

Beleidsplan



Inhoud

Beleidsplan	1
Inhoud.....	2
Een verhaal uit het leven gegrepen	4
Waarom Stichting Maximaal Geluk?	5
Onderzoeksresultaten vanuit derden.....	5
Doel stichting.....	7
Bestuur.....	7
Onderzoeksresultaten eigen onderzoek.....	7
Effecten korte termijn.....	7
Effecten training lange termijn.....	8
Activiteiten Stichting	9
Gelukstraining	9
Waarom de gelukstraining?.....	9
Wat leert de lvb'er in de gelukstraining?.....	9
Lief zijn voor je lichaam	9
Je eigen pad volgen	10
Durven en doen	10
Hoe werken wij?.....	10
Niet denken maar doen	10
Voor wie is de gelukstraining?.....	11
Wanneer mag een deelnemer mee doen?.....	11
Geluksdag	12
Waarom een geluksdag?.....	12
Doel van een geluksdag.....	12
Hoe werkt een geluksdag?.....	12
Voor wie is een geluksdag?.....	12
Een voorbeeld uit het leven gegrepen	12
Waarom wij fondsen nodig hebben	13
De gelukstrainingen.....	13
Onderzoek.....	13
Hoe werven wij fondsen?.....	14
Fondsen.....	14
Doneren via de website.....	14
Crowdfunding.....	14
Vrienden van Stichtingen.....	14



Goede doelen loterij en sponsorkliks	14
Hoe willen wij uiteindelijk onafhankelijk worden van fondsen	15
Projectbegroting, beheer en besteding van vermogen	16
Toekomstvisie, 5 jaren plan	16
2021	16
2022	18
2023, 2024, 2025	20
Verslag van uitgevoerde activiteiten en financiële verantwoording	27
Algemene gegevens Stichting Maximaal Geluk	28



Een verhaal uit het leven gegrepen

Ronald, 33. Getrouwd met Anne en 1 dochter van 1 jaar. Accountmanager bij een fietsenmerk. Hij geeft zijn leven een 7. Hij is tevreden, maar het spat er niet van af, hij mist iets. Ronald kan het zich veroorloven en heeft de intrinsieke motivatie om iets te veranderen in zijn leven. Hij gaat in gesprek met zijn leidinggevende met resultaat. Prachtig hoe de werkgever van Ronald investeert in zijn mensen. Hij mag naar seminars, en gaat een duurzaam veranderingstraject in bij één van de vooraanstaande instituten op dit gebied. Ronald geniet, groeit, leert en merkt dat hij door anders te kijken en te blijven investeren in zijn ontwikkeling een hogere kwaliteit van leven kan creëren.

Maar wat nu wanneer je net als Marion (48) werkt in een sociale werkvoorziening. Marion heeft haar hele leven bij haar ouders gewoond en tot op het laatste voor hen gezorgd. Beiden zijn overleden en nu woont ze zelfstandig in een nieuwe woning. Ze ontvangt 1 keer per 2 weken begeleiding voor haar administratieve zaken. Ze heeft genoeg, maar er blijft niets over aan het einde van de maand. Ze kan bijvoorbeeld nooit op vakantie, maar dat vindt ze niet erg. Dit is namelijk gewoon hoe het is. Ze houdt erg van musicals en concerten van haar favoriete Nederlandse artiesten en hier spaart ze voor, maar als er een tegenvaller is in haar eigen bijdrage voor haar ziektekostenverzekering of er is een huishoudelijk apparaat kapot in huis, kan ze dit niet doen. Op haar werk is er soms ruimte voor een cursus, maar niet zo vaak. Zeker niet op het gebied waar ze het hard nodig heeft, namelijk zelf de regie nemen in haar leven, weerbaarder worden en een positiever zelfbeeld creëren.

Voor mensen zoals Marion is Stichting Maximaal Geluk. Ook Marion verdient namelijk geluk en moet de mogelijkheid krijgen te kunnen investeren in haar persoonlijke ontwikkeling. Ze verdient het om handvatten te ontvangen om een hogere kwaliteit van leven te creëren.

Daarnaast is het voor mensen zoals Marion ook niet vanzelfsprekend dat haar dromen en wensen in vervulling gaan. Geld, tijd of mankracht ontbreekt. Wij willen mensen zoals Marion, die hier zelf niet het geld voor hebben of de mensen om zich heen missen, een onvergetelijke geluksdag laten ervaren. Kortom, wij vergroten de mentale gezondheid, veerkracht, weerbaarheid en kwaliteit van leven van mensen met een lichte verstandelijke beperking door het aanbieden van gelukstrainingen en geluksdagen.

Waarom Stichting Maximaal Geluk?

De coronaperiode is en was een lastige periode voor veel mensen. Wellicht in het bijzonder voor lvb'ers. Veiligheid, structuur, regelmaat, dagbesteding, werk, alles werd anders. In Nederland is veel aandacht geweest voor ouderen en andere kwetsbare doelgroepen, maar te weinig voor lvb'ers.

Mensen zonder beperking, mensen zoals jij en ik kunnen te allen tijde een opleidings- of ontwikkelingstraject starten. Leren en ontwikkelen is in Nederland goed geregeld. Er is opleidingsbudget bij je werkgever of je hebt zelf de financiële mogelijkheid te investeren in een opleiding. Dit ligt anders bij mensen met een licht verstandelijke beperking (l vb er). Er is vaak geen werkgever die een opleiding of ontwikkelingstraject vergoedt. Ook komt deze doelgroep vaak niet in aanmerking voor subsidies en/of regelingen om te investeren in hun persoonlijke ontwikkeling.

