

# Beleidsplan 2023/2024



*een mooi moment voor mensen met kanker*

## Inhoudsopgave

Bladzijde 3

Inleiding

Doelstellingen

Bladzijde 6

Uitgaven van de stichting

Overige inkomsten

PR

Bladzijde 7

Samenwerkingsverbanden en netwerk

Tenslotte

## Inleiding

Op 29 augustus 2013 is de stichting Voor Jou, een mooi moment voor mensen met kanker opgericht. Conform de statuten heeft de stichting als doel het (laten) organiseren, uitvoeren en faciliteren van projecten op het gebied van verzorging/complementaire zorg voor mensen met kanker en hun naasten. Tevens het toegankelijk en laagdrempeliger maken van de complementaire zorg voor deze doelgroep. En, als laatste, het verrichten van alle verdere handelingen, die met het vorenstaande in de ruimste zin verband houden of daartoe bevorderlijk zijn.

De eerste jaren hebben in het teken gestaan van het verder opbouwen dan wel uitbouwen van reeds lopende projecten, die eerder onder de vlag van massagepraktijk "Balans in Beweging" waren opgestart, zoals een van de massageprojecten in een ziekenhuis en de jaarlijkse verwendag. Daarnaast zijn nieuwe projecten opgestart, zoals ontspanningsweekenden voor mensen met kanker, een mindfulnessweekend en het project met massage-instructies voor naasten van mensen met kanker.

Tevens is het netwerk vergroot met zowel samenwerkingspartners als vele vrijwilligers, die hun diensten aanbieden aan de stichting. De training "massage en kanker" is gestart en heeft hierdoor al een flinke groep masseurs in het land opgeleverd, die op een verantwoorde wijze mensen met kanker kunnen masseren.

In 2022 is besloten vanaf 2023 alleen nog weekenden voor vrouwen met kanker te organiseren, mogelijk in combinatie met wat themadagen. Dit beleidsplan richt zich op de doelstellingen voor de jaren 2023/2024 op dit gebied.

## Doelstellingen

De stichting Voor Jou, een mooi moment voor mensen met kanker, werkt projectmatig. Per project zal een plan opgezet worden, zullen samenwerkingsverbanden aangegaan worden en zal er financiering gezocht worden. In principe werken we met vrijwilligers, echter wanneer we professionele hulpverleners inhuren, betalen we deze soms een honorarium.

### *Ontspannings/yogaweekenden voor vrouwen met kanker*



In de afgelopen jaren hebben er reeds vele ontspanningsweekenden voor mensen met kanker plaats gevonden, allen in samenwerking met het Blooming hotel in Bergen NH. Met een programma van onder andere mindfulness, yoga, lekker eten en een heerlijke massage wordt een groep van 12 mensen met kanker een moment van ontspanning en bezinning aangeboden. Als begeleiders gingen een fysiotherapeute/oedeemtherapeute, en een GZ-psychologe/mindfulnessstrainer met als specialisatie psycho-oncologie mee. Tevens komen er op zaterdagmiddag enkele masseurs de massages geven op vrijwillige basis. De weekenden zijn populair en snel volgeboekt. We werken altijd met een (lange) wachtlijst.

Nadat er in 2019 een yin yoga weekend is georganiseerd, als een experiment, hebben we besloten de inhoud van de ontspanningsweekenden iets te wijzigen. Er zullen voortaan yin yoga lessen gegeven worden en de bijdrage van de mindfulnessstrainer is niet meer noodzakelijk.

De locatie in Bergen was een geweldige locatie. Helaas is het hotel verbouwd waardoor we geen gebruik meer kunnen maken van private dining. Ontbijten en dineren in het drukke en altijd volle restaurant geeft voor onze doelgroep teveel prikkels. Vanaf 2021 zijn we daarom verhuisd naar landgoed Zonheuvel in Doorn. Een mooie plek midden in de bossen. Ons

ontspanningsweekend in 2023 zal hier ook weer plaatsvinden. Omdat het wel een vrij zakelijke uitstraling heeft en er niet zoveel privé plekken voor groepen zijn, hebben we nog wel verder gezocht. Vanaf 2024 gaan we onze weekenden organiseren in conferentiecentrum Samaya in Werkhoven. Een schitterend gerenoveerd klooster, dat helemaal de sfeer en faciliteiten heeft die wij zoeken. We hebben een nieuwe yin yoga docente gevonden, die met ons meegaat. De masseurs zijn trouwe vrijwilligers, die vanuit alle hoeken van het land steeds maar weer naar ons toe komen.

