

STICHTING | parkinson
beweging |

Meerjarenplan Parkinson in Beweging
2021 – 2022 - 2023

Mei 2021

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 die geschikt zijn voor Parkinsonpatiënten.
- 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:

1. wie onze doelgroep is
2. welk assortiment aan beweging aangeboden wordt
3. hoe wij dit communiceren
4. hoe wij dit organiseren
5. hoe wij dit financieren

Dit plan wordt jaarlijks geactualiseerd en op de website 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 doelgroep.

Geografisch richten wij ons op de inwoners in de provincies Fryslân, waar ongeveer 2.000 mensen met Parkinson zijn. Vanaf 2021 worden wij ook actief in Groningen en Drenthe. Wij maken geen onderscheid in leeftijd of geslacht; iedereen met Parkinson kan meedoen.

Het aanbod van beweegvormen

In 2019 is gestart met Dansen met Parkinson, aangeboden in acht plaatsen in Friesland en Boksen (vooralsnog 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 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 onderstaande overzicht staan onze ambities.

Project	Locaties 2020	Ambities 2021	Ambities 2022	Ambities 2023
Dansen	Leeuwarden Heerenveen Harlingen Workum Sneek Drachten Dokkum Franeker Bolsward	Continueren bestaande locaties in Friesland. Groei met 2 locaties in Groningen en/of Drenthe	Nog 2 extra locaties in Groningen en Drenthe	Nog 2 extra locaties in Groningen en Drenthe
Boksen	Leeuwarden	Starten in 1 andere plaats in Friesland waar een boksvereniging en paramedicus (of sportleraar met certificaat Parkinsonkennis) beschikbaar is.	Starten in nog een plaats in Groningen of Drenthe waar een boksvereniging en paramedicus (of sportleraar met certificaat Parkinsonkennis) beschikbaar is.	Continueren op 3 locaties
Theater maken	Leeuwarden	2 groepen in Leeuwarden	2 groepen in Leeuwarden en 3 elders	Continueren in 2023
Yoga	Leeuwarden	Start met 1 locatie in Leeuwarden	Groei met 2 locaties in Groningen, Drenthe of Friesland	Groei met nog 2 locaties. Dus eind 2023 5 locaties.
Nordic Walking	Leeuwarden	Gestart met 1 locatie in Leeuwarden	Groei met 2 locaties in Friesland, Groningen en/of Drenthe	Groei met nogmaals 2 locaties in Groningen en Drenthe

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), de Parkinson Vereniging met het Parkinson Café en het Parkinson Punt (onderdeel van het Medisch Centrum Leeuwarden). Daarnaast heeft Parkinson in Beweging een aantal partners waarmee samengewerkt wordt in de verschillende bewegingsvormen zoals dansen en boksen. Door middel van een folder komen wij in contact met onze doelgroep.

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

Nadat de deelnemer zich aangemeld heeft bij de beweegvorm laten wij de praktische communicatie zoveel mogelijk over aan de docent en de deelnemers.

Neuroloog en fysiotherapeut

De beste ingang tot onze doelgroep is de neuroloog, de fysiotherapeut, specialist ouderengeneeskunde, huisarts en POH en Parkinson verpleegkundigen. 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

Landelijke, actieve vereniging die zich inzet voor alle 50.000 mensen met Parkinson in Nederland die ook informatie namens de overheid verspreid. 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 grotere en kleinere 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 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. Vanaf 2021 profileren wij ons ook bij de Parkinson Cafés in Groningen en Drenthe.

Website 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 content beheerder. Het

beheer van de website en de nieuwsbrief is gestart in 2019 en ontwikkelt zich in 2021, 2022 gestaag verder zonder veel extra ontwikkelkosten.

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 zijn in het behandelen en begeleiden van parkinsonpatiënten. Ruim 3.000 zorgverleners (onder andere neurologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en Parkinson verpleegkundigen), verdeeld over 69 regio's zijn aangesloten bij dit netwerk. PinB is via bestuurslid fysiotherapeut Elle Wouda 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.