Wij willen hier verandering in aanbrengen.

Iedereen heeft namelijk het recht op persoonlijke ontwikkeling.

In het bijzonder mensen die niet de financiële mogelijkheden hebben te investeren in hun persoonlijke ontwikkeling, maar dit wel heel graag willen. Daarom is Stichting Maximaal Geluk er. Om mensen met een licht verstandelijke beperking ook toegang te geven tot het volgen van trainingen gericht op persoonlijke ontwikkeling en geluk.

Onderzoeksresultaten vanuit derden

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de l vb'er problemen heeft op het gebied van de mentale gezondheid, veerkracht en zelfredzaamheid. Het is een kwetsbare doelgroep die nog meer aandacht verdient.

Hieronder een recent filmfragment over de mentale gevolgen van Corona en de lockdowns, om die kwetsbaarheid te illustreren

<https://www.omroepwest.nl/nieuws/amp/4368694/Lockdown-duurt-te-lang-voor-mensen-met-verstandelijke-beperking-ik-ben-het-spuugzat>

De onderzoeksresultaten van het volgende onderzoek sluiten aan bij wat wij beogen met onze stichting. Namelijk meer de focus leggen op talentontwikkeling, verhogen van de weerbaarheid en zelfredzaamheid van deze doelgroep.

Daarnaast denken wij mogelijk op lange termijn mogelijk ook bij te kunnen dragen aan het voorkomen van het uit beeld raken van de cliënten, omdat ze in de gelukstraining leren goed voor zichzelf te zorgen en een hulplijnen systeem op te zetten voor zichzelf. Ook kan Stichting Maximaal Geluk in de toekomst een bijdrage gaan leveren aan de integrale ondersteuning van de doelgroep in samenwerking met gemeenten.

Hieronder de link naar het officiële beleidsdocument:

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2019/10/04/interdepartementaal-beleidsonderzoek-mensen-met-een-licht-verstandelijke-beperking>

Op pagina 31 van dit beleidsonderzoek wordt een aantal knelpunten geschetst. Eén daarvan is dat blijkt dat er te weinig aandacht voor basisbehoeften en potentieel is voor de lvb'er en dat er te veel focus ligt op zorg.

Daarnaast blijkt er ook een tekort te zijn aan passende (bewezen effectieve) ondersteuning voor de lvb' er. In dit onderzoek wordt beschreven dat er onvoldoende vroegtijdige signalering van problemen plaatsvindt, mede omdat cliënten geregeld uit beeld raken nadat de ondersteuning of begeleiding is beëindigd (terwijl er een reëel risico op terugkeer van problemen bestaat). Hieronder de link naar deze kamerbrief in makkelijke taal, speciaal geschreven voor de lvb' er.

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2019/10/04/kamerbrief-over-kabinetsreactie-ibo-mensen-met-een-licht-verstandelijke-beperking>

Doel stichting

Wij vergroten de mentale gezondheid, veerkracht, weerbaarheid en kwaliteit van leven van mensen met een licht verstandelijke beperking door middel van het aanbieden van gelukstrainingen en geluksdagen.

Wij willen mensen met een licht verstandelijke beperking de mogelijkheid geven tot persoonlijke ontwikkeling middels onze gelukstraining. Zodat ze een nog volwaardiger, betekenisvoller en gelukkiger leven kunnen leiden.

Bestuur

Voorzitter – Voorlopig Nanette van der Heiden-van Wezel. (Nanette is tevens oprichter van de stichting Maximaal Geluk) Bedoeling is om een onafhankelijke voorzitter te zoeken

Secretaris – Karin van der Aa

Penningmeester – Annemarie Schoormans

Onderzoeksresultaten eigen onderzoek

Na een succesvolle pilot aan 3 groepen cliënten van Reinaerde tijdens de 1^e en de 3^e lockdown zijn er grote stappen gemaakt in het leerproces van de deelnemers aan de training. In totaal deden 14 personen met een licht verstandelijke beperking mee aan deze training.

Alle deelnemers hebben op hun authentieke, eigen manier gewerkt aan voor hen belangrijke doelen. Bij de ene deelnemer lag de nadruk op assertiever worden en bij de ander meer op een betere gezondheid en een fitter lichaam.

Effecten korte termijn

Hieronder een samenvatting van de ervaringen van het geleerde van deelnemers in de laatste workshop van alle drie de groepen.:

“Ik durf meer hulp te vragen”

‘Ik ben liever voor mezelf geworden, minder streng’

“Ik heb het woord MOETEN vervangen door WILLEN in mijn hoofd’

“Ik heb een gezondere leefstijl ontwikkelt ik drink nu minimaal 6 glazen water per dag’

“Ik neem meer initiatief in sociale contacten, ben meer gaan durven en doen”

“Fijn dat ik nu een belmaatje heb en dit zelf heb geregeld”

“Ik durf meer te doen en zit minder in mijn hoofd”

“Ik sta positiever in het leven”

“Ik neem meer initiatief”

“Ik kom meer voor mezelf op”

“Ik heb meer zelfvertrouwen”

“Ik blijf mijn trotse momenten delen en opschrijven, dit helpt mij”

In dit filmpje vertelt deelnemer Elselina wat ze heeft geleerd:
<https://youtu.be/VR3T0AagKUK>



En in dit filmpje vertellen meerdere deelnemers over wat ze hebben geleerd:
<https://youtu.be/PH1Xg9PSjlk>



Effecten training lange termijn

Na een half jaar heb ik nog drie deelnemers geïnterviewd die mee hadden gedaan aan de eerste training in juni 2020. Ik heb ze vragen gesteld over hoe ze de gelukspijlers nu nog in hun dagelijks leven toepassen.

