



STICHTING STERKINBEWEGING

Beleidsplan Stichting SterkInBeweging

Telefoon: +316 47577581

E-mail: info@stichtingsterkinbeweging.com

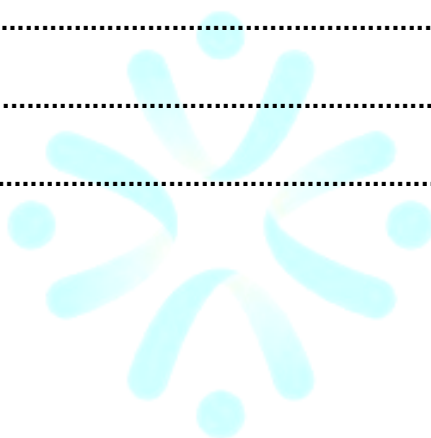
Website: www.stichtingsterkinbeweging.com

Toelichting

Dit beleidsplan van Stichting SterkInBeweging schetst onze missie, doelstellingen en strategieën om de levenskwaliteit van mensen met Downsyndroom en andere beperkingen te verbeteren. Het biedt inzicht in onze activiteiten, financiële verantwoordelijkheid en de lange termijnvisie voor het bevorderen van inclusiviteit en welzijn binnen de gemeenschap.

Inhoudsopgave

1. Doelstellingen.....	3
2. Activiteiten.....	4
3. Programma Stichting SterkInBeweging.....	5
3.1 Aanmeldfase en Kennismaking.....	5
3.2 Deelnamefase Stichting SterkInBeweging.....	7
4. Financiële Verantwoording.....	10
4. Bestuurssamenstelling.....	13
5. Contactinformatie.....	13
6. Slot opmerking.....	13



STICHTING STERKINBEWEGING

1. Doelstellingen

Doel van de Instelling en Activiteiten om dat Doel te Bereiken

Het doel van Stichting SterkInBeweging is om mensen met beperkingen te ondersteunen bij het verbeteren van hun fysieke en mentale welzijn, het opbouwen van zelfvertrouwen en zowel sociale als emotionele ontwikkeling, daarnaast het ervaren van levenslang plezier in beweging. We bereiken dit door:

- **Bewegingsprogramma's:** We organiseren wekelijkse bewegingsprogramma's die zijn afgestemd op de behoeften van onze doelgroep. Deze programma's kunnen allerlei vormen van beweging omvatten, zoals dansworkshops, mentale obstakelbanen, teambuilding activiteiten, boks sessies, spelactiviteiten. Specialisten organiseren op maat gemaakte bewegingsactiviteiten die de algemene gezondheid en fitheid bevorderen op een manier waarbij plezier en positieve bekrachtiging van belang zijn.
- **Psychosociale Ondersteuning:** We bieden psychosociale ondersteuning en coaching om zelfvertrouwen op te bouwen en sociale en emotionele vaardigheden te ontwikkelen. Hierdoor kunnen onze deelnemers meer zelfstandigheid bereiken en een actievere rol spelen in de samenleving. Dit wordt op een laagdrempelige manier gedaan zodat het voor elke deelnemer mogelijk is om hierin te groeien.
- **Inclusieve Gemeenschap:** We streven naar het creëren van een inclusieve beweeggemeenschap waarin mensen met beperkingen volledig worden geaccepteerd en deel uitmaken van reguliere sport- en beweegactiviteiten. Dit wordt door samenwerkingen met andere organisaties mogelijk gemaakt om zo ECHTE inclusie te bewerkstelligen.

2. Activiteiten

Onze activiteiten omvatten onder andere:

- **Workshops, Trainingen en Evenementen:** We organiseren fysieke gezondheidstrainingen, zoals Spelactiviteiten en boksen, mentale veerkracht workshops, zoals mindfulness en stressmanagement, en sociale inclusie-activiteiten, zoals expressieve dansworkshops en teambuilding evenementen. Deze activiteiten pakken onderliggende aspecten aan zoals, zelfvertrouwen, sociale- en emotionele ontwikkeling, inclusie, zelfredzaamheid en nog veel meer!
- **Ondersteuning en Begeleiding:** We bieden laagdrempelige ondersteuning en begeleiding voor individuen die behoefte hebben aan fysieke, mentale of/en sociale hulp, inclusief persoonlijke coaching en op maat gemaakte bewegingsprogramma's.
- **Samenwerking met Lokale Partners:** We werken samen met de downpoli's van Amarant (Tilburg) en Prisma (Waalwijk), lokale scholen (BIEZONDERWIJS) en zorgorganisaties om ons bereik te vergroten en onze impact te versterken.
- **Community-Based Projecten:** We faciliteren projecten die gericht zijn op het versterken van de sociale cohesie en het creëren van een positieve maatschappelijke verandering, zoals de Tilburgse Beweeg- en Gezonde Borreldag die 19 juli succesvol heeft plaatsgevonden samen met Stichting Brabant Maatjes voor de doelgroep!
(<https://brabantmaatjes.nl/tilburgse-eerste-beweeg-en-borreldag-met-stichting-sterk-in-beweging-werken-aan-mentale-gezondheid/>)

