will be the brightest future ticket for education in the rural area of Indonesia.



Belajar, untuk Menggapai Mimpi

In Menjadi berani saja tidak cukup tanpa adanya pengetahuan, sadarilah bahwa kita ini adalah manusia yang tidak banyak tahu dan mau terus belajar merupakan kunci untuk menggapai keberhasilan di dalam hidup. Prinsip inilah yang selalu dipakai oleh Lestari Novita Sihombing, Koordinator Pendidikan di Kantor Pusat Yayasan Tangan Pengharapan.

Sebelum ditempatkan di Kantor Pusat yang ada di Jakarta, Lestari pernah mengajar selama 6 bulan di daerah pedalaman Naisunaf, Timor Tengah Utara, Nusa Tenggara Timur. Manis pahit pengalaman sebagai guru pedalaman mengajarkan banyak hal kepadanya, salah satu diantaranya adalah sangat penting untuk kita tidak cepat puas dengan pengetahuan yang telah kita dapatkan dan menjadi haus dalam belajar. Tak hanya itu, Sulung dari 6 bersaudara ini juga pernah mengajar di Sekolah Penjara, disana Lestari semakin mendulang banyak nilai-nilai kehidupan dalam dirinya, "yang membedakan kita dengan mereka itu hanyalah kesempatan,

ada baiknya jika kita bisa mendatangkan kesempatan bagi orang lain," cerita Lestari, mengenang perjalannya mengajar di Sekolah Penjara.

Selain pengalaman, sang Ibunda juga menjadi inspirasi bagi Lestari. Ia mengatakan, "Mama itu adalah sosok yang menghidupi apa yang dikatakannya, menjadi teladan dalam keberaniannya untuk menyatakan pendapat, serta mengajarkan aku untuk sadar diri dalam setiap keadaan, juga sosok yang sangatlah bijak. Aku berharap, aku bisa belajar banyak dari sikapnya ini."

Lebih dari 3 tahun Lestari bergabung di Yayasan Tangan Pengharapan, perjalanan wanita kelahiran 11 November 1994 bukan tanpa cobaan, tapi terus belajar dan terbuka terhadap masukan yang menjadikannya berhasil menggapai apa yang menjadi mimpiya selama ini.

Learn, to Reach Your Dream



En Being brave isn't just enough without knowledge in it, realize that we are a human who hasn't known much and keep learning is the key to reach the success in life. This principle is always used by Lestari Novita Sihombing, Education Coordinator at Tangan Pengharapan Foundation Headquarter.

Before being placed at Headquarter in Jakarta, Lestari taught for about 6 months in Naisunaf rural area, North Central Timor, East Nusa Tenggara. The sweet and bitter experience as rural teacher taught her many things, one of them is very important for us for not being easily satisfied with the knowledge we got and having a desire in learning. Beyond that, the eldest from 6 siblings also ever taught in Prison School, in there Lestari getting more panned the life values in her life, "what makes us different is only the chance, it's a good thing for us, if we can bring that chance for other people," Lestari told a story, recall her journeys when teaching in Prison School.

Beside experience, her Mother also being an inspiration for Lestari. She said, "Mom is the figure who lives what she said, be example in her courage in expressing her opinion, also teach me to have self-conscious in every situation, also the wisest person I have ever known. I hope, I can learn a lot from her character."

For more than 3 years Lestari has joined Tangan Pengharapan Foundation, the journey of the woman who was born on November 11, 1994 is not without trial, but by always learning and open to the advice which make her succeeded reaching what she has dreamt all this time.



BERGOTONG ROYONG MEMUPUK PERSATUAN

In Gotong royong merupakan nilai yang dipegang teguh oleh Bangsa Indonesia sejak dahulu kala dan selalu berkaitan dengan nilai persatuan dan kesatuan. Semangat ini pula yang ditunjukkan oleh guru-guru pedalaman Yayasan Tangan Pengharapan bersama dengan masyarakat yang berada di Feeding and Learning Center Kutapodu, Sumba Barat Daya, Nusa Tenggara Timur. Mereka bahu-membahu memupuk persatuan, hingga terciptalah kebun sawi hijau yang hasil panennya benar-benar bermanfaat bagi para guru maupun masyarakat.

Awalnya masyarakat menyiapkan lahan kosong untuk ditanami sayur, gayung bersambut, para guru pedalaman sangat bersemangat mendukung jalannya kegiatan ini. Sejak pertengahan Juli 2020 lalu, mereka mulai menyemai bibit-bibit sawi hijau pada lahan kosong tersebut, setelah bibit disemai kemudian memupuki dengan pupuk bokasi dan rutin disiram setiap pagi dan sore.

