



Meerjarenplan  
**Parkinson in Beweging**  
2019 - 2023



## Doel van de stichting

De stichting 'Parkinson In Beweging' is opgezet om mensen met Parkinson te stimuleren in beweging te komen en te blijven. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met Parkinson langer zelfstandig functioneren en een hogere kwaliteit van leven hebben als ze meer in beweging zijn. Om verschillende vormen van bewegen te bevorderen, ontwikkelt de stichting zelf plannen. Maar ondersteunt zij ook plannen die door derden worden aangebracht. Zo wordt beoogd om een passend beweegaanbod voor mensen met Parkinson te creëren.

De stichting wil, zo is vastgelegd in de statuten, haar doel verwezenlijken door:

- Het organiseren van bewegingsvormen.
- Het verbeteren van kwaliteit van leven en zelfstandigheid van mensen met Parkinson.
- Het vergemakkelijken van de acceptatie van de ziekte van Parkinson.
- Het creëren van een gevoel van saamhorigheid en het voorkomen van isolement.
- Alle andere wettige middelen, welke aan het doel van de stichting bevorderlijk kunnen zijn.

De stichting wil de bewegingsactiviteiten mede bevorderen en ontwikkelen als uiting van kunst en cultuur.

In dit plan staat beschreven:

- Wie onze doelgroep is.
- Welk assortiment aan beweging aangeboden wordt.
- Hoe wij dit communiceren.
- Hoe wij dit organiseren.
- Hoe wij dit financieren.

Dit plan wordt jaarlijks geactualiseerd en op de website [www.parkinsoninbeweging.nl](http://www.parkinsoninbeweging.nl) geplaatst.

## De doelgroep: Mensen met Parkinson

Zodra mensen de diagnose Parkinson hebben gekregen, willen wij met hen en hun mantelzorgers in contact komen om het belang van bewegen te onderstrepen en hen een passend aanbod te doen om in beweging te komen en te blijven.

Ook de professionals (zoals neurologen, fysiotherapeuten, huisartsen) die ons in contact kunnen brengen met mensen met Parkinson zien wij als een doelgroep.

Geografisch richten wij ons op de inwoners in de provincie Fryslân waar ongeveer 2.000 mensen met Parkinson zijn. Wij maken geen onderscheid in leeftijd of geslacht; iedereen met Parkinson kan meedoen.

## Het aanbod van beweegvormen

In 2018 is gestart met Dansen met Parkinson, aangeboden in acht plaatsen in Friesland en Boksen (vooral nog alleen in Leeuwarden). Het aanbod wordt uitgebreid met bewegingssoorten waar behoefte aan is en die 'evidence based' zijn, d.w.z. dat het positieve effect op Parkinsonpatiënten wetenschappelijk bewezen is. Ook creativiteit en vreugde in de activiteit vinden wij belangrijk.

De bestaande activiteiten worden behouden en waar mogelijk verbeterd en/of geografisch uitgebreid. Nieuwe beweegvormen, zoals theater maken, yoga en nordic walking staan op de planning om toegevoegd te worden aan ons assortiment.

Wij willen groeien in de omvang (meer deelnemers, meer activiteiten, meer locaties) en variatie van aangeboden mogelijkheden door het benutten van kansen die zich voordoen en het combineren van bestaande faciliteiten. In volgend overzicht staan onze ambities.

Project	Locaties	Ambities 2019	Ambities 2020/2021
Dansen	Leeuwarden Heerenveen Harlingen Workum Sneek Drachten Dokkum Franeker Bolsward	Congres en slotvoorstelling op 29 oktober. Daarna duurzaam voortzetten in komende jaren.	Continueren
Boksen	Leeuwarden	Groep voor alleen mensen met Parkinson. Daar is een begeleider bij nodig die ook kennis heeft van medische aspecten. Diploma Sportinstructeur is vereist.	Starten in andere plaatsen in Friesland waar een boksvereniging en paramedicus (of sportleraar met certificaat Parkinsonkennis) beschikbaar is.
Theater maken	Leeuwarden	Starten in Leeuwarden i.s.m. Dagbesteding MCL	Afhankelijk van pilot in 2019
Yoga		Oriënteren op mogelijkheden	
Nordic Walking		Oriënteren op mogelijkheden	

## Communicatie

Een belangrijk onderwerp is hoe wij voor de eerste keer in contact komen met onze doelgroep. De belangrijkste schakels zijn de neurologen en hun Parkinson-verpleegkundigen, fysiotherapeuten, huisartsen en hun praktijkondersteuners (POH's), Parkinson Vereniging met het Parkinson Café en het Parkinson Punt (onderdeel van het MCL). Daarnaast heeft Parkinson in Beweging een aantal partners waarmee samengewerkt wordt in de verschillende bewegingsvormen zoals dansen en boksen. Ons aanbod staat in een folder en staat op [www.parkinsoninbeweging.nl](http://www.parkinsoninbeweging.nl).