***Financiering: De verblijfskosten voor het weekend werden altijd aangevraagd bij stichting Roparun en, indien nodig, bij andere fondsen. De begeleidingskosten en enkele overige kosten worden gefinancierd uit een eigen bijdrage van € 160,- van de deelnemers. Stichting Roparun heeft na jaren besloten de weekenden niet meer te financieren. We zijn daarom aangewezen op andere fondsen. Omdat we nog wat eigen middelen hebben en we deze niet meer hoeven te reserveren voor de massageprojecten in de ziekenhuizen, zullen we voor ieder weekend een klein bedrag, tussen de €500,- en € 1000,- uit eigen middelen inzetten. De rest hopen we nog steeds uit fondsen te kunnen verkrijgen. Hoe beter dit lukt, hoe langer we kunnen doorgaan met het organiseren ervan. Inmiddels is de eigen bijdrage van de deelnemers in 2023 verhoogd naar €175,- en per 2024 naar €200,-.***

*Retraiteweekend; ruimte in je lijf. Een pilot.*

Onze ontspanningsweekenden zijn heel laagdrempelig en hebben alleen indirect eventueel een therapeutische waarde. Voor de meeste vrouwen is dit een eerste stap naar meer ontspanning en verwerking na het doorstaan van de behandelingen tegen kanker. Langzamerhand komt men uit de overlevingsstand.

Er is een wat kleinere groep vrouwen, die juist na het doormaken van dit alles of juist tijdens hun proces (vaak wanneer er uitzaaiingen zijn aangetroffen en men niet meer beter wordt) behoefte heeft aan meer verdieping en verwerking samen met lotgenoten. Niet zozeer in therapie, maar meer in een ontspannen setting, waarbij men echt even weg is uit de hectiek van alle dag en waarbij even bewust aandacht aan zichzelf kan worden besteed.

Omdat hier al langere tijd vraag naar was, hebben we besloten als een pilot een retraiteweekend aan te bieden met een andere inhoud dan onze reguliere ontspanningsweekenden. Tijdens dit weekend maken we gebruik van de begeleiding van een paardencoach en een haptonomisch fysiotherapeute, die ervaring heeft met deze doelgroep. Beide instrumenten, paardencoaching en haptonomische oefeningen, zijn, is ook uit onze ervaring gebleken, zeer waardevol om te ondersteunen bij het opnieuw vertrouwen krijgen. Iets wat vaak na kanker een belangrijk issue is.

Onze ontspanningsweekenden zijn relatief laag geprijsd om voor vrijwel iedereen toegankelijk te zijn, die hier behoefte aan heeft. Daarnaast bieden we het weekend in voorkomende gevallen als iemand ook dat bedrag niet kan betalen, het nog tegen een op maat gemaakt tarief aan.

Met de retraite willen we een groep vrouwen aantrekken, die hier bewust voor kiest en dus ook niet omdat de ontspanningsweekenden snel vol zitten, zich dan maar inschrijven voor de retraite. Daarom ligt de prijs van dit weekend beduidend hoger. De kostprijs ligt echter, omdat we professionele begeleiding inhuren en niet alleen maar met vrijwilligers werken, ook hoger dan normaal gesproken.

***Financiering: Ook al willen we bewust een hoger bedrag vragen voor dit weekend, we willen een en ander echter nog wel toegankelijk genoeg te houden, immers we willen wel heel graag de vrouwen met kanker, die dit nodig hebben, dit ook kunnen bieden. Daarom hopen door middel van een fondsaanvraag en een bijdrage uit eigen***

*middelen, die we nog beperkt hebben van eerdere donaties en sponsor activiteiten, de prijs van het weekend onder de prijs houden, die men in het commerciële circuit betaalt voor soortgelijke weekenden. Wanneer ons dit lukt kunnen we een en ander gaan aanbieden voor een bedrag van €450,-. Wanneer het ons niet lukt, zal de prijs waarschijnlijk naar rond de €550,- gaan. De kostprijs ligt zeker op €600,- pp.*

#### *Overige plannen*

*Wanneer de retraite goed bevalt evenals de samenwerking met de haptonomisch fysiotherapeute en de paardencoach, zullen we, als dit qua kosten haalbaar blijft, ook deze weekenden zeker blijven organiseren. Uiteraard moeten we ook bezien of met een ander prijskaartje de animo voldoende is/blijft. Er zijn ook andersoortige verdiepende weekenden denkbaar met een zelfde soort thema, zoals met dans etc. Een en ander zal in 2024 verder duidelijk worden.*

