



Jaarverslag 2022 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 verspreiden van kennis en opleiden van yogadocenten in yoga bij parkinson en andere fysieke beperkingen.
- 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 per ultimo 2022:

- Marjan Overdiep, voorzitter
- Rienk Overdiep, secretaris
- Hans Vonk, penningmeester
- Els van Ling, lid
- Petra Keuchenius, lid

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

In 2022 groeide Yoga4Parkinson verder. Ultimo 2022 zijn ruim 60 yogadocenten opgeleid. Het bestuur is aangevuld met 3 nieuwe leden. In het voorjaar 2022 is de organisatie gewijzigd. De (dagelijkse) leiding wordt sindsdien gevormd door Dominique Prins-König en Marjan. Voorts zijn er 4 teams geformeerd met de specialismen:

- Werving
- Opleiding
- Kennisplatform
- Backoffice

Daarnaast zijn uit continuïteits overweging nog een 7-tal vrijwilligers geworven die diverse (deel)taken op zich hebben genomen.

Overlegstructuur en teamdagen

Elke 2 weken overlegt de leiding en elke 2 weken vergadert het kernteam via ZOOM. Hier wordt informatie uitgewisseld over opleiding, acties, plannen etcetera.

Om de teams te (ver)binden is aandacht besteed aan teamdagen

- Teamdag in het voorjaar, afscheid vrijwilligers en formatie nieuw team
- Vrijwilligersdag in september, onderlinge kennismaking
- Kernteamdag in december; processen in kaart

Landelijke docentendag

Eind maart vond de eerste landelijke docentendag plaats in Doorn. Deze dag is door stichting Maryoga aangeboden aan de docenten. Op Dana basis konden yogadocenten meedoen. Gebleken is dat de kosten niet uit konden; in 2023 moet dit anders.

Marketing

Teneinde de bekendheid van Yoga4Parkinson te vergroten vonden o.a. de volgende activiteiten plaats.

1. ParkinZonnegroet. Gestart om mensen zoveel mogelijk in beweging te krijgen in aanloop naar de parkinsongames om daar te “pieken” met een recordpoging met zoveel mogelijk mensen tegelijk de ParkinZonnegroet te brengen. De games zijn uitgesteld maar de ParkinZonnegroet is een krachtig marketing instrument gebleken.
2. Yoga4Parkinson is uitgenodigd om workshops / voorlichting te geven over yoga in relatie tot parkinson:
 - a. het online congres van ParkinsonNet in mei. Doel: bekendheid parkinsonprofessionals (doorverwijzers)
 - b. Het congres van de Parkinson Vereniging in juli. Doel: bekendheid bij (potentiële) deelnemers.

- c. Het event van Parkinson op Maat in oktober. Doel bekendheid deelnemers.
- d. Diverse Parkinsoncafés. Doel bekendheid deelnemers.

Ter ondersteuning van deze activiteiten is promotiemateriaal aangeschaft (flyers, beachflags etc).

3. Artikelen in de media

Alle artikelen hebben tot doel gehad om bekendheid te realiseren bij (potentiele) deelnemers, verwijzers en yogadocenten.

- Yoga International over ParkinZonnegroet 18 januari 2022
- Artikel in Yoga International 5 maart 2022
- Artikel in Telegraaf op 4 april 2022
- Coverstory in Parkinson Magazine nr. 2 2022
- Yogakrant lente-editie 2022

4. Regelmatige posts op Social Media.

Subsidie

Eind 2022 is door stichting Maryoga een sport- en beweegsubsidie aangevraagd bij de Hersenstichting. In december vernamen we dat we dit toegekend hebben gekregen. Het bedrag van € 5.000 dient geheel te worden besteed aan de missie: “Breng yoga dichterbij parkinson”. De besteding van deze subsidie zal in 2023 plaatsvinden.

Opleiding specialisatie Yoga4Parkinson

De opleiding vond vijf maal plaats in Bunnik. De dag wordt nog steeds hoog gewaardeerd. Grote toegevoegde waarde blijft het betrekken van ervaringsdeskundigen. Daarnaast wordt zo nu en dan gepleit voor een extra dag.

