

**Werkplan en Begroting
Stichting VitaNos
2^e helft 2018
“Samen, gezond en vitaal”**



Inhoudsopgave

1. Inleiding
2. Visie en missie
3. Doel
4. Doelgroep
5. Wat willen we bereiken
6. Onze producten – activiteiten
 - 6.1 Buurt-, wijk- en omgevingsniveau activiteiten
 - 6.2 Kinderen / jongeren activiteiten
 - 6.3 Ouderenactiviteiten
 - 6.4 ‘Speedhapjes’
 - 6.5 Sociaal makelaar
7. Begroting
 - 7.1 Begroting 2^e helft 2018

Bijlage

1. Lijst van samenwerkingspartners

1. Inleiding

Stichting VitaNos¹ is op 28 februari 2018 formeel opgericht als lokaal initiatief als gevolg van het besluit van Resto van Harte om hun activiteiten in Arnhem te beëindigen. Een nieuw bestuur dat zich samen met twee oud-medewerkers van het Arnhems Resto van Harte vol energie en enthousiasme inzet voor wijkontmoetingen, waarbij door samen koken en samen eten een bijdrage wordt geleverd aan een gezonde, vitale en samenredzame samenleving. Luisteren naar en inspelen op de behoefte van de samenleving én het verbinden van bestaande en nieuwe activiteiten vormen onze uitgangspunten.

De eerste maanden (maart tot en met juni) van 2018 zijn we voornamelijk bezig geweest met enerzijds het inrichten van de organisatie en anderzijds het netwerken met Arnhemse organisaties om opdrachten te formaliseren om zo snel mogelijk de lopende activiteiten te kunnen continueren. Het blijven 'boeien en binden' van de deelnemers en de vrijwilligers van bestaande activiteiten was voor ons prioriteit. Vanaf eind april is een aantal kleine activiteiten binnen sport- en kinderevenementen gerealiseerd en vanaf juni gaan wijkontmoetingen en kinderactiviteiten van start. In augustus gaan we met onze partners in gesprek over de opdrachten voor 2019.

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

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. 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.

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

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. Vitanos is initiator, motivator en verbinder binnen deze ontwikkelingen.

4. Doelgroep

Alle burgers van Arnhem², waaronder:

¹ Stichting VitaNos is de officiële naam van de stichting, in onze communicatie gebruiken we echter Vitanos.

² En regio Arnhem, wanneer het gaat om regionale/provinciale opdrachten

- 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 samenwerkingspartners³ 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 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 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 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. 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, nuggers⁴, 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.

³ Zie overzicht samenwerkingspartners, bijlage 1

⁴ Niet-uitkeringsgerechtigden

- 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

6.1 Buurt-, wijk- en omgevingsniveau activiteiten

Wijkdiners:

Vitanos organiseert wijkdiners, deze kunnen op verschillende plekken in de wijk plaats vinden. Samen met leerlingen van de praktijkschool van het Leerpark en vrijwilligers word de maaltijd bereidt. Jong en oud ontmoeten elkaar en werken samen. De professionele kok zorgt voor de begeleiding en staat garant voor de veiligheid en voedselveiligheid.

Wijkdiners met een speciaal thema of doel:

In samenwerking met wijkpartners verzorgen wij wijkdiners met een speciaal thema of doel, zoals bv. het wijkplan/ wijkactiviteiten, burendag, feest in de wijk, inclusiebeleid etc.

Kookworkshops voor specifieke doelgroepen:

Bij deze kookworkshops ligt de nadruk op het overdragen van kennis en luisteren naar elkaars verhalen. Deelnemers leren van elkaar en delen met elkaar. Ontmoeting staat centraal. Regelmatig verzorgen wij workshops om de sociale verbindingen in de wijken te versterken.

Kook- en eetinitiatieven in de wijken ondersteunen:

Wij geven ondersteuning en begeleiding op maat aan buurtbewoners die in hun omgeving kook- en eetinitiatieven willen opzetten. De idealen en ambities van deze bewoners staan hierbij voorop. Bewoners moeten weten welke talenten zij hebben en wat zij nodig hebben om het initiatief verder uit te bouwen. Als talent ontbreekt, helpen wij met het vinden daarvan in de wijk, via bij ons bekende wijkpartners.