Setelah sebulan dirawat bagai merawat anak-anak mereka sendiri, sayur-sayur sawi hijau tersebut tumbuh dengan sehat dan segar. Hasil panen sawi hijau ini sangat bermanfaat dan dinikmati oleh para guru dan masyarakat setempat. Selain untuk kebutuhan pangan sehari-hari, sayur sawi hijau ini juga dijual dan hasil penjualan tersebut digunakan untuk membeli kebutuhan sehari-hari.

Pemberdayaan ini adalah bukti nyata bahwa tidak hanya untuk meningkatkan pendapatan masyarakat Kutapodu, tetapi juga bermanfaat untuk membangun semangat gotong royong hingga terciptalah persatuan ditengah mereka.



WORKING TOGETHER TO CULTIVATE UNITY

En Communal work is a value that firmly held by Indonesia since long time ago and always related to the value of unity and oneness. The spirit is also shown by Tangan Pengharapan's rural teachers together with the society who live at Feeding & Learning Center Kutapodu, Southwest Sumba, East Nusa Tenggara. They help each other cultivating the unity, until the green mustard garden was created which the yields are very useful for the teachers nor the society.

In the beginning the society purveyed the empty land to be planted with the vegetable, tit for tat, the rural teachers also be vibrant in supporting this activities. Since the mid of July 2020, they started sowing the green mustard seeds on that empty land, after sowing the seeds then they cultivated it using bokashi fertilizer and watered it every morning and afternoon, routinely.

After a month being treated as their own children, that green mustards grew healthy and fresh. These green mustard yields also bring beneficial and enjoyed by the teachers and the local community. Beside for the daily food needs, these green mustard also being sold and the sales result was used for buying the daily needs.

This empowerment program is conclusive evidence that not only increasing the earning of Kutapodu's society, but also useful for building the communal work spirit until the unity is created among them.



Kesehatan Mental

In

Kesehatan mental merujuk pada pola pikir secara kognitif, perilaku, dan kesehatan emosional.

Semuanya bicara soal bagaimana seseorang berpikir, merasakan sesuatu, dan berperilaku. Kebanyakan orang menggunakan kata “**KESEHATAN MENTAL**” untuk mengartikan tidak adanya gangguan mental pada seseorang. Apa itu kesehatan mental? Menurut World Health Organization (WHO), “Kesehatan mental adalah suatu keadaan kesehataan dimana seorang individu menyadari kemampuan diri mereka untuk bisa mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu untuk berkontribusi bagi komunitas sekitar kehidupan mereka.”

Hari-hari ini masalah kesehatan mental menjadi isu hangat, terutama ditengah kaum milenial, yang berada di kisaran umur 25-40 tahun. Hal ini berdampak pada kehidupan sehari-hari, hubungan, dan kesehatan tubuh seseorang. Ditengah banyaknya tekanan pekerjaan dan gaya hidup kaum urban yang serba cepat dan praktis, membuat kita tidak sadar bahwa tekanan-tekanan personal maupun sosial, membawa kita pada gangguan kesehatan mental. Faktor-faktor lainnya dalam kehidupan manusia seperti stress, depresi, dan kegelisahan dapat menurunkan kesehatan mental dan menganggu rutinitas kehidupan seseorang.

Maka dari itu, menjadi bagian dari komunitas, punya koneksi sosial, dan hubungan personal yang baik sangat penting ada dalam kehidupan untuk memelihara kesehatan mental. Namun, jika anda merasa terkena serangan depresi atau kegelisahan, ingat bahwa hal tersebut dapat diobati dan perawatan yang efektif tersedia. Semakin cepat anda mencari dukungan, semakin baik juga kondisi kita.

Mental Health

En

Mental health refers to cognitive, behavior, and emotional well-being. It's all about how people think, feel, and behave. People sometimes use the term "**MENTAL HEALTH**" to mean the absence of a mental disorder. What is mental health? According to World Health Organization (WHO), "Mental health is a state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively, and is able to make a contribution to their community."

These days mental health problem becomes a hot issue, especially between the millennials, who are in the age range of 25-40 years. This matter can affect in daily living, relationships, and physical health. Amidst many job pressures, fast-paced and practical urban lifestyle, unconsciously lead us to mental disorders when the social and personal pressures come to us. Another factors, such as stress, depression, anxiety can decrease mental health and disrupt a person's routine.

Therefore, being part of a community, having social connections, and good personal relationships are vital in life and to maintain mental health. However, if you feel that you may be affected by depression or anxiety, remember they are treatable conditions and effective treatments are available. The earlier you seek support, the better you are.

