



**JAARVERSLAG
2024**

Powder Days Foundation

ADVENTUROUS TO A NEW NORMAL



10 JARIG BESTAAN

De tijd vliegt, 10 jaar Powder Days, 10 jaar *"Adventurous to a new normal!"*

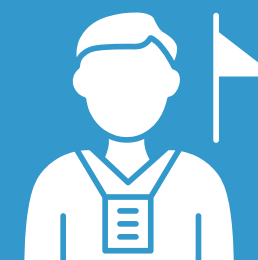
Het vinden van een nieuw normaal na een kankerdiagnose gaat niet vanzelf, maar met onze kajakweken hebben we al veel AYAs een duwtje in de goede richting kunnen geven.

Dankzij onze geweldige partners, sponsors en mede-AYAs heeft de stichting al bergen verzet en blijft ze knallen met haar missie: het creëren van een positieve impact op AYAs door middel van lifechanging outdoor avontuur om AYAs te helpen bij het vinden van een nieuw normaal na de diagnose kanker. En pak je warme kleding uit de kast, want dit jaar hebben we ook onze eerste succesvolle winterweek gehad!



21

PROGRAMMA'S



320

DEELNEMERS



Zomer programma

Een week lang wildwater kajakken in de Franse Alpen. Voor dit avontuur is geen kajakervaring vereist en wordt rekening gehouden met ieders energieniveau. Onder begeleiding van een ervaren outdoor team en (medische) vrijwilligers stap je uit je comfortzone en ga je samen met je lotgenoten de uitdaging aan. Naast het kajakken zorgen (kampvuur)gesprekken en rituelen voor extra mooie momenten en bezinning.



Winter programma

In samenwerking met ons toegewijde kernteam hebben we de mogelijkheden verkend om een lang gekoesterde droom te realiseren: het aanbieden van een sneeuwweek die de essentie van onze Powder Days vangt. Centraal in deze week staan ijsklimmen en sneeuwschoenwandelen. Activiteiten die niet alleen de uitdaging en het avontuur van onze evenementen laten zien, maar ook deelnemers de kans geven om de adembenemende schoonheid van ongerepte winterlandschappen te ervaren.





DIT IS POWDER DAYS

PROMO VIDEO

Ontdekt de kracht van outdoor avontuur op het herstel en verwerking na de diagnose kanker voor jongeren tussen de 18 en 41 jaar.



DEELNEMERS ERVARINGEN



PIZZA



“ De ervaring was onvergetelijk! Je wordt zowel fysiek als mentaal uitgedaagd waardoor je tot nieuwe inzichten komt en jezelf nog beter leert kennen. Het lotgenoten contact zorgt voor veel bergip en herkenning.



TET



“ Ik vond de Powder Days week waanzinnig mooi. Het was spannend, soms een beetje eng, emotioneel maar vooral heel bijzonder en gaaf. Een hele mooie ervaring waarin ik veel heb geleerd.

REÜNIE

28 april 2024

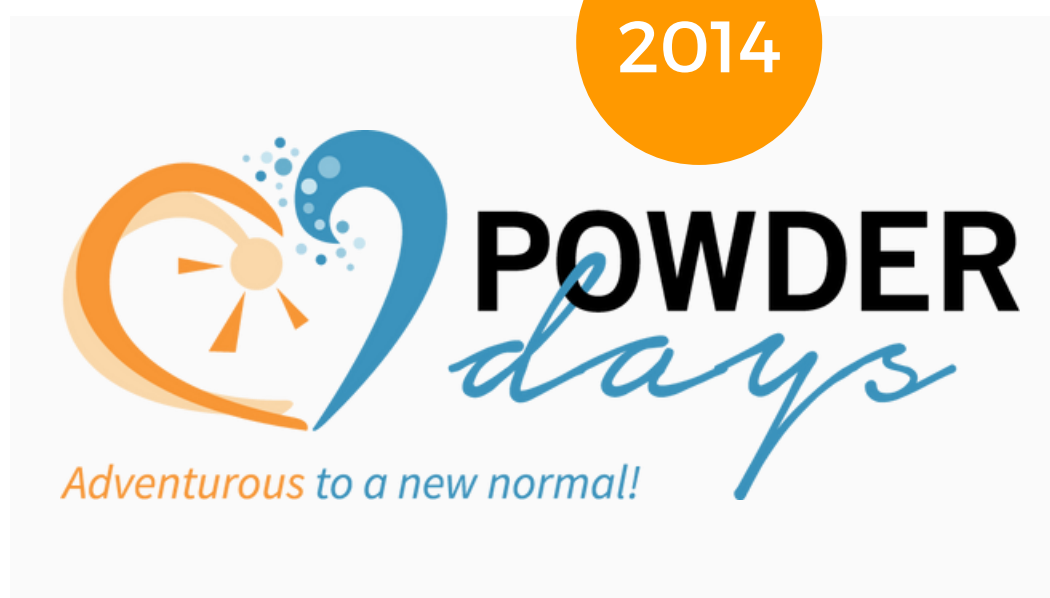
Veel oud-deelnemers organiseren op eigen initiatief reünies voor hun week om gezellig bij te kletsen en herinneringen op te halen. Dit jaar heeft Powder Days Foundation voor het eerst een grote reünie voor alle oud-deelnemers georganiseerd. Groepen uit 2018-2023 kwamen weer samen en deelden ervaringen met deelnemers uit andere jaren. De reünie begon met een leuke bingo, waarbij je bijvoorbeeld iemand moest vinden uit een specifiek jaar of met een film-gerelateerde nickname. In combinatie met livemuziek en heerlijke hapjes die deelnemers hadden meegebracht, was het een groot succes en zeker voor herhaling vatbaar!