Eenmaal in contact gekomen met onze doelgroep communiceren wij vooral via onze website [www.parkinsoninbeweging.nl](http://www.parkinsoninbeweging.nl) waarop een contactformulier ingevuld kan worden, de nieuwsbrief van Parkinson in Beweging, Facebook en e-mail ([info@parkinsoninbeweging.nl](mailto:info@parkinsoninbeweging.nl)).

### Neuroloog en fysiotherapeut

De beste ingang tot onze doelgroep is via de neuroloog, de fysiotherapeut, specialist ouderengeneeskunde, huisarts en POH. Zij stellen de diagnose en/of geven informatie over de ziekte. Graag worden wij in die informatieoverdracht meegenomen en wordt onze folder meegegeven.

Bij periodieke bijeenkomsten van deze beroepsgroepen zijn wij graag aanwezig om hen te informeren over onze activiteiten en te vragen dit door te geven aan onze doelgroep.

### Parkinson Vereniging

Is een landelijke actieve vereniging die zich inzet voor alle 52.000 mensen met Parkinson in Nederland die ook informatie namens de overheid verspreidt. Ze zijn een belangrijke partij voor ons, zowel als bron van informatie als ook als schakel naar mensen met Parkinson in Friesland. Ongeveer 25% van de Parkinsonpatiënten is lid van deze vereniging. Leden ontvangen 5x per jaar het Parkinson Magazine met o.a. actuele ontwikkelingen over de ziekte, evenementen en bijeenkomsten. Wij willen regelmatig artikelen laten plaatsen over onze activiteiten in dit magazine.

### Parkinson Café Leeuwarden, Bolsward en Burgum

De Parkinson Vereniging heeft zo'n 50 locaties met een eigen locatiebestuur die 4 tot 6 keer per jaar een Parkinson Café organiseren (in Friesland in Leeuwarden, Bolsward, Drachten en Burgum) om elkaar te kunnen ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Er kan praktische informatie uitgewisseld worden, zoals over ons beweegprogramma. Wij kunnen hier ons aanbod promoten en deelnemers werven.

### **Website [www.parkinsoninbeweging.nl](http://www.parkinsoninbeweging.nl) en de Nieuwsbrief**

De website is het centrale communicatiemiddel van PinB waar zowel onze doelgroep als andere geïnteresseerden informatie kunnen vinden en contact kunnen maken. De site wordt technisch beheerd door Creative Creatures en inhoudelijk door een contentbeheerder. Het beheer van de website en de nieuwsbrief is gestart en zal in 2019 verder ontwikkeld worden.

### **Facebook**

Op de Facebookpagina 'Stichting parkinson in Beweging' maken wij ons actief online bekend en communiceren we met doelgroep en andere betrokkenen.

### **ParkinsonNet**

ParkinsonNet is een landelijk netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd is in het behandelen en begeleiden van parkinsonpatiënten. Ruim 3.000 zorgverleners (onder andere neurologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en parkinsonverpleegkundigen), verdeeld over 69 regio's zijn aangesloten bij dit netwerk. PinB is via bestuurslid fysiotherapeut Berber Koelmans aangesloten bij dit netwerk. ParkinsonNet faciliteert kennisontwikkeling en biedt o.a. een e-learning waarmee algemene sportinstructeurs kennis kunnen vergaren van Parkinson en daar een certificaat voor krijgen.

## **Organisatie**

De Stichting Parkinson in Beweging met KvK-nummer 67726429 heeft de Anbi-status. De stichting heeft geen winstoogmerk en het bestuur is onbezoldigd.