Boek Yoga4Parkinson

In het kader van de missie: “breng yoga dichterbij parkinson” is in 2021 gestart met het schrijven van het oefenboek Yoga4Parkinson door Dominique en Marjan. Een boek voor yogadocenten, deelnemers, zorgverleners en verdere belangstellenden. Een middel om yoga laagdrempeliger te maken voor mensen die nog nooit yoga hebben beoefend.

De teksten zijn per december aangeleverd aan de vormgever. Ambitie is om het boek te presenteren op 11 april 2023 (wereld parkinsondag).

Yogalessen

In Houten worden yogalessen gegeven op vrijdag en maandag. Het is gebleken dat het lastiger is om mensen met parkinson te werven dan mensen met een andere aandoening zoals MS, reuma, CVA en



dergelijke. Van homogene groepen is dan ook geen sprake. Utlimo 2022 zijn er 6 vaste online deelnemers en 12 vaste deelnemers aan fysieke lessen.

Doneren aan onderzoek naar Parkinson

1. Stichting MarYoga draagt tenminste € 1 per deelnemer per maand af ten behoeve van onderzoek naar de ziekte van Parkinson. Per ultimo 31-12-2022 waren er 18 vaste deelnemers. Dit resulteert in 2022 een bedrag van € 216.
2. Een schenking (€50) ten behoeve van onderzoek is ontvangen van één van de opgeleide yogadocenten.
3. Een deelnemer die gestopt is met online yogalessen maakt maandelijks € 15 over als donatie.

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

Houten, juni 2023

Voorzitter

Secretaris

Penningmeester

Bijlagen:

- Verlies en Winstrekening 2022
- Balans per 31-12-2022

Stichting MarYoga
 Jachthoeve 44
 3992 NV Houten

Datum: 15-06-2023

Winst & verlies 01-01-2022 t/m 31-12-2022 (29)

Code	Omschrijving	Verlies	Winst
4200	Kosten opleiding Y4P	1.114,10	
4340	Afschr. Hardware	243,44	
4400	Zaalhuur	3.665,40	
4500	Contributies en abonnementen	28,06	
4510	Reclame en advertenties	125,42	
4520	Representatie en verteer	534,73	
4530	Reis- en verblijfkosten	477,99	
4540	Relatiegeschenken	675,57	
4550	Bankkosten	242,08	
4560	Donaties ANBI		165,00
4590	Overige verkoopkosten	984,44	
4600	Kilometervergoeding	333,37	
4700	Kantoorbenodigdheden	34,71	
4740	Drukwerk, porti en vrachten	560,94	
4750	Telefoon en internet	318,84	
4810	Accountants- en administratiekosten	936,71	
4850	Cursussen/seminars	1.111,53	
4860	Vakliteratuur	39,88	
4900	Betalingsverschillen		162,57
7000	Inkopen	614,34	
8000	Omzet Yoga4All		2.922,22
8010	Omzet Yoga4Parkinson		18,35
8015	Omzet Yoga4Parkinson online		1.279,68
8030	Omzet opleiding Y4P		6.897,50
8035	Omzet Y4P contributie		371,88
8040	Omzet Mollie	1,08	
8050	Omzet donatie		267,50
8060	Omzet boek		38,04
8065	Verzendkosten boek		8,90
	Saldo winst	89,01	
		12.131,64	12.131,64

Stichting MarYoga
 Jachthoeve 44
 3992 NV Houten

Datum: 15-06-2023

Balans t/m 31-12-2022 (10)

Code	Omschrijving	Activa	Passiva
0001	Resultaat stichting	606,85	
0140	Hardware	1.217,81	
1010	Bank	1.539,96	
1020	Spaarrekening	300,00	
1410	Privé-opnamen en stortingen		2.919,17
1600	Voorbelasting		156,46
1630	BTW Af te dragen Hoog		1,55
1631	BTW af te dragen Laag	65,08	
1650	BTW R/C	386,49	
1800	Schulden (kortlopend)		950,00
	Saldo		89,01
		4.116,19	4.116,19