Mede mogelijk gemaakt door:

Phoebe & Pippi (oud-deelnemers) en Knotje & Spirit (kernteam)

POWDER DAYS TIMELINE

2014



OPRICHTING POWDER DAYS

Brad Ludden, oprichter van First Descent moedigt Paul aan om zijn eigen stichting op te zetten en de notarissen Paul Schut en Myra van de Ven sponsoren de oprichting.

2018



JEGOR SLUIT ZICH AAN

Jegor sluit zich aan bij het bestuur van Powder Days nadat hij een week is meegeweest met First Descents.

2018



EERSTE KAJAK EDITIE

De eerste kajakweek in samenwerking met Cimarron markeert het begin van de steun van Roparun, die vanaf de start in ons werk heeft geloofd.

POWDER DAYS TIMELINE

2019



GROEI AYA KERNTEAM

Het kernteam en daardoor ook de gehele organisatie groeit snel door de oud deelnemers Mijke, Esther en Lidewij die deelnamen in 2019.

2020



HEIWEEK TIJDENS COVID19

Ondanks Corona wordt de groei van Powder Days verder vorm gegeven door een week met de Powder Days kernteam naar Frankrijk te gaan.

2022



RAAD VAN ADVIES

De Raad van advies met Sanne Welzen en Guus Schrama is opgericht. De Raad van Advies is er om ons verder te helpen met strategische en tactische inzichten.

POWDER DAYS BESTUUR



PAUL RHEBERGEN

Oprichter & voorzitter



JEGOR CHAMRAI

Medeoprichter & penningmeester



MIJKE RIETBROEK

Secretaris

POWDER DAYS KERNTTEAM



CINDY PEEK



ANNE BEUMER



EEFJE SWINKELS



ESTHER BOS



GEERT EMKOW



YFKE DOTINGA



LIDEWIJ HOFF



DUNCAN VAN ECK

ANNE BEUMER

NIEUW
LID

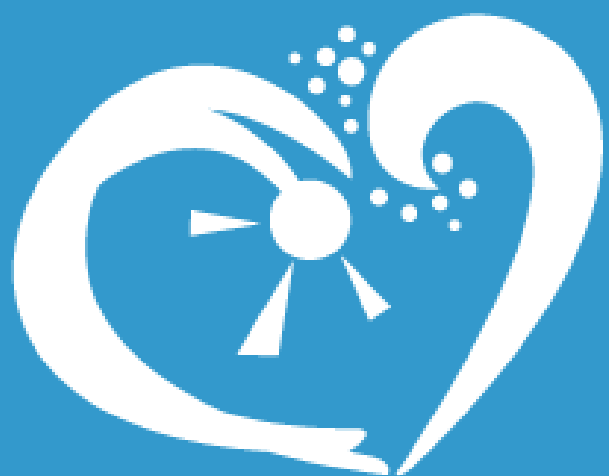
In 2020 kreeg ik op 28 jarige leeftijd de diagnose borstkanker. Op het moment van de diagnose sportte ik veel en door de behandeling heb ik dit, wat ik het liefste deed, moeten stoppen. Door mijn nuchtere mentaliteit dacht ik er 'wel even doorheen te fietsen'. Dit bleek echter lastiger dan ik dacht.

Powder Days kwam voorbij op mijn Instagram feed en zonder twijfel heb ik me aangemeld. De combinatie van lotgenoten contact en de uitdaging op het water leek mij geschikt om wellicht toch wat meer te praten over mijn ziekte en het proces. En wauw, wat was dit een ervaring!