Deelnemer Jacqueline vertelt:

Ik ben nog steeds lief voor mezelf en mijn lichaam. Ik ben nog steeds bewust bezig met het woordje willen in plaats van het woord moeten. Dit helpt mij nog steeds met het minder streng voor mezelf zijn. Ik ga nog steeds op tijd naar bed en neem meer rust, omdat ik weet dat dit goed is voor mijn lichaam.

Deelnemer Gerda vertelt:

Ik gebruik nog steeds de gelukspijlers durven en doen. Ik durf veel meer en doe ook veel meer. Ik regel zaken nu zelf en los vaker mijn problemen op.. Eerder loste mijn moeder veel voor mij op. De lieve zin IK KAN HET pas ik nog steeds toe en heb ik elke dag nog in mijn hoofd zitten. Deze helpt mij in het blijven durven en doen.

Deelnemer Gui vertelt:

Ik ben assertiever geworden en gebleven en mijn lieve zin om tot tien te tellen en de rust te nemen werkt nog steeds voor mij. Ik denk nog elke dag aan de gelukspijlers en pas ze nog elke keer toe.

Activiteiten Stichting

De activiteiten van de Stichting zijn het aanbieden en verzorgen van gelukstrainingen en geluksdagen.

Gelukstraining

Waarom de gelukstraining?

Omdat iedereen het verdient om gelukkig te zijn en te mogen investeren in persoonlijke ontwikkeling. En dan in het bijzonder voor de mensen met een licht verstandelijke beperking die zelf niet het geld hebben om hierin te investeren. Er is jammer genoeg nog nergens een financieel potje om hen te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling.

De lvb'er heeft wel door dat ze lekkerder in zijn/haar vel wil zitten. Ze hebben bijvoorbeeld al wel een gesprek gehad met de praktijkondersteuner van hun huisarts en met hun begeleider, maar dit helpt hen nog niet echt. Om nu naar een psycholoog of psychiater te gaan vinden ze vaak een brug te ver, maar ze zouden wel wat hulp kunnen gebruiken bij het weer lekker in hun vel zitten. Een leuke doe-training zouden ze wel willen!

Precies daarom is deze gelukstraining.

Om deze doelgroep op weg te helpen, zodat ze het uiteindelijk allemaal weer zelf kunnen. Ze hoeven het namelijk echt niet alleen te doen! Wij zijn er om deze doelgroep te helpen, te ondersteunen en met hen mee te kijken hoe hun geluksgevoel weer omhoog gaat en hoe zij hun leven kunnen inrichten zoals zij dat willen.

Wat leert de lvb'er in de gelukstraining?

In deze gelukstraining leert de lvb'er om zelf de juiste keuzes te maken en stappen te zetten om zich gelukkiger te voelen. Dit alles aan de hand van vier gelukspijlers, die hieronder zijn uitgewerkt.

Lief zijn voor jezelf

Hierin leert de deelnemer over de volgende onderwerpen: zelfbeeld, positieve affirmaties, mild zijn voor jezelf, het wel of niet geloven van je gedachten en wat dat doet met je gevoelens en emoties. Effecten van lief zijn voor jezelf en doelen stellen hierin.

Lief zijn voor je lichaam

Hierin leert de deelnemer over de volgende onderwerpen: zelfbeeld, reflecteren op hoe je voor je lichaam zorgt. Doelen stellen, kleine stapjes en grote stappen. Afspraken maken met jezelf, mindset, doorzetten en hulp vragen.

Je eigen pad volgen

Hierin leert de deelnemer over de volgende onderwerpen: Authentieke keuzes maken ongeacht de mening van anderen. Eigen keuzes maken, wat wil ik echt? Sterk staan en gaan voor datgene wat ik wil. Twijfels en besluiteloosheid en hoe hiermee om te gaan.

Durven en doen

Hierin leert de deelnemer over de volgende onderwerpen: Wachten en hopen of durven en doen. Voordelen en nadelen van wachten en hopen en durven en doen. De risico's van durven en doen. Angsten en twijfels bespreken en handvatten geven om de deelnemers hier minder door te laten leiden. Leven in angst of leven in liefde en dit in begrijpelijke taal en oefeningen uitgelegd.

Hoe werken wij?

Het leven is volgens ons één grote speeltuin en wij leren samen op een speelse en gezellige manier. In de gelukstraining gaan de deelnemers vooral leren door te doen. Wij geloven niet in leren uit boeken als het gaat om geluk. Bij ons dus geen dikke boeken, veel lezen of theorie. Leren door te doen en te ervaren staat bij ons op nummer één.

Nanette, de oprichter van de stichting heeft een eigen methode ontwikkelt, die ze de Maximaal Geluk Methode noemt. Deze is opgedeeld in de vier gelukspijlers. Binnen de training gaan de deelnemers hier actief mee oefenen en aan de slag.

Wij kijken niet terug naar het verleden, maar we kijken vooruit. We geven de deelnemers aan de training tips en trucs hoe ze kunnen leren van hun verleden. En dan hoe ze door te durven en te doen, stappen kunt zetten om meer zelfvertrouwen, zelfacceptatie en zelfliefde te krijgen.

