

19009557-2-43

Egyszerűsített éves beszámoló

"A rák ellen, az emberért, a holnapért!"

Társadalmi Alapítvány

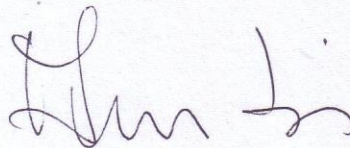
1093 Budapest, Mátyás u.18.

Könyvelő: Juhászné Kocsis Gyöngyvér

Regisztrációs szám: 167733

2011.

Budapest, 2012. április 29.



"A rák ellen az emberért a holnapért" Társadalmi Alapítvány

Adatok E Ft-ban

Sor-szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
a	b	c	d	e
1	A.Befektetett eszközök (2-5. Sorok)	8 088		7 996
2	I. Immateriális javak			-
3	II. Tárgyi eszközök	8 088		7 996
4	III. Befektetett pénzügyi eszközök			
5	IV. Befektetett eszközök értékhelyesbítése			
6	Forgóeszközök (7-10. sorok)	78 965		68 732
7	I. Készletek	4 353		3 855
8	II. Követelések	3 144		4 229
9	III. Értékpapírok			
10	IV. Pénzeszközök	71 468		60 648
11	C. Aktív időbeli elhatárolások	484		385
12	Eszközök (Aktívák) összesen (1.+6.+11.sor)	87 537		77 113
13	D. Saját tőke (14-19. sorok)	- 58 577	98 781	40 876
14	I. Induló tőke / Jegyzett tőke	43 042		43 042
15	II. Tőkeváltozás / Eredmény	- 104 124		- 2 838
16	III. Lekötött tartalék			
17	IV. Értékelési tartalék			
18	V. Tárgyévi eredmény alaptevékenységből	2 469	98 781	456
19	VI. Tárgyévi eredmény vállalkozási tevékenységből	36		216
20	E. Céltartalékok			
21	F. Kötelezettségek (22.-24. sorok)	604		3 949
22	I. Hátrasorolt kötelezettségek			
23	II. Hosszú lejáratú kötelezettségek			
24	III. Rövid lejáratú kötelezettségek	604		3 949
25	G. Passzív időbeli elhatárolások	145 510	- 98 781	32 288
26	Források (Passzívák) összesen (13.-20.+21.+25. Sor)	87 537	-	77 113

Budapest, 2012. április 29.



19009557-2-43

Statistikai számjel vagy adószám

"A rák ellen az emberért a holnapért" Társadalmi Alapítvány

Adatok E Ft-ban

Sor-szám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
a	b	c	d	e
1.	A. Összes közhasznú tevékenység bevétele (1.+2.+3.+4.+5.)	51 289	98 781	50.711
2.	1. Közhasznú célú működésre kapott támogatás	36 770	98 781	33 321
3.	a) alapítótól			
4.	b) központi költségvetéstől			
5.	c) helyi önkormányzattól			
6.	d) egyéb, ebből 1% (27.701)	36 770	98 781	33 321
7.	2. Pályázati úton elnyert támogatás	7 879		2 900
8.	3. Közhasznú tevékenységből származó bevétel	6 315		14 477
9.	4. Tagdíjból származó bevétel	-		-
10.	5. Egyéb bevétel	325		13
11.	B. Vállalkozási tevékenység bevétele	36		216
12.	C. Összes bevétel (A.+B.)	51 325	98 781	50 927
13.	D. Közhasznú tevékenység ráfordításai (1.+2.+3.+4.+5.+6.)	48 820		50 255
14.	1. Anyagjellegű ráfordítások	23 568		27 355
15.	2. Személyi jellegű ráfordítások	23 185		21 565
16.	3. Értékcsökkenési leírás	376		677
17.	4. Egyéb ráfordítások	1 691		658
18.	5. Pénzügyi műveletek ráfordításai			-
19.	6. Rendkívüli ráfordítások			
20.	E. Vállalkozási tevékenység ráfordításai (1.+2.+3.+4.+5.+6.)	-		-
21.	1. Anyagjellegű ráfordítások			
22.	2. Személyi jellegű ráfordítások			
23.	3. Értékcsökkenési leírás			
24.	4. Egyéb ráfordítások			
25.	5. Pénzügyi műveletek ráfordításai			
26.	6. Rendkívüli ráfordítások			
27.	F. Összes ráfordítás (D.+E.)	48 820		50 255
28.	G. Adózás előtti eredménye (B.-E.)	36	98 781	216
29.	H. Adófizetési kötelezettség			
30.	I. Tárgyévi vállalkozási eredmény (G.-H.)	36		216
31.	J. Tárgyévi közhasznú eredmény (A.-D)	2 469	98 781	456

