

HOUSE OF ICHŌ

Nourish · Connect · Heal



Jaarverslag
30 juni 2025

Inhoudsopgave:

1. Voorwoord
2. Samenvatting
3. Profiel van de organisatie
4. Bestuur
5. Werkzaamheden en successen
6. Financiële verantwoording

1. Voorwoord

Beste lezer,

Het is met grote trots en dankbaarheid dat ik u het jaarverslag van House of Ichō voor 2024 presenteer. Na de oprichting in mei 2022, geïnspireerd door mijn zus en haar belangrijke werk, hebben we hard gewerkt om ons doel te verwezenlijken: het creëren van een thuis voor vrouwen die leven met kanker. Een plek waar licht en donker naast elkaar bestaan.

In dit jaarverslag nemen we u mee in de stappen die we hebben gezet om dit doel te bereiken. Van het uitdenken van het concept tot het ontwikkelen en starten van het interactieve online platform, en van het ophalen van de fondsen tot het samenstellen van een toegewijd team van ervaringsdeskundigen en professionals. House of Ichō is een thuis van ons voor jou. We hopen dat je in dit jaarverslag de passie en toewijding ziet waarmee we dit project omarmen.

Hartelijke groet,

Janneke Boshouwers

Voorzitter Stichting House of Ichō

2. Samenvatting

Het jaar 2024 was voor Stichting House of Icho een periode van groei en betekenisvolle impact. We hebben grote stappen gezet, waaronder de oprichting van onze Mind Body Studio, waar deelnemers lessen volgen die gericht zijn op zowel lichaam als geest. Daarnaast hebben we succesvolle workshops en de 'Rise Up'-training georganiseerd, die mensen na kanker helpen hun leven opnieuw vorm te geven.

Een belangrijke mijlpaal was het voltooien van ons boek over yoga en meditatie ter vermindering van bijwerkingen na kanker, waarvoor we een uitgever hebben gevonden. We hebben ook onze naamsbekendheid vergroot door actief samen te werken met inloophuizen en zorgverleners.

Onze fondsenwervende activiteiten, waaronder de Trail in Schoorl en de deelname aan de New York Marathon, hebben cruciale financiële steun opgeleverd. We zijn dankbaar voor de steun van sponsors en donateurs, die onze missie mogelijk maken.

Met een toegewijd team van professionals blijven we ons inzetten voor het welzijn van onze deelnemers. Via social media inspireren we een breed publiek om stappen te zetten naar een beter gevoel. We kijken uit naar verdere groei en impact in de komende jaren.

3. Profiel van de organisatie

Hoe kan ik, na een diagnose kanker, mijn zelfhelende vermogen aanspreken om zo goed mogelijk bij te dragen aan mijn herstel?

Visie

Een toekomst waarin elke kankerpatient toegang heeft tot een geïntegreerde holistische aanpak voor een leven met of na kanker, waarbij gekeken wordt naar het geheel van de persoon.

Missie

Vrouwen met een diagnose kanker helpen zélf de regie te houden bij hun ziekteproces, herstel en heling. Dit doen we dmv goede informatie, begeleiding, praktische- en emotionele support tijdens het ziekteproces.

Met als doel vrij en gelukkig te kunnen leven, ook met een diagnose kanker.

Strategie en realisatie van het doel

House of Ichō helpt je de regie terugnemen door jou te leren “leven” met- & na een diagnose kanker

Waar het bij House of Ichō over gaat:

- Het definiëren van de behoefte bij: Hoe kan **ik zelf regie nemen** over mijn ziekte en herstel
- Het creëren van naamsbekendheid van House of Ichō en alle mogelijkheden aan complementaire zorg
- Het wekken en creëren van interesse en behoeftes aan complementaire zorg
- Het werven van donateurs om dit mogelijk te maken

“Herstellen doe je samen”

En dan ineens ben je ‘ziek’ en staat je leven op haar kop. Alles wat vanzelfsprekend was is ineens anders. Angst en onzekerheid nemen het van je over.

