



Beleidsplan

**Stichting Bewegen Zonder Pijn
(SBZP)**

**Periode: 1 januari 2026 tot
- 31 december 2028**

Stichting Bewegen Zonder Pijn (SBZP)
Hartweg 2
3762 SE Soest
KvK nr. 98403362
RSIN: 868478325

1. Inleiding

Voor u ligt het beleidsplan van de **Stichting Bewegen Zonder Pijn** (hierna Stichting of kortweg SBZP). In dit beleidsplan worden de beleidsvoornemens voor de periode van 1 januari 2026 tot 31 december 2028 verwoord.

SBZP is de facto een doorstart van een eerdere stichting (RSIN 854635178) onder de zelfde naam en met dezelfde doelstelling die op 9 mei 2017 de ANBI status werd aangemerkt. Op 26 juli 2024 werd SBZP uitgeschreven bij de KvK. De ANBI status werd op 11 oktober 2024 ingetrokken.

Bij het uitzetten van het door de Stichting te voeren beleid concentreert SBZP zich (net als haar voorganger) op haar statutaire doelstelling: het, met kennis uit wetenschappelijk onderzoek, informeren van mensen over alternatieve en aanvullende behandelingsmethoden om gewrichtspijn tegen te gaan en het verrichten van al wat hiermee verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn. Inmiddels heeft de Stichting haar aandachtsgebieden uitgebreid tot hart- en vaatziekten en osteoporose.

Sinds haar oprichting zal de nieuwe SBZP zich intensief inzetten voor het nastreven van deze statutaire doelstelling.

Het bestuur is van mening dat de SBZP zich gebruikmakend van de meest moderne communicatiemiddelen zichtbaar moet opstellen in de samenleving. Het bestuur legt de focus in de komende beleidsperiode dan ook onverminderd op zichtbaarheid en openheid, met de bijbehorende aanwezigheid in de media en indien noodzakelijk op de politieke agenda. Vanuit de overtuiging dat we samen meer bereiken dan alleen, wil SBZP tevens inzetten op samenwerking met andere partners.

Het door de Stichting in de referteperiode te voeren beleid is veelal afhankelijk van de ontwikkelingen in de wetenschap en het aan haar ter beschikking staande budget. Indien deze factoren wijzigen, zal de Stichting daarop dienen te anticiperen en haar beleid aan te passen. Het beleid is hiermee feitelijk dynamisch.

De Stichting is opgericht op 26 september 2025 en dit beleidsplan zal 2-jaarlijks worden geactualiseerd. De werkingsperiode wordt daarbij dan telkens een tweetal jaren opgeschoven.

2. Doelstelling en werkzaamheden

Doelstelling

De Stichting heeft ten doel het, met kennis uit wetenschappelijk onderzoek, mensen te informeren over alternatieve en aanvullende behandelingsmethoden om gewrichtspijn tegen te gaan en het verrichten van al wat hiermee verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn.

Onderzoek

Eugene Mathijssen (1956) is naast onderzoeksjournalist auteur van diverse gezondheidsboeken. De afgelopen jaren kregen diverse mensen in zijn directe omgeving last van artrose en andere gewrichtsklachten. Als rechtgeaard onderzoeksjournalist raakte Eugene hierdoor gebiologeerd en is zich meer gaan verdiepen in dit onderwerp. Hij kwam daarbij al snel tot de conclusie dat zorgverleners in ons land gewrichtsklachten somtijds afdoen als “leer er maar mee leven”, “gaat wel weer over” of “dat moet slijten” of de patiënt met een ontstekingsremmende pijnstiller met veel bijwerkingen naar huis sturen. Ook bleek er niet alleen grote behoefte te bestaan aan informatie over het ontstaan en verloop van gewrichtsaandoeningen, maar ook aan reeds bestaande hulpmiddelen als bewegingsapparaten en beweegprogramma's. De opzet van SBZP - om dat goed te onderzoeken, dit te continueren en permanent objectief informatieverstrekkend te zijn- is de resultante hiervan.

In Nederland hebben 2 miljoen mensen – waaronder 3.000 kinderen – een reumatische aandoening. Dat zorginstellingen en artsen het informatievoorzieningsaspect onvoldoende (kunnen) invullen blijkt wel uit het feit dat de door SBZP op geïnitieerde website **www.bewegenzonderpijn.com** maandelijks door steeds meer mensen wordt bezocht.

De huidige website is uitgegroeid tot een interactief informatieplatform waar aan zorgprofessionals meer algemene vragen gesteld kunnen worden over reumatische klachten, hart- en vaatziekten, osteoporose en alternatieve behandelingsmethoden.