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
Debby Versteeg	penningmeester
Jan Willem Kappelle	secretaris
Peter van Dijk	lid en vice voorzitter
Elle Wouda	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.

De bestuursleden zijn actief in het opzetten van nieuwe locaties en/of nieuwe beweegvormen in Friesland. Dat doen zijn door afspraken te maken met de docent, zoeken van goede locaties en het ondersteunen van de werving van deelnemers. Zodra een beweegvorm op een locatie eenmaal loopt vraagt het vrijwel geen inspanning van het bestuur en, niet onbelangrijk, draait het in principe zelfstandig.

Door de voorgenomen uitbreiding naar provincie Groningen en Drenthe wordt in 2021 de organisatie aangepast aan deze groei: Per beweegvorm wordt een coördinator aangesteld, bij voorkeur is dat de leidende docent van de beweegvorm.

3. De communicatie

De communicatie splitsen wij op in drie stromen: werven, informeren en verbinden.

- a. Werven van mensen met Parkinson;
Door professionals in ons werkgebied: neurologen, Parkinson verpleegkundigen, fysiotherapeuten.
Door 'Roadshows': lokaal een demonstratie van onze beweegvormen.
Mensen kunnen zich dan aanmelden en contactgegevens geven.
- b. Informeren - Opstellen en versturen Nieuwsbrief, met o.a. informatie over (beweeg)projecten en hoe daarvoor aangemeld kan worden, een flyer over PinB, 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.
- c. Verbinden van mensen met Parkinson aan de activiteiten die hen helpen om te bewegen: Door de bestuursleden van Parkinson in Beweging.

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 in 2021, 2022 en 2023 besteed aan:

- Organisatie:
Het verbeteren van de zichtbaarheid van Stichting Parkinson in Beweging. Dit onder andere d.m.v. flyers, advertising, ervaringsverhalen van Parkinsonpatiënten, online content plaatsen op de website, facebook en een nieuwsbrief die per kwartaal zal verschijnen. Doel is om niet allen Parkinsonpatiënten te bereiken maar ook de direct betrokkenen van patiënten. Voor deze marketingkosten hebben wij een bedrag van € 25.000 begroot voor de jaren 2021, 2022 en 2023.
Voor de start up van meerdere beweegvormen in meerdere provincies wordt voor de jaren 2021, 2022 en 2023 een bedrag van € 27.000 begroot. Denk hierbij aan het

opstellen van flyers, persberichten, video's plaatsen van lopende groepen en netwerkbijeenkomsten.

- **Exploitatiekosten:**

Elke bewegevorm wordt zo snel mogelijk 'self supporting' gemaakt door de desbetreffende bewegeleraar/lerares. Onze stichting betaalt de opstartkosten en betaalt de aanloopverliezen. Na twee jaar moet de bewegevorm zelfstandig draaien, zonder financiële bijdrage van onze stichting.

De exploitatiekosten van de stichting zijn laag, omdat de bestuursleden onbezoldigd werken en de bewegevormen zich al snel zelf bedruipen.

- **Beweegvormen:**

Het financieren van de opzet en uitvoering van verschillende bewegingsprojecten voor Parkinsonpatiënten in Friesland, Groningen en Drenthe bestaat uit de kosten voor het opstellen van flyers, persberichten, video's en dergelijke PR- en marketingkosten (die onder Organisatiekosten worden geboekt) en de compensatie die betaald wordt aan de bewegeleraars gedurende de aanlooperperiode. Dit zijn kosten die betaald worden als er te weinig deelnemers zijn om break-even te draaien. Met elke nieuwe bewegeleraar wordt een break-even aantal deelnemers afgesproken, uitgaande van een bepaalde prijs per deelnemer. Komen er minder deelnemers dan betaalt de stichting de prijs per deelnemer aan de leraar ter compensatie.