De deelnemers leren uiteraard van de trainer en van zichzelf, maar misschien nog wel meer van elkaar. De deelnemers zullen vriendschappen voor het leven sluiten, fijne gesprekken hebben en een mooie band krijgen met elkaar. Er zijn oud deelnemers die nu nog steeds contact met elkaar hebben en die elkaars belmaatje zijn geworden.

Niet denken maar doen

Wij geloven in het feit dat je positieve gedachten net zo goed kunt aanleren als negatieve gedachten. Je kunt je brein zien als een computer, waarvan je de software kunt veranderen, kunt aanpassen en kunt vormgeven zoals jij dat wilt. Wanneer mensen negatieve gedachten kunnen ontwikkelen, kunnen mensen dus ook de positieve kant op ontwikkelen, alleen moet je wel weten hoe dit kan. Wij zijn erachter gekomen dat dit werkt vanuit doen en niet vanuit denken. Namelijk het ontwikkelen en oefenen met een positieve groei mindset waarin kijken naar mogelijkheden en focus op het positieve, de sleutelwoorden zijn.

Voor wie is de gelukstraining?

Mensen met een lichte verstandelijke beperking die behoefte hebben aan:

- ✓ een hoger geluksgevoel in hun dagelijks leven
- ✓ regie kunnen nemen in hun leven
- ✓ contact met gelijkgestemden
- ✓ beter leren omgaan met onverwachte situaties
- ✓ een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen
- ✓ een duwtje in de rug om zelf weer de opwaartse spiraal op te pakken.
- ✓ leren, ontwikkelen en de beste versie van zichzelf worden
- ✓ doorbreken van een neerwaartse spiraal van negatieve gedachten en piekeren
- ✓ assertiever en weerbaarder te worden
- ✓ nog beter hun eigen authentieke keuzes kunnen maken, ongeacht de mening van anderen

Wanneer mag een deelnemer mee doen?

Het is belangrijk dat de lvb'er zelf wil ontwikkelen en leren. Hij of zij moet de intrinsieke motivatie hebben om deze training te volgen

Daarom vindt er ook een officiële intake plaats. Deelnemers vullen een intake formulier digitaal in en hebben daarna een digitale afspraak met de gelukstrainer om kennis te maken en helderheid te krijgen over de motivatie en de leerdoelen.

Pas na goedkeuring van de trainer kan de deelnemer, officieel worden ingeschreven voor de Maximaal Geluk Training.

Geluksdag

Waarom een geluksdag?

Voor lvb'ers is het niet altijd vanzelfsprekend dat hun dromen en wensen in vervulling gaan. Geld, tijd en menskracht is niet altijd binnen handbereik. Wij willen dit wel mogelijk maken door het vervullen van geluksdagen.

Doel van een geluksdag

Een onvergetelijke geluksdag verzorgen aan mensen met een licht verstandelijke beperking die hier zelf niet de financiële middelen en/of de sociale contacten voor hebben.

Hoe werkt een geluksdag?

Er wordt een aanvraag gedaan via de website www.stichtingmaximaalgeluk.nl. Deze aanvraag mag gedaan worden door de lvb'er zelf of door een verwant, ouder of begeleider.

Voor wie is een geluksdag?

Voor mensen met een licht verstandelijke handicap die niet de financiële middelen of het sociale contact hebben om te doen wat hij/ zij het liefste wil doen.

Een voorbeeld uit het leven gegrepen

Op pagina 3 en 4 spraken we al over Marion. Ze is 48, heeft een licht verstandelijke beperking, die ze zelf omschrijft als: 'Ik ben gewoon iets langzamer en kan moeilijk lezen, maar verder ben ik net zoals jij'. Ze werkt in een sociale werkvoorziening. Marion heeft haar hele leven bij haar ouders gewoond en tot op het laatste voor hen gezorgd. Beiden zijn overleden en nu woont ze zelfstandig in een nieuwe woning. Ze ontvangt 1 keer per 2 weken begeleiding voor haar administratieve zaken. Ze heeft genoeg, maar er blijft niets over aan het einde van de maand. Ze kan bijvoorbeeld nooit op vakantie, maar dat vind ze niet erg. Dit is namelijk gewoon hoe het is. Ze houdt erg van musicals en concerten van haar favoriete Nederlandse artiest en hier spaart ze voor, maar als er een tegenvaller is in haar eigen bijdrage voor haar ziektekostenverzekering of er is een huishoudelijk apparaat kapot in huis, kan ze dit niet doen.

Voor mensen zoals Marion is het daarnaast dus niet altijd vanzelfsprekend dat hun dromen en wensen in vervulling gaan. Geld, tijd en mankracht is niet zomaar binnen handbereik.

Wij zouden in het geval van Marion een geluksdag organiseren waar ze een meet en greet krijgt met haar grootste idool Frans Bauer, bij een huiskamerconcert van hem mag zijn en dat ze samen met hem mag eten bij zijn favoriete Chinese restaurant.

Waarom wij fondsen nodig hebben

De gelukstrainingen

Wij zoeken de samenwerking op met fondsen om het mogelijk te maken voor de lvb'er om kosteloos gebruik te mogen maken van de gelukstraining.