Het informatieplatform fungeert feitelijk -net als bij haar voorganger- als hèt visitekaartje van SBZP. Op dit moment worden de navolgende aandachtsgebieden onderscheiden:

- welke vormen van gewrichtsklachten zijn er?
- wat zijn de laatste (wetenschappelijke) inzichten in de behandelingen van artrose
- oefenprogramma's, oefenvideo's en bewegingstips bij gewrichtsklachten
- wat kan men zelf doen om gewrichtsklachten te verlichten?
- effectiviteit natuurlijke ingrediënten bij gewrichtsklachten
- voedingsprogramma's bij gewrichtsklachten
- zin en onzin over voeding bij gewrichtsklachten
- wat zijn hart- en vaatziekten?
- wat zijn de risicofactoren voor hart- en vaatziekten
- effectiviteit natuurlijke ingrediënten bij preventie hart- en vaatziekten
- Wat is osteoporose?
- voedingstips bij osteoporose
- effectiviteit natuurlijke ingrediënten bij osteoporose

Algemeen belang

De statutaire doelstelling en de feitelijke werkzaamheden van de Stichting wijken niet af van haar voorganger. Ook met de werkzaamheden van de nieuwe Stichting wordt het algemeen belang gediend.

Bestuur

Het bestuur van de Stichting bestaat uit de heer J.I. de Jong, voorzitter, de heer .M.J.M. Mathijssen, secretaris en de heer J.C. van Dijkhuizen (penningmeester). De oprichting van SBZP is voortgekomen uit het onderkennen van het belang van onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek naar de mogelijkheden gewrichtspijn tegen te gaan alsook de veiligheid van (alternatieve en aanvullende) behandelmethode(n) te secureren. Er is geen enkel zakelijk (onderling) belang mee gediend. Derhalve is er de sterke wens van de bestuursleden om een duidelijk scheiding aan te brengen tussen hun beroepsmatige werkzaamheden en die van SBZP. Daarnaast worden publicaties uitsluitend uit naam van SBZP verzorgd. Juist om belangenverstrengeling te voorkomen. Het bestuur ontvangt geen enkele vergoeding voor haar bestuursactiviteiten. Eventuele onkosten worden uitsluitend op declaratie basis vergoed.

Advies-panel

Naar analogie van de voorganger zal op korte termijn een advies-panel worden geformeerd. Een dergelijk panel staat SBP ten dienste om vragen te beantwoorden.

Activiteiten

De activiteiten van SBZP zijn gericht op:

Algemeen

- het ontwikkelen van voorlichting- en bewustwordingsmateriaal.
- het uitdragen van kennis en het verstrekken van informatie middels een moderne website, lezingen, boeken en overig voorlichtingsmateriaal voor diverse doelgroepen.
- advisering hoe de klachten verlicht kunnen worden en mensen daardoor weer beter kunnen bewegen.

Specifiek

- het beheer van de website www.bewegenzonderpijn.com. Deze uitgebreide en informatieve website wordt door de bezoekers hoog gewaardeerd. Wekelijks wordt deze website uitgebreid met nieuwe artikelen over reuma én actuele berichten. Eerdergenoemde onderzoeksjournalist heeft zich wederom bereid verklaard deze functie voor zijn rekening te nemen.
- het faciliteren van een vragenforum. Specialistische vragen over reuma kunnen om niet worden voorgelegd aan een adviespanel dat komt te bestaan uit in het onderwerp van SBZP gespecialiseerde personen. Het panel beantwoordt de gestelde vragen op een deskundige wijze. Veelvuldig voorkomende vragen kunnen na publicatie op de site zo een groter bereik krijgen.
- uitgifte gratis informatieboekjes zoals 'Bewegen zonder Pijn'.
- periodieke (digitale) uitgifte van nieuwsbrieven met informatie over reumatische klachten en actuele berichten.
het beheer van een Facebook pagina met in de eerdere opzet van ca. 21.000 volgers.
- de organisatie van voorlichtingsbijeenkomsten in het land. Deze werden destijds gemiddeld door 80 tot 100 mensen bezocht. Tijdens deze bijeenkomsten wordt onder meer informatie verstrekt over het ontstaan en de behandeling van gewrichtsklachten. Na deze introductie zijn de bezoekers volop in de gelegenheid om hun vragen aan de aanwezige panelleden te stellen.

Als haar primaire doelgroep beschouwt de SBZP:

- Alle inwoners van Nederland en in het verlengde daarvan ook het buitenland.

Activiteiten die in de periode tot 2028 op stapel staan zijn:

- verdere professionalisering website
- uitbreiden aandachtsgebieden

Om bovenstaande activiteiten mogelijk te maken, zal SBZP proberen fondsen te werven. Zie hiervoor het volgende hoofdstuk.