3. Programma Stichting SterkInBeweging

3.1 Aanmeldfase en Kennismaking

3.1.1 Aanmelding

Personen met Downsyndroom en andere beperkingen kunnen zich aanmelden voor het programma van Stichting SterkInBeweging via onze website (www.stichtingsterkinbeweging.com), eventueel met hulp van zorgverwijzers of begeleiders. Na de aanmelding volgt een intakegesprek om de behoeften en verwachtingen van de deelnemers beter te begrijpen. We streven ernaar om met elke deelnemer een persoonlijk gesprek te voeren, wat voorafgaand aan of tijdens de eerste bijeenkomst kan plaatsvinden. Dit is in samenspraak met de vertegenwoordiger van de deelnemer.

3.1.2 Intakegesprek

Door voorafgaand telefonisch of persoonlijk contact te hebben met een ervaren begeleider van Stichting SterkInBeweging, helpt dit bij het verduidelijken van de verwachtingen en het vaststellen van de geschiktheid van de deelnemers voor het programma. Er wordt in overleg tussen de begeleider en de vertegenwoordiger van de deelnemer besloten over definitieve deelname.

3.1.3 Gesprekken met Deelnemers

Deze gesprekken kunnen zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden. Meestal vinden ze in groepsverband plaats waarbij de vertegenwoordiger en deelnemer aanwezig zijn en de begeleider van de stichting. Het doel van dit kennismakingsgesprek is om de deelnemer beter te leren kennen en hun behoeften en verwachtingen in kaart te brengen. Tijdens het gesprek zal de begeleider:

- Vragen naar de persoonlijke doelen en hulpvragen van de deelnemer. Hier is een vooropgesteld intakeformulier voor gemaakt die de vertegenwoordiger na het gesprek nog rustig kan invullen voor de deelnemer.
- Uitleg geven over het programma en de verschillende activiteiten.
- Beoordelen of het programma en de diensten van de stichting geschikt zijn en hoe de deelnemer optimaal kan profiteren van de aangeboden begeleiding en activiteiten.

3.1.4 Deelnamefase

Voor deelnemers die net beginnen, is het doel van het eerste gesprek om inzicht te geven in hun huidige fysieke en mentale gezondheid, en hoe onze activiteiten kunnen bijdragen aan hun welzijn en sociale betrokkenheid. Tijdens dit gesprek wordt in samenspraak met de vertegenwoordiger gekeken naar de huidige levensstijl en hoe de deelnemer door beweging en begeleiding hun kwaliteit van leven kunnen verbeteren.

De begeleiding is erop gericht om hen te ondersteunen bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfstandigheid, en een positieve levenshouding. Dit vormt de basis voor hun verdere deelname aan onze programma's, waarbij de voortgang regelmatig wordt geëvalueerd en waar nodig bijgestuurd.

STICHTING
STERKINBEWEGING

3.2 Deelnamefase Stichting SterkInBeweging

Bij Stichting SterkInBeweging organiseren we wekelijkse bewegingsprogramma's voor personen met Downsyndroom en andere beperkingen. Deze programma's zijn gericht op het verbeteren van fysieke en mentale gezondheid, sociale interactie, en het opbouwen van zelfvertrouwen. De activiteiten worden in overleg met de deelnemers en vertegenwoordigers opgesteld om optimaal aan te sluiten bij hun behoeften en interesses. Ervaren begeleiders zorgen ervoor dat de deelnemers zich veilig en ondersteund voelen tijdens alle activiteiten.

3.2.1 Trainingssessies

Thematische Focus:

1. **Thema's en Doelen:** De trainingssessies richten zich op thema's zoals fysieke fitheid, motorische ontwikkeling, en psychosociale vaardigheden, die bijdragen aan het algehele welzijn van de deelnemers.
2. **De Kracht van Samen Bewegen:** De sessies bieden deelnemers een omgeving waarin ze zich verbonden voelen en hun sociale vaardigheden kunnen ontwikkelen door middel van gezamenlijke beweging.
3. **Duurzame Verandering:** Deelnemers ontwikkelen niet alleen fysieke kracht, maar ook de veerkracht en het zelfvertrouwen om uitdagingen in het dagelijks leven aan te pakken.
4. **Groepsactiviteiten en Workshops:** Naast de bewegingsprogramma's organiseren we creatieve workshops, sociale evenementen en sportieve activiteiten, die het groepsgevoel versterken en deelnemers op een informele manier met elkaar in contact brengen.