Een specificatie van de kosten is als bijlage aan dit plan gehecht.

Voor deelnemers die de deelnamekosten niet kunnen betalen wordt deelname door onze stichting betaald.

- **In de afgelopen jaren is onderstaande ontvangen aan subsidies**

2017		
Provincie Fryslân	59.960	
Beatrixoord Noord Nederland	35.000	
		94.960
2018		
Stichting de Friesland	16.974	
Kon. Nederlands Genootschap Fysiotherapie	7.500	
Donaties afscheid P.A. van Dijk	5.641	
		30.115
2019		
Stichting de Friesland	8.488	
Camminghaburen	1.453	
		9.941
2020		

Stichting de Friesland	8.488	
Provincie Fryslân	1.261	
Van der Meer Boerema	10.000	
Stichting Fonds de Gavere	30.000	
		49.749
Totaal ontvangen		184.765

De actuele financiële positie wordt bijgehouden door onze penningmeester.

Begroting per beweegvorm

Dansen

Op negen locaties in Friesland en een locatie in Steenwijk wordt per locatie twee maal per week gedanst met Parkinsonpatiënten. Deelnemers betalen een bijdrage die per locatie varieert van € 5 tot € 10 per dansles. De stichting Parkinson in Beweging betaalt de aanloopverliezen maar de ervaring wijst uit dat locaties zich na een of twee jaar zelf kunnen bedruipen. Aanloopverliezen zijn naar verwachting € 1.600 in 2021 en in 2022 € 8.000 en in 2023 is het naar verwachting € 4.800.

De Stichting heeft zich ten doel gesteld om in 2021 en 2022 en 2023 in totaal zes nieuwe dansgroepen te starten in Friesland, Groningen en Drenthe.

Note: 10 deelnemers per groep, in het eerste jaar slechts 5 deelnemers, dus wij betalen 5x € 10 per week, per groep. Uitgaande van 48 weken. Voor twee groepen is dat dus 2 x € 50 x 48 is € 4.800 per kalenderjaar. We starten in 2021 op 1 september. Dus in 2021 is dat € 1.600. In 2022 verwachten wij voor deze twee locaties een half jaar te moeten compenseren dus € 3.200. Twee nieuwe locaties starten per 1 januari 2022 en hebben naar verwachting een vol jaar aanloopverlies van samen € 4.800. In 2023 starten we wederom twee nieuwe groepen die samen € 4.800 aanloopverlies lijden.

Boksen

Op een locatie wordt twee maal per week gebokst door 5 tot 10 Parkinsonpatiënten per locatie. De kosten voor het boksen bedragen per deelnemer € 27,50 per maand. In Leeuwarden bedruipt deze beweegsoort zich volledig zelfstandig. In 2021 starten wij een nieuwe groep, waarvoor wij in 2021 € 550 aanloopverlies verwachten, in 2022 € 2.750.

Note: (€ 27,50 per persoon per maand is € 275 bij tien deelnemers. Uitgaande van aanloopverlies van 50% is dat € 137,50 per maand. Omdat we in september starten met een nieuwe bokschool is in 2021 € 550 nodig ter compensatie van aanloopverlies door de bokschool. In 2022 is dat € 1.650 voor een nieuwe locatie en het resterende aanloopverlies van de in 2021 gestarte bokschool is € 1.100. Dus totaal in 2022 € 2.750. In 2023 is dat nihil omdat de drie boklocaties geen verlies meer leiden.

Theater maken

In 2021 worden twee groepen van elk 10 sessies gepland in het gebouw van Noorderbreedte in Leeuwarden. Inhuur van twee docenten voor 10 repetities kost € 4.800, inclusief reiskosten. Dus in 2021 totaal € 9.600. Zaalhuur wordt in principe betaald door Noorderbreedte, die ons beweegprogramma op wil nemen in haar dagbesteding en -behandeling voor (met name, maar niet alleen) Parkinsonpatiënten. In 2022 streven wij naar de start van een nieuwe locatie in Drenthe, voor € 4.800.