Ik begon wat stilletjes aan het avontuur, maar merkte al snel dat ik het kajakken geweldig vond en me heel erg op mijn gemak voelde. Door de gesprekken die je ongedwongen met elkaar voert, heb ik heel veel over mijzelf geleerd en dat heeft me veel vertrouwen en energie gegeven.

Ik heb hele mooie en waardevolle mensen ontmoet waar ik tot op de dag van vandaag nog heel fijn contact mee heb. Deze ervaring gun ik elke AYA en daarom voelde het goed om me aan te melden als vrijwilliger. Dit combineer ik nu al jaren met mijn werk als fotograaf. Want je hebt een geweldige week ervaren, hoe leuk is het dan om je waardevolle week nog eens te herbeleven met de foto's?!





VOOR AYAS DOOR AYAS

In 2018 hebben Paul en Jegor de eerste week wildwater kajakken mogelijk gemaakt voor zowel Nederlandse als Belgische deelnemers. In de jaren hierop volgend zijn er meer weken bijgekomen en is zowel het bestuur als het vrijwilligers team steeds groter en professioneler geworden. Een belangrijk aspect is dat oud deelnemers en dus mede AYAs zoals Mijke, Lidewij, Esther, Cindy, Yfke en Anne actief zijn geworden binnen de organisatie.

Het doel van Powder Days is om AYAs te helpen bij het vinden van een nieuw normaal. Wij geloven erin dat we alleen de beste hulp kunnen bieden door de stichting te runnen met AYAs die door eenzelfde proces zijn gegaan. Iedere ervaring, ieder verhaal en ieders manier om met de diagnose kanker om te gaan is anders, maar iemand die nooit de diagnose zelf te horen heeft gekregen, zal nooit 100% begrijpen wat een AYA mentaal en fysiek doormaakt.



AYA VRIJWILLIGERS

Voor AYAS door AYAS



ÇA VA

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik elke AYA een onvergetelijke ervaring gun, die weer kracht en inspiratie geeft om je nieuwe ik te ontdekken.

WEEK 1

ALGEMEEN VRIJWILLIGER & FOTOGRAAF



PIPPI

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik enthousiast ben over de missie van Powder Days: als AYAs samen lol hebben, grenzen verleggen en weer echt leven in plaats van overleven.

WEEK 1

ALGEMEEN VRIJWILLIGER



THORRETJE

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik iedereen dit avontuur gun en het een onvergetelijke ervaring/boost is geweest.

WEEK 2

ALGEMEEN VRIJWILLIGER

AYA VRIJWILLIGERS

Voor AYAS door AYAS



GEEN AYA,
MAAR WEL
EEN TOP
VRIJWILLIGER

OEMPIE

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik als verpleegkundige graag wil zien en voelen wat voor AYAs belangrijk, zodat ik dit kan toepassen in de zorg die ik verleen.

WEEK 2

MEDISCH VRIJWILLIGER



ANANAS

Ik ga mee als vrijwilliger om onderdeel te kunnen zijn en mee te helpen aan deze prachtige ervaring, die ik ook heb kunnen meemaken. Het is iets bijzonders.

WEEK 2

ALGEMEEN VRIJWILLIGER



GLUUT

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik andere AYAs ook dit onvergetelijke, waardevolle en life changing avontuur gun!

WEEK 2

**ALGEMEEN VRIJWILLIGER &
FOTOGRAAF**

AYA VRIJWILLIGERS

Voor AYAS door AYAS



PACE

Ik ga mee als vrijwilliger omdat het een avontuur voor het leven is! Wat je ook meeneemt uit deze week, het brengt je dichterbij je nieuwe normaal!

WEEK 3

ALGEMEEN VRIJWILLIGER & FOTOGRAAF



IKSIE

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik de week zelf als heel waardevol en bijzonder heb ervaren. Dat gun ik elke AYA! Ik kijk er naar uit!

WEEK 3

ALGEMEEN VRIJWILLIGER



JETTY

Ik ga mee als vrijwilliger om een steentje bij te (mogen) dragen aan een onvergetelijke ervaring voor AYAS waarin grenzen opgezocht en verlegd worden. Wat een eer om daar getuige van te zijn!

WEEK 3

MEDISCH VRIJWILLIGER

GEEN AYA,
MAAR WEL
EEN TOP
VRIJWILLIGER

AYA VRIJWILLIGERS

Voor AYAS door AYAS



BOXER

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik deze fantastische ervaring iedere AYA gun. Het is even spannend, maar vanaf het eerste moment wist ik, dit gaat een onvergetelijke week worden!

