



Jaarverslag 2023

Stichting RCVRY RUN

Inleiding

Het afgelopen jaar hebben wij niet stilgezeten. Dankzij het pionierswerk van onze trainers breidt Recovery RUN langzaam uit. Met nog steeds de nadruk op langzaam, maar we worden wel opgemerkt en serieus genomen. Het balletje is aan het rollen en net als bij een sneeuwbal kan het ineens hard gaan. Naar dat moment werken wij toe.

Wat zijn de hoogtepunten van 2023?

1. In het voorjaar en najaar hebben we weer trainers opgeleid. Middels de opleidingsdag in Groesbeek hebben we 13 nieuwe trainers die ervoor gaan zorgen dat we nog meer landelijke dekking krijgen. Fijn om jullie als pioniers erbij te hebben.
2. We hebben ook de eerste bijscholingsdag gehad. Dankzij Anton Schoonderbeek en Quo Vadis konden we gebruikmaken van een toplocatie in Bunschoten. Miranda begon met een korte uiteenzetting van wat de Stichting allemaal doet en wat de plannen zijn. Aangezien bij kanker de cognitieve functies zijn aangetast, hadden we de mannen van Cognitieve fitness uitgenodigd voor een workshop. Na een stukje theorie zijn er veel leuke en goed toepasbare oefeningen gezamenlijk gedaan. Het plezier spatte ervan af en dat liet zien dat onze doelgroep het vast ook leuk en nuttig zal vinden. Elsbeth Sippens van ShitorShine gaf een presentatie over positiviteit. ShitorShine is een partner van Recovery RUN. www.shitorshine.nl
3. Recovery RUN is stakeholder van de Nederlandse kankeragenda die op 27 november is gepresenteerd. De NKA bestaat uit 20 doelen om in 2032 de impact van kanker op de samenleving te verminderen. Linda en Miranda hebben de verschillende bijeenkomsten bijgewoond en daarbij voeding en bewegen als 1 van de twintig doelen in de agenda gekregen. Er waren meer dan 100 stakeholders betrokken bij het samenstellen van deze agenda en we zijn er best trots op dat wij hier bij betrokken waren.
4. Congressen/netwerken/workshops
 - Op 12 mei was er het congres [Kanker en Leven](#). Dit congres werd georganiseerd door Taskforce Cancer Survivorship Care. De bijeenkomsten waren zowel online als op locatie. De stichting Recovery RUN heeft op de meeste locaties een trainer kunnen laten deelnemen. Carla den Braber in Heiloo, Nikki Borgman in Leiden, Gerda Pankras in Dordrecht, Anton Schoonderbeek in Utrecht, Marieke Koot in Heerenveen en Miranda in Apeldoorn. Een mooie gelegenheid om kennis op te doen en lokaal beter te kunnen netwerken.
 - Beweegalliantie en Exercise is medicine. In juli was Miranda aanwezig bij een werkbezoek van VWS in Ziekenhuis de Gelderse Vallei. De bijeenkomst was georganiseerd door de Beweegalliantie en Nationaal Centrum Exercise is Medicine. De beweegalliantie heeft Carl Verheyen als voorzitter en heeft als streven dat in 2040 75% van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen. Het nationaal centrum EIM heeft als doel: zich sterk maken om een landelijk **netwerk rondom 'bewegen'** te realiseren waarin zorgverleners en beweegaanbieders proactief en op maat **samenwerken** op het gebied van preventie en behandeling van (chronische) aandoeningen zodat de fysieke en mentale **gezondheid en fitheid** van de Nederlandse bevolking optimaal wordt beïnvloed. De bijeenkomst heeft contacten opgeleverd met de Beweegalliantie. Johan Annema heeft contact met Miranda i.v.m. de groeiprogramma's die zij ondersteunen. Recovery RUN wordt als zo'n groeiprogramma gezien. Zij kunnen ondersteunen en de concrete vragen die wij nu hebben uitstaan zijn:
 - a. Aangezien het de mammacarepoli's van de verschillende ziekenhuizen zijn die kunnen doorverwijzen is het belangrijk dat ze weten en zien wat wij doen. Vorige week heeft een aantal trainers een workshop gegeven aan het team van Franciscus borstkliniek Schiedam. Ze zien dan dat bewegen ook gewoon leuk is en dat we niet lang achter elkaar gaan lopen. We kunnen deze boodschap wel via flyers en ander materiaal verspreiden, maar zelf doen en ervaren laat meer indruk achter. Het zou dus mooi zijn als we dit bij meerdere ziekenhuizen kunnen doen en dan het liefst een workshop met personeel en patiënten. Om binnen te komen is lastig, want iedereen heeft het druk, druk druk. Maar eenmaal binnen kunnen wij de contacten onderhouden.