Na grondig onderzoek door ons is gebleken dat er geen subsidies en/of regelingen zijn voor lvb'ers om te investeren in hun persoonlijke ontwikkeling. Deze doelgroep komt niet in aanmerking voor subsidies en regelingen van bijvoorbeeld het DUO, omdat daarvoor opleidingsniveau MBO+ wordt gevraagd. Ook komt de lvb'er niet in aanmerking voor regelingen en subsidies rondom het thema Leven Lang Leren, omdat hij/zij niet aan de eisen van deelname voldoet. Zie <https://www.ser.nl/nl/thema/leven-lang-ontwikkelen/regels> voor meer informatie en details hierover.

Onderzoek

Daarnaast hebben wij de fondsen ook nodig om:

Onderzoek te kunnen doen naar de effecten op korte en op lange termijn van de gelukstraining.

We willen ook de mogelijkheden gaan onderzoeken om samen te gaan werken met begeleiders, vrijwilligers en familie en vrienden van de deelnemer, om zo nog meer blijvend resultaat te krijgen van het geleerde. Denk hierbij aan een geluksbuddy-systeem, een coachingsopleiding voor de buddy's en de juiste communicatie naar de gehele driehoek waar de lvb'er zich in bevindt.

De uitkomsten van dit onderzoek geven ons helderheid hoe we de driehoek van de lvb'ers (lvb'er, ouders/verwanten en professionals) nog beter en gestructureerder kunnen betrekken bij het leerproces en de borging van het geleerde in de gelukstraining. Er moet een soort olievlek komen waar mensen met elkaar leren en elkaar scherp houden op geluksdoelen.

Wij gaan voor een leven lang leren en voor duurzaamheid. We weten door de pilots dat deelnemers een positieve gedragsverandering kunnen ondergaan door deze training. We willen graag dat deze blijvend is en duurzaam verankerd is in het leven van de lvb'er.

In het mooiste geval komt er uit dit onderzoek een heldere visie op hoe wij een support/hulplijnen systeem kunnen creëren die ervoor gaat zorgen dat het geleerde blijft leven. Dat de gelukspijlers blijven werken en dat de lvb'ers zich doelen blijven stellen. Wij zien ook mogelijkheden in samenwerking met organisaties waar lvb'ers werken met persoonlijke begeleidingsplannen van cliënten.

Voor de geluksdagen gaan wij zelf crowdfundingacties en sponsoracties opzetten. Hiervoor vragen we geen hulp aan bij fondsen.



Hoe werven wij fondsen?

Fondsen

Wij gaan op verschillende manieren werven. Ten eerste gaan we subsidies bij diverse fondsen aanvragen. Daarnaast hopen wij op schenkingen van particulieren en bedrijven vanuit ons brede netwerk, maar zeker ook van mensen die Nanettes' verhaal kennen.

Doneren via de website

Ook willen we via een donatieknop op de website en via diverse social media kanalen donaties binnenhalen.

Crowdfunding

Wij zullen voor de geluksdagen Crowdfundingsacties op gaan zetten.

Vrienden van Stichtingen

Daarnaast gaan we alle 'Vrienden van stichtingen' aanschrijven binnen de gehandicaptenzorg. Zij hebben vaak hetzelfde doel als onze stichting, namelijk zorgen voor een hoger geluksgevoel bij mensen met een handicap die het financieel moeilijker hebben.

Goede doelen loterij en sponsorkliks

Stichting goede doelen loterij en Sponsorkliks zijn ook opties die we aan het onderzoeken zijn.



Hoe willen wij uiteindelijk onafhankelijk worden van fondsen

Juist onze wens om het geleerde tijdens de gelukstrainingen blijvend te verankeren in het leven van de lvb'er, vraagt om een plek van de trainingen in de reguliere financieringsstromen. Het is de bedoeling om te zoeken naar mogelijkheden om de gelukstrainingen onder te brengen binnen de WMO, WLZ, PGB of binnen de algemene zorgverzekering. Hiervoor is uiteraard eerst uitvoering van de training en onderzoek naar de lange termijn effecten ervan nodig.



Projectbegroting, beheer en besteding van vermogen

Toekomstvisie, 5 jaren plan

2021

We willen twee gelukstrainingen starten in 2021. Dit zijn 12 deelnemers
 We willen twee geluksdagen hebben verzorgd voor twee deelnemers in 2021.

Begroting 2021					
Baten			Lasten		
	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag		Begroot bedrag	Werkelijk bedrag
Subsidies	€ 12.500,00		Training 2 sessies voor 2021	€ 12.478,50	
Giften	€ 5.000,00		Software en onderhoud website	€ 690,00	
Overige baten	€ -		Marketing en communicatie	€ 500,00	
			Abonnementen en verzekeringen	€ 730,00	
			Afschrijving hardware (laptop)	€ 500,00	
			Organisatiekosten	€ 1.150,00	
website en huisstijlontwerp, gift in natura	€ 1.000,00		Opstartkosten	€ 548,05	
			Website en huisstijlontwerp	€ 1.000,00	
			Onvoorzien	€ 750,00	
Totaal	€ 18.500,00		Totaal	€ 18.346,55	€ -
			Verschil baten en lasten	€ 153,45	
			Kosten voor organisatie	22%	
			Risicomarge	4%	

