



## Jaarverslag 2021 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

Jachthoeve 44

3992 NV Houten

+316 43 51 21 70

Info@MarYoga.nl

www.MarYoga.nl

facebook: @Yoga4Parkinson

## Algemeen

2021 was een jaar van ingezette groei.

De organisatie Yoga4Parkinson groeide mee en er ontstonden 2 teams: een opleidingsteam en een meedenk-/ontwikkelteam.

De Corona crisis heeft met name begin 2021 nog beïnvloed. De yogalessen werden online voortgezet tot halverwege het jaar. Dit heeft tot gevolg gehad dat grote inkomstenderving achterwege is gebleven.

De opleidingsdagen konden fysiek plaatsvinden in de tweede helft 2021. In totaal zijn ultimo 2021 4 groepen opgeleid, in totaal 25 yogadocenten

Hiermee is het jaar succesvol afgesloten. Een goede stap is gemaakt om de realisatie van de doelstelling voor 2026 te realiseren.

## Werven van deelnemers en yogadocenten

Met name in de tweede helft van 2021 ontstond er weer ruimte om promotionele activiteiten te ondernemen. Soms nog wel online maar er zat weer beweging in de markt.

- In het kader van Wereld Parkinsondag 11 april is Marjan gevraagd voor een filmopname over voeding. Vanuit Yoga4Parkinson communiceerden wij op 11 april over de 10 misverstanden over yoga.
- Na kennismaking met Paula Jap Tjong hebben Marjan en zij samen een filmpje opgenomen over Yoga4Parkinson. Dit filmpje werd gedeeld via social media.
- Een interview met Marjan waarmee zij in Tijdschrift voor Yoga heeft gestaan. Plaatsing van het interview voor Yoga International is uitgesteld tot 2022.
- Dominique schrijft blogs voor Yoga International en zet daardoor yoga in relatie tot parkinson op de kaart.

## Teamdag

Met het ontwikkelteam is een teamdag georganiseerd om elkaar fysiek te treffen en elkaar beter te leren kennen. Thema van de dag was de meerjarenvisie.

## Missie en doelstelling Yoga4Parkinson

Met het groeien van de organisatie ontstond de roep naar een antwoord op de vraag: 'Waartoe zijn wij op aarde' oftewel: 'wat wil je bereiken?' Dit heeft geleid tot een Stip op de horizon over 5 jaar.

De missie is vastgesteld op: 'Breng yoga dichterbij parkinson'. De doelstelling die daarbij hoort is:

In 2026:

1. Weet het merendeel van de mensen met parkinson van het bestaan van Yoga4Parkinson en hebben de benefits kunnen ervaren
2. Zijn er tenminste 5 gespecialiseerde yogadocenten per provincie die gespecialiseerde Yoga4Parkinson lessen kunnen geven.

Het bepalen van zo'n concrete doelstelling maakte het beeld voor de vrijwilligers en buitenwereld helder en goed uitlegbaar.

### Opleidingen tot gespecialiseerd Yoga4Parkinsondocent

In totaal zijn in 2021 25 yogadocenten opgeleid, verdeeld over 4 groepen. Niet iedereen heeft zich aangesloten en zijn een drietal mensen gestopt wegens verschillende redenen. Met elke vertrekkende docent is getracht een interview te houden. In 1 geval is dit niet gelukt. Y4P wil graag leren van vertrekkende mensen. Eén van de problemen waar mensen tegenaan lopen is het werven van deelnemers. Dat blijkt toch lastiger dan tevoren ingeschat. In 2022 zal de focus liggen op meer bekendheid bij de mens met parkinson.

Deelnemers van de opleiding (yogadocenten) zijn zeer enthousiast. Gemiddeld genomen is de score een 9,1 op een schaal van 10. Het wordt enorm gewaardeerd dat er ervaringsdeskundigen tijdens de dag aanwezig zijn die feedback geven.

### Syllabus

In 2021 is hard gewerkt aan het uitschrijven van de opleiding Y4P. Dit heeft een syllabus opgeleverd waarin de informatie die op een opleidingsdag wordt gegeven, geraadpleegd kan worden. Het naslagwerk is als een bijlage opgenomen in de syllabus. Deelnemers aan de opleiding kunnen de syllabus en het naslagwerk raadplegen via het besloten deel van de website.

### Baten

De inkomsten in 2021 bestonden voor het grootste deel uit de opleidingen van yogadocenten. De yogalessen zijn uit te splitsen in:

- Yoga4Parkinson fysieke lessen: € 1156
- Yoga4Parkinson online lessen: € 1734
- Yoga4All lessen (zowel fysiek als online: € 737

De verschillen zijn grotendeels te verklaren door de corona-tijd waarin geen fysieke lessen zijn gegeven.