- b. Daarnaast zou het helpen als we online beter vindbaar zijn. We staan nu bijvoorbeeld wel in de verwijsgids [kanker](#), maar krijgen daar geen patiënten van door. Welke platforms zouden voor ons het beste zijn om bij aan te haken?
 - c. Welke subsidiepotjes zijn er lokaal/regionaal/landelijk die wij zouden kunnen inzetten?
 - d. We zouden graag op congressen/netwerkborrels ons verhaal vertellen
 - Op 14 December heeft Miranda mogen vertellen wat Recovery doet en wat de knelpunten zijn bij de “Bijeenkomst setting zorg” en de eindejaarsbijeenkomst van de Beweegalliantie en het EIM.
5. podcasts, tijdschriften
- De antihormonologen: Judith Woolschot en Monique Eeftens zijn verpleegkundig specialisten en ACT coach. In de podcast serie geven ze veel informatie over hormoongevoelige borstkanker en hoe om te gaan met de verschillende bijwerkingen. In de [aflevering over gewichtsklachten en spierkrampen](#) wordt Recovery RUN genoemd.
 - Kankerproofers: Klien van den Broek is oncologisch fitnesstrainer en maakt een podcast over relatie voeding en kanker. In [aflevering #15](#) komen Tanja en Miranda aan het woord.
 - ShitorShine
Interview van [platform ShitorShine](#) met Miranda
 - Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneseeskunde
Miranda mocht een artikel [schrijven voor het NTVL](#). Wil je de pdf lezen dan kan je die via Miranda krijgen, maar deze mag online niet worden gedeeld.
 - Proud Breast
In het Lifestyle zonder borsten magazine staat Recovery RUN met een advertentie. Daarnaast heeft Proud Breast onze tasjes om als goodie bag te kunnen leveren bij bestellingen.
6. Wetenschappelijk onderzoek: Fit4Society, Radboudumc
- De Nijmeegse (oud)deelnemers aan Recovery RUN worden geïnterviewd door Elke van Daal: *“Het doel van Fit4Society is om een programma op te zetten waarbij borstkankerpatiënten beter begeleid worden tijdens de behandeling. Met dit programma willen we vrouwen ondersteunen met beweging, stress, voeding en werk, om zo het dagelijks functioneren te verbeteren. Dit onderzoek vormt de eerste stap richting de opzet van Fit4Society. Door middel van interviews met vrouwen die meedoen of mee hebben gedaan aan Recovery Run, willen wij beter begrijpen welke factoren invloed hebben op sport en beweging tijdens de behandeling voor borstkanker. Deze factoren kunnen zowel belemmerend als ondersteunend zijn. De resultaten van de interviews zullen mede worden gebruikt voor de ontwikkeling van het programma van Fit4Society.”*
- Het is zeer waardevol dat we onderdeel zijn van dit onderzoek en geeft aan dat er interesse is voor leefstijl bij de diagnose kanker. De resultaten zullen zeker met jullie gedeeld worden.
7. Donateurs en fondsenwerving:
- Dit jaar hebben een aantal ontzettend prachtige en bijzondere donateurs ons een warm hart toegedragen:
- Jeannine Liebrand heeft zich voor de komende 5 jaar in de vorm van een periodieke gift aan Recovery RUN verbonden.
 - Op 11 maart is de Riwal Hoogwerkers Halve Marathon georganiseerd waarbij Recovery RUN het goede doel van dat jaar was. Aan het eind van de dag is een cheque van ruim € 1000 overhandigd aan Gerda Pankras onze trainster in Dordrecht.
 - Op 19 mei heeft het Brouwer Dakkapellen wielerteam voor Recovery RUN gefietst. Op een prachtige dag werd er vanuit Oldenzaal naar Nijmegen gefietst, via een ronde van 200 of 300km. De fietsers hadden een lunchstop in Nijmegen. De dag werd afgesloten met een BBQ in Oldenzaal. Er is een waanzinnig bedrag van meer dan € 19.000 bij elkaar gefietst.
 - Een van de fietsers van het Brouwer Dakkapellen wielerteam heeft ons als goed doel aangedragen bij zijn werkgever Van Werven in Oldebroek en zo kregen wij € 5.000.
 - Noel Keijzers (de man van Miranda) is benoemd tot hoogleraar aan het Radboudumc en had Recovery RUN als goede doel gekoppeld aan zijn Oratie. Dit heeft bijna € 2000 opgeleverd.