*Verder, juist omdat onze weekenden zo snel vol zitten, en we er gewoon echt niet meer dan 2 per jaar en een enkel ander weekend kunnen organiseren, zijn we aan het brainstormen over zogenaamde themadagen, die we dan in Rotterdam of directe omgeving zouden houden. Op zo'n themadag vinden een of enkele workshops plaats, bijvoorbeeld op het gebied van yoga, dans, meditatie, haptonomie, oncologische training, voeding en kanker, creativiteit etc. Tevens is er een lekkere lunch en volop de gelegenheid tot lotgenotencontact. Wat een bijdrage voor zo'n dag zou zijn en hoe de financiering eruit zou moeten zien (eigen middelen of fondsenwerving), is nu nog onvoldoende uitgewerkt.*

#### **Uitgaven van de stichting**

Naast de kosten per project, zijn er met name de overheadkosten voor de stichting, die uit donaties en eventuele andere inkomsten gefinancierd zullen worden. Hierbij valt te denken aan de kosten van een bankrekening, website, verzekeringen, PR materiaal, reiskosten, opslagkosten etc.

De bestuursleden doen hun werk onbezoldigd. De overheadkosten zijn dan ook relatief laag. Wel zijn de kosten van opslag gestegen doordat we deze nu nog maar deels gesponsord krijgen. Doelstelling is om weer gratis opslag te vinden. Het is niet duidelijk of dit een reële doelstelling is. Ook hebben we de statuten dusdanig veranderd, omdat we onze activiteiten zo sterk terug hebben gebracht, dat we niet meer verplicht een samenstelverklaring bij de accountant hoeven laten opstellen. Ook al werd dit tegen een korting gedaan, dan nog kostte ons dit ruim €1500,-. We zoeken naar meer manieren om onze kosten nog verder naar beneden te brengen! Wij zijn heel blij dat notaris, dhr. Commissaris van Ploum en partners, volledig kosteloos werkzaamheden voor ons verricht!

#### **Overige inkomsten**

Naast het projectmatig werven van fondsen, werd ook altijd aandacht besteed aan het werven van particuliere donateurs, vooral ook om onze exploitatiekosten te kunnen blijven dekken. Hoe laag deze ook zijn, er zal wel een bedrag beschikbaar moeten blijven. Juist omdat we besloten hebben klein te blijven en we maar een zeer beperkte slagkracht hebben met ons bestuur, kunnen we hier niet veel energie in steken. Alles wat er op dat vlak lukt, is mooi meegenomen". En verder gaan we door "totdat het geld op is" en hopen we dat we dat nog lang kunnen volhouden.

We houden op dit moment een exploitatiereserve een algemene reserve. De algemene reserve is opgehoogd doordat we nog een en ander hadden staan voor de voetmassageprojecten, hetgeen overgeheveld kon worden. Onverwachte kosten de

weekenden en overige activiteiten worden vanuit de algemene reserve opgevangen. Deze reserve is dan ook onontbeerlijk en we moeten hier zeer zorgvuldig mee omgaan.

## PR

De stichting heeft een website [www.stichtingvoorjou.nl](http://www.stichtingvoorjou.nl), en is vertegenwoordigd op social media als Facebook, Twitter, LinkedIn en Instagram. Met name de facebooksite heeft een grote schare volgers en berichten worden veel gelezen en gedeeld.



## Tenslotte

De komende jaren hopen we nog mooie weekenden te organiseren voor vrouwen met kanker, die dit zo hard nodig blijken te hebben. Een dergelijk aanbod is niet makkelijk elders te vinden. We zijn op dit moment met slechts 2 bestuursleden en hebben dus een vacature. Tot nu toe hebben we nog geen geschikte nieuwe kandidaat gevonden. We hebben de taken verdeeld, waarbij de voorzitter ook fungeert als penningmeester.

Hoe dan ook zullen we ons steeds met hart en ziel in blijven zetten voor ons doel; het welzijn en de kwaliteit van leven van mensen met kanker vergroten.

Daar maken wij ons hard voor!

Het bestuur van de stichting “Voor Jou, een mooi moment voor mensen met kanker”

Monique van der Kooij          Voorzitter

Linda Vrolijk-Zuidema          Algemeen bestuurslid