WEEK 3

ALGEMEEN VRIJWILLIGER



BIG SMILE

Ik ga mee als vrijwilliger omdat ik elke AYA net zo'n fantastische week gun als dat ik heb gehad. Daar draag ik graag mijn steentje aan bij.

WEEK 4

ALGEMEEN VRIJWILLIGER

AYA VRIJWILLIGERS

Voor AYAS door AYAS



RUIJGIE

Ik ga mee omdat het een avontuur is voor het leven! Wat je ook meeneemt uit deze week, het brengt je dichterbij je nieuwe normaal! Het is zo onwijs waardevol voor het mentale herstelproces en het terugwinnen van het vertrouwen in je lijf! Iedere AYA verdient een ervaring als dit!

WEEK 4

ALGEMEEN VRIJWILLIGER



NYIMA

Ik ga mee als vrijwilliger omdat het zo ontzettend mooi is om te zien hoe elke deelnemer gedurende de week groeit, zowel op als naast het water. Het blijft heel bijzonder om daar aan bij te mogen dragen.

WEEK 4

MEDISCH VRIJWILLIGER

DEELNEMERS ERVARINGEN



TAXI



“ Een onbeschrijfelijke week. De combinatie fysiek en mentaal zorgt er voor dat er voor beide aspecten ruimte is. Daarnaast zorgt de organisatie en omgeving ervoor dat de sfeer heel fijn en open is.



TRINNA



“ Deze week was activerend, vervullend en warm. Het heeft me in korte tijd zoveel perspectief gegeven. Om dit proces bij mijzelf en anderen samen te ervaren is onbetaalbaar.

IMPACT

N= 34 deelnemers hebben vooraf én achteraf de vragenlijst ingevuld. Er zijn 59 deelnemers mee geweest in 2024.

De vragen zijn op schaal van 1-5
(1= heel weinig, 5= heel veel)



Hoe waarschijnlijk denk jij dat het is dat jij de hele dag fysiek actief kan zijn?

VOOR

3,9

NA

4.1

+ 1,9%



Hoeveel vertrouwen heb jij op dit moment in jouw vaardigheden om te slagen in moeilijke situaties?

VOOR

3,6

NA

4.3

+ 20,7%



Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak ervaar je gevoelens van verdriet, depressie of angst?

VOOR

3,0

NA

2,4

- 26,8%



Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak voel je jezelf zelfbewust of ontevreden over jouw uiterlijk?

VOOR

2,9

NA

2,3

- 20,8%



Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak voel je jezelf geïsoleerd, eenzaam of gebrek aan steun in je omgeving?

VOOR

2,5

NA

1,8

- 31,1%

RAPPORT CIJFER



N= 37 deelnemers hebben achteraf de vragenlijst ingevuld. Er zijn 59 deelnemers mee geweest in 2024.

De vragen zijn op schaal van 1-5
(1= heel weinig, 5= heel veel)

"De informatie die ik vooraf aan het programma kreeg was voldoende"

4,54

"Het inschrijfproces was overzichtelijk"

4,70

"De uitdaging tijdens de week paste precies bij mij (fysiek)"

4,27

"De uitdaging tijdens de week paste precies bij mij (emotioneel)"

4,68

"De Powder Days leiding en vrijwilligers ondersteunde mij tijdens de week"

4,97

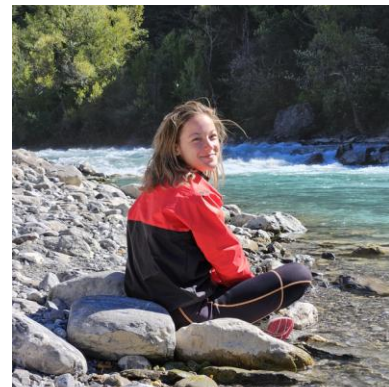
"Powder Days heeft al mijn verwachtingen gehaald"

4,95

"Ik zou Powder Days aanraden aan een vriend(in)"
36 van de 37 deelnemers gaven een 5/5 score!

4,97

DANK AAN ONZE SPONSOREN & PARTNERS



MURF



“ Onbeschrijfelijk! Ik wil hen allemaal heel erg bedanken voor het mogelijk maken van deze weken. Het lotgenotencontact en het kayakken hebben mij mentaal en fysiek sterker gemaakt. Ik heb er geen woorden voor, maar wat een week was dit en zonder jullie was dit niet mogelijk. Dankjewel!