- Anton Schoonderbeek heeft in augustus de Hulkesteijnloop georganiseerd, waarbij Recovery RUN het goede doel was. Deze zomerse loop heeft een dikke € 200 opgeleverd.
- Begin december werd Anton Schoonderbeek, Recoveryrun trainer in Nijkerk, uitgenodigd door Het GlazenThuis. Het GlazenThuis zamelt geld in voor heel veel mensen, die bijvoorbeeld door armoede, ziekte of iets anders naars wel wat positiviteit kunnen gebruiken. Hij mocht over ons mooie werk vertellen en kreeg trainingsmaterialen voor zijn groep in Nijkerk.
- Via RaboClubsupport konden leden op ons stemmen en dat heeft ruim € 300 opgeleverd.
- Via Klasse FM hebben we ruim € 300 ontvangen door het verkopen van gladiolen bij de Vierdaagse en van Driessen Appendages.

8. LoveLifeRun

Fight Cancer is een stichting die geld ophaalt voor onderzoek naar kanker. Een van hun evenementen is de [Love Life Run](#). Bij de LLR lopen (ex) patiënten met hun behandelaars en naasten een 5 kilometer. Na eerdere edities in Breda was er dit jaar een eerste run in Arnhem in samenwerking met ziekenhuis Rijnstate. Vanuit de organisatie waren wij gevraagd om de deelnemers 12 weken lang voor te bereiden op de loop. Alida, Bart en Miranda hebben samen met trainers van Ciko'66 de trainingen verzorgd, zodat de deelnemers op een verantwoorde wijze mee konden doen aan de LLR. Martina van Rijnstate liep ook vaak mee, voor de fysiotherapeutische vragen. Bij de loop is meer dan € 100.000 opgehaald voor FightCancer, waarvan een deel naar ziekenhuis Rijnstate gaat, zij zullen hometrainers kopen voor op de afdeling. Rijnstate is erg enthousiast geworden over Recovery RUN, de behandelaars hebben met eigen ogen kunnen zien wat samen bewegen fysiek en mentaal doet. Daarom starten we samen met Ciko'66 een groep in Arnhem.

Vanaf 2024 zal Recovery RUN partner zijn van de LLR en de trainingen verzorgen in de verschillende plaatsen waar de LLR gestart zal worden. Komend jaar wordt de LLR gehouden in Breda, Leiden, Hilversum en hopelijk ook in Den Helder, Amsterdam en Utrecht. We hopen dat dit net zo'n mooie samenwerking met de ziekenhuizen zal opleveren.

