



Jaarverslag 2019

Stichting Vitanos
Arnhem, april 2020

VOORWOORD

Voor u ligt het tweede 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 tweede jaar van haar bestaan heeft bereikt.

Het was een enerverend jaar waarin we nieuwe samenwerkingen zijn aangegaan, ons door ontwikkeld hebben en de stichting meer geprofessionaliseerd hebben. Daarnaast is ons bestuur uitgebreid met een extra bestuurslid.

We bedanken onze opdrachtgevers en samenwerkingspartners voor hun vertrouwen in onze organisatie. Dat geldt evenzeer voor onze vrijwilligers, hun enthousiasme en inzet bij alle activiteiten van Vitanos is van onschatbare waarde. Inmiddels hebben wij een mooie ZZP poule van professionals die vanuit de sociaal-maatschappelijke visie van Vitanos met ons samen werken.

We constateren dat we in 2019 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 tweede 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, waaronder:

- Vaste vrijwilligers, wijkbewoners en leerlingen van Leerpark Presikhaaf, die meehelpen aan onze activiteiten.
- 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.
- 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.
- *Versterken van eigen kracht en zelfredzaamheid:* door de aandacht van medebewoners en vrijwilligers tijdens de activiteiten wordt het

¹ Zie overzicht samenwerkingspartners, bijlage 1

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 2019

6.1 Buurt-, wijk- en omgevingsniveau activiteiten

Wijkontmoetingen:

In 2019 zijn in de wijk Presikhaaf wekelijks 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 is er maandelijks een wijkontmoeting georganiseerd in De Buitenplaats in samenwerking met Siza. Rond de 45 wijkbewoners van alle leeftijden kwamen hier samen eten en elkaar ontmoeten.



ZomerWijkdiners:

In samenwerking met SWOA ontmoetten oudere wijkbewoners elkaar 4 keer tijdens de vakantieperiodes in de Weldam en 2 keer in de Oosthof in Presikhaaf voor een gezonde en gezellige maaltijd. Veel andere activiteiten liggen stil in de vakanties, hierdoor vindt Vitanos het belangrijk deze wijkdiners 1 x in week te continueren in de zomervakantie. Deze zomerwijkdiners werden gemiddeld door 50 ouderen bezocht.



Lunches de Gaanderij:

Vier keer per week verzorgden vrijwilligers van Vitanos onder leiding van de horeca manager van Vitanos de lunch voor de dagbesteding van SWOA bij De Gaanderij. Deze voorziening staat ook open voor buurtbewoners. Hier komen elke dag 20-30 mensen een gezonde en gevarieerde maaltijd nuttigen.



Ruimtekoers 2019

A Place to Eat werd gerund door chefkok en sociaal ondernemer Allon Cheng van Stichting Vitanos. Onder zijn leiding koken wijkbewoners elke dag een ander lievelingsgerecht. Achter ieder lievelingsgerecht schuilt een verhaal. Zo proef je op Ruimtekoers verhalen uit verschillende culturen uit Malburgen. En niet alleen de recepten komen uit Arnhem-Zuid, ook de ingrediënten komen hoofdzakelijk uit dit stadsdeel en zijn zoveel mogelijk biologisch geproduceerd.



Koken binnen je budget

In de wijken Malburgen, St. Marten en Arnhem centrum heeft Vitanos i.s.m. het RijnIJssel College en het Rozet 4 cursussen Koken binnen je budget. Elke cursus bestond uit 8 of 12 bijeenkomsten en telde 10 deelnemers.

Koken binnen je budget is een zogeheten camouflage cursus van diverse samenwerkingspartijen gericht op laaggeletterde volwassenen zowel NT1 als NT2.

Koken en eten verbindt, hier wordt op ingezet zodat de cursus toegankelijk is.

Samen gezond en betaalbaar koken staat centraal, maar er wordt tegelijkertijd gewerkt aan het verhogen van de basisvaardigheden rekenen, (begrijpend) lezen, schrijven, taal en digitale vaardigheden.

De deelnemers leren dit in een gezellige sfeer en een praktische context.

Bovendien laat de cursus zien hoe je met een klein budget toch vers en gezond kunt koken.



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 2019 hebben 5 kookworkshops met een gemiddelde van 14 gasten gegeven.



Eet & Meetactiviteiten

Deze activiteiten maken deel uit van bredere projecten op specifieke deelterreinen, zoals inclusie, eenzaamheid, 75 jaar bevrijding (Slag om Arnhem), energie transitie en Kansrijk opgroeien. Uitgangspunt is hier de gezonde en gevarieerde maaltijd.