Details Begroting 2021

Details Begroting 2021					
Baten Subsidies			Lasten Software en onderhoud website		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Baten als tegenprestatie voor levering van diensten/producten (omzet)	€ -	€ -	Webhosting jaarlijks	€ 240,00	
Subsidies van overheden	€ -	€ -	Plugins website	€ 300,00	
Subsidies van andere instellingen zonder winststreven	€ 12.500,00	€ -	Software	€ 150,00	
Overige subsidies	-	€ -			
Totaal	€ 12.500,00	€ -	Totaal	€ 690,00	€ -
Baten giften			Lasten Marketing en communicatie		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Sponsorbijdragen	€ 1.000,00	€ -	Marketing en communicatiemiddelen	€ 500,00	
Giften en donaties van particulieren	€ 4.000,00	€ -	Videomarketing uitrustig		
Nalatschappen	€ -	€ -	Videomarketeer		
Bijdragen van loterijinstellingen	€ -	€ -	Social media advies		
Overige giften	€ -	€ -	Expert communicatie met LVB ers		
Totaal	€ 5.000,00	€ -	Totaal	€ 500,00	€ -
Baten overig			Lasten Abonnementen en verzekeringen		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Financiele baten	€ -	€ -	Bank (€12,50 per maand)	€ 150,00	
Overige baten	€ -	€ -	Telefoonkosten (€15 per maand)	€ 180,00	
Totaal	€ -	€ -	Bestuurders aansprakelijkheidsverzekering	€ 400,00	
			Totaal	€ 730,00	€ -
Baten			Lasten: Organisatiekosten		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
			Onkostenvergoeding bestuursleden	€ 500,00	
			Representatiekosten	€ 250,00	
			Relatiekosten	€ 400,00	
Totaal	€ -	€ -	Totaal	€ 1.150,00	€ -
Baten			Lasten: Opstartkosten (eenmalig 2021)		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
website en huisstijlontwerp, gift in Natura	€ 1.000,00		Website, inclusief huisstijlontwerp	€ 1.000,00	
			Notaris	€ 496,75	
			KVK handelsregister	€ 51,30	
Totaal	€ 1.000,00	€ -	Totaal	€ 1.548,05	€ -

2022

Wij willen vijf gelukstrainingen starten in 2022. Dit zijn 30 deelnemers
 Wij willen in 2022 kleinschalig onderzoek starten naar de effecten van de gelukstraining op korte en op lange termijn. Wij zouden dit onderzoek het liefst willen doen in samenwerking met een organisatie in de gehandicaptenzorg. Daarnaast willen wij onderzoeken hoe we de driehoek (ouders, cliënt, professional) optimaal kunnen inzetten tijdens en na de gelukstraining, ter borging van het geleerde. Wij denken zelf aan een geluks-buddy-systeem. Met ook een cursus coachende vaardigheden voor deze buddies.
 Wij gaan voor duurzaamheid en langdurige positieve effecten voor de deelnemers aan de gelukstraining. Onze ultieme missie is dat de gelukspijlers een leven lang een rol blijven spelen in de ontwikkeling van de deelnemers.

Begroting 2022					
Baten			Lasten		
	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag		Begroot bedrag	Werkelijk bedrag
Subsidies	€ 30.000,00		Training 5 sessies voor 2022	€ 31.196,25	
Giften	€ 9.500,00		Software en onderhoud website	€ 990,00	
Overige baten	€ -		Marketing en communicatie	€ 1.900,00	
			Abonnementen en verzekeringen	€ 790,00	
			Afschrijving hardware (laptop, printer)	€ 800,00	
			Organisatiekosten	€ 1.850,00	
			Onvoorzien	€ 1.000,00	
Totaal	€ 39.500,00		Totaal	€ 38.526,25	€ -
			Verschil baten en lasten	€ 973,75	
			Organisatiekosten	19%	
			Risicomarge	3%	

Details Begroting 2022					
Baten Subsidies			Lasten Software en onderhoud website		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Baten als tegenprestatie voor levering	€ -	€ -	Webhosting jaarlijks	€ 240,00	
Subsidies van overheden	€ 5.000,00	€ -	Plugins website	€ 300,00	
Subsidies van andere instellingen zon	€ 17.000,00	€ -	Software	€ 250,00	
Overige subsidies	€ 8.000,00	€ -	Donatiepagina (incl transactiekosten)	€ 200,00	
Totaal	€ 30.000,00	€ -	Totaal	€ 990,00	€ -
Baten giften			Lasten Marketing en communicatie		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Sponsorbijdragen	€ -	€ -	Marketing en communicatiemiddele	€ 500,00	
Giften en donaties van particulieren	€ 5.500,00	€ -	Videomarketing uitrustig	€ 500,00	
Nalatschappen	€ -	€ -	Videomarketeer	€ 200,00	
Bijdragen van loterijinstellingen	€ -	€ -	Social media	€ 500,00	
Overige giften	€ 4.000,00	€ -	Expert communicatie met LVB ers	€ 200,00	
Totaal	€ 9.500,00	€ -	Totaal	€ 1.900,00	€ -
Baten overig			Lasten Abonnementen en verzekeringen		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Financiële baten	€ -	€ -	Bank (€ 12,50 per maand)	€ 150,00	
Overige baten	€ -	€ -	Telefoonkosten (€ 20 per maand)	€ 240,00	
			Bestuurders aansprakelijkheidsverzek	€ 400,00	
Totaal	€ -	€ -	Totaal	€ 790,00	€ -
Baten			Lasten: Organisatiekosten		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
			Onkostenvergoeding bestuursleden	€ 750,00	
			Representatiekosten	€ 400,00	
			Relatiekosten	€ 700,00	
Totaal	€ -	€ -	Totaal	€ 1.850,00	€ -

2023, 2024, 2025

Hoeveelheid groepen en deelnemers gelukstraining

2022 5 groepen gelukstraining, 30 deelnemers

2023 10 groepen gelukstraining, 60 deelnemers

2024 20 groepen gelukstraining, 120 deelnemers

2025 40 groepen gelukstraining, 240 deelnemers

Trainers

In 2021, 2022 en 2023 kan Nanette alleen de Maximaal Geluk Trainingen geven.