9. Ontwikkeling memorykaarten

Iets wat al een tijdje op ons verlanglijstje stond is dan eindelijk gelukt; een kaartspel met oefeningen. We hebben er een cognitief jasje omgedaan en het is een memoryspel geworden, wat altijd nog uitgebreid kan worden. Bestellen kan via de website.

Voor 2024 hebben we weer volop plannen om nog meer bekendheid te geven aan RCVRY RUN. Het is mooi om te zien dat er steeds meer draagvlak is voor onze visie en missie. Dat geeft ons energie om door te gaan op de ingeslagen weg.

We danken iedereen die ons in 2023 een warm hart heeft toegedragen. Het heeft ons een basis gegeven waarmee we impact kunnen maken. Wij gaan onverminderd enthousiast door voor alle mooie vrouwen die komen trainen en alle trainers die onze doelgroep willen ondersteunen in hun proces. Een bijzonder dankjewel aan iedereen die een financiële donatie en bijdrage heeft gegeven om ons doel te kunnen verwezenlijken.

Dank aan iedereen je inzet en persoonlijke bijdrage. Wat mooi dat we samen ervoor zorgen dat steeds meer vrouwen met kanker in beweging komen en blijven.

Sportieve en gezonde groet,

Linda, Miranda en Tanja





Wij doen mee met Rabo ClubSupport

Doe je ook mee?
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve Rabobank





Trainen bij en na kanker, zeker doen!

Sport en bewegen bij kanker zorgt voor:



**KWALITEIT
VAN LEVEN**



**LICHAMELIJK
FUNCTIONEREN**



VERMOEDIGHEID



ANGST



DEPRESSIE

Om te beginnen: Voorkom inactiviteit; meer bewegen en minder zitten is goed voor (bijna) iedereen. Bewegen is effectief tegen bijwerkingen van kankerbehandelingen.

Volg onderstaande richtlijnen:

-  **Conditie:** Conditie: 5 dagen per week 30 minuten bewegen, waarvan twee keer per week matig tot intensief. Dit is een inspanning waarbij de ademhaling zwaarder gaat, bv hardlopen, fietsen, zwemmen, flink doorwandelen.
-  **Kracht:** 2 keer per week

Dit is gebaseerd op de richtlijnen van het American College of Sports Medicine.

Wil je meer weten over trainen in een groep en met professionele begeleiding?

 [rcvryrun](#)
 info@rcvryrun.nl
 www.rcvryrun.nl



FIJNE FEESTDAGEN

Veel licht van het Recovery Run Team



RCVRYRUN 2023 in beeld



Jaarrekening 2023

Stichting RCVRY RUN

INLEIDING

Algemeen

In de jaarrekening is uitgegaan van de bepalingen zoals vermeld in de akte van oprichting en statuten van de Stichting RCVRY RUN. De akte van oprichting en statuten van de stichting zijn op 1 februari 2022 gepasseerd. De stichting is statutair gevestigd te Mook en Middelaar.

Doelstelling

De stichting heeft ten doel het op een medisch verantwoorde wijze bevorderen van lichamelijke beweging bij oncologiepatiënten gedurende en na het behandel- en revalidatietraject, hoofdzakelijk in de vorm van (hard)loop en overige trainingen en lichaams oefeningen, ten einde bij te dragen aan (het herstel van) de mentale fysieke gezondheid van oncologiepatiënten alsmede de kwaliteit van het leven in de ruimste zin.

Boekjaar

Het boekjaar van de stichting is gelijk aan het kalenderjaar.

