



Jaarverslag 2018



VOORWOORD

Voor u ligt het eerste jaarverslag van Stichting Vitanos.

Op 28 februari 2018 werd de stichtingsakte getekend en was , na alle voorbereidingen in de eerste twee maanden van 2018, Stichting Vitanos een feit.

In dit jaarverslag laten wij u graag zien wat Vitanos in het eerste jaar van haar bestaan heeft bereikt. Het was een spannend jaar, waarin we als bestuur en medewerkers veel hebben gedaan, ontdekt en ontwikkeld. Naast het werven en uitvoeren van opdrachten moest ook de interne organisatie worden opgezet.

We bedanken onze opdrachtgevers en samenwerkingspartners voor hun vertrouwen in onze nieuwe organisatie. Dat geldt evenzeer voor onze vrijwilligers, hun enthousiasme en inzet bij alle wijkontmoetingen is van onschatbare waarde.

De Dullertsstichting en de Arnhemse Stichting Bijzonder Noden hebben Vitanos financiële steun geboden bij de aanschaf van materiaal en het ontwerpen van onze huisstijl.

De Arnhemse Uitdaging en de Arnhemse Adviesbrigade waren prettige gesprekspartners, waarvan we veel hebben geleerd.

En last but not least onze zzp-ers. Het is fijn dat we kunnen rekenen op een aantal professionals die vanuit de sociaal-maatschappelijke visie van Vitanos met ons samen willen werken.

We constateren dat we in 2018 veel hebben gerealiseerd. De interne werkwijze en organisatie ontwikkelen, netwerken, samenwerkingswegen en-methodes zoeken, opdrachten werven en uitvoeren kon alleen dankzij de grote inzet van onze medewerkers en vrijwilligers.

Namens het Bestuur van Vitanos,
Anke Lunenberg, voorzitter

1. Inleiding

Stichting Vitanos is op 28 februari 2018 formeel opgericht en heeft dus net haar eerste verjaardag gevierd.

2. Visie en missie: Zelfredzaamheid in een omgeving van verbondenheid en solidariteit

Stichting Vitanos stimuleert en ondersteunt individuele wijkbewoners om gezond en vitaal te worden of te blijven en actief te zijn in de buurt of wijk. Daarmee wordt tegelijkertijd het sociaal netwerk van samenredzaamheid in de wijk of buurt versterkt.

Een grote groep burgers is of lijkt afhankelijk te zijn van georganiseerde zorg en aandacht. De huidige samenleving stelt echter hoge verwachtingen aan zelfredzaamheid. =Stichting Vitanos streeft naar meer aandacht voor samenwerking en een complementair aanbod om de zelfredzaamheid van individuele bewoners te vergroten en het vermogen tot samenredzaamheid in buurten en wijken te bevorderen. Stichting Vitanos doet dit door het organiseren, ondersteunen én verbinden van diverse activiteiten en initiatieven die in de woonomgeving plaats vinden. Daarbij sluiten we zoveel mogelijk aan op activiteiten op wijk-, buurt- en omgevingsniveau.

3. Doel

Stichting Vitanos wil de zelfredzaamheid van de burgers bevorderen, door hen te stimuleren zelf verantwoordelijkheid en initiatief te nemen voor zijn of haar eigen leefstijl en vitaliteit om zo een bijdrage te leveren aan de leefbaarheid van hun omgeving. De deelname aan het maatschappelijk verkeer, het functioneren naar eigen vermogen en de capaciteit om onderdeel te zijn van de samenredzaamheid, wordt hierdoor gemaximaliseerd. Stichting Vitanos is initiator, motivator en verbinder binnen deze ontwikkelingen.

4. Doelgroep

Alle Arnhemmers:

- Wijk-en buurtbewoners, cliënten dagbesteding en 'kids' - onze gasten en deelnemers - die een gezellige, leerzame en gezonde ontmoeting delen met hun buurtbewoners, hun medecliënten en medecursisten.

We werken daarbij samen met:

- (Vaste) vrijwilligers, wijkbewoners en leerlingen van Leerpark Presikhaaf, die meehelpen aan onze activiteiten.
- Onze samenwerkingspartners¹ in de stad, zoals andere maatschappelijke organisaties, sociale wijkteams en teams leefomgeving, bewonersinitiatieven, gemeente, etc.

5. Wat willen we bereiken

Met onze activiteiten willen we bijdragen aan het versterken van de sociale cohesie op zowel individueel – als omgevingsniveau.