Daarna is er uitbreiding nodig van de trainers.

Eind 2022 starten we met het ontwerpen van een train-de-trainer concept en gaan deze in 2023 aanbieden, zodat we in 2024 de eerste Maximaal Geluk Trainer hebben kunnen certificeren.

Eind 2024 zijn er dan twee gecertificeerde trainers en eind 2025 zijn er in totaal 4 gecertificeerde trainers.

Begroting 2023					
Baten			Lasten		
	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag		Begroot bedrag	Werkelijk bedrag
Subsidies	€ 54.000,00		Training 10 sessies voor 2023	€ 62.392,50	
Giften	€ 20.000,00		Software en onderhoud website	€ 1.175,00	
Overige baten	€ 1.000,00		Marketing en communicatie	€ 4.350,00	
			Abonnementen en verzekeringen	€ 870,00	
			Afschrijving hardware (laptop, printer en 2e scherm)	€ 1.500,00	
			Organisatiekosten	€ 2.600,00	
			Onvoorzien	€ 1.700,00	
Totaal	€ 75.000,00		Totaal	€ 74.587,50	€ -
			Verschil baten en lasten	€ 412,50	
			Organisatiekosten		16%
			Risicomarge		2%

Details Begroting 2023					
Baten Subsidies			Lasten Software en onderhoud website		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Baten als tegenprestatie voor levering	€ -	€ -	Webhosting jaarlijks	€ 300,00	
Subsidies van overheden	€ 14.000,00	€ -	Plugins website	€ 300,00	
Subsidies van andere instellingen zonder	€ 30.000,00	€ -	Software	€ 350,00	
Overige subsidies	€ 10.000,00	€ -	Donatiepagina (incl transactiekosten)	€ 225,00	
Totaal	€ 54.000,00	€ -	Totaal	€ 1.175,00	€ -
Baten giften			Lasten Marketing en communicatie		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Sponsorbijdragen	€ 4.000,00	€ -	Marketing en communicatiemiddelen	€ 1.000,00	
Giften en donaties van particulieren	€ 11.000,00	€ -	Videomarketing uitrusting	€ 1.200,00	
Nalatenschappen	€ -	€ -	Videomarketeer	€ 500,00	
Bijdragen van loterijinstellingen	€ -	€ -	Social media	€ 1.250,00	
Overige giften	€ 5.000,00	€ -	Expert communicatie met LVB ers	€ 400,00	
Totaal	€ 20.000,00	€ -	Totaal	€ 4.350,00	€ -
Baten overig			Lasten Abonnementen en verzekeringen		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Financiële baten	€ -	€ -	Bank (€ 12,50 per maand)	€ 150,00	
Overige baten	€ 1.000,00	€ -	Telefoonkosten (€ 22,50 per maand)	€ 270,00	
			Bestuurders aansprakelijkheidsverzekering	€ 450,00	
Totaal	€ 1.000,00	€ -	Totaal	€ 870,00	€ -
Baten			Lasten: Organisatiekosten		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
			Onkostenvergoeding bestuursleden	€ 1.000,00	
			Representatiekosten	€ 600,00	
			Relatiekosten	€ 1.000,00	
Totaal	€ -	€ -	Totaal	€ 2.600,00	€ -

Begroting 2024					
Baten			Lasten		
	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag		Begroot bedrag	Werkelijk bedrag
Subsidies	€ 100.000,00		Training 20 sessies voor 2024	€ 124.785,00	
Giften	€ 40.000,00		Software en onderhoud website	€ 1.450,00	
Overige baten	€ 6.000,00		Marketing en communicatie	€ 9.200,00	
			Abonnementen en verzekeringen	€ 950,00	
			Afschrijving hardware (laptop, printer)	€ 2.000,00	
			Organisatiekosten	€ 3.750,00	
			Onvoorzien	€ 2.500,00	
Totaal	€ 146.000,00		Totaal	€ 144.635,00	€ -
			Verschil baten en lasten	€ 1.365,00	
			Organisatiekosten		14%
			Risicomarge		2%



Details Begroting 2024					
Baten Subsidies			Lasten Software en onderhoud website		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Baten als tegenprestatie voor levering	€ -	€ -	Webhosting jaarlijks	€ 350,00	
Subsidies van overheden	€ 35.000,00	€ -	Plugins website	€ 300,00	
Subsidies van andere instellingen zon	€ 35.000,00	€ -	Software	€ 550,00	
Overige subsidies	€ 30.000,00	€ -	Donatiepagina (incl transactiekosten)	€ 250,00	
Totaal	€ 100.000,00	€ -	Totaal	€ 1.450,00	€ -
Baten giften			Lasten Marketing en communicatie		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Sponsorbijdragen	€ 7.000,00	€ -	Marketing en communicatiemiddelen	€ 2.000,00	
Giften en donaties van particulieren	€ 13.000,00	€ -	Videomarketing uitrustig	€ 2.400,00	
Nalatenschappen	€ 10.000,00	€ -	Videomarketeer	€ 1.000,00	
Bijdragen van loterijinstellingen	€ -	€ -	Social media	€ 3.000,00	
Overige giften	€ 10.000,00	€ -	Expert communicatie met LVB ers	€ 800,00	
Totaal	€ 40.000,00	€ -	Totaal	€ 9.200,00	€ -
Baten overig			Lasten Abonnementen en verzekeringen		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Financiële baten	€ 1.000,00	€ -	Bank (€ 12,50 per maand)	€ 150,00	
Overige baten	€ 5.000,00	€ -	Telefoonkosten (€ 25 per maand)	€ 300,00	
			Bestuurders aansprakelijkheidsverzek	€ 500,00	
Totaal	€ 6.000,00	€ -	Totaal	€ 950,00	€ -
Baten			Lasten: Organisatiekosten		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
			Onkostenvergoeding bestuursleden	€ 1.250,00	
			Representatiekosten	€ 1.200,00	
			Relatiekosten	€ 1.300,00	
Totaal	€ -	€ -	Totaal	€ 3.750,00	€ -