6.2 Kinderen en jongeren activiteiten

Kookworkshop met project GO!

Dit is een samenwerking tussen het GO! project (een actief begeleidingsprogramma van een kindergezondheidscoach voor kinderen met vastgestelde obesitas) en Vitanos.

Deze kookworkshop wordt specifiek gegeven aan de kinderen die door de kindergezondheidscoach van GO! begeleid worden. De kinderen gaan samen met hun ouders onder begeleiding van een professionele leefstijl kok en de kindergezondheidscoach koken.

De nadruk tijdens de workshop ligt op de volgende punten:

- Bijbrengen van kennis en ervaring rondom gezonde voeding
- Bijdragen aan de leefstijl verandering in de strijd tegen overgewicht
- Samen met het kind en ouder koken
- Intensieve en individuele begeleiding
- Tips en uitleg over bereiding van voeding
- Alleen koken met goede vetten en geen suiker
- Ruimte voor vragen en verbeteringen in de leefstijl

De ouders en kinderen beleven in de eerste plaats een leuke middag samen. Belangrijker nog: ze leren spelenderwijs de gezonde leefstijl in de keuken toe te passen en er is tijd en ruimte voor vragen en individuele begeleiding.

Continueren koken met GO!

Deze kookworkshop behandelt in 6 lessen alle belangrijke ingrediënten voor een energieke, gezonde leefstijl. Zo wordt aan (kwetsbare) kinderen en hun ouders de gehele omvang van de gezonde leefstijl bijgebracht.

De kookworkshops spelen in op de problematiek van kinderen rondom de (on)gezonde leefstijl en eventueel overgewicht. Door in te zetten op preventie, beïnvloeding van gedrag, een langdurig en terugkerend karakter en diverse samenwerkingsverbanden ontstaat een innovatieve aanpak waarmee we kunnen bijdragen aan de verandering richting een gezonde leefstijl.

Doelgroep:

- Kinderen tussen 6 en 18 jaar met beginnend overgewicht en/of een minder gezonde leefstijl.
- Kinderen die nazorg nodig hebben na 2 jaar includering van GO!. Deze kinderen hebben nog een manier van begeleiding nodig, vanwege diverse (privé) omstandigheden, waardoor het moeilijk is de gezonde leefstijl geheel zelfstandig na te streven.
- Kinderen van vluchtelingen. We zien daar een enorme groei in gewicht na aankomst in Nederland. Deze kinderen en hun ouders zijn soms nog niet zo ver om in de begeleiding van GO! te komen door taalbarrière, maar hebben wel (dringende) uitleg nodig over gezonde leefstijl in Nederland. Het zijn hierbij kinderen met overgewicht en obesitas en kinderen met een minder gezonde leefstijl.

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

- Een kookles waarbij gebruik wordt gemaakt van de geoogste voedingsproducten uit de (eventuele) moestuin van de school. Of seizoenproducten die op dat moment verkrijgbaar zijn in de winkel, indien er geen moestuin aanwezig is. Deze les wordt verzorgd door een chef-kok.
- Een klassikale les over gezonde leefstijl. In deze les bespreken we het effect de voedingsproducten, die tijdens de kookles gebruikt worden, hebben op de gezondheid. Er wordt dieper ingegaan op wat een algemeen gezonde leefstijl is. Aan bod komen o.a. suikers, vetten, sport en ontspanning. Deze les wordt verzorgd door een kindergezondheidscoach.

De groepen wisselen na een korte pauze, waardoor de hele klas een lesmodule gezonde leefstijl heeft gekregen. We geven de lessen aan groep 7/8. Dit zijn kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar. We hebben hier voor gekozen, omdat kinderen in die leeftijd een betere concentratie hebben en meer opsteken van de les. Het effect zal daarom groter zijn, dan bij jongere kinderen.

