



Jaarverslag Stichting MarYoga

Stichting MarYoga is opgericht op 7 oktober 2019. Doelstelling van de stichting is het stimuleren van beweging bij mensen bij wie dit niet vanzelfsprekend is door ziekten of fysieke beperkingen.

Activiteiten van de stichting:

- Het organiseren van yogalessen aan mensen met een fysieke beperking onder de labels: **Yoga4All** en **Yoga4Parkinson**;
- Het organiseren van sportieve evenementen, activiteiten of bijeenkomsten;
- Het verstrekken van informatie over de activiteiten van de stichting;
- Het adviseren en begeleiden van mensen met fysieke beperkingen;
- Het samenwerken met diverse relevante organisaties en instellingen.

Het bestuur van de stichting wordt gevormd door:

- Marjan Overdiep, voorzitter
- Rienk Overdiep, secretaris
- Micky Hageraats, penningmeester

Stichting MarYoga

KvK: 76027244

RSIN: 860483071

Leeuwerikweide 10

3993 CB Houten

+316 43 51 21 70

Info@MarYoga.nl

www.MarYoga.nl

facebook: @Yoga4Parkinson

Vooraf

Het jaar 2020 stond in het teken van zaaien en langzaam oogsten. De activiteit die het meeste tijd in beslag nam was het opzetten en uitrollen van yoga voor mensen met de ziekte van Parkinson. De groepen van de yogalessen groeiden licht. Doordat fysiek lesgeven wegens de Corona pandemie niet mogelijk was, is gestart met het geven van online yogalessen. Dit is gecontinueerd gedurende de rest van het jaar en heeft nieuwe klanten en relaties opgeleverd.

Andere mijlpaal was de eerste opleidingsdag voor yogadocenten in Yoga4Parkinson. Door een aantal PR acties is steeds meer bekendheid van Yoga4Parkinson ontstaan.

Algemene ontwikkelingen

De Corona crisis is van grote invloed geweest in het jaar 2020. Vele activiteiten, waaronder yoga mochten niet meer gegeven worden in groepsverband. Zowel de lessen als de commerciële activiteiten kwamen op een lager pitje te staan.

De specialisatie opleiding voor yogadocenten is van voor de zomer verplaatst naar 21 november 2020 in de verwachting dat deze dag wel fysiek zou kunnen plaatsvinden. De verlengde crisis heeft ons ertoe bewogen de opleiding om te buigen in een online versie gedurende 3 dagdelen.

De yogalessen zijn online gestart via het initiatief van Parkinson2beat. Toen dat stopte is Yoga4Parkinson doorgegaan met de online lessen, hetgeen resulteerde in een 5-tal vaste deelnemers per ultimo 2020.

Werven van deelnemers

De participatie aan evenementen zoals yopperscafe's, parkinsoncafe's, Wereldparkinsondag etc. is niet gerealiseerd in verband met de corona-maatregelen, waardoor evenementen waar meer mensen bij elkaar kwamen alle gecancelled werden.

De geplande uitbreiding van lesgroepen in Houten en verder in Nederland kwam daarom eveneens onder druk te staan. De online lessen hebben wel een bijdrage geleverd aan de continuïteit tijdens de diverse lockdown periodes.

Het Parkinsoncafé Apeldoorn heeft in de vorm van een online-café aandacht besteed aan Yoga4Parkinson door het laten zien van een videopresentatie en een filmpje van een yogales, gemaakt door ons.

Het starten van een netwerk van yogastudio's is door het uitstel van de opleiding nog niet gerealiseerd in 2020. Zit wel in de planning voor 2021.

De opleiding Yoga4Parkinson is omgebouwd naar een online opleiding die is gestart op 21 november 2020 en voortgezet wordt op 9 en 30 januari 2021. 5 yogadocenten volgen de online opleiding.

