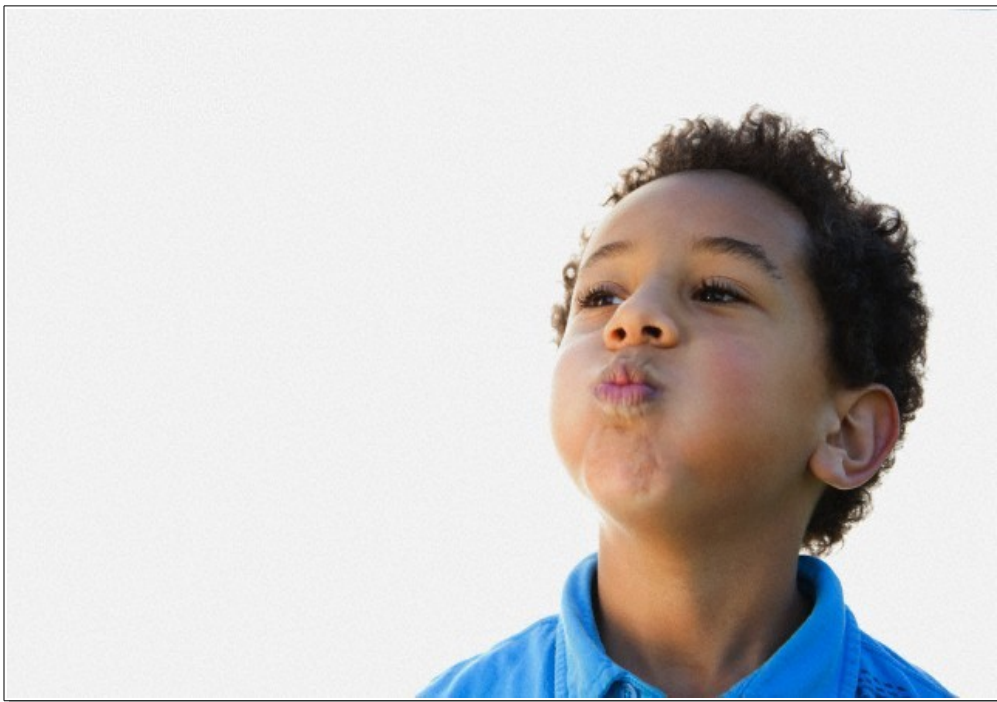


Stichting "Buteyko Lucht Op!"

Jaarverslag 2012



*'Een zucht geeft lucht aan een hart vol smart.
Even op adem komen.
Een zucht van verlichting slaken.
Een luchtje scheppen.'*

Jaarverslag 2012

Inhoudsopgave:

1. Dankwoord
2. Inleiding
3. Visie
4. De Buteyko methode
5. Doelgroep
6. Terugblik 2012
7. Vooruitblik 2013
8. Financieel verslag 2012
9. Begroting 2013

1. Dankwoord

Hartelijk dank voor uw interesse in ons jaarverslag 2012. Stichting 'Buteyko Lucht Op!' wil graag haar bestuursleden hartelijk danken voor hun inzet. We bedanken ook de cursisten en andere betrokkenen!

2. Inleiding

2012 is het eerste jaar voor ons als stichting. Wij zijn trots op de oprichting op 21-02-2012! Onze stichting heeft tot doel mensen begeleiden tot het verkrijgen van een gezondere levensstijl. In het bijzonder door het aanleren van de Buteyko ademhalingstechniek. Door het aanbieden van kortdurende cursussen willen wij dit doel bereiken.

3. Visie

Veel mensen lopen rond met gezondheidsklachten zoals benauwdheid of vermoeidheid. Naast ongezonde voeding is ook een verkeerde ademhaling een belangrijke oorzaak hiervan. Als stichting willen wij deze mensen graag helpen. Hieronder wordt kort onze visie uitgelegd.

“Buteyko” is een natuurlijke behandelwijze van lichamelijke klachten. Veel aandoeningen ontstaan door verkeerde ademhaling of worden daardoor verergerd. Met de Buteykomethode leer je een andere wijze van ademen aan, waardoor je ervaart dat je klachten afnemen en je minder medicijnen hoeft te gebruiken.