Miranda Boonstra (directeur-bestuurder)

Linda Medendorp (secretaris)

Tanja Liebers – van Rooy (voorzitter/penningmeester)

INHOUDSOPGAVE

JAARREKENING 2023

	Blz.:
I. Enkelvoudige Balans voor winstbestemming per 31 december 2023	1
II. Enkelvoudige Winst- en verliesrekening voor winstbestemming over 2023	2
III Algemene toelichting	3
IV Toelichting op de enkelvoudige balans voor winstbestemming	5
V Toelichting op de enkelvoudige en winst- en verliesrekening voor winstbestemming	6
VI. Overige gegevens	7

HOOFDSTUK I

ENKELVOUDIGE BALANS VOOR WINSTBESTEMMING PER 31-12-2023 (bedragen x € 1,-)

	31-12-2023	31-12-2022
ACTIVA		
Vaste activa		
<i>Materiële vaste activa</i>	0	0
Vlottende activa		
Voorraad	2.650	0
<i>Vorderingen</i>		
Debiteuren	0	324
Liquide middelen	<u>25.562</u>	<u>6.914</u>
TOTAAL	<u>28.212</u>	<u>7.238</u>
PASSIVA		
Eigen vermogen		
Overige reserves	6.985	0
Resultaat boekjaar	<u>20.627</u>	<u>6.985</u>
	27.612	6.985
Kortlopende schulden		
Schulden aan leveranciers		
Overlopende schulden	<u>600</u>	<u>253</u>
	<u>600</u>	<u>253</u>
TOTAAL	<u>28.212</u>	<u>7.238</u>

HOOFDSTUK II

ENKELVOUDIGE WINST- EN VERLIESREKENING 2023

(bedragen x € 1,-)

	2023	2022
Opbrengsten	33.392	16.456
Inkoopkosten	<u>10.048</u>	<u>7.970</u>
Bedrijfsresultaat	23.344	8.486
Bedrijfslasten		
Algemene kosten	2.512	<u>1.397</u>
Som der bedrijfslasten	<u>2.512</u>	<u>1.397</u>
Bedrijfsresultaat	20.832	7.089
Rentelasten en soortgelijke kosten	-/- <u>205</u>	-/- <u>104</u>
Resultaat uit gewone bedrijfsuitoefening voor belastingen	20.627	6.985
Belasting	<u>0</u>	<u>0</u>
Resultaat na belastingen	<u>20.627</u>	<u>6.985</u>

HOOFDSTUK III

ALGEMENE TOELICHTING

WAARDERINGSGRONDSLAGEN

Algemeen

De jaarrekening is opgesteld in overeenstemming met Titel 9 Boek 2 BW.

De waardering van de activa en passiva en de bepaling van het resultaat berusten op de grondslag van de verkrijgings- of vervaardigingsprijs of nominale waarde, tenzij hierna anders is vermeld. De baten en lasten worden toegerekend aan het jaar waarop zij betrekking hebben.

Resultaat

In het exploitatieresultaat komen tot uitdrukking de baten en lasten voortvloeiende uit de normale bedrijfsuitoefening.

Als baten worden die opbrengsten aangemerkt, die op de balansdatum geïnd of invorderbaar waren; als lasten de kosten die op de balansdatum betaald, verschuldigd of toegerekend waren dan wel waarvoor de verplichting is aangegaan.

Balans

Materiële vaste activa

De materiële vaste activa worden gewaardeerd tegen de oorspronkelijke verkrijgingsprijs, verminderd met daarop toegepaste (lineaire) afschrijvingen, of tegen de lagere bedrijfswaarde. De afschrijvingstermijnen zijn gebaseerd op de verwachte economische levensduur en de verwachte restwaarde.

Voorraden

De voorraad materialen is gewaardeerd tegen de laatst bekende inkoopprijs, of indien die waarde lager is, de marktwaarde

Vorderingen.

De vorderingen zijn gewaardeerd voor de nominale waarde. Voor de verwachte oninbaarheid wordt een voorziening gevormd, gebaseerd op een beoordeling van de individuele debiteuren.

Liquide middelen

De liquide middelen worden gewaardeerd tegen de nominale waarde.

Kortlopende schulden.

De kortlopende schulden zijn opgenomen tegen de nominale waarde.

Winst- en verliesrekening

Bedrijfsopbrengsten en resultaat worden bepaald op basis van historische kostprijs.