3. Werving van gelden

SBZP gaat in haar nieuwe jasje wederom geleid worden door een professioneel bestuur doch is volledig afhankelijk van hun inzet en de ontvangst van giften, donaties, sponsoring etc. Deze zullen geworven worden via:

- het aanvragen van subsidies ter ondersteuning van haar activiteiten;
- het vergroten van de naamsbekendheid van de Stichting, eventuele mailings en nieuwsbrieven;
- het aantrekken van vaste donateurs en structurele en/of incidentele donaties (via de website);
- project sponsoring;
- inkomsten informatiebijeenkomsten;
- reclame inkomsten (bijv. toezending boekje Bewegen Zonder Pijn) en advertentie banners op de website

De stichting beoogt niet het maken van winst

De voorganger van de huidige SBZP had de ANBI-status. De huidige Stichting wenst wederom over een identieke ANBO-status te beschikken. De Stichting kan vrij van schenkingsrecht donaties ontvangen. Ook is het hierdoor voor de donateurs onder voorwaarden mogelijk de donatie fiscaal gefacilieerd plaats te laten vinden. Indien SBZP een bedrijf of een natuurlijk persoon bereid vindt om een aanzienlijke schenking te doen aan de Stichting, is de Stichting bereid fiscaal advies in te winnen om ten behoeve van de betreffende donateur tot een fiscaal gefaciliteerde vormgeving te komen.

4. Beheer van gelden

Op grond van de statuten van SBZP heeft geen enkele (rechts)persoon doorslaggevende zeggenschap binnen de Stichting. Aldus kan geen enkele (rechts)persoon beschikken over het vermogen van de stichting als ware het eigen vermogen. De verkregen inkomsten worden niet belegd, maar aangehouden op een reguliere bank- of spaarrekening. De stichting houdt niet meer vermogen aan dan redelijkerwijs nodig is voor de continuïteit van de voorziene werkzaamheden ten behoeve van de doelstelling van de stichting. Het jaarlijks geworven vermogen wordt veelal zo direct mogelijk besteed (gerichte doelen en zo min mogelijk vertraging).

Alle baten en lasten worden verantwoord in de periode waarop zij betrekking hebben. Alle opbrengsten (schenkingen) worden als opbrengst verantwoord in het boekjaar waarin zij door de Stichting worden ontvangen. Als rentebaten worden verantwoord de aan het verslagjaar toe te rekenen ontvangen c.q. te vorderen renten uit hoofde van uitstaande banksaldi. De bestuurders (en vrijwilligers) genieten geen beloning of vergoeding bij het uitoefenen van activiteiten namens de Stichting. Een vergoeding voor gemaakte onkosten is wel mogelijk.

5. Besteding van gelden

Voor de besteding van de verkregen inkomsten wordt jaarlijks een begroting gemaakt. Er worden geen gelden besteed als er geen middelen toe zijn. De begroting dient tevens de samenhangende (beheers)-kosten aan te geven. Er dient een redelijke verhouding tussen de kosten en de bestedingen te worden vastgesteld alvorens de begroting kan worden goedgekeurd.

Op het moment van het schrijven van dit geactualiseerde beleidsplan worden de verkregen inkomsten aan de navolgende projecten besteed:

- beheer en professionalisering van de website www.bewegenzonderpijn.com
- het (laten) redigeren van content voor deze website door een team van gezondheidsjournalisten
- up-to-date houden van de informatieboekjes over reumatische aandoeningen, hart- en vaatziekten en osteoporose. Deze boekjes kunnen kosteloos gedownload worden of tegen verzendkosten besteld worden.



- organisatie informatiebijeenkomsten in het land. Daarvoor worden zalen gehuurd en tijdens de bijeenkomsten koffie, thee en frisdrank verstrekt. Er wordt van de deelnemers een bescheiden bijdrage. De rest wordt door SBZP betaald.
- periodieke uitgifte (gratis) nieuwsbrief 'Bewegen zonder Pijn'

Het op enig moment resterend vermogen van SBZP wordt gevormd door nog niet bestede giften, legaten, hetgeen door erfstelling verkregen werd, alsmede door andere baten, zoals project sponsoring. Voor zover SBZP dit vermogen niet direct aanwendt ter invulling van haar doelstelling, zal zij dit vermogen uitsluitend aanhouden op reguliere bank-of spaarrekeningen. In het geval er na de opheffing van SBZP een batig saldo overblijft zal dit aan een ANBI worden besteed met een soortgelijk doel.

De financiële administratie van SBZP wordt extern gevoerd en wordt periodiek aan het bestuur gerapporteerd. De samenhangende financiële overzichten worden op de site gepubliceerd.

Soest, 14 juli 2026 (update datum)

J.I. de Jong, voorzitter
E.M.J. Mathijssen, secretaris
J.C. van Dijkhuizen, penningmeester