Het bestuur van de stichting Parkinson in Beweging komt ongeveer 8x per jaar bijeen en werkt onbezoldigd voor de stichting. Het bestuur bestaat uit:

Piet Kempenaar	voorzitter
Peter van Dijk	penningmeester
Jan Willem Kapelle	secretaris
Berber Koelmans	lid
Silvana Fancel	lid
Kees de Jong	lid

De belangrijkste functies binnen de stichting Parkinson in beweging worden als volgt georganiseerd:

1. Vaststellen doelen, fasering en taakverdeling:  
Door het bestuur van de stichting wordt jaarlijks het meerjarenplan bijgesteld en (grote) activiteiten ingepland, taken verdeeld. Zodra op hoofdlijnen bepaald is welke activiteiten nodig zijn om onze ambities te vervullen wordt een detailplanning bijgehouden in de vergaderstukken van de stichting.
2. Uitvoeren van de verschillende beweegvormen:  
Bij voorkeur maken wij gebruik van de expertise en organisatie van bestaande verenigingen en stichtingen die op basis van onze specifieke wensen voor onze doelgroep een programma uitvoeren. Zoals Dans op Recept uitgevoerd wordt door DeDansDivisie en Boksen door Boks-en Atletiek Vereniging Frisia.
3. De communicatie splitsen wij op in drie belangrijke stromen: werven, informeren en verbinden.
  - a. Informeren - Opstellen en versturen Nieuwsbrief, met o.a. informatie over (beweeg)projecten en hoe daarvoor aangemeld kan worden, een flyer over PIB, persberichten en onze website.  
Praktische Informatie delen over een project, zoals tijden, locaties en andere praktische informatie laten wij doen door de vereniging of stichting die de activiteit uitvoert, zoals DeDansDivisie.
  - b. Verbinden van mensen met Parkinson aan de activiteiten die hen helpen om te bewegen: Door de bestuursleden van Parkinson in Beweging.
  - c. Werven van mensen met Parkinson; Door professionals in ons werkgebied: neurologen, parkinsonverpleegkundigen, fysiotherapeuten

4. Opzetten en beheren van een administratie van mensen met Parkinson en hun status m.b.t. in beweging komen. Hierin leggen o.a. vast:
  - a. Interesse in welke beweegvorm
  - b. Meegedaan aan een (en welke) beweegvorm
  - c. Woonplaats en contactgegevens
  - d. Interesse in nieuwsbrief

### Financiën

De gelden die de stichting verwerft middels activiteiten, subsidie, donaties en giften worden besteed aan:

- **Intern:**  
Het opzetten en beheren van een website, het opbouwen en bijhouden van een administratieve organisatie.
- **Extern:**  
Het financieren van de opzet en uitvoering van verschillende bewegingsprojecten voor Parkinsonpatiënten in Friesland. Gemiddeld bedragen de kosten van het opzetten en in stand houden van een specifieke bewegingsgroep ongeveer € 2.500,- per jaar. Afhankelijk van beschikbare middelen, beschikbaarheid van ruimtes en docenten en afhankelijk van de vraag van Parkinsonpatiënten zal het aantal bewegingsprojecten uitgebreid worden. Een specificatie van de kosten is als bijlage aan dit plan gehecht.

## BIJLAGE Begroting per beweegvorm

### Dansen

Op acht locaties (medio 2019) in Friesland wordt per locatie twee maal per week gedanst door Parkinsonpatiënten. Deelnemers betalen een deel van de kosten. De zaalhuur en koffie en thee wordt betaald door de stichting Parkinson in Beweging. Per locatie bedragen de kosten ongeveer € 2.500,- per jaar. Totaal voor acht locaties is dat € 20.000,- per jaar.

### Boksen

Op een locatie wordt een maal per week gebokst door ongeveer 10 Parkinsonpatiënten. Zij betalen de helft van het lesgeld en de stichting betaalt de andere helft, € 14,- en de koffie en thee. Totaal per jaar: 10 maanden maal € 140,- (lesgeld) plus € 100,- (koffie) is € 2.400,- per jaar.