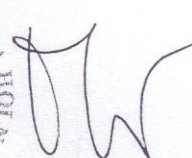


TÁJÉKOZTATÓ ADATOK

32.	A. Személyi jellegű ráfordítások	21 565
33.	1. Bérköltség	15 915
34.	ebből: -megbízási díjak	2 830
35.	-tiszteletdíjak	
36.	2. Személyi jellegű egyéb kifizetések	1 429
37.	3. Bérjárulékok	4 221
38.	B. A szervezet által nyújtott támogatások	
39.	ebből: A Korm.rend. 16.§(5) bekezdése szerint kötelezettségként elszámolt és továbbutalt, ill. átadott támogatás	

Budapest, 2012. április 29.

ELLEN AZ EMBERÉRT A HOINAPÉRT
Társadalmi Alapítvány
RÁK





„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány
Levélcím: 1364 Budapest, Pf.: 202. Telefon, fax: 06 (1) 217-0404
Csekk számszáma: 11713005-20034986 Adószám: 19009557-2-43
Honlap: www.rakellen.hu Elektronikus levél: rakellen@rakellen.hu

2011. ÉVI KIEGÉSZÍTŐ MELLÉKLET

I. Általános rész

1. Az alapítvány bemutatása

A mérlegkészítés időpontjában az Alapítvány főbb adatai a következők:

Az alapítvány neve: "A rák ellen, az emberért, a holnapért!" Társadalmi Alapítvány

Rövid neve: Rákellenes Alapítvány

Székhelye: 1093. Budapest, Mátyás u. 18.

Alapítva: 1985. szeptember 12-én.

Saját tőkéje: 40.876.000 Ft

Kiemelkedően közhasznú szervezet a 12. Pk. 62801/8 sz. bírósági határozat szerint 1998. január 1-től.

2. Számviteli politika

Az Alapítvány a mérlegkészítés időpontjának a tárgyévet követő harmadik hónap első napját, azaz március 1-ét határozta meg. Az ellenőrzés, önellenőrzés hibáit akkor tekintjük jelentősnek, ha az adott évet érintő hibák és hibahatások (eredményt, saját tőkét érintő) értékének összege eléri a mérleg főösszeg 2 %-át.

Az immateriális javak és tárgyi eszközök esetében az értékelés alapja a beszerzési ár. A tárgyi eszközök értékét növeli a meglévő tárgyi eszköz bővítésével, továbbá az elhasználódott tárgyi eszköz eredeti állagát szolgáló felújítási költség. A tárgyi eszköz folyamatos, zavartalan működését biztosító javítási, karbantartási munka költsége nem növeli az eszköz értékét, költségként elszámolandó.

Az Alapítvány a tárgyi eszközök értékcsökkenési leírását a várható élettartam figyelembevételével lineáris leírási módon állapítja meg. A törtévi leírás a használatban töltött napokkal arányosan kerül elszámolásra.

A 100.000 Ft egyedi bekerülési érték alatti tárgyi eszközök a használatba vételekor egy összegben kerülnek leírásra. Nyilvántartásuk a selejtezésig az analitikában történik.

Az Alapítvány számviteli rendje, a könyvvezetés és a beszámoló megfelel a számvitelről szóló 2000. évi C. törvény, valamint a 224/2000. sz. Korm. rendelet előírásainak, és az ezt módosító törvényi előírásoknak.

Egyszerűsített éves beszámolót készít a kormányrendelet 4. számú melléklete szerinti mérleget és az 5. számú melléklet szerinti eredménykimutatást, a közhasznú tevékenység bevételeinek, ráfordításainak részletezésével, a vállalkozási tevékenység összesített bevételeinek, ráfordításának bemutatásával, valamint részletes szöveges beszámolót az Alapítvány közhasznúsági tevékenységéről.