- Inclusie: Regenboogkookworkshops (3x) , Suikerfeest (1x), Gelrepasoverleg (1x)
- Eenzaamheid: Gemeentebreed overleg (2x), wijkactiviteiten i.s.m. SWOA in Malburgen (Bakermat), Elderveld (Gaanderij), Immerloo (Prisma) en Presikhaaf (Weldam)
- Kansrijk opgroeien Presikhaaf(3x)
- Energietransitie (1x)
- Herinneringsmaaltijden (3x), Picknick aan de Rijn, De Gaanderij (Elderveld), Jongeren Presikhaaf



6.2 Vitakids: 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 voor kinderen met obesitas. GO! begeleidt de kinderen maximaal 2 jaar en probeert een gedrag- en patroonverandering bij zowel de kinderen als hun ouders te stimuleren.

Vitakids verzorgde een gezonde kookworkshop, waarbij de adviezen van GO! toepasbaar zijn geworden.

In Malburgen hebben we in 2019 4 kookworkshops verzorgd met 22 deelnemende kinderen en 16 deelnemende ouders.

In Presikhaaf hebben we in 2019 3 kookworkshops verzorgd met 18 deelnemende kinderen en 20 deelnemende ouders.

In Zetten Overbetuwe hebben we in 2019 1 kookworkshop verzorgd met 7 deelnemende kinderen en 10 deelnemende ouders.





Camping Prikko

In de eerste week van de zomervakantie heeft Vitanos in samenwerking met partners uit de wijk camping Prikko georganiseerd. Dit is voor kinderen die zelf niet op vakantie kunnen en gaan en daar ook niet de financiële mogelijkheden voor hebben. Tijdens deze drie dagen waren er allerlei leuke sport, spel en creatieve activiteiten, maar ook workshops bij verschillende organisaties in de wijk en een speurtocht. De kinderen leren zo hun eigen wijk beter kennen. Er werd overnacht in grote legertenten bij voetbalclub 'De Eendracht'. Vitanos verzorgde een gezonde lunch en het diner. De bereiding van de lunch werd elke dag als activiteit aan de kinderen aangeboden, zodat ze mee konden koken. De kinderen vertelden zelf aan de groep wat ze gemaakt hadden.



Lesmodule 'Gezonde leefstijl'

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

De lesmodule wordt voor een klas van 30 -35 kinderen gegeven van de bovenbouw en biedt de school een ochtendprogramma.

De lesmodule bestaat uit twee onderdelen, waarbij de klas in twee groepen wordt verdeeld:

→ Een kookles, deze les wordt verzorgd door de chef-kok.

→ Een klassikale les over gezonde leefstijl, deze les wordt verzorgd door een kindergezondheidscoach.

De groepen zullen na een korte pauze wisselen en zo heeft een hele klas een lesmodule gezonde leefstijl gehad. Daarna eet de gehele klas gezamenlijk de lunch op die ze in de kookles gemaakt hebben.

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

De lesmodule Gezonde Leefstijl is gegeven op de volgende scholen:

1. De Rank, 1 les, groep 5,6
2. SBO de Klapproos, 1 les, groep 8
3. De Wijzer, 2 lessen, groep 6,7
4. De Heijenoordschool, 5 lessen, de gehele bovenbouw
5. De Parcivalschool, 2 lessen, groep 7,8



- 6. De Werf, 2 lessen, groep 7,8
- 7. De Johannesschool, 4 lessen, de gehele bovenbouw
- 8. Dr. Bosschool, 1 les, groep 7,8



Koken uit de moestuin tijdens de vakantie

Samen met de Buurtakker in Malburgen is 3 keer (1x meivakantie, 2x zomervakantie) een gezonde kookworkshop gehouden. Kinderen in de leeftijd van 6-12 namen deel aan de kookworkshop.

De kinderen (en hun ouders) oogsten groente, fruit en kruiden uit de moestuin. Zij koken hier direct in de kas van de moestuin gezonde gerechtjes van. Het oogsten gaat onder begeleiding van de hovenier. Hij vertelt de kinderen meer over de kringloop, het milieu en het verkrijgen van een goede oogst. Vitakids begeleidt het koken en gaat dieper in op de gezonde bereiding van voeding en een gezonde leefstijl. Maar vooral ook laten beleven hoe leuk en bijzonder het is om je eigen oogst te koken en op te eten. Ouders doen mee, of komen eerder om gezamenlijk aan tafel alles te proeven.