Medicijnen brengen vaak geen genezing van een ziekte. Ze geven verlichting van je klachten, maar nemen de oorzaak niet weg. Veel ziekten worden (mede) veroorzaakt door een verkeerde ademhaling. Met Buteyko pak je de oorzaak van je klachten aan. Buteyko is een effectieve behandelmethodes die inmiddels in veel landen wordt toegepast.

Buteyko is een effectief bij aandoeningen als astma, allergieën, vermoeidheidsklachten en nog veel meer, waarbij sprake is van teveel in- en uitademen, misschien zonder dat je dit zelf merkt. Stichting “Buteyko Lucht Op!” verzorgt in Wageningen cursussen voor mensen die zelf aan de slag willen om hun gezondheid te verbeteren en hun medicijnverbruik te verminderen. Verder wil onze stichting voorlichting geven over Buteyko en een gezondere levensstijl promoten.

4. De Buteyko methode

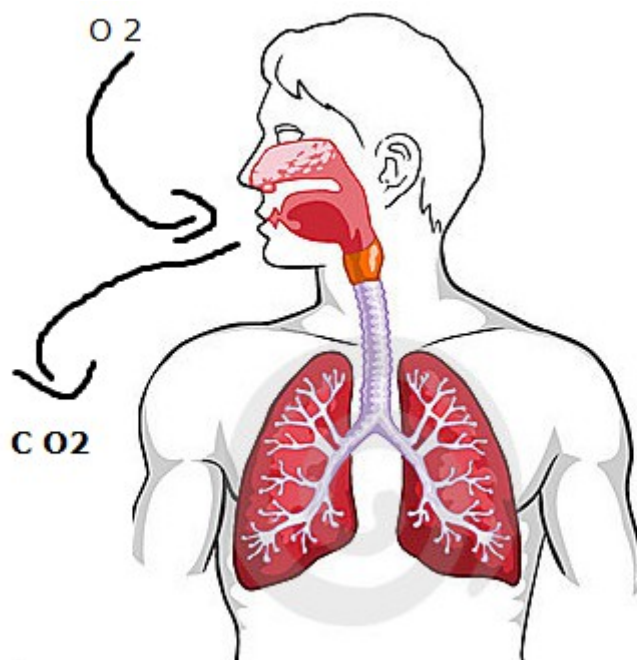
De Buteyko methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003), een Russische arts. In eerste instantie als remedie tegen astma en hoge bloeddruk. Hij ontdekte dat veel mensen meer ademen dan nodig is. Ze zijn eigenlijk steeds een beetje aan het hyperventileren. Mensen die chronisch hyperventileren, merken daar over het algemeen niet zoveel van. Ze merken niet, dat de klachten die ze ervaren veroorzaakt worden door de diepe ademhaling. Ondertussen kunnen ze er wel degelijk ziek van worden. Konstantin Buteyko, bracht maar liefst 150 uiteenlopende ziektebeelden in verband met overmatige ademhaling.

Hoe kun je nou ziek worden van teveel ademen? Iedereen moet ademen, want iedereen heeft zuurstof nodig voor het vervullen van noodzakelijke lichaamsfuncties. Als je teveel ademhaalt, krijgen je organen echter te weinig zuurstof binnen! Dat komt zo: als je ademhaalt, adem je koolzuur (CO_2) uit. Als je teveel in- en uitademt, raak je teveel CO_2 kwijt. En dat CO_2 heb je nodig, omdat de zuurstof anders niet goed vanuit je bloed aan de organen kan worden afgegeven. Je slijmvliezen zwellen op en je bloedvaten verkrampen. Dat verklaart hoe het komt dat je het benauwd kunt krijgen door teveel te ademen.

Met de Buteyko methode leert een cursist een andere manier van ademen aan. Bij overmatige ademhaling hebben de hersens zichzelf aangeleerd dat je veel moet ademen, terwijl dat niet nodig is. Dat moeten ze weer afleren, en daar bestaan goede oefeningen voor. Het vergt de nodige training, daarom bieden wij als stichting een [cursus](#) aan, met persoonlijke begeleiding.

Als een cursist de Buteyko-methode eigen heeft gemaakt, zal hij/zij

- minder last hebben van symptomen als benauwdheid, allergie, hoesten en vermoeidheid;
- zich gezonder en fitter voelen, en een betere weerstand hebben;
- minder medicijnen nodig hebben.