[Handwritten signature]
1



„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány
Levélcím: 1364 Budapest, Pf.: 202. Telefon, fax: 06 (1) 217-0404
Csekk számlaszám: 11713005-20034986 Adószám: 19009557-2-43
Honlap: www.rakellen.hu Elektronikus levél: rakellen@rakellen.hu

II. 2011. évi tevékenység bemutatása

Alapítványunk tevékenysége megfelel a közhasznú szervezetekről szóló 1997. évi CLVI. törvény 26. §-ában meghatározottak szerint az „Alapító Okirat”-ában megjelölt célkitűzések elérését közvetlenül szolgáló célszerű tevékenységnek, valamint ezen 26.§. c./1.,2.,4.,9. és 11. pontjaiban foglalt közhasznú tevékenységeknek. Ennek értelmében a közhasznú szervezet által cél szerinti tevékenysége keretében nyújtott pénzbeli vagy nem pénzbeli szolgáltatás cél szerinti juttatásnak minősül. A közhasznú tevékenységek részletes bemutatása a „Közhasznúsági jelentésünk”-ben szerepel.

A fenti törvény értelmében és a Felügyelő Bizottság figyelem felhívása alapján, mely szerint kezdeményezte az Alapítvány beszámolóinak visszamenőleges felülvizsgálatát a bevételek és költségek helyes elszámolását illetően, a 2011. évben önrevízióval rendeztük a korábbi évek elszámolásait. Az előző évek összesített helyesbítése – a figyelembe vett célszerű tevékenységhez felmerült költségek évenkénti tételes kigyűjtése alapján - 98.781 ezer Ft, a mérleg és eredménykimutatás középső oszlopában szerepel.

2011. év zárásánál – az előző évek önrevíziós helyesbítése miatt – a mérlegkészítés időpontjaként 2012. március 31-ét határoztuk meg.

III. Beszámoló részletezése

1. Mérleg

Az **immateriális javak** a mérlegben már 0 értéken szerepelnek, a **tárgyi eszközök** nettó értéke 7.996 ezer Ft, bruttó értékét és elszámolt értékcsökkenését az 5. számú melléklet tartalmazza. **Befektetett pénzügyi eszközzel** az Alapítvány nem rendelkezik.

A **készletek** értéke 2011. december 31-én 3.855 ezer Ft. A készletek 95%-át saját kiadásban megjelentetett ismeretterjesztő könyvek és a zsugorított törölköző teszi ki, 5%-a pedig kereskedelmi forgalomból származó könyv. A készletekről 2011. december 31-én mennyiségi leltárfelvétel készült, melynek alapján került megállapításra a zárókészlet mennyiségben és értékben.

Követelések értéke 4.229 ezer Ft, ebből 72 ezer Ft vevővel szembeni követelés és 4.157 ezer Ft adóhivatallal szembeni követelés, elsősorban áfából adódó.

A **pénzeszközök** értéke 2011. december 31-én 60.648 ezer Ft, ebből forint pénztár 74 ezer Ft, valutapénztár 223 ezer Ft, elszámolási betétszámlák 1.351 ezer Ft és 59.000 ezer Ft a lekötött betét értéke.

Aktív időbeli elhatárolás 385 ezer Ft, a még pénzügyileg nem teljesített 2011. évet érintő bankkamatot tartalmazza.



[Handwritten signature]
2



„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány
Levélcím: 1364 Budapest, Pf.: 202. Telefon, fax: 06 (1) 217-0404
Csekk számlaszám: 11713005-20034986 Adószám: 19009557-2-43
Honlap: www.rakellen.hu Elektronikus levél: rakellen@rakellen.hu

Saját tőke 2011. december 31-én 40.876 ezer Ft, az induló tőke 43.042 ezer Ft, a tőkeváltozás -2.838, a tárgyévi nyereség alaptevékenységből 456 ezer Ft, vállalkozási tevékenységből 216 ezer Ft (könyv értékesítés 202 ezer Ft, arányos kamatbevétel 14 ezer Ft). A 2011. évi saját tőke összege tartalmazza az előző évek önrevíziós helyesbítését.

Kötelezettségként szerepel 2011. december 31-én a mérlegben a szállítókkal szembeni kötelezettség 3.503 ezer Ft összegben és 446 ezer Ft adóhivatallal szembeni kötelezettség, összesen 3.949 ezer Ft.

Passzív időbeli elhatárolás 32.288 ezer Ft, ebből bevétel elhatárolás 32.101 ezer Ft, a kapott támogatás következő évre átvitt összege és 187 ezer Ft - pénzügyileg még nem teljesített - 2011. évet érintő költség elhatárolása.

Passzív időbeli elhatárolás csökkentéseként és saját tőke növekedéseként jelentkezett a korábbi évek önrevíziójából adódó 98.781 ezer Ft-os helyesbítés.