## Lasten

De grootste uitgaven in 2021 werden veroorzaakt door relatiegeschenken in de vorm van gepersonaliseerde hoodies en zaalhuur. Verder zijn accountants- en administratiekosten veroorzaakt door lidmaatschap van e-boekhouden en opslag ruimte in de cloud.

## Doneren aan onderzoek naar Parkinson

Stichting MarYoga draagt tenminste € 1 per deelnemer per maand af ten behoeve van onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Per ultimo 31-12-2021 waren er 17 vaste deelnemers. Gemakshalve gaan we ervan uit dat deze deelnemers het gehele jaar lessen gevolgd hebben betekent dit over 2021 een bedrag van € 204.

Een schenking (€50) ten behoeve van onderzoek is ontvangen van één van de opgeleide yogadocenten.

De ontvangen bedragen worden op de spaarrekening geplaatst t.b.v. donatie aan wetenschappelijk onderzoek.

## Public Relations

Sinds Dominique Prins-König is toegetreden als vrijwilliger bij Yoga4Parkinson is het aantal publicaties gestegen. Als journaliste weet zij als geen ander de weg in de wereld van het plaatsen van artikelen. Dit, en wat yogadocenten zelf realiseerden, heeft in 2021 geleid tot de volgende publicaties.

- Artikel in tijdschrift voor yoga juni 2021
- Dagblad Gooi en Eemlander publiceert een interview met Loraine van den Broek 3 augustus 2021
- Regionaal dagblad De Gelderlander, een artikel van Noreen van Netten over yoga voor parkinson
- De Hoekse Krant, regionaal huis-aan-huisblad regio Hoek van Holland juli 2021
- Yoga4Parkinson bij Omroep Houten wegens Wereld Parkinsondag (11 april)
- Parkinson Magazine nr 2, maart 2021: Parkinson en yoga: een gouden combinatie
- Apeldoorns stadsblad, maart 2021: Yoga4Parkinson in Apeldoorn

Houten, juni 2022

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Bijlagen:

- Verlies en Winstrekening 2021
- Balans per 31-12-2021

Stichting MarYoga  
 Jachthoeve 44  
 3992 NV Houten

Datum: 07-06-2022

		01-01-2021 t/m 31-12-2021	
Code	Omschrijving	Verlies	Winst
0150	Lesbenodigdheden		
4200	Kosten opleiding Y4P	379,23	
4340	Afschr. Hardware	97,37	
4400	Zaalhuur	1.360,00	
4420	Boetes		
4510	Reclame en advertenties	150,00	
4520	Representatie en verteer	981,23	
4530	Reis- en verblijfkosten	171,95	
4540	Relatiegeschenken	1.436,97	
4550	Bankkosten	184,70	
4560	Donaties ANBI	207,00	
4590	Overige verkoopkosten	88,04	
4600	Kilometervergoeding	168,66	
4650	Declaratie yogalessen	233,35	
4700	Kantoorbenodigdheden	117,92	
4740	Drukwerk, porti en vrachten	137,87	
4750	Telefoon en internet	402,85	
4790	Overige kantoorkosten	0,01	
4810	Accountants- en administratiekosten	521,62	
4850	Cursussen/seminars	620,24	
4860	Vakliteratuur	42,04	
4900	Betalingsverschillen		9,10
8000	Omzet Yoga4All		736,79
8010	Omzet Yoga4Parkinson		1.155,96
8015	Omzet Yoga4Parkinson online		1.733,77
8020	Yoga incidenteel		18,34
8030	Omzet opleiding Y4P		3.675,00
8035	Omzet Y4P contributie		266,87
8040	Omzet Mollie		
8050	Omzet donatie		50,00
9998	Eindresultaat		
9999	Verrekeningen		
	Saldo	344,78	
		<b>7.645,83</b>	<b>7.645,83</b>

Stichting MarYoga  
 Jachthoeve 44  
 3992 NV Houten

Datum: 07-06-2022

### Balans t/m 31-12-2021 (12)

Code	Omschrijving	Activa	Passiva
0001	Resultaat stichting	2.015,80	
0140	Hardware	470,34	
1010	Bank	224,83	
1020	Spaarrekening	260,00	
1300	Debiteuren		45,00
1410	Privé-opnamen en stortingen		1.879,52
1600	Voorbelasting		57,32
1630	BTW Af te dragen Hoog		0,55
1631	BTW af te dragen Laag	68,22	
1650	BTW R/C	247,00	
1700	Crediteuren		59,02
1800	Schulden (kortlopend)		1.000,00
	Saldo		244,78
		<b>3.286,19</b>	<b>3.286,19</b>