Baten

De inkomsten kunnen onderverdeeld worden in 3 groepen. Inkomsten uit lessen yoga4all, d.w.z. yoga aan mensen met een fysieke beperking, niet zijnde de ziekte van Parkinson, maar aanverwante bewegingsbeperkingen. De tweede groep bestaat uit yogalessen aan mensen met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme en de derde groep aan inkomsten bestaat uit de leselden die we in rekening brengen voor de opleiding voor yogadocenten in de specialisatie Yoga4Parkinson.

Daar waar in 2019 het accent van de yogalessen op yoga4all lag, is dit in 2020 in balans gekomen en kent per ultimo 2020 een evenwichtige verdeling.

De omzet opleiding Yoga4Parkinson docenten is lager uitgevallen dan tevoren verwacht door een kleiner aantal deelnemers, echter er is geen sprake geweest van een verliesgevende activiteit.

Lasten

De meeste lasten zijn veroorzaakt door de zaalhuur in het eerste halfjaar. Vanaf de zomer is een nieuwe locatie in gebruik genomen: Atlas Yoga in Houten. In de loop van het najaar is vanwege de corona maatregelen overgestapt op online yogalessen.

Andere opvallende kostenpost is cursussen/seminars. Dit is grotendeels bepaald door een stilte-retraite.

Doneren aan onderzoek naar Parkinson

Met Parkinson2beat is afgesproken dat 10% van de inkomsten vanuit stichting MarYoga gedoneerd worden aan Parkinson2beat ten behoeve van fundamenteel onderzoek naar de ziekte van Parkinson.

Stichting MarYoga draagt zelf tenminste € 1 per deelnemer per maand af ten behoeve van onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Per ultimo 31-12-2020 waren er 13 vaste deelnemers. Gemakshalve gaan we ervan uit dat deze deelnemers het gehele jaar lessen gevolgd hebben betekent dit over 2020 een bedrag van € 157.

Een schenking ten behoeve van onderzoek is ontvangen van één van de opgeleide yogadocenten.

Besloten is om de ontvangen bedragen in ieder geval op de spaarrekening te plaatsen voor de periode totdat een passend onderzoek is gevonden of geïnitieerd waaraan minimaal dit bedrag aan zal worden gedoneerd.

Public Relations

In 2020 is zwaar ingezet op publiciteit en PR.

Ondernomen activiteiten:

1. Artikel over yoga in Parkinson Magazine waar Marjan voor is geïnterviewd.
2. Bekendheid via ParkinsonCafé in Apeldoorn
3. Interview Yoppers Groene Hart
4. Vermelding in YogaMagazine

5. Er zijn videopresentaties gemaakt tbv online informatie
6. Plaatsing informatie over Yoga4Parkinson op websites van collega-initiatieven zoals parkinson2beat, omgaanmetparkinson etc.
7. Meedoen in de online serie van e-parkinson2beat waardoor bekendheid bij deelnemers met parkinson aan yoga in hele land is ontstaan. Dit heeft indirect tot groei bijgedragen.
8. Nieuwe website met daar de mogelijkheden voor een eigen pagina voor aangesloten en gespecialiseerde yogadocenten
9. Hoogleraar Radboud Universiteit Nijmegen Bas Bloem heeft een filmpje ingesproken over yoga4parkinson.

Ondanks Corona is er veel gezaaid waardoor in 2021 meer geogst zal kunnen worden teneinde aan onze doelstelling te kunnen voldoen en opbrengsten te kunnen doneren aan onderzoek.

Houten, 1 juni 2021

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Jaarplan 2021

De langetermijn doelstelling van Yoga4Parkinson is afgeleid van de missie en ambitie:

“BRENG YOGA DICHTERBIJ PARKINSON”

Het brengen van **yoga** bij mensen met de ziekte van **Parkinson**. De docent Yoga4Parkinson creëert door zijn **specialisatie** een **veilige** omgeving en biedt individueel **maatwerk**

Lange termijn doelstelling:

1. Mensen met de ziekte van Parkinson zijn geïnformeerd over de benefits van yoga bij parkinson. Zij kunnen dit ervaren door deel te nemen aan Yoga4Parkinson lessen in de buurt.
2. (Voorwaarde) voldoende gespecialiseerde yogadocenten verspreid over het land

Plan

Het jaar 2021 lijkt ons toe te lachen. Een nieuwe website heeft wonderen gedaan evenals het filmpje van Professor Bas Bloem, hèt gezicht van de professionele zorg voor mensen met de ziekte van Parkinson.