2. Eredménykimutatás

Az összes **közhasznú tevékenység bevétele** 50.711 ezer Ft, ezen belül az 1 %-os támogatásból megvalósult célszerű közhasznú tevékenység érdekében felmerült költségek fedezete 33.321 ezer Ft. 2.900 ezer Ft pályázati úton elnyert támogatás, ebből 2.500 ezer Ft a Nemzeti Civil Alapprogramra kapott és 400 ezer Ft Önkormányzati támogatás.

Közhasznú tevékenységből származó egyéb bevétel 14.477 ezer Ft, ebből támogatások 1.318 ezer Ft, betegek nyaraltatása 726 ezer Ft, kamatbevétel 3.226 ezer Ft, tisztítókúra 680 ezer Ft, óbudai társaskör 176 ezer Ft, céltámogatás 651 ezer Ft, támaszadó szolgálat bevételei 1.273 ezer Ft, DM kampány bevétele 6.427 ezer Ft. Egyéb bevételként az üdülés és telefon dolgozók általi költségtérítése szerepel.

Vállalkozási tevékenység bevétele 216 ezer Ft. Az összes bevétel 50.927 ezer Ft.

Anyagjellegű ráfordítások összege 27.355 ezer Ft, ebből anyagköltség (közüzemi díjak, vásárolt anyagok) 3.375 ezer Ft, anyagjellegű szolgáltatások (posta, telefon, karbantartás, reklám, hirdetés, könyvelés, bérleti díj) 22.483 ezer Ft és egyéb szolgáltatások (bankköltség, biztosítás) 904 ezer Ft, valamint a könyvek beszerzési értéke 593 ezer Ft.

Személyi jellegű ráfordítások összege 21.565 ezer Ft, ebből bérköltség 15.915 ezer Ft, személyi jellegű egyéb kifizetések (étkezés, természetbeni juttatás, költségtérítés) 1.429 ezer Ft és a bérek járuléka 4.221 ezer Ft.

Értécsökkenési leírás 677 ezer Ft.

Egyéb ráfordítások, adók 658 ezer Ft. Az összes ráfordítás 50.255 ezer Ft.





„A rák ellen, az emberért, a holnapért!” Társadalmi Alapítvány
Levélcím: 1364 Budapest, Pf.: 202. Telefon, fax: 06 (1) 217-0404
Csekk számlaszám: 11713005-20034986 Adószám: 19009557-2-43
Honlap: www.rakellen.hu Elektronikus levél: rakellen@rakellen.hu

Az összes bevétel és ráfordítás eredményeként **672 ezer Ft nyereség** realizálódott 2011. évben, ebből 456 ezer Ft közhasznú tevékenységből és 216 ezer Ft vállalkozási tevékenységből.

Összesítetten megállapítható, hogy az Alapítvány 2011. évben is eleget tett az „Alapító Okirat”-ban megfogalmazott céloknak. A közhasznúsági tevékenységről készült jelentésben részletesen értékelésre kerültek a különféle programok teljesítése.

Budapest, 2012. április 29.

Mellékletek 1-8-ig.



" A rák ellen, az emberért, a holnapért! " Társadalmi Alapítvány 2011. évi mérlegének

1.sz.melléklete

Kimutatás

az 1 %-os adomány felhasználásáról

<u>Felhasználás megnevezése</u>	<u>Adatok e Ft-ban</u>
Betegek nyaraltatása	3 166
Kórházi nyílt nap	50
Támaszadó szolgálat működtetése	17 889
Ismeretterjesztés és újság	1 187
Szórólap	895
Biokert látogatás	20
Bentlakásos képzés böjt	746
Összefogás-egészségvár	20
Betegek támogatása gyógyszerkészítményekkel	6
Szakmai továbbképzések	210
Közönségszolgálat	97
Szakkönyv, folyóirat	42
Ismeretterjesztő rendezvény	262
Hírdetések	379
Támogatások	223
Saját dolgozók képzése	17
Adománygyűjtés	2 365
Jótekonysági koncert	128
Egészségmegőrző, rehab. tevékenység összesen:	27 702
30 % működésre	5 619
Mindösszesen	33 321



" A rák ellen, az emberért, a holnapért! " Társadalmi Alapítvány 2011. évi mérlegének

2.sz.melléklete

Kimutatás

a költségvetési támogatás felhasználásáról

Adatok e Ft-ban

Pályázati úton elnyert támogatás	Nyitó	Kapott támogatás	Felhasználás	Átvitel	Elszámolási határidő
Nemzeti Civil Alapprogram	3488	2 500	5 988		2011.06.30
Alsóörsi Önkormányzat		200	200	-	2011.12.31
EU-s támogatás(Élő Tisza)				-	
Fővárosi Önkormányzat működési pályázat	250	-	250		2011.08.15
Ferencvárosi Önkormányzat		200	200		2011.12.31
	3738	2 900	6 638		

Budapest, 2012. április 29.