### Theater maken

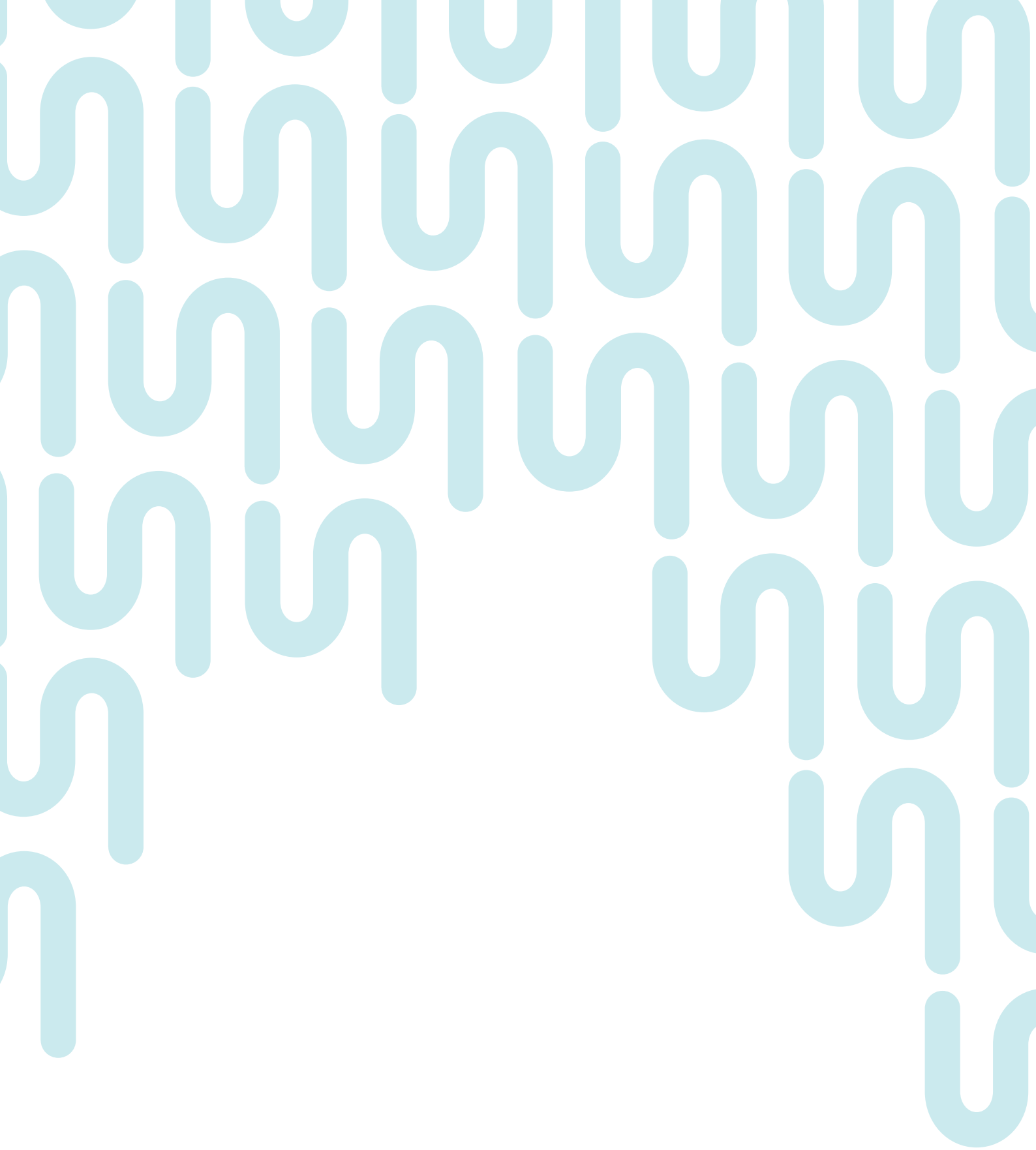
Inhuur van docent voor 10 repetities (10 x € 90,-). Huur locatie (10 x € 100,-) en koffie en thee (10 x € 60,-). Totaal € 2.500,- per jaar.