2021 wordt een jaar van groeien en groeistuipen. Het eind 2020 geformeerde ontwikkelteam zal als team de dagelijkse leiding op zich nemen. Rollen moeten worden verdeeld en taken gedelegeerd.

De volgende dossiers zijn actueel in 2021:

1. Visie op Yoga4Parkinson (stip op de horizon)
2. Specialisatie docenten Yoga4Parkinson
3. PR landelijk zal een impuls krijgen
4. PR lokaal – Netwerken van lokale yogadocenten
5. Mensen met parkinson (lokaal) laten ervaren wat yoga kan doen

Het ontwikkelteam zorgt voor ondersteuning en advisering van het bestuur van de stichting, specifiek via de voorzitter van de stichting. Zo adviseert dit team over de toekomst, inhoud en realisatie van de doelstellingen en voert deels ook uit. Denk hierbij aan de ontwikkeling van de opleiding voor yogadocenten en organisatie van jaarlijkse bijscholingsdagen. Daarnaast zit expertise in het team op het vlak van PR en strategie / organisatie. Ook zal een backoffice ingericht worden, met name om de activiteiten rondom de opleidingsdagen te ondersteunen.

Donaties

Door onderzoekers van het Radboud UMC in Nijmegen wordt op verzoek van Yoga4Parkinson gekeken naar het initiëren van een (literatuur)onderzoek naar de effecten van yoga op de ziekte van Parkinson. Om daaraan te kunnen doneren is natuurlijk zeer goed passend.

Overige activiteiten

- Het ontwikkelen van een samenwerkingsmodel en kwaliteitsborging voor het platform van Yoga4Parkinson
- ANBI status handhaven.

Houten
Juni 2021

Bijlagen:

- Verlies en Winstrekening 2020
- Balans per 31-12-2020

Stichting MarYoga
 Leeuwerikweide 10
 3993 CB Houten

Datum: 02-06-2021

Winst & verlies 01-01-2020 t/m 31-12-2020 (22)

Code	Omschrijving	Verlies	Winst
0150	Lesbenodigdheden	278,87	
4200	Kosten opleiding Y4P	218,42	
4400	Zaalhuur	750,00	
4420	Boetes	50,00	
4510	Reclame en advertenties	103,31	
4520	Representatie en verteer	150,66	
4540	Relatiegeschenken	47,31	
4550	Bankkosten	67,57	
4560	Donaties ANBI	111,00	
4650	Declaratie yogalessen	275,23	
4700	Kantoorbenodigdheden	51,66	
4740	Drukwerk, porti en vrachten	10,53	
4750	Telefoon en internet	70,85	
4790	Overige kantoorkosten	120,00	
4850	Cursussen/seminars	313,60	
4860	Vakliteratuur	65,09	
4900	Betalingsverschillen	2,99	
8000	Omzet Yoga4All		1.279,85
8010	Omzet Yoga4Parkinson		1.279,84
8030	Omzet opleiding Y4P		375,00
8040	Omzet Mollie	0,01	
8050	Omzet donatie		60,50
	Saldo winst	308,09	
		2.995,19	2.995,19

Stichting MarYoga
Leeuwerikweide 10
3993 CB Houten

Datum: 02-06-2021

Balans t/m 31-12-2020 (9)

Code	Omschrijving	Activa	Passiva
1010	Bank		536,78
1020	Spaarrekening	53,00	
1410	Privé-opnamen en stortingen		1.874,69
1600	Voorbelasting		72,44
1630	BTW Af te dragen Hoog	0,25	
1631	BTW af te dragen Laag	68,36	
1650	BTW R/C	258,00	
1700	Crediteuren		11,50
9999	Verrekeningen	100,00	
	Saldo	2.015,80	
		2.495,41	2.495,41