3.2.2 Plezier en Veiligheid

Plezier en veiligheid staan centraal in de activiteiten van Stichting

SterkInBeweging. Onze begeleiders zijn opgeleid om een ondersteunende en veilige omgeving te creëren waarin deelnemers zich vrij voelen om actief deel te nemen.

- Contact met Leeftijdsgenoten: Deelnemers worden aangemoedigd om sociale contacten te leggen en deel te nemen aan activiteiten die ze zelf hebben mee bedacht.
- Gelijwaardige Begeleiding: De begeleiders gedragen zich op een manier die deelnemers het gevoel geeft dat ze deel uitmaken van een hechte, ondersteunende gemeenschap. Iedereen wordt als een gelijke behandeld en met respect.

3.2.3 Coaching en Begeleiding

Elke bijeenkomst wordt geleid door een ervaren begeleider die een positieve sfeer creëert. Dit stimuleert de persoonlijke groei van de deelnemer en ondersteunt de sociale ontwikkeling. De begeleider biedt een luisterend oor, geeft constructieve feedback, en helpt bij het oplossen van sociale en persoonlijke uitdagingen. Dit wordt gedaan op een laagdrempelige manier die precies past bij de deelnemer.

De deelnemers worden gestimuleerd om:

1. Hun sociaal en emotioneel netwerk te vergroten.
2. Duurzame sociale contacten op te bouwen.
3. Sociale vaardigheden te ontwikkelen.
4. Gezondheid en welzijn te verbeteren door middel van beweging.

3.2.4 Groepsvorming

In de toekomst is er de mogelijkheid voor groepssessies waarbij er meerdere deelnemers tegelijk deelnemen aan een trainingssessie:

1. Deelnemers worden ingedeeld in kleine groepen op basis van gedeelde interesses, behoeften en doelen.

2. Het doel van deze groepsvorming is om een veilige en ondersteunende omgeving te creëren waarin deelnemers zich vrij voelen om open en eerlijk te spreken.

3.2.5 Afwezigheid

Als een deelnemer onverwacht afwezig is zonder melding, zal de desbetreffende begeleider contact opnemen om te begrijpen wat er speelt en om te bespreken hoe de deelnemer weer actief kan deelnemen en waar zo nodig hulp vanuit de stichting geboden kan worden.

3.2.6 Trajectduur

Het traject binnen Stichting SterkInBeweging is individueel afgestemd en varieert per deelnemer. Het traject wordt afgerond wanneer de deelnemer zijn of haar persoonlijke doelen heeft bereikt, zoals verbeterde fysieke gezondheid, zelfvertrouwen, en een verhoogd sociaal welzijn. Deze beslissing wordt genomen in samenspraak met de deelnemer en de vertegenwoordiger.

3.2.7 Evaluaties

Halverwege het programma wordt een evaluatiegesprek gehouden om de voortgang te bespreken en eventuele aanpassingen te doen die de effectiviteit van het programma kunnen verbeteren. Na afloop biedt Stichting SterkInBeweging, indien nodig, de mogelijkheid om de deelnemer door te verwijzen naar andere organisaties voor verdere ontwikkeling, denk bijvoorbeeld aan een deelnemer die een passie voor boksen heeft ontwikkeld in de loop van de tijd en hierdoor dus, door middel van de samenwerkingen van de stichting, naar een boksschool kan gaan om zo nog meer sociale inclusie te bereiken.

4. Financiële Verantwoording

Wij zetten ons in voor transparantie en verantwoording in ons financiële beheer. Onze financiële verslagen en jaarrekeningen zullen openbaar beschikbaar zijn op onze website conform de eisen van de Belastingdienst. Wij zorgen ervoor dat onze financiën op een verantwoorde en ethische manier worden beheerd.

Inkomstenbronnen

Onze instelling ontvangt financiële steun van verschillende bronnen:

- 1. Donaties en Sponsoring:** We ontvangen donaties van particulieren en bedrijven die onze missie ondersteunen. Daarnaast werken we samen met bedrijven voor sponsoring van specifieke programma's of evenementen. Lopende aanvragen zijn onder andere Innovatie Netwerk Jeugd, K2challenge en Rabo Clubsupport.
- 2. Subsidies:** We dienen subsidieaanvragen in bij gemeentelijke, regionale en nationale overheden om financiering te verkrijgen voor onze bewegingsprogramma's en activiteiten. De stichting komt bijvoorbeeld in aanmerking voor gemeentelijke subsidies, zoals
 - a. Subsidieregeling Versterken sociale netwerken
 - b. Subsidieregeling Passende ondersteuning: weerbaar en mentaal gezond
 - c. Subsidieregeling Meer met elkaar.
- 3. Fondsen:** We benaderen fondsen en stichtingen die zich inzetten voor de gezondheid en het welzijn van mensen met beperkingen en proberen financiering te verkrijgen voor onze projecten. Een lopende aanvraag is onder andere het Coöperatiefonds van Rabobank Tilburg & Omstreken.
- 4. Zorgverzekeraars:** We benaderen zorgverzekeraars om te kunnen werken met Wlz, Wmo, Zvw en pgb's.
- 5. Donaties Bestuur:** Het bestuur heeft reeds een donatie gedaan om onze initiatieven te ondersteunen.