5.1. Individueel

- *Versterken sociaal netwerk:* door mentale of fysieke gesteldheid kunnen bewoners niet goed deelnemen aan activiteiten. Door haar sociale activiteiten helpt Stichting VitaNos de bewoner met het versterken van het sociaal netwerk.

¹ Zie overzicht samenwerkingspartners, bijlage 1

- *Versterken van eigen kracht en zelfredzaamheid:* door de aandacht van medebewoners en vrijwilligers tijdens de activiteiten wordt het zelfbewustzijn en zelfvertrouwen van de

bewoner versterkt. Hierdoor groeit zijn eigen kracht, waardoor hij meer naar buiten durft te treden en zullen de sociale vaardigheden en maatschappelijke participatie toenemen.

- *Zelfoplossend vermogen:* gedragingen en patronen worden positief omgebogen, waarbij het zelfinzicht wordt gestimuleerd.
- *Gezonde leefstijl:* leefstijlfactoren zoals ongezonde voeding, te weinig bewegen, het ontbreken van een sociaal netwerk en/of vangnet zijn belangrijke determinanten voor het ontstaan van gezondheidsproblemen. In de activiteiten van Stichting Vitanos leggen wij de nadruk op gezonde leefstijlfactoren, waardoor de bewoners meer stabiliteit, regie en controle in hun leven krijgen.

5.2. Omgeving

- *Impact op sociaal omgevingsniveau en maatschappij:* door de samenwerkingen creëren we dat bewoners meer regie en controle over hun eigen leven krijgen. In zowel omgeving als thuissituatie. De integrale aanpak op wijkniveau zorgt voor kortere lijnen naar het zorg- en welzijnsaanbod. Door op wijkniveau te werken wordt de drempel naar wijkinstanties voor de meewerkende of bezoekende bewoner verlaagd.
- *Samenwerkingen, kracht en middelen verbinden, kennen en gekend worden:* bewoners in hun omgeving leren elkaar beter kennen. Daardoor kunnen zij elkaar beter helpen met eventuele hulpvragen. De wijkinstanties en omgeving zijn sneller in staat problemen te signaleren. Stichting Vitanos ziet voor zichzelf een verbindende rol. Door krachtenbundeling wordt de doelgroep groter, het bereik breder en de boodschap krachtiger.

5.3. Vrijwilligers

- Onze vaste vrijwilligers vormen een gemêleerde groep: gepensioneerden, nuggers, mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en/of met een beperking. Zij zijn inzetbaar bij activiteiten op verschillende locaties in Arnhem.
- Ook helpen bewoners in de wijk als vrijwilliger mee aan hun wijk- en buurtactiviteiten.
- Maatschappelijk betrokken ondernemers dragen hun steentje bij door als teamactiviteit bij één van de wijkontmoetingen van Vitanos de handen uit de mouwen te steken in de keuken.

6. Onze producten en activiteiten in 2018

6.1 Buurt-, wijk- en omgevingsniveau activiteiten

Wijkontmoetingen:

In 2018 zijn in de wijk Presikhaaf vanaf mei wekelijks (met uitzondering van de schoolvakanties) wijkontmoetingen gerealiseerd op diverse locaties: Leerpark Presikhaaf, Bethlehemkerk, De Overkant, De Klup en De Oosthof. Gemiddeld maakten per keer 45 buurtbewoners gebruik van deze voorziening. In de wijk Schuytgraaf werd vanaf mei maandelijks een wijkontmoeting georganiseerd in De Buitenplaats in samenwerking met Siza. Rond de 40 wijkbewoners van alle leeftijden kwamen samen eten en elkaar ontmoeten.



VakantieWijkdiners:



In samenwerking met SWOA ontmoetten oudere wijkbewoners elkaar wekelijks tijdens de vakantieperiodes in de Weldom in Presikhaaf voor een gezonde en gezellige maaltijd. Veel andere activiteiten liggen stil in de vakanties, wat kan leiden tot een gevoel van eenzaamheid. Deze vakantiewijkdiners werden gemiddeld door 50 ouderen bezocht.

Lunches de Gaanderij:

Vier keer per week verzorgde Vitanos vanaf september de lunch voor cliënten van SWOA bij De Gaanderij in Elderveld. Tijdens de verbouwing van De Gaanderij werd deze activiteit door SWOA verplaatst naar de SWOA-locatie De Petersborg in de wijk Vredenburg. Deze voorziening staat ook open voor buurtbewoners. De samenwerking met SWOA wordt in 2019 voortgezet.

