

## Jaarverslag Stichting 058 Samen Sterk 2023

2023 was een bewogen jaar voor Stichting 058 Samen Sterk. Enerzijds werden er mooie activiteiten georganiseerd, werd een kookboek gepresenteerd, en werden mooie samenwerkingsverbanden gesmeed. Anderzijds ontstond onzekerheid over de huisvesting en de financiering van onze stichting. Toch bestaat de stichting nog steeds, en hebben verschillende vrijwilligers het ontstane gat weten op te vangen en ervoor gezorgd dat vele tientallen deelnemers hebben bewogen met plezier, elkaar hebben ontmoet en hun soms verborgen talenten hebben ontdekt.

### Professionalisering

In 2023 hebben we ingezet op professionalisering, waarbij de volgende resultaten zijn geboekt:

- Renske Bolt, als psychiater verbonden aan het MCL, heeft zich bereid verklaard toe te treden tot het bestuur. Daarmee is de gewenste verbreding gerealiseerd. Een vijfde bestuurslid is in beeld, maar die wilde er de kerstvakantie nog even over nadenken.
- Wendy Booij is de stichting komen versterken en helpt met maatwerkbegeleiding van deelnemers met een rugzakje.
- Met alle vrijwilligers is een vrijwilligersovereenkomst gesloten.
- In april 2023 is Stichting 058 Samen Sterk een erkend leerbedrijf geworden voor studenten met als richting leefstijlcoach en sport- en bewegingsleider. Wij bieden meerdere stage en ervaringsplaatsen aan voor studenten die samen met onze deelnemers het aanbod willen door ontwikkelen. In december zijn drie studenten van het CIOS begonnen met hun afstudeerstage, waarbij ze samen met de deelnemers van 058 Samen Sterk werken aan verbreding van het activiteitenaanbod.

### Activiteiten

De basis van het programma van 058 Samen Sterk was ook in 2023 bewegen met plezier. Gemiddeld driemaal in de week zijn er actieve ochtenden georganiseerd waarbij actief bewogen werd, maar waar ook ruimte was voor ontmoeting en gesprekken. Hierbij schoven ook regelmatig inhoudsdeskundigen aan zoals een diëtist, en gynaecoloog en een leefstijladviseur.

Daarnaast zijn regelmatig uitjes met de deelnemers georganiseerd. Zo werd een bezoek gebracht aan Ameland, aan de Sociale Supermarkt Moes, en aan dbieb. Er werd een kerstbrunch gehouden in het Keramiekmuseum, en er werd van het uitzicht genoten in het kantoor van De Friesland.

Ook werd het activiteitenaanbod verder verrijkt:

- Studenten van Campus Fryslân hebben workshops sierraden georganiseerd met de deelnemers van 058 Samen Sterk.

- In samenwerking met Bewegencentrum Leeuwarden kregen deelnemers de mogelijkheid een fitnessprogramma op maat te volgen. Dit jaar hebben de eerste 20 deelnemers meegedaan aan een traject. En het is de bedoeling dat ook in 2024 een nieuwe editie gestart wordt.
- In september was 058 Samen Sterk gastheer van de opening van het Uit in Huis festival, waar een routekaart werd gepresenteerd naar meer inclusiviteit in het culturele aanbod.
- In het laatste kwart van 2023 is de samenwerking met het Samen Fitter platform van De Friesland tot stand gekomen. Onze stichting fungeert als proeftuin om voor verschillende gezondheidsthema's te kijken hoe dit het beste onder de aandacht van de deelnemers gebracht kan worden. Zowel in de vorm van seminars, als het ontwikkelen van vervolgoopdrachten en korte informatieve filmpjes. In december 2023 is gestart met het thema slapen, gevolgd door een maand rond het thema gezonde ademhaling.

Een van de hoogtepunten van 2023 was Voeding Verbindt.

Het bereiden van de wekelijkse maaltijden en gezamenlijk consumeren heeft geleid tot groei van de deelnemers van stichting 058 Samen Sterk. Er is vooral ingezet op eenzame ouderen en het is gelukt om deze moeilijk bereikbare doelgroep te benaderen en te betrekken. Daardoor heeft het basisprincipe van de stichting om allereerst mee te doen met het bewegen zo nu en dan moeten wijken, om mensen toe te laten bij de maaltijden waarvoor de beweegactiviteiten geen mogelijkheid is. Toch zijn er daarnaast ook mensen via de maaltijden bij de stichting terechtgekomen die vervolgens ook met veel plezier mee zijn gaan doen met de beweegactiviteiten.