De netto omzet betreft de in het verslagjaar ontvangen sponsorgelden en donaties, vergoeding voor de opleiding van nieuwe trainers en het verzorgen van trainingen, promotiekleding, geven van presentaties en workshops en subsidies.

Belastingen

De stichting heeft op 9 februari 2022 een aanvraag beschikking Algemeen nut beogende instelling (ANBI) ingediend. De Stichting RCVRY RUN is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Een ANBI heeft een aantal belastingvoordelen. Meer informatie over de ANBI status is te vinden op de website van de belastingdienst. De stichting staat geregistreerd in het ANBI register.

HOOFDSTUK IV**TOELICHTING OP DE ENKELVOUDIGE BALANS VOOR WINSTBESTEMMING****ACTIVA****31-12-2023****31-12-2022****Materiële vaste activa**

De stichting beschikt niet over materiële vaste activa.

Vlottende activa

Voorraad promotiemateriaal	<u>2.650</u>	<u>0</u>
----------------------------	--------------	----------

Vorderingen

Debiteuren	<u>0</u>	<u>324</u>
------------	----------	------------

Liquide middelen

Rabobank, rekening-courant	<u>25.562</u>	<u>6.914</u>
	<u>25.562</u>	<u>7.238</u>

PASSIVA**Eigen vermogen**Overige reserves

Saldo 1 januari	0	0
Mutaties	<u>6.985</u>	<u>0</u>
Saldo 31 december	<u>6.985</u>	<u>0</u>

Resultaat boekjaar

Saldo 1 januari	6.985	0
Toevoegen resultaat aan overige reserves	-/- 6.985	0
Voorgesteld resultaat boekjaar	<u>20.627</u>	<u>6.985</u>
Saldo 31 december	<u>20.627</u>	<u>6.985</u>

Kortlopende schuldenOverige kortlopende schulden

Trainingsabonnement dubbel betaald	85	0
Bankkosten	15	13
Kosten training	<u>500</u>	<u>240</u>
	<u>600</u>	<u>253</u>

HOOFDSTUK V

TOELICHTING OP DE ENKELVOUDIGE WINST- EN VERLIESREKENING OVER 2023

	2023	2022
Opbrengsten		
Sponsoring en donaties	28.573	10.157
Opleiding trainers	2.460	2.650
Trainingen deelnemers	1.716	2.145
Promotiemiddelen/-kleding	450	685
Presentaties en workshops	193	439
Subsidie	0	380
	<u>33.392</u>	<u>16.456</u>
Inkoopkosten		
Opleiding trainers	3.677	3.219
Trainingen deelnemers	2.577	2.556
Promotiekosten	926	0
Sponsorevenement	1.252	0
Kleding	1.403	1.995
Presentaties en workshops	193	
Afboeken oninbare vorderingen	20	200
	<u>10.048</u>	<u>7.970</u>
Bedrijfslasten		
Overige bedrijfslasten		
<u>Algemene kosten</u>		
Oprichtingskosten	0	596
Drukwerk	647	221
Porti en verzendkosten	148	106
Contributies en abonnementen	35	0
Vakliteratuur	22	0
Website	364	178
Seminars en symposia	870	110
Reiskosten	156	0
Relatiekosten	238	107
Bestuurskosten	32	79
Totaal	<u>2.512</u>	<u>1.397</u>
Financiële baten en lasten		
<i>Lasten</i>		
Rente- en bankkosten	<u>205</u>	<u>104</u>

VI OVERIGE GEGEVENS

1. Statutaire bepalingen inzake de winstbestemming.

Artikel 2 lid 3 van de statuten bepaalt dat de stichting niet beoogt winst te maken. Het beleid van de stichting dient zodanig te zijn dat de stichting kan worden aangemerkt als een algemeen nut beogende instelling als bedoeld in artikel 5b Algemene wet inzake rijksbelastingen.

2. Voorgestelde bestemming van het resultaat.

Aan het bestuur wordt voorgesteld de winst over het boekjaar ad € 20.627 ten gunste te brengen van de overige reserves.