5. Doelgroep

De cursus van Stichting 'Buteyko Lucht Op!' richt zich o.m. op mensen met:

- astma
- allergie
- benauwdheid
- hoesten
- hoge bloeddruk
- hooikoorts
- hyperventilatie
- vaak verkouden
- vermoeidheidsklachten
- verstopte neus

6. Terugblik 2012

In ons eerste jaar van oprichting hebben wij ons de faciliteiten verschaft om cursussen te kunnen aanbieden. We hebben een prettige ruimte tot onze beschikking, waar maximaal 5 mensen tegelijk begeleiding kunnen krijgen. Er is geïnvesteerd in cursusmateriaal, een beamer met laptop e.d. om op een prettige wijze informatie te kunnen overbrengen. Dit wordt tevens gebruikt om voorlichting te geven.

Als Buteyko therapeut heeft Gerhard Dekker (voorzitter) de afgelopen jaren aan 13 mensen begeleiding geboden. Sinds de oprichting van de stichting waren dit er nog eens 5.

Een voorbeeld van een begeleide cursiste is een vrouw met chronische vermoeidheidsklachten. Na het volgen van onze cursus is haar energie teruggekeerd en de klachten spelen niet meer. Dit is hoopgevend.

Verder is gewerkt om een goede informatieve website op te zetten, waarin onze visie, en ons cursusaanbod duidelijk worden neergezet. Kijk eens op www.buteykoluchtop.nl

Een goede basis voor de administratie en boekhouding is ontwikkeld.

Tevens heeft Gerhard Dekker voorlichting en begeleiding gegeven aan een groep van zes cursisten aan de Buteyko academie.

Verder heeft 'Buteyko Lucht Op!' zich in september gepresenteerd op een gezondheids markt in Wageningen.

7. Vooruitblik 2013

In 2013 hopen wij aan nog meer tevreden cursisten begeleiding te bieden. Aan alle randvoorwaarden om een goede cursus te geven is voldaan.

De stichting wil zich in 2013 meer naar buiten toe presenteren door PR materiaal te ontwikkelen voor o.m. in de pers en op het web.

Tot de mogelijkheden zou kunnen behoren het geven van een informatie avond, aanwezigheid op een beurs of markt etc.

8. Financieel Verslag 2012

Hieronder volgt het financiële overzicht van de in- en uitgaven voor 2012. Wellicht ten overvloede is het goed te vermelden dat onze stichting geen winstoogmerk heeft. Het opstart vermogen van de stichting bestaat uit een renteloze lening.

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Hardware	€ 1.089,59	€ 4,02	Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 81,81	€ 10,00	Abbonement- en transactiekosten
Administratie	€ 559,45		Kantoormateriaal, Kamer v Koophandel, notariskosten, kopie- en printkosten
Cursus	€ 674,60	€ 762,50	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 21,47		PR materiaal, presentatie en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 9,90		Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 21,00		Stoelen, kachel, verlichting etc.
Rente			
Lening opstart		€ 2.000,00	Particuliere lening om stichting vermogen te verschaffen
TOTALEN	€ 2.457,82	€ 2.776,52	
EINDSALDO		€ 318,70	

9. Begroting 2013

Afboekpost	Uitgaven	Inkomsten	Toelichting
Beginsaldo 2012		€ 318,70	
Hardware	€ 100,00		Zaken als laptop, beamer, usb, snoeren etc.
Bankkosten	€ 120,00		Abbonement- en transactiekosten
Administratie	€ 100,00		Kantoormateriaal, Kamer v Koophandel, kopie- en printkosten
Cursus	€ 200,00	€ 850,00	Werkboeken, readers, cursusmateriaal etc.
Presentatie	€ 200,00		PR materiaal, presentatie, huur en voorlichtingsmateriaal
Bijscholing	€ 100,00		Boeken, bijscholing
Ruimte inrichting	€ 25,00		Stoelen, kachel, verlichting etc.
Rente			
Lening opstart	€ 0,00		Terugbetalen lening
TOTALEN	€ 845,00	€ 850,00	
EINDSALDO		€ 323,70	

10. Contactgegevens

Stichting 'Buteyko Lucht Op!'

gevestigd in Wageningen.

KvK nr.: 54723450

W: www.buteykoluchtop.nl

E: info@buteykoluchtop.nl

Als je telefonisch contact wilt,
vermeld dan je telefoonnummer
in je e-mail.



*Gerhard Dekker,
Voorzitter & Therapeut*