Theater is een dure beweegvorm die in de eerste jaren een financiële ondersteuning vraagt maar ook een forse bijdrage van de dagbesteding of zorginstelling. Zonder medewerking van een zorginstelling is deze beweegvorm niet rendabel te krijgen.

Nordic Walking

Eenmaal per week twee uur onder begeleiding van een docent (40 weken x € 50) en aansluitend koffie en thee. De 10 deelnemers betalen € 10 per keer. De kosten voor 2021 bedragen, uitgaande van een compensatie van gemiddeld 5 personen in het eerste jaar is dan € 1.600. *Note: 10 deelnemers x € 10 keer 4 weken is € 400 per maand waarvan de helft aanloopverlies is €200 per maand. We zijn begonnen in mei, dus 8 maanden x €200. In 2022 resteert dan nog € 800 aanloopverlies voor deze locatie. In 2022 starten we twee groepen in januari is totaal €4.800. In 2023 starten nogmaals 2 nieuwe groepen wat €4.800 aanloopverlies kost.*

Yoga

In juni 2021 wordt gestart met een locatie in Leeuwarden waar een yogadocente, gespecialiseerd in yoga voor mensen met een ziekte of een beperking, tweemaal per week yoga geeft aan Parkinsonpatiënten. Deelnemers betalen € 10 per les van 1,5 uur. Bij minder dan 6 deelnemers vult Parkinson in Beweging het aanloopverlies aan. Aanloopverlies voor deze locatie in 2021 wordt ingeschat op € 840. In 2022 op € 3.480 en in 2023 € 2.280. *Note: In 2021 3 deelnemers te weinig x 4 weken x 7 maanden is € 840 en in 2022 heeft deze locatie nog 5 maanden aanloopverlies dus € 600. In januari 2022 streven wij naar uitbreiding met twee locaties die beide € 1.440 aanloopverlies lijden in het eerste jaar (48 weken x €30 per week aanloopverlies). In 2023 streven wij naar een verdere uitbreiding met twee nieuwe locaties, die samen €2.880 aanloopverlies lijden in het jaar 2023.*

Samengevat in tabelvorm

	2021	2022	2023
Organisatiekosten	€ 10.000	€ 7.500	€ 7.500
Dansen	€ 1.600	€ 8.000	€ 4.800
Boksen	€ 550	€ 2.750	-
Theater	€ 9.600	€ 4.800	-
Nordic Walking	€ 1.600	€ 5.600	€ 4.800
Yoga	€ 840	€ 3.480	€ 2.880
Totaal	€ 24.190	€ 32.130	€ 19.380

BIJLAGE Actieplanning

Actie	Toelichting	Door
Verspreiden PinB-folder bij ziekenhuizen en huisartsen	Bij Neurologie, Parkinsonverpleegkundigen, fysiotherapeuten, Parkinson Café	Folders zijn verspreid in ziekenhuizen. Nog niet verder. Piet weet wie.
Info over Dansen op website PinB updaten	Nieuwe tarieven en voorwaarden vermelden.	Peter, Silvana
Coördinator benoemen per beweegvorm.		Dansen – Peter, Debby Theater – Piet, Elle Boksen – Jan Willem Yoga – Kees Nordic Walking - Silvana
Nieuwsbrief opzetten	Enmalige structuur, opmaak	Silvana en externe
Nieuwsbrief versturen	1x per kwartaal	Externe
Nieuws aanleveren voor Nieuwsbrief		allen
Beheer Facebook		Silvana
Opzetten en beheren van een administratie van mensen met Parkinson en hun status m.b.t. beweegvorm, contactgegevens, Etc. En andere relevante contacten zoals neurologen, fysiotherapeuten, artsen		Piet