Koken binnen je budget

In de wijken Malburgen en Presikhaaf heeft Vitanos i.s.m. de bibliotheek Arnhem/Rozet en Rijn IJssel een cursus Koken binnen je budget verzorgd voor laaggeletterden. Elke cursus bestond uit zes bijeenkomsten en telde acht tot 10 deelnemers. De provincie Gelderland zorgde voor de financiering van dit project. Koken binnen je budget was een succes en krijgt in 2019 een vervolg.



Kookworkshop voor diabetes (gemeente Overbetuwe)

In samenwerking met het GEZ Midden-Overbetuwe en diëtistenpraktijk Eetstijl organiseerde Vitanos een kookworkshop voor mensen met diabetes Type I en Type II.

De patiënten hadden behoefte om de adviezen van de diëtiste om te kunnen zetten in gerechten en te kunnen proeven. Het GEZ heeft Vitanos benaderd om de adviezen om te zetten in praktisch hanteerbare recepten die tijdens een kookworkshop worden gekookt. Daarnaast was het een leuke activiteit om samen met andere patiënten te zijn, ervaringen te delen en ook veel plezier te delen.

In 2018 is de eerste pilot geweest waaraan 16 gasten hebben deelgenomen.

In 2019 volgen er meer kookworkshops.

Gezonde leefstijl

Eet & Meetactiviteiten die deel uitmaken van bredere projecten op specifieke deelterreinen:

- Inclusie: Gemeente Arnhem, El Ele
- Eenzaamheid: samen met SWOA is in de week van de eenzaamheid aandacht besteed aan dit onderwerp tijdens reguliere activiteiten
- Ontmoeten in de wijk: Kerstmarkt in Malburgen



6.2 Kinderen en jongeren activiteiten

Kookworkshop met project GO!

Vitanos is een samenwerkingspartner van het project GO! in Malburgen en Presikhaaf. Het project bestaat uit een actief begeleidingsprogramma van de Kindergezondheidscoach (KGC). De kinderen waarbij obesitas is vastgesteld (door schoolarts of huisarts) worden doorverwezen naar de KGC. Zij begeleidt de kinderen maximaal 2 jaar en probeert een gedrag- en patroonverandering bij zowel de kinderen als hun ouders te stimuleren.

Stichting Vitanos verzorgde een gezonde kookworkshop, waarbij de adviezen van de KGC toepasbaar zijn geworden. In Malburgen hebben we in 2018 twee kookworkshops verzorgd met 16 deelnemende kinderen en 12 deelnemende ouders.

In Presikhaaf hebben we in 2018 vier kookworkshops verzorgd met 29 deelnemende kinderen en 34 deelnemende ouders.

Lesmodule 'Gezonde leefstijl'

Dit is een lesmodule die via samenwerkingspartner Het Natuurcentrum aan alle basisscholen in Arnhem wordt aangeboden.

We geven de lesmodule voor een klas van 30 -35 kinderen.

De lesmodule Gezonde Leefstijl is gegeven op de volgende scholen:

1. Hugo de Grootschool
2. Tourmalijn – 3 x, de gehele bovenbouw
5. SBO de Piramide
6. Montessori school

Graag hadden we in 2018 méér scholen bezocht. Dat is helaas niet gelukt omdat door de start van Vitanos de subsidiebeschikking net voor de zomervakantie werd afgegeven. Scholen hebben hun planning dan reeds gereed. In 2019 worden de lesmodules op diverse scholen voortgezet.



Project Zuid aan Zee



In het laatste weekend van de zomervakantie én in de laatste week van de zomervakantie waren kinderen welkom bij Zuid aan Zee: In één spannende vakantieweek werkten zij samen met andere kinderen en kunstenaars aan een bijzonder project. Deelnemers zijn helemaal vrij om te maken wat ze willen en kunnen met van alles aan de slag: van 3D-printen tot dans en van Virtual Reality tot rap! Zuid aan Zee is een initiatief van Kunstbedrijf Arnhem, Kinderen aan Zee en Kunstlab Arnhem. Vitanos verzorgde vijf dagen een gezonde lunch en het diner op de laatste avond. De bereiding van de lunch werd elke dag als activiteit aan de kinderen aangeboden, zodat ze mee konden koken.