Voorlichting voor ouders: gezonde leefstijl met uw kind

Vitanos leert ouders van kinderen op de basisschool alles over gezonde leefstijl voor hun kind en het gehele gezin. Daarnaast welke rol de ouder kan spelen bij het voorkomen van overgewicht en een ongezonde leefstijl. Tevens kunnen de ervaringen gedeeld worden met andere ouders. Dit hebben we in 10 bijeenkomsten gedaan. We hebben hierbij aansluiting gezocht bij bestaande kinderactiviteiten, of een gecombineerde activiteit met ouders en kind. In 2019 waren deze bijeenkomsten in de wijken: Kronenburg, Malburgen, Schuytgraaf, Elderveld, Presikhaaf, Rijkerswoerd en Geitenkamp.



Gezond koken met Vitakids

Dit is een kookworkshop die in 6 lessen die alle belangrijke ingrediënten voor een energieke, gezonde leefstijl behandelt. Zo wordt aan (kwetsbare) kinderen de gehele omvang van de gezonde leefstijl bijgebracht. De vraag van deze kookworkshop is ontstaan vanuit de professionals in de wijk Malburgen. Zij signaleerden de onderstaande doelgroep waar geen passend aanbod voor is.

Vitanos heeft dit als VSD bij de Johannesschool in Malburgen aangeboden. De aanmelding en selectie ging via hen. De school kent de situaties van de kinderen als beste. En heeft een goede selectie van 10 kinderen gemaakt, passend in de doelgroep.



'Speedhapjes'

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

H80 loop, Geitenkamp

Opening Waterspeeltuin, Elderveld

Jong leren eten, Open Luchtmuseum

Hier bereiken we 50-200 kinderen per keer (afhankelijk van de grootte van de activiteit)



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 2019 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 enerverend jaar waarin we nieuwe samenwerkingen zijn aangegaan, ons door ontwikkeld hebben en de stichting meer geprofessionaliseerd hebben. Ook werd het bestuur van Vitanos uitgebreid met de heer Cees Adriaanse.

Het bestuur en vaste kern (de motivators Noortje Verhoeven en Allon Cheng) zijn efficiënter gaan werken en de interne organisatie heeft een aantal vakkundige inhaalslagen gemaakt.

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 2020 voor een gezonde, vitale en samenredzame Arnhemse samenleving.

8. Vooruitblik 2020

Het opstellen van dit jaarverslag vindt plaats ten tijde van de Corona-crisis. Sinds half maart 2020 zijn alle uitvoerende activiteiten van Vitanos 'on hold' gezet. Dit betekent dat Vitanos niet kan voldoen aan de verschillende opdrachten, waarvoor wij al wel subsidie hebben ontvangen. Voor zover mogelijk doen de vaste medewerkers van Vitanos alternatieve activiteiten die worden bijgehouden in ons Corona-addendum. Wij zijn zeer verheugd over de begripvolle houding van onze gemeentelijke opdrachtgevers die hebben uitgesproken dat Vitanos niet mag 'omvallen'. We hopen vanaf juni in aangepaste vorm onze activiteiten weer gefaseerd te kunnen opstarten. Daarbij zijn wij afhankelijk van de landelijke voorschriften en maatregelen en van de samenwerking met lokale partners. Vitanos heeft in 2019 een financiële buffer kunnen opbouwen, waarmee we –tot nu toe – het hoofd boven water kunnen houden en de lonen van onze vaste medewerkers kunnen betalen. Op dit moment, eind april 2020 blijft de situatie voor Vitanos –evenals voor vele andere bedrijven en organisaties – onzeker.

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
Cees Adriaanse, bestuurslid

Vaste medewerkers
Allon Cheng
Noortje Verhoeven

BIJLAGE Samenwerkingspartners

- Adviesbrigade Arnhem
- Arnhems Fonds Bijzondere Noden
- Arnhemse Uitdaging
- Bethlehemkerk
- Dullertsstichting
- Gemeente Arnhem (GIDS-gelden, WEB-gelden, inclusiebeleid)
- GEZ Midden Betuwe
- GEZ Malburgen
- Kunstbedrijf Zevenaar
- Leerpark Presikhaaf
- Moestuin De Buurtakker
- Natuurcentrum Arnhem
- Plan - Fit
- Project GO Malburgen en Presikhaaf
- Het Rozet
- Rijnstate
- Rijn IJssel College
- 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
- Vrijwilligerscentrale Arnhem
- Wereldkeuken
- Wijklab Malburgen