Je komt in een wereld terecht waarin alles nieuw is. Een klinische wereld. Termen die je niet begrijpt. Zware medicatie of misschien stopt je werk. Een heel ander levensritme waarin jouw ziekte projectmatig wordt bestreden. Allemaal om jou te helpen, zeker. Maar waar ben jij in dit verhaal? Wie heeft de regie over jouw leven? Je moet jezelf echt opnieuw uitvinden - die scherven van je leven vóór de diagnose moet je lijmen. En als je scherven lijmt is het nooit meer helemaal hetzelfde. Is dat erg? Wij vinden van niet: de Japanse filosofie Wabi-sabi gelooft dat je deze sporen van het leven juist moet omarmen. Want ze gaan nooit meer weg. En als je dat doet, maak je er je kracht van. En dat geloven wij ook. Dat is zwaar maar je bent niet alleen. Onze oprichter Paula, begon tijdens haar ziekte met het in detail vastleggen van alles wij zij graag wilde, wat ze miste en wat ze vond dat haar hielp. Waar ze rust vond. En wat haar geestelijk en fysiek hielp herstellen.

Dit deed ze omdat ze deze kennis wilde delen met anderen. Zodat je niet alles alleen hoeft te ontdekken, maar juist een plek vindt waar je begrepen wordt en kunt bouwen op de ervaring van anderen. Die hetzelfde hebben meegemaakt als jij. Een plek waar je je op je gemak kunt voelen en op jouw manier kunt werken aan je herstel.

House of Ichō is deze plek. Waar je kunt werken aan je herstel, luisteren naar anderen of juist jouw kennis kunt delen. De plek waar je soms gewoon even kunt ‘zijn’. Het is de plek waar je begrepen wordt. En je concrete handvatten biedt om de regie terug te nemen over je leven; op jouw manier en op jouw tempo. Altijd op basis van wetenschappelijk onderbouwde methoden en met mensen die zijn opgeleid om met jou en je ziekte te werken. Want de weg naar een gezonde geest én een gezond lichaam bewandel je nooit alleen.

4. Bestuur

De governance structuur is vastgelegd in de statuten en is zodanig ingericht dat sprake is van scheiding tussen de functies werkorganisatie en het bestuur, onafhankelijke en integere taakvervulling door bestuur en de werkorganisatie, beperkte beschikkingsmacht van bestuur en werkorganisatie, het bestuur kan niet over het vermogen van de organisatie beschikken alsof het eigen vermogen is en elke schijn van belangenverstrengeling wordt vermeden. Jaarlijks vindt er een evaluatie van het functioneren van de werkorganisatie en het bestuur plaats. De bezoldiging van het bestuur is beperkt tot een vergoeding voor gemaakte onkosten.

Het bestuur bestaat uit minimaal 3 leden waaronder de voorzitter, de secretaris en de penningmeester. Het bestuur geeft statutair leiding aan de stichting.

- Voorzitter: Janneke Boshouwers
- Secretaris: Brigitte van Mameren-Bullermann
- Penningmeester: Mark-Hendrik de Vries

5. Werkzaamheden en successen

Het jaar 2024 was voor de Stichting House of Icho een jaar van groei, samenwerking en betekenisvolle impact. Onze missie om mensen te ondersteunen in hun herstel en welzijn na kanker heeft geleid tot de oprichting van nieuwe initiatieven en het versterken van bestaande programma's. Met trots presenteren wij u ons jaarverslag, waarin we de activiteiten en successen van het afgelopen jaar delen.

Oprichting van de Mind Body Studio

Een van de grootste mijlpalen van 2024 was de oprichting van onze Mind Body Studio. Deze online omgeving in een app biedt mensen de mogelijkheid om lessen te volgen die gericht zijn op zowel lichaam als geest, onder begeleiding van ervaringsdeskundige docenten die ook oncologisch geschoold zijn. De studio is een plek van rust, herstel en persoonlijke groei, waar deelnemers kunnen werken aan

hun fysieke en mentale welzijn. De lessen variëren van yoga en qi gong tot mindfulness en lichaamsgerichte therapieën.

Workshops complementaire zorg

In 2024 hebben we een reeks workshops georganiseerd op het gebied van complementaire zorg. Deze workshops hebben deelnemers kennis laten maken met belangrijke thema's zoals voeding, ademhaling en ontspanningstechnieken. Door praktische handvatten te bieden, helpen we mensen om hun lichaam beter te begrijpen en te ondersteunen. De workshops waren populair en ontvingen lovende feedback van de deelnemers.