Koken uit de moestuin tijdens de vakantie

Op de Buurtakker in Malburgen worden groente, kruiden en bloemen gekweekt. Samen met hen organiseren we in alle schoolvakanties een gezonde kookworkshop in de moestuin van de Buurtakker. We oogsten samen met kinderen (en hun ouders) groente, fruit en kruiden uit de moestuin. We verwerken deze producten direct tot gezonde hapjes. Het oogsten gaat onder begeleiding van de hovenier van de Buurtakker. Hij vertelt de kinderen over de kringloop, het milieu en het verkrijgen van een goede oogst. Vitanos begeleidt het koken en gaat dieper in op de gezonde bereiding van voeding en het nastreven van een gezonde leefstijl.

Kinderen in de leeftijd van 7-12 kunnen deelnemen aan de kookworkshop.

6.3 Ouderen activiteiten

Ouderen wijkdiner

Ouderen wijkdiner wordt georganiseerd voor ouderen, met vraaggerichte elementen. Tijdens deze activiteit wordt informatie op maat gegeven door diverse wijkprofessionals. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het bij de maaltijd aanschuiven van leden van het sociale wijkteam, wijkagenten, opbouwwerker, enzovoorts, zodat ouderen gemakkelijker hun hulpvragen kenbaar kunnen maken. We geven ouderen ook de mogelijkheid kennis te maken met andere sociale activiteiten die in hun wijk plaatsvinden, zoals sport en beweging, theater, kaartavonden en welzijnsactiviteiten. Tenslotte delen wij kennis over gezonde voeding en leefstijl met de bezoekers.

Samen koken en samen eten

Voor ouderen die samen in een klein groepsverband willen koken, bieden wij onder begeleiding van een professionele kok en vrijwilligers de mogelijkheid om samen te koken en samen de maaltijd te nuttigen. Gezond eten wordt gecombineerd met het verrijken van het sociale netwerk. Ouderen kennen naar verhouding meer fysieke beperkingen. Jongeren worden daarom ingezet om zwaardere fysieke handelingen over te nemen. Het aansluiten van jongeren bij deze activiteit zien wij als een meerwaarde, omdat we jongeren en ouderen hiermee samen brengen.

6.4 ‘Speedhapjes’

‘Speedhapjes’ vormen onderdeel van sport- en kinderactiviteiten. Deelnemers maken onder begeleiding van Vitanos gezonde snacks.

6.5 Sociaal makelaar

Vitanos staat voor sociale innovaties. Door ons netwerk kunnen wij buurtinitiatieven en inwoners verbinden om op wijk- en buurtniveau de leefomstandigheden te verbeteren. Vitanos treedt op als opbouwwerker, verbinder, ondersteuner, activeerder, sociaal innovator en signaleerder.

7. Begroting 2^e helft 2018

Begroting 2 ^e helft 2018 VITANOS		
	Startkosten Stichting (eenmalig)	€ 1500
	Bestuurskosten	€ 200
	Personeelskosten	€ 40000
	Vrijwilligerskosten	€ 4000
	Tele- & datacommunicatie	€ 1500
	Organisatiekosten (o.a. boekhouding, accountant)	€ 4000
	Communicatie & Marketing	€ 1000
	Transportkosten	€ 1000
	Afschrijvingen	€ 500
	Product- & Projectkosten	€ 9000
	LASTEN	€ 62700
	Projectsubsidies Gemeente Arnhem	€ 40000
	Projectsubsidies derden	€ 25000
	Overige baten	€ 2000
	BATEN	€ 67000
	Opbouw reserve	€ 4300

Algemene gegevens:

Stichting Vitanos
p/a Walstraat 4-2,
6811 BC Arnhem

Bank: NL 77 RABO 0328 8651 41
KvK: 71083049

Bijlage 1. Samenwerkingspartners

- Adviesbrigade Arnhem
- Arnhemse Uitdaging
- Bibliotheek Arnhem (project laaggeletterdheid)
- Gemeente Arnhem (GIDS-gelden)
- Gemeente Epe (project GO!)
- Gemeente Overbetuwe (project GO!)
- Natuurcentrum Arnhem
- Project GO Malburgen en Presikhaaf
- Project Zuid aan Zee
- SiZa (Buitenplaats)
- Sociale Wijkteams Arnhem
- Sportbedrijf Arnhem
- Stichting Lezen en Schrijven
- Stichting Rijnstad Kinderwerk
- Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA)
- Teams Leefomgeving Arnhem