Begroting 2025					
Baten			Lasten		
	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag		Begroot bedrag	Werkelijk bedrag
Subsidies	€ 205.000,00		Training 40 sessies voor 2025	€ 249.570,00	
Giften	€ 75.000,00		Software en onderhoud website	€ 2.000,00	
Overige baten	€ 10.000,00		Marketing en communicatie	€ 17.500,00	
			Abonnementen en verzekeringen	€ 1.080,00	
			Afschrijving hardware (laptop, printer en 2e scherm)	€ 4.000,00	
			Organisatiekosten	€ 6.250,00	
			Onvoorzien	€ 5.000,00	
Totaal	€ 290.000,00		Totaal	€ 285.400,00	€ -
			Verschil baten en lasten	€ 4.600,00	
			Organisatiekosten		13%
			Risicomarge		2%



Details Begroting 2025					
Baten Subsidies			Lasten Software en onderhoud website		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Baten als tegenprestatie voor levering	€ -	€ -	Webhosting jaarlijks	€ 400,00	
Subsidies van overheden	€ 85.000,00	€ -	Plugins website	€ 300,00	
Subsidies van andere instellingen zon	€ 65.000,00	€ -	Software	€ 1.000,00	
Overige subsidies	€ 55.000,00	€ -	Donatiepagina (incl transactiekosten)	€ 300,00	
Totaal	€ 205.000,00	€ -	Totaal	€ 2.000,00	€ -
Baten giften			Lasten Marketing en communicatie		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Sponsorbijdragen	€ 15.000,00	€ -	Marketing en communicatiemiddele	€ 4.000,00	
Giften en donaties van particulieren	€ 25.000,00	€ -	Videomarketing uitrustig	€ 4.000,00	
Nalatschappen	€ 15.000,00	€ -	Videomarketeer	€ 2.000,00	
Bijdragen van loterijinstellingen	€ 5.000,00	€ -	Social media	€ 6.000,00	
Overige giften	€ 15.000,00	€ -	Expert communicatie met LVB ers	€ 1.500,00	
Totaal	€ 75.000,00	€ -	Totaal	€ 17.500,00	€ -
Baten overig			Lasten Abonnementen en verzekeringen		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
Financiële baten	€ 2.000,00	€ -	Bank (€ 12,50 per maand)	€ 150,00	
Overige baten	€ 8.000,00	€ -	Telefoonkosten (€ 27,50 per maand)	€ 330,00	
			Bestuurders aansprakelijkheidsverzek	€ 600,00	
Totaal	€ 10.000,00	€ -	Totaal	€ 1.080,00	€ -
Baten			Lasten: Organisatiekosten		
Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag	Omschrijving	Begroot bedrag	Werkelijk Bedrag
			Onkostenvergoeding bestuursleden	€ 1.750,00	
			Representatiekosten	€ 2.500,00	
			Relatiekosten	€ 2.000,00	
Totaal	€ -	€ -	Totaal	€ 6.250,00	€ -

LIVE Trainingstraject Maak Werk Van Je Geluk (6 maanden)

Aantal Deelnemers	6	
6 fysieke trainingsmomenten van 3,5 uur		21
Uren voor- en nazorg trainingsmomenten		10,5
2 keer een online bijeenkomst sessie met trainer en maatje	2	12
Uren voor- en nazorg gelukscoach sessie (per deelnemer)	1	6
Totale uren		39
Materiaalkosten per deelnemer	€ 50,00	€ 300,00
Locatiekosten		€ 2.400,00
Totale kosten:		€ 6.239,25
Kosten per deelnemer		€1,039.88



Verslag van uitgeoefende activiteiten en financiële verantwoording

Wij zullen jaarlijks middels een jaarbericht op de website een overzicht publiceren van de gedane activiteiten.

Tevens zal er jaarlijks inzicht worden gegeven in de financiën van de stichting. Het jaarverslag bestaat in ieder geval uit een balans en de staat van baten en lasten (met toelichting). Deze gegevens zullen uiterlijk zes maanden ná afloop van het boekjaar worden gepubliceerd op de website.



Algemene gegevens Stichting Maximaal Geluk

KVK nummer	824 708 20
RSIN nummer	862 483 463
Postadres	Vossegatselaan 79, Utrecht
Telefoonnummer	06 48314696
E-mailadres	info@stichtingmaximaalgeluk.nl
Website	www.stichtingmaximaalgeluk.nl
Bankrekening	NL12 TRIO 0320262200
ANBI status	Ja