Kimutatás
a kapott támogatásokról

Támogatás megnevezése	Adatok e Ft-ban
Magánszemélyek pénzbeni	461
Jótekonysági koncert+színház	176
Gyűjtőládák	
- OTP	19
- Posta	37
-Herbához persely	10
Munkaügyi Központ	
Társaságok	
- pénzbeni	791
- természetbeni	
25.éves évforduló	
Céltámogatás	651
Szja 1%-a	33 321
Támogatás összesen:	35 466



" A rák ellen, az emberért, a holnapért! " Társadalmi Alapítvány 2011. évi mérlegének

4.sz. melléklete

Kimutatás

a cél szerinti juttatásokról

<u>Juttatások megnevezése</u>	<u>Adatok e Ft-ban</u>
Rák ellenes szervezetek és egyének céltámogatása	223
- betegek térítésmentes üdültetése	1 049
Cél szerinti tevékenység	
- Támaszadó szolgálat működtetése	15 219
- ismeretterjesztő kiadványok	2 082
-Ismeretterjesztő rendezvények	339
- Egészségügyi konzultáció	141
-Egészségkonyha	636
-Rehabilitációs csoport	90
-Életmód tábor+bemutató	1 156
-Mozgásterápia	136
-Pszichológiai támogatás	453
Összesen:	21 524

Budapest, 2012. április 29.



" A rák ellen, az emberért, a holnapért! " Társadalmi Alapítvány 2011. évi mérlegének

5.sz. melléklete

Megnevezés	Bruttó ért.		Ért.csökkenés			Nettó ért.
	Nyitó	Évközi vált.	Záró	Nyitó	Évközi	Záró
Immateriális javak	654 600	70 978	725 578	654 600	70 978	725 578
Szoftver	654 600	70 978	725 578	654 600	70 978	725 578
Tárgyi eszközök	16 499 401	515 144	17 014 545	8 411 750	606 411	9 018 161
Telek, telkesítés	1 529 350	-	1 529 350	-	-	-
Épületek	8 354 452	-	8 354 452	2 174 216	166 062	2 340 278
Egyéb építmény	191 753	-	191 753	31 184	3 835	35 019
Műszaki gépek, berendezések	2 328 942	-	2 328 942	2 328 942	-	2 328 942
Egyéb gépek, berendezések	4 094 904	515 144	4 610 048	3 877 408	436 514	4 313 922
Összesen:	17 154 001	586 122	17 740 123	9 066 350	677 389	9 743 739
						7 996 384

Budapest, 2012. április 29.



" A rák ellen, az emberért, a holnapért! " Társadalmi Alapítvány 2010. évi mérlegének

6.sz. melléklete

Kimutatás

a vezető tisztségviselőknek nyújtott juttatásról

<u>Juttatás megnevezése</u>	<u>Adatok e Ft-ban</u>
Pénzbeni kifizetés	
- munkabér	2 830
- megbízási díj	
- költségtérítés	4

Budapest, 2012. április 29.

2 834



Passzív időbeli elhatárolás

1%-os felajánlás fel nem használt része:

Költségek passzív időbeli elhat.

Összesen:

32 101 109

187 350

32 288 459

Aktív időbeli elhatárolás

Erste Bank

Összeg: 38.000.000.-

Kamat: 5,95 %

Lekötés időtartama: 17 nap

$\frac{38.000.000 * 5,95\% * 17 \text{ nap}}{365} = 105.315.-$

Erste Bank

Összeg: 18.000.000.-

Kamat: 5,96 %

Lekötés időtartama: 95 nap

$\frac{18.000.000 * 5,96\% * 95 \text{ nap}}{365} = 279.205.-$

OTP Bank

Összeg: 3.000.000.-

Kamat: 1,75 %

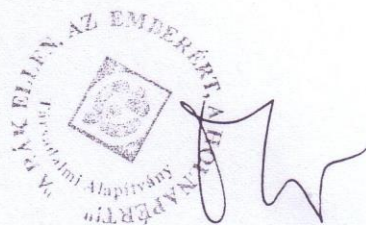
Lekötés időtartama: 5 nap

$\frac{3.000.000 * 1,75\% * 5 \text{ nap}}{365} = 720.-$

Összesen:

385 240

Budapest, 2012. április 29.