Training 'Rise Up'

De training 'Rise Up' was een ander belangrijk onderdeel van onze activiteiten dit jaar. Deze training is speciaal ontworpen voor mensen die de actieve behandelfase van kanker hebben afgerond. Onder begeleiding van ervaren coaches hebben deelnemers de kans gekregen om na te denken over wie ze zijn en wat ze willen bereiken. De training richt zich op persoonlijke reflectie, het stellen van doelen en het opbouwen van een nieuw toekomstperspectief.

Kom in beweging Challenge

Om het belang van dagelijkse beweging te benadrukken, hebben we de 'Kom in Beweging Challenge' georganiseerd. Gedurende deze challenge werden deelnemers aangemoedigd om elke dag te wandelen en hun ervaringen te delen in onze online community. De steun en motivatie vanuit de community, gecombineerd met de begeleiding van onze coaches, heeft bijgedragen aan een succesvolle challenge die velen heeft geïnspireerd om meer te bewegen.

Fondsenwervende activiteiten

Financiële ondersteuning is cruciaal voor het voortzetten van onze activiteiten. In 2024 hebben we diverse initiatieven opgezet om fondsen te werven:

Trail in Schoorl: Een bijzondere trailrun in Schoorl heeft €2052 opgebracht. Dankzij de inzet van onze vrijwilligers en de gulle bijdragen van deelnemers was dit evenement een groot succes.

New York Marathon: Eva Schutte van Mediation kantoor ReulingSchutte heeft de New York Marathon gelopen met als sponsordoel House of Icho. Haar inspanningen hebben niet alleen financiële steun opgeleverd, maar ook de zichtbaarheid van onze stichting vergroot.

Daarnaast ontvingen we genereuze donaties van onze trouwe sponsors, waaronder Reulingschutte, Citius Advocaten en Davids Law, evenals bijdragen van individuele donateurs. Wij zijn hen allen zeer dankbaar voor hun steun en vertrouwen.

Team en Samenwerking

Ons team bestaat uit zeven toegewijde professionals: Arielle Brouwer (qi gong docente), Tjitske Boogmans (yoga docente), Sandrine Kwast (coach en lichaamsgericht werk), Be Kalter (mindfulness docente), Katrin Pannekeet (lifestyle coach), Maureen Djomarto (oncologisch fitnesstrainer) en Minke den Hollander (coach). Dit hechte team beschikt over een groot empathisch vermogen en een trauma-sensitieve benadering, waardoor zij onze deelnemers op zowel professioneel als persoonlijk vlak uitstekend begeleiden.

Social Media en Inspiratie

Via social media hebben we ons best gedaan om mensen te inspireren kleine stappen te zetten naar een beter gevoel. Door momenten van stilte, ademhalingsoefeningen en wandelingen te delen, proberen we een breed publiek te bereiken en bewustzijn te vergroten over het belang van zelfzorg en welzijn.

Publicatie van ons Boek

Een belangrijke prestatie in 2024 was het voltooien van het manuscript voor ons boek over het gebruik van yoga en meditatie om bijwerkingen na kanker te verminderen. Dit boek is een waardevolle bron voor mensen die manieren zoeken om hun herstelproces te ondersteunen. We zijn verheugd te kunnen melden dat we ook een uitgever hebben gevonden die dit project omarmt, uitgever Samsara. We kijken ernaar uit om het boek te lanceren in 2026 en hopen dat het velen zal inspireren en ondersteunen op hun weg naar welzijn.

Uitbreiding van Onze Naamsbekendheid

Om de naamsbekendheid van Stichting House of Icho te vergroten, hebben we actief contact gezocht met inloophuizen en zorgverleners. Door middel van persoonlijke gesprekken en gerichte mailings hebben we ons netwerk uitgebreid en onze missie onder de aandacht gebracht. Deze inspanningen hebben niet alleen geleid tot meer samenwerkingen, maar ook tot een grotere herkenning van onze stichting in de zorggemeenschap. Hierdoor kunnen we nog meer mensen bereiken en ondersteunen in hun herstelproces.