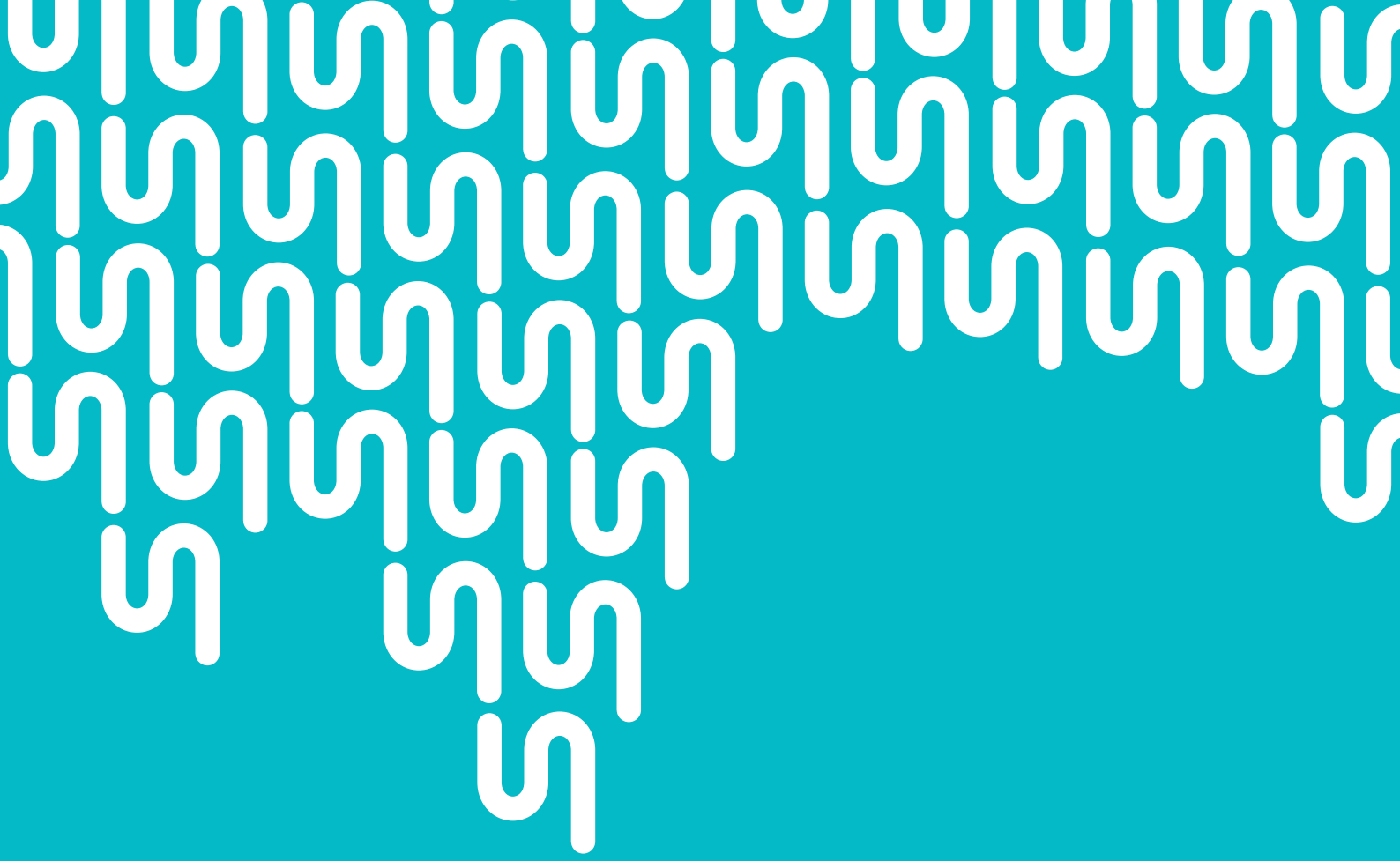
### Nordic Walking

Tweewekelijks twee uur onder begeleiding van een docent (2 x €25,-) en aansluitend koffie en thee. (26 weken per jaar maal € 50,- plus 10 personen koffie en thee (€ 40,- x 26)

### Samengevat in tabelvorm

Beweegvorm	Frequentie	Zaalhuur, en/of docent	Koffie en thee	Totaal per jaar
Dansen	8 locaties, elk twee-maal per week	8 x € 500,-	8 x € 2.000,-	8 x € 2.500,- € 20.000,-
Boksen	1 locatie, 1x per week	€ 1.400,-	€ 1.000,-	€ 2.400,-
Theater maken	5 sessies van 10 repetities	5 x € 900,-	5 x € 600,-	5 x € 2.500,- € 12.500,-
Nordic Walking	Tweewekelijks 2 uur	26 x € 50,-	26 x € 40,-	€ 2.300,-





STICHTING | parkinson  
beweging |