Kamat megosztás 2011.
ezer Ft-ban

Hitelintézési kamat:	3 240		
Vállalkozási tevékenység bevétele		Közhasznú bevétel (kamat nélkül)	Bevétel kamat nélkül
202		47485	47687
0,4236		99,5764	
Arányszám:	vállalkozási 0,4236	közhasznú 99,5764	
Közhasznú kamatbevétel	3.226		
Vállalkozási kamatbevétel	14		
Vállalati tev. bevétele összesen		Közhasznú bev. összesen	
202		47 485	
14		3 226	
216		50 711	
Összes bevétel:		50 927	

Budapest, 2012. április 29.





"A rák ellen, az emberért, a holnapért!" Társadalmi Alapítvány
1093 Budapest, Mátyás u. 18. Telefon, fax: 06 (1) 217-0404
Csekk számszáma: 11713005-20034986 Adószám: 19009557-2-43
Honlap: www.rakellen.hu Elektronikus levél: rakellen@rakellen.hu

Beszámoló a 2011. évi közhasznúsági tevékenységről

Alapítványunk a következő az 1997 évi CLVI. törvény 26. §. c) pontjában megjelölt közhasznúsági tevékenységet végzi:

1. Egészség megőrzés, betegség megelőzés, gyógyító-, egészségügyi rehabilitációs tevékenység
2. Szociális tevékenység, családsegítés, időskorúak gondozása
4. Nevelés és oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés
9. Környezetvédelem, (környezet-egészségvédelem)
11. Hátrányos helyzetű csoportok társadalmi egyenlőségének elősegítése

Egészség megőrzés, betegség megelőzés, gyógyító-, egészségügyi rehabilitációs tevékenység

Gyógyító és rehabilitációs tevékenységeink az előző évek gyakorlatához hasonlóan nagyon hangsúlyosan jellemzőek működésünkre. Szolgáltatásaink, programjaink javarésze Támaszadó Szolgálatunkban érhetőek el.

A **Támaszadó Szolgálat** várja a gyógyulókat, hozzátartozóikat, személyes és telefonos támaszadással, információnyújtással, tanácsadással, különféle egyéni és csoportos programokkal:

☐ **lelki támaszadás, életmódtanácsadás**, megküzdési stratégia betegeknek és hozzátartozóiknak, **segítő beszélgetés**: a pszichiáterrel, a segítő szakemberrel történő beszélgetés segíthet a feszültségoldásban, a lelkierő mozgósításában, és lehetőséget adhat a betegnek, hogy kialakítsa a számára megfelelő életformát, amelyben javíthatja gyógyulási kilátásait.
(egyéni, személyre szabott konzultáció keretében 1 órás tanácsadás). 2011-ben körülbelül százán vették igénybe az egyéni támaszadó szolgáltatást.

☐ **relaxációs, stresszkezelő és asszertív tanfolyamok, csoportos onkopszichológiai foglalkozások** onkopszichológus vezetésével. A gyógyulási út egyik legfontosabb állomása a megbetegedéssel, kezelésekkkel, megváltozott testképpel járó terhek, feszültségek csökkentése, a betegség okainak felkutatása és kezelése. 2011-ben 140 fő vett részt onkopszichológiai csoportfoglalkozáson.

☐ **mozgásterápiás foglalkozások** (jóga, csikung): a gyógyuláshoz vezető út egyik módja a rendszeres, örömteli mozgás, amelynek egészségjavító hatása, testet, lelket harmonizáló képessége van. Sokat segíthet a tartós, nyugodt lelkiállapot kialakításában. Szelíd, helyes légzésre, lazításra, energia áramoltatására alapuló mozgásformákat választottunk, melyek a gyógyulás időszakában a leginkább ajánlhatóak.
2011. január-február hónapban a mozgásprogramokon 84 fő vett részt. (csikung torna 28 fő, jóga 56 fő)



☐ **ismeretterjesztő** (orvosi és egyéb) **előadások**, ajánlott **szakirodalomhoz** való hozzáférhetőség (könyvtár, információs kiadványok), **telefonos tanácsadás**, Hogyan induljon el a beteg a gyógyulás útján? Mi mindent tehet azért, hogy testileg, lelkileg erősödjön? A saját gyógyító életvitel kialakításának lényeges szempontjai és lépéseinek megismertetése. Az előadásokon ezekre a kérdésekre próbáltunk választ adni szakemberek segítségével. 2011-ben kb. 700 fő vett részt előadásokon és egyéni tanácsadáson.