Koken uit de moestuin tijdens de vakantie

Samen met de Buurtakker in Malburgen is 3 keer (2x zomervakantie, 1x herfstvakantie) een gezonde kookworkshop gehouden. In samenwerking met het Timmerhuis en Kinderwerk Rijnstad heeft Vitanos in de herfstvakantie een extra activiteit georganiseerd. Kinderen in de leeftijd van 6-12 namen deel aan de kookworkshop.



6.4 'Speedhapjes'

Onder begeleiding van Vitanos zijn gezonde snacks gemaakt tijdens diverse sport- en spelactiviteiten van het Sportbedrijf Arnhem en Rijnstad Kinderwerk, zoals:

- H80 loop
- Club Fit
- Speeltuin Regenboog
- Lente kookworkshop
- Oogstfeest Natuurcentrum de Korenmaat
- Opening van het Buitenspeelseizoen

6.5 Sociaal makelaar

Stichting Vitanos staat voor sociale innovaties en heeft een signalerende functie. Door ons netwerk kunnen wij organisaties, buurtinitiatieven en inwoners verbinden om op wijk- en buurtniveau de leefomstandigheden te verbeteren. Door onze contacten met burgers kunnen wij problemen signaleren en zo nodig burgers doorverwijzen naar andere (hulp)organisaties. In 2018 hebben we in Presikhaaf samenwerking gerealiseerd met De Overkant, De Oosthof, de Bethlehemkerk en De Klup, waardoor de wijkontmoetingen meer gespreid in de wijk kunnen plaats vinden en meer buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten. Ook de samenwerking met St. El Ele en jongerencentrum Push draagt bij aan verbinding in de wijk.

Andere activiteiten op dit terrein waren: aandacht voor eenzaamheid i.s.m. SWOA, actieve deelname aan gemeentelijke en wijkbijeenkomsten over thema's als burgerparticipatie in de wijk, inclusie, welzijn, eenzaamheid en kansrijk opgroeien.

7. Interne organisatie

Het was een spannend jaar, waarin we als bestuur en vaste kern (de motivators Noortje Verhoeven en Allon Cheng) veel hebben gedaan, ontdekt en ontwikkeld. Naast het werven en uitvoeren van opdrachten moest ook de interne organisatie worden opgezet. De volgende zaken zijn gerealiseerd: de financiële administratie is opgezet, verzekeringen zijn afgesloten, de stichting is BTW-plichtig geworden, zzp-contracten zijn opgesteld, vrijwilligersbeleid en wervings- en selectiecriteria zijn vastgesteld. Met sponsorgelden is een huisstijl ontwikkeld, alsmede een website en facebookpagina en we hebben keukenschorten met ons logo laten maken. Ook de aanschaf van een bedrijfsauto is met sponsorgelden gerealiseerd.



Het bestuur van Vitanos spreekt haar waardering uit voor de inzet en de flexibiliteit die het team het afgelopen jaar heeft getoond. Samen gaan we ook in 2019 voor een gezonde, vitale en samenredzame Arnhemse samenleving.



Algemene gegevens

Stichting Vitanos
p/a Walstraat 4-2,
6811 BC Arnhem
e-mail: info@vitanos.nl
www.vitanos.nl
Bank: NL 77 RABO 0328 8651 41
KvK: 71083049
BTW nummer: 8585.726.79

Bestuur
Anke Lunenberg, voorzitter
Gerbert Wubs, penningmeester
Miriam Fröhlich, bestuurslid HR

Vaste medewerkers
Allon Cheng
Noortje Verhoeven

BIJLAGE Samenwerkingspartners

- Adviesbrigade Arnhem
- Arnhems Fonds Bijzondere Noden
- Arnhemse Uitdaging
- Bethlehemkerk
- Bibliotheek Zevenaar
- Dullertsstichting
- Gemeente Arnhem (GIDS-gelden, inclusiebeleid)
- GEZ Midden Betuwe
- JOGG EPE
- Leerpark Presikhaaf
- Moestuin De Buurtakker
- Natuurcentrum Arnhem
- Plan - Fit
- Project GO Malburgen en Presikhaaf
- Project Zuid aan Zee
- Rozet
- Rijnstate
- SiZa (Buitenplaats)
- Sociale Wijkteams Arnhem
- Sportbedrijf Arnhem
- Stichting De Klup
- Stichting El Ele
- Stichting Lezen en Schrijven
- Stichting Rijnstad Kinderwerk
- Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA)
- Teams Leefomgeving Arnhem
- Wereldkeuken
- Wijklab Malburgen