Conclusie

Het jaar 2024 was een jaar van vooruitgang en positieve verandering voor de Stichting House of Icho. Door onze activiteiten en de steun van onze sponsors en donateurs hebben we vele mensen kunnen helpen op hun reis naar herstel en welzijn. We kijken ernaar uit om in de komende jaren onze impact verder uit te breiden en nog meer mensen te ondersteunen.

6. Financiële verantwoording

Balans

Balans House of Ichō					
Jaar 2024					
Activa	12/31/2024	1/1/2024	Passiva	1/1/2022	12/31/2023
Bank	€ 17,694	€ 15,345	Reserves	€ 12,605	€ 12,834
Vorderingen en overlopende activa*	€ -	€ 578	Project Yoga for Cancer	€ 5,089	€ 3,089
Totaal activa	€ 17,694	€ 15,923	Totaal passiva	€ 17,694	€ 15,923
*vooruitbetaalde bedragen 449					
*Omzetbelasting 129					
*Q4 te ontvangen 234					
*Suppletie 2024 te betalen 105					

Resultatenrekening

Resultatenrekening House of Ichō					
Jaar 2024					
Baten	12/31/2024	1/1/2024	Lasten	1/1/2022	12/31/2023
Overige subsidies	€ 7,500	€ -	Inkoopwaarde van geleverd di	€ -	€ (5,744)
Giften en donaties particulieren	€ -	€ 2,603	Aankopen en verwervingen	€ (2,609)	€ (2,062)
Overige giften	€ 17,974	€ 9,150	Communicatie kosten	€ (3,097)	€ (3,863)
Baten als tegenprestatie levering producten en diensten	€ -	€ 1,250	Personeelskosten	€ -	€ (1,283)
			Financiële lasten	€ (260)	€ (173)
			Overige lasten	€ (2,907)	€ (107)
			Overige baten	€ 1,093	€ -
Totaal Baten	€ 25,474	€ 13,003	Totaal Lasten	€ (7,780)	€ (13,232)
Saldo Baten	€ 17,694		Saldo Lasten	€ (229)	

Winst en verlies rekening

Vooruitblik

Vooruitblik naar 2025

In 2025 blijven we ons inzetten voor de groei en impact van Stichting House of Icho met een aantal belangrijke doelen voor ogen:

Vergroten van de naamsbekendheid

We streven ernaar om onze zichtbaarheid te vergroten door actief aanwezig te zijn op relevante congressen. Daarnaast zullen we samenwerken met een social media expert om onze online aanwezigheid te versterken en een breder publiek te bereiken. Dit biedt ons de gelegenheid om onze missie en activiteiten breed onder de aandacht te brengen en nieuwe samenwerkingen aan te gaan.

Focus op de AYA-doelgroep

We willen ons aanbod uitbreiden met specifieke programma's voor de AYA-doelgroep (Adolescents and Young Adults) die te maken hebben gehad met kanker. Door maatwerk te bieden, hopen we beter in te spelen op de unieke behoeften van deze groep.

Afmaken van het boek 'De zachte kracht van Yoga'

We hebben als doel ons boek over de zachte kracht van yoga af te ronden, met een geplande publicatie in het voorjaar van 2026. Dit jaar richten we ons op het voltooien van de fotografie en videobeelden die het boek zullen verrijken.

Donaties ophalen

Het waarborgen van financiële steun blijft een prioriteit. We zullen ons inspannen om donaties te werven, waardoor we onze activiteiten kunnen voortzetten en uitbreiden.

Samenwerking met andere stichtingen

We zijn van plan samen te werken met andere stichtingen zoals Cancer Connect en Run4Recovery. Door deze samenwerkingen willen we onze doelgroep een breder scala aan ondersteunende activiteiten en middelen bieden.

Uitbreiden van het aanbod binnen de studio

Om nog meer mensen te ondersteunen, willen we ons aanbod binnen de Mind Body Studio uitbreiden. Dit omvat het toevoegen van nieuwe lessen en therapieën die aansluiten bij de behoeften van onze deelnemers.

We kijken ernaar uit om deze doelen te realiseren en onze impact verder te vergroten in 2025. Met de steun van onze gemeenschap, sponsors, en donateurs willen we nog meer mensen ondersteunen op hun weg naar herstel en welzijn.

Met dank voor uw voortdurende steun.

Stichting House of Icho