☐ **Egészségkonyha programunkon** (melyet 2004. januárjától Paréjné Kisa Judit dietetikus vezet) témakörökre bontva ismertetjük meg az érdeklődőket a teljes értékű, egészséges táplálkozás alapelveivel, három csoportba várva a jelentkezőket:

I. Hogyan tovább? – daganatos betegeknek: akik gyógyulásuk érdekében szeretnének megismerkedni a teljes értékű táplálkozással 4 alkalommal.

II. Új utakon a táplálkozásban: ez elsősorban azokhoz szól, akik egészségük fenntartása érdekében szeretnének hasznos információkhoz jutni 4 alkalmas tanfolyamunk során.

III. Színtartó csoport: új témákban – menük elkészítése - nyújtunk további hasznos ismereteket havonta egy alkalommal.

Az Egészségkonyha programon ez évben 104 fő gyógyuló daganatos beteg vett részt.

2011-ben kétszer négy alkalommal vettek részt a Gödöllői Szent István Egyetem hallgatói (26 fő) Egészségkonyha programunkon.

☐ **Életmódtábor**

2011. májusában Piliscsabán tartottunk 13 fő gyógyuló és gyógyult rákbeteg részére életmódtábort. A programba számos szakember kapcsolódott be. A résztvevők megismerkedhettek és a gyakorlat szintjén megtapasztalhatták, a gyógyulásuk érdekében szükséges életmódváltás - az egészséges táplálkozás, a mozgási és lelki tényezők – fontosságát és jótékony hatásait. A program vezetője Kovács Dóra életmód-tanácsadó.

☐ **Léböjt tábor** gyógyult betegeknek, szakembereknek és érdeklődőknek- márciusban dr.Boródi Judit vezetésével egy hetes tisztítókurát tartottunk 17 fő részvételével, szigorú orvosi vizsgálat után és folyamatos kontroll mellett. A böjtkúra ez évben is nagyon sikeres volt.

☐ **3 napos intenzív Segítő programot** szerveztünk frissen diagnosztizált daganatos betegek számára. A 3 nap alatt előadásokon, mozgásos és táplálkozási gyakorlatokon , pszichológiai csoportfoglalkozáson vehettek részt a jelentkezők. A csoporton 9 fő vett részt.

A Támaszadó Szolgálat egyéb programjai

Vidéki kluboknak, iskoláknak, óvodáknak szervezett prevenciós foglalkozások

Szakmai kirándulások betegek részére (pl. Rábcakapi-biogazdaság)

Ismeretterjesztő előadások, kötetlen beszélgetések, életmód-bemutatók egészségnapokon, egyéb rendezvényeken (pl. Szentendre, Óbuda, Ferencváros, Érd, Semmelweis Egyetem, Debrecen, ...)



Szociális tevékenység, családsegítés, időskorúak gondozása

☐ Folyamatos kapcsolatban állunk a budapesti családsegítő és gyermekjóléti szolgálatokkal, küldjük újságjainkat és Támaszadó Szolgálatunk programjait, több alkalommal kölcsönösen segítettük egymás munkáját.

☐ **Betegek és gyógyulók nyaraltatása:**

- 2011-ben összesen 20 vidéki és budapesti klubból **129** beteg, illetve gyógyuló vette igénybe az Alapítvány által nyújtott **ingyenes rehabilitációs lehetőséget (nyaralást) Alsóörsön**. Balatonakarattyán egy beteg kisgyerek pihenhetett egy hétig családjával.

Nevelés, oktatás, képességfejlesztés, ismeretterjesztés

- Budapest **III. kerületi Önkormányzattal és ÁNTSZ-el szoros és jó együttműködésben dolgozunk**: 2011-ben is részt vettünk több kerületi egészségmegőrzéssel kapcsolatos programon. (Civil Udvar, Iskolai Egészségnap, Kisgyermekes családok napja, ...)