- Naast het bereiden van maaltijden met producten uit de supermarkt, is er ook een tour door de supermarkt georganiseerd onder begeleiding van diëtist Froukje. Tijdens deze tour leerden de deelnemers over hoe een supermarkt is georganiseerd en de manier van verleiden tot het kopen van ongezonde producten. Daarnaast kwam het leren lezen van etiketten op producten aan bod. Dit ging met name over de voedingswaarde van producten.
- Hoewel de meeste producten die op een bord terechtkomen uit de supermarkt komen, heeft de stichting een moestuin en deze is verder uitgebreid door de tuin samen te onderhouden en uit te bouwen. Hierdoor is de kennis vergroot over waar gezonde voeding vandaan komt en ook het gebruik van lokaal geproduceerde producten in de eigen keuken door het delen van de oogst. De Friese woudbonen die zijn gebruikt voor de totstandkoming van het kookboek, werden bijvoorbeeld ook gekweekt in de tuin en daarbij werd duidelijk dat dit product rijk is aan vezels wat bijdraagt aan een gezonde spijsvertering, maar daarnaast bevatten deze bonen ook veel eiwit, wat dan weer goed van pas komt bij het herstel van het sporten.
- Voor de wekelijkse gezamenlijke maaltijden is er ook gekookt op locatie. Er is een workshop verzorgd voor RUG/Campus Fryslân en daarbij is gebruik gemaakt van de keuken aldaar en een gezonde lunch verzorgd voor studenten van de opleiding Global Responsibility and Leadership en de deelnemers van de stichting. Deze activiteit is gedocumenteerd door Omrop Fryslân en heeft ook voor een aantal vervolgprojecten gezorgd met RUG/Campus Fryslân op het gebied van onderwijs en onderzoek. Er volgde bijvoorbeeld een college voor de studenten op locatie tijdens de gezondheidsfair die stichting 058 Samen Sterk organiseerde en een bezoek van Colombiaanse summer school studenten aan de stichting, waarbij ook de producten uit de tuin en de gezonde nutriënten erin werden gepresenteerd om deze vervolgens met elkaar te consumeren bij de gezamenlijke lunch.

## Kookboek

De kers op de taart van Voeding Verbindt was het kookboek. De aanleiding was de behoefte van de deelnemers van 058 Samen Sterk om beter te leren om te gaan met de voedselomgeving waar zij zich in bevinden. Velen koken zoals ze dat hebben geleerd in hun land van herkomst, maar vinden het vervolgens lastig om een gezonde maaltijd te bereiden met de mogelijkheden die ze hier hebben. Die mogelijkheden worden aan de ene kant beperkt doordat sommige producten niet of moeilijk te vinden zijn, zoals bijvoorbeeld druivenbladeren die gebruikt worden voor Turkse dolma of doordat producten onbekend of niet herkend worden. Versneden en verpakte groenten worden bijvoorbeeld soms niet herkend terwijl de onbewerkte groente wel bekend is.

- Het doel van de recepten was om zelf te leren hoe te koken met meer lokale groenten en daardoor op een speelse wijze inzicht te krijgen in hoe een gezonde maaltijd kan worden bereid. Om te evalueren of dit doel ook bereikt is, zijn de eetgewoonten van de deelnemers in kaart gebracht door een masterstudent van de opleiding Biomedische Wetenschappen van de Universiteit van Groningen, zowel voor dat er gekookt werd en vervolgens nogmaals nadat de gerechten werden bereid en gedeeld met de groep. Hieruit bleek dat er na het koken meer bewustheid was van het belang van groente en meer praktische kennis over het gebruik ervan. Tijdens de presentatie van de gerechten, werd elke week verteld over de voedingswaarde van de gerechten om de opgedane kennis breder te verspreiden binnen de groep.
- De recepten voor deze nieuwe gerechten zijn naast het Nederlands vertaald in het Fries, Engels en Arabisch om het kookboek zo inclusief mogelijk te maken. Daarnaast zijn er samen met kunstenaar Carole Witteveen illustraties gemaakt door de deelnemers van 058 Samen Sterk en is Drukkerij Dekker erbij betrokken om 200 exemplaren van het kookboek te drukken. In december is het kookboek gepresenteerd en gedeeld met vrienden, kennissen en buurtbewoners om de nieuwe gerechten ook beschikbaar te maken voor iedereen in Leeuwarden. Inmiddels is rond de kerstdagen een tweede druk verschenen.

## Fondsenwerving

Geld is altijd een uitdaging voor 058 Samen Sterk, en zal dit ook blijven. Wel is het in 2023 gelukt om een groep mensen te verzamelen die met de stichting willen meedenken over het zoeken van nieuwe geldbronnen. Het probleem van veel fondsen is dat vooral nieuwe activiteiten met een duidelijk begin en eindpunt gefinancierd worden. Terwijl een stichting als de onze vooral gebaat is bij continuïteit. Toch verwachten we de basis gelegd te hebben voor een meerjarenperspectief, waar we voor verschillende onderdelen gericht fondsen kunnen aanschrijven.

Hoewel het nog niet gelukt is een club van 58 geldschieters te formeren, is het aantal giften aan de stichting wel aanzienlijk gestegen, zoals in het financieel overzicht te zien is. Dit is onder meer het resultaat van optredens van Jerrel Ramdat bij twee bijeenkomsten in het kader van de compagnonscursus voor medisch specialisten en andere professionals met een link met het MCL. Een aantal donateurs heeft zich inmiddels ook bereid verklaard om mee te werken aan een aanvraag van 058 Samen Sterk voor het Integraal Zorgakkoord.