Uitgaven

Onze financiële middelen worden zorgvuldig beheerd en besteed aan de volgende gebieden:

- 1. Programma-uitvoering:** Het merendeel van ons budget wordt besteed aan de uitvoering van bewegingsprogramma's, inclusieve sportevenementen en psychosociale ondersteuning voor onze doelgroep.
- 2. Personeelskosten:** Een deel van onze financiële middelen wordt besteed aan het aantrekken van gekwalificeerd personeel, waaronder bewegingsagogen, psychologen en trainers, om hoogwaardige programma's te kunnen aanbieden.
- 3. Community Building:** We investeren in het opbouwen van een inclusieve beweeggemeenschap, inclusief marketing- en communicatieactiviteiten om onze doelgroep te bereiken en bewustzijn te vergroten (hier vallen ook de website en andere sociale media onder).
- 4. Sportmateriaal:** Er wordt geïnvesteerd in gevarieerd sportmateriaal om de deelnemers zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen bij hun op maat gemaakte programma's.
- 5. Bestuurskosten:** Er wordt ook een klein deel van het budget gereserveerd voor bestuurskosten, om de administratieve en operationele kant van de stichting te waarborgen.

Vermogensbeheer

Ons vermogensbeheer is gericht op het verzekeren van financiële stabiliteit en continuïteit, met als doel onze missie op lange termijn te kunnen vervullen en duurzame impact te creëren voor mensen met beperkingen. Ons beleid ten aanzien van vermogensbeheer omvat de volgende aspecten:

- 1. Financiële Reserves:** We behouden een passende financiële reserve

om onvoorziene omstandigheden, operationele kosten en toekomstige investeringen te dekken. Deze reserves worden zorgvuldig beheerd en aangevuld indien nodig.

- 2. Investeringsstrategie:** Onze investeringsstrategie is gericht op duurzaamheid en het behalen van ons doel op langere termijn. We investeren in financieel verantwoorde projecten en fondsen die aansluiten bij het behalen van onze missie en het nastreven van onze waarden.
- 3. Transparantie:** We houden nauwgezet toezicht op onze financiën en rapporteren regelmatig aan onze bestuursleden en belanghebbenden. Jaarlijks publiceren we ons financieel jaarverslag op onze website en maken dit toegankelijk voor het publiek.
- 4. Fiscale Compliance:** We voldoen aan alle fiscale verplichtingen, waaronder belastingaangiften en rapportage aan de Belastingdienst, en zorgen voor volledige transparantie met betrekking tot onze financiële activiteiten.

Dit gedetailleerde vermogensbeheerbeleid dient als leidraad voor onze financiële besluitvorming en zorgt ervoor dat we zorgvuldig omgaan met onze financiële middelen om de langetermijndoelen van Stichting SterkInBeweging te verwezenlijken. We zijn toegewijd aan het verantwoord en effectief beheren van onze financiën om een blijvende impact te hebben op onze doelgroep en onze gemeenschap. Dit beleid is in overeenstemming met de eisen van de Belastingdienst voor de ANBI-status.

4. Bestuurssamenstelling

Het bestuur van Stichting SterkInBeweging bestaat uit betrokken en deskundige individuen die zich inzetten voor het realiseren van onze doelstellingen. Het bestuur bestaat uit:

Voorzitter: Tarik Persad

Secretaris: Joseph van der Voorn

Penningmeester: Jaap Broeders

Adviseur: Max de Graaf

5. Contactinformatie

Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen met ons via:

- **Adres:** Vlagtweddestraat, Tilburg
- **Telefoon:** +316 47577581
- **E-mail:** info@stichtingsterkinbeweging.com
- **Website:** www.stichtingsterkinbeweging.com

6. Slot opmerking

Stichting SterkInBeweging is vastbesloten om te opereren als een betrouwbare en transparante instelling die bijdraagt aan het algemeen nut. Wij zijn bereid om eventuele wijzigingen aan dit beleidsplan aan te brengen om te voldoen aan de eisen van de Belastingdienst en om de hoogste normen van integriteit en verantwoording te handhaven.

Dit beleidsplan is opgesteld in overeenstemming met de richtlijnen en eisen van de Belastingdienst en heeft tot doel om een duidelijk overzicht te bieden van onze doelstellingen, activiteiten en financieel beheer.