- **A IX. kerület önkormányzatával és néhány oktatási – nevelési intézményével** együttműködve interaktív **oktató programokkal** dolgoztunk azon, hogy a lakosság minél szélesebb körének figyelmét az egészség megővására irányítsuk. (Kerületi Családi- és Egészségnap, Iskolai Egészségnap, Óvodai vetélkedő)

- Ez évben is több ezres példányszámban készítettünk és juttatunk el egészségügyi intézményekbe, iskolákba, óvodákba, védőnőkhöz, patikákba, stb. **ingyenes információs kiadványokat** a daganatos betegségek megelőzéséről, az önvizsgálat tanításáról, figyelmeztető jelekről, és a betegeknek szóló lehetőségekről. Azok a vidéken élő betegek, akik nem tudnak eljutni Támaszadó Szolgálatunkba, postán kapnak az információs kiadványokból.

- A másfél évig szünetelt **„Megyünk újság”** újbóli beindítása – kéthavonta 2500 példányban, 8 oldalon megjelenő ingyenes alapítványi hírújság, melyet mintegy 100 önszervező beteg klubhoz juttatunk el, ezen kívül rendezvényeken, egészségügyi intézményekben terjesztünk. Ősztől a Herbaház segítségével 10.000 példányra tudtuk emelni a megjelenő példányszámot, mely így már országszerte el tud jutni herbáriákba, gyógyszertárakba, bioboltokba.

Októberben **Életminőség Szimpóziumot** szerveztünk daganatos betegekkel dolgozó egészségügyi szakemberek részére. Az egész napos ingyenes programon előadóink segítségével körüljártuk a daganatos betegek gyógyulását támogató kiegészítő módszereket. A magas színvonalú rendezvényen mintegy 180 szakember vett részt.

Október végén több hasonló tevékenységgel foglalkozó civil szervezettel karöltve ingyenes **Nyílt Nap programon** mutattuk be mindazokat a lehetőségeket, amelyek a daganatos betegek számára elérhetőek a hagyományos orvosi kezelések mellett.

Együttműködve az ELTE dietetikus hallgatóival bekapcsolódhattunk a Budapest **III. kerületi nyári napközis táborokba** egészséges táplálkozással kapcsolatos programokba, összesen 6 alkalommal.



Handwritten signature and the number 3.

Hátrányos helyzetű csoportok társadalmi egyenlőségének elősegítése

- Alapítványunk a Béres Alapítvánnyal együttműködve **ingyenesen biztosított (3000 db) Béres Csepp készítményt rászoruló betegek részére**. Többek között a hozzánk anyagi támogatásért fordulóknak ezt a konkrét, dologi segítséget tudtuk adni.

- A 2002-ben létrehozott „**Egészség Hídja Összefogás**”, amelynek Alapítványunk egyik alapító tagja, a politikai és az üzleti élet, valamint civil szervezetek elkötelezett együttműködését segíti egy közös társadalmi cél, a mellrák elleni küzdelem érdekében. Alapítványunk aktív közreműködő tagja az Összefogás rendezvényeinek.

- A **Roma Integráció Évtizede keretében** szervezett, a *Susan G. Komen for the Cure* és az *American Joint Distribution Comitee* kezdeményező támogatásával elindított „**Egyenlő eséllyel a rák ellen**” program keretében részt vettünk a programokon több civil szervezettel együtt. Alapítványunk munkatársai felvilágosító anyagokkal, életmód-tanácsadással, egészségtotóval, gyermekfoglalkozással készültek. A totót kitöltő felnőttek ingyenes Béres Cseppet, a gyerekek almát kaptak a játékban való részvételükért.

2011-ben a következő helyszíneken vettünk részt: Érd (Lea anyaoththon), Velény, Ozora. Azokra a településekre, ahova nem tudunk/tudunk elmenni, önkéntes segítők viszik el az egészségtotókat, kiadványainkat és az adományként kapott – és továbbadott Béres Cseppeket.

Az **Érthetően az egészségért program keretében** Alapítványunk munkatársai a budapesti Szent Imre Kórházban, A Miskolci Kórházban, a Győri Petz Aladár Megyei Kórházban és a nyíregyházi Jósa András Oktató Kórházban információs kiadványokkal és tanácsadással segítették a betegeket.

Budapest, 2012. április 29.



A circular purple stamp of the Béres Foundation is located at the bottom right. The text around the perimeter reads "BÉRES ALAPÍTVÁNY" at the top and "AZ EMBEREK ÉRT" at the bottom. In the center is a small square logo. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.