DONASI YAYASAN TANGAN PENGHARAPAN

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

BCA - 0653090096

a.n Yayasan Tangan Pengharapan

Note :

Kirimkan bukti transfer ke Call Center kami. Agar kami dapat melaporkan penyaluran bantuan donasi kepada Bapak/Ibu/Saudara. ☎ +6281314333341

DONASI
#PEDULI SESAMA,YOUTUBE
MINISTRY & DONASI UMUM YTP
BCA - 0653 0800 82
a.n Yayasan Tangan Pengharapan

Note :

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

☎ +628119777745



POSITIVE BY YTP



YOU BUY
Means
YOU
DONATE

AVAILABLE ON :



Tangan Pengharapan



Tangan Pengharapan

THE OFFICIAL MERCANDISE OF TANGAN PENGHARAPAN

@positivebyytp

@batiktanganpengharapan

+62813 11 0055 68

Positive by ytp

Thank you

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



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



Ayam Goreng Kalasan
Kualanamu
Sponsor FLC Tamkies & Kleja
Sejak Juni 2016



Citygate
Sponsor FLC Napan Yaur
Sejak Juli 2016



Anzindo
Sponsor FLC Taehue &
FLC Tili'U
Sejak 2016 & Pembangunan
Rumah
Belajar Gentari, TTU, NTT



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



Bethany Chungli
Sponsor FLC Kutapodu &
1 Guru Pendalam di Sidas
Sejak Juni 2017



PT. SAPPE INDONESIA
Sponsor FLC Apung Sorong
Sejak Agustus 2018



Yayasan Dian Mandiri
Sponsor FLC Kot'Olin &
Ternak untuk Pendidikan
Sejak Februari 2019



3-5 BRANTON AVENUE KEL X W 2216 AUSTRALIA

Harvest Church
Sponsor FLC Naisunaf
Sejak Juli 2016



Happy Family Center
Sponsor FLC Tupenepu
Sejak Juni 2017



PD Shalom
Sponsor 2X/Bulan
Kunjungan Mobile Clinic
Sejak April 2016



Shalom Indonesia
restaurant
Sponsor FLC Tanakupu
Sejak Juli 2016



Komunitas Dayakarsa
Sponsor FLC Pepe &
FLC Kampung Baru
Sejak Juni 2019



tokopedia
Tokopedia
Sponsor Life Skill Training
Lapas Salemba
Sejak Januari 2017



Lighthouse Bethel Church
Sponsor FLC Gentari &
FLC Taemino
Sejak Juli 2016



Angkasa Bali & Sanur
Sponsor FLC Laideha
Sejak September 2018



X-SOGO SOGO
Sponsor Pembangunan
Tiga Sekolah di NTT



JCI Family
JCI Family
Sponsor FLC Soametek
Sejak April 2018,
6X/Bulan Kunjungan Mobile
Clinic Sejak September 2018 &
Pembangunan Rumah
Belajar Naisunaf, TTU, NTT



Sayap Bangsa Foundation
Sponsor 4 Guru Pedalaman
sejak November 2019

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

Mewujudkan generasi & masyarakat yang beriman, cerdas dan berkarakter untuk mensejahterakan bangsa.

MISI

Membantu setiap orang menemukan potensi diri mereka dan mengeluarkan mereka dari kemiskinan dengan memberikan solusi praktis.

PROGRAM TANGAN PENGHARAPAN

● PROGRAM PENDIDIKAN



Feeding & Learning Center



Sekolah PAUD



Fasilitas Pendidikan



Pelatihan Keterampilan Komputer
dan Bahasa Inggris



Sekolah Penjara



Program Guru Pedalaman



Sekolah Berasrama

● PROGRAM PEMBERDAYAAN



Pelatihan Pertanian, Peternakan
dan Teknologi Tepat Guna



Pendampingan Masyarakat

● PROGRAM KESEHATAN



Mobile Clinic

PETA CENTER YTP



Yayasan Tangan Pengharapan

Foundation Registration Number :

SK NO : 13/31.75.02/1.848/2017

NPWP : 02.676.070.2 – 003.000

(6221) 452 8511

(62) 813 143 333 41

ytpindonesia@gmail.com

Jl. Simponi Mas V, Blok B8 NO.1-2
Kelapa Gading, Jakarta Utara 14250

Yayasan Tangan Pengharapan

@tangan_pengharapan

www.tanganpengharapan.org

Banking Accounts:

Yayasan Tangan Pengharapan

BCA 065 30 900 96

BNI 030 900 96 06

Mandiri 125 0011 260924

BRI 0540 01 000397 30 8

House of Blessing Australia Inc

Commonwealth Bank (Australia Only)

062 - 401 1034 0658



SCAN QR CODE MELALUI APLIKASI :



PayPal

paypal.me/tanganpengharapanytp

Tangan Pengharapan memberikan
makanan bergizi dan pendidikan kepada

5000⁺ anak di 70 CENTER

Tangan Pengharapan

di Indonesia