LENUS



“ Woorden schieten tekort, en als ik ze al zou vinden dan zouden ze nooit de lading dekken die deze week voor mij betekend heeft. Ik voel me een grote geluksvogel, nadat ik me een grote pechvogel voelde, dat ik deze week heb mogen meemaken. Het heeft me enorm geholpen in mijn verwerkingsproces en de stappen die ik nog te zetten heb. Heel heel veel dank <3

PARTNERS



SANNE WELZEN



PETRA TITO



BART MOEN

Een partner van de Powder Days Foundation ondersteunt de stichting voor aantal jaren op financieel vlak. Deze bijdrage helpt ons om outdoor weken te organiseren voor jongvolwassenen die kanker hebben (gehad) en draagt bij aan de groei en het succes van onze organisatie.

Sanne Welzen (tevens in de Raad van Advies), Petra Tito en Bart Moen van [Deloitte](#) zijn aangesloten bij Powder Days als partner.

DONATEURS & PARTNERS

DONATEURS



IK WANDEL VOOR POWDER DAYS

NIJMEEGSE VIERDAAGSE - JOAN STRIK



OUTDOOR PARTNERS



RAAD VAN ADVIES



SANNE WELZEN



PETRA TITO



BART MOEN



SAMENWERKING ROPARUN

Jongvolwassenen die kanker hebben (gehad) samen met lotgenoten uit hun comfortzone laten stappen en toewerken naar het vinden van een nieuw 'normaal'. Dat is het doel van de samenwerking tussen Stichting Roparun en Powder Days. Met een meerjarige samenwerking wordt ervoor gezorgd dat dit voor nog meer jongeren mogelijk is. Stichting Roparun steunt Powder Days daarom de komende drie jaar met een bedrag van in totaal €276.000,- euro.

Zowel Lesly Wolters, directeur van Roparun, als Jegor zijn trots op deze meerjarige samenwerking: "Met de steun van Stichting Roparun gaat een langgekoesterde droom van Powder Days in vervulling: het uitbreiden van deze waardevolle weken, zodat nog veel meer jongvolwassenen die te maken hebben met deze ingrijpende ziekte hieraan kunnen deelnemen."

Dankzij de steun van Stichting Roparun is Powder Days gegroeid tot meerdere weken per jaar vol avontuur voor jongvolwassenen die kanker hebben of hebben gehad.

We zijn enorm dankbaar voor de onmisbare steun van Stichting Roparun. Mede dankzij hun bijdrage kunnen we jongvolwassenen (AYA's) die kanker hebben (gehad) een bijzondere week bieden. Een week waarin zij uitgedaagd worden om uit hun comfortzone te stappen, nieuwe verbindingen aangaan met lotgenoten en samen bouwen aan een nieuw normaal. Deze ervaring geeft niet alleen kracht, maar zorgt ook voor onvergetelijke herinneringen en mooie vriendschappen.

Lesly Wolters is onder de indruk van het verhaal van Paul en Jegor: "Dit is een uniek verhaal. Ze weten beiden hoe moeilijk het is om het nieuwe normaal terug te vinden. Veel mensen denken dat je na de behandelingen zomaar weer terugkeert in de maatschappij. Echter speelt er veel meer."



POWDER DAYS TEAM - ROPARUN

De Roparun is een non-stop estafetteloop van Frankrijk naar Nederland. Het evenement begon met een weddenschap in 1991. Sjaak Brill kon door een blessure de marathon van Rotterdam niet lopen, waarop zijn vriend Peter van der Noord zei: het telt pas echt als je van Rotterdam naar Parijs loopt. Voilà, de Rotterdam-Parijs-Run was geboren. Jaarlijks lopen talloze teams meer dan 500 kilometer én zamelen ze geld in voor verschillende doelen om het leven van mensen met kanker aangenamer te maken.

“Het grappige is dat Roparun onder onze deelnemers zo begon te leven, dat er een Powder Days Team is ontstaan.” Paul Rhebergen

Paul ziet dat veel deelnemers van Powder Days al een connectie hebben met de Roparun. “Jongeren zijn steeds meer bezig met fit en gezond leven. Er gaan vaak mensen mee met onze reizen die ook aan de Roparun hebben meegedaan. Vorig jaar hadden we voor het eerst een eigen team. Zo is de cirkel eigenlijk rond.”

Meedoen aan de Roparun is geen eenvoudige opgave: je legt met je team zo'n 500 kilometer af in twee dagen. “Ons team bestaat uit 25 mensen, waarvan er vijftien kanker hebben of hebben gehad. Dat is wel heel bijzonder, maar geeft misschien nóg meer motivatie.” Naast hardlopers bestaat een team uit begeleidende fietsers, chauffeurs, cateraars en masseurs.



WINST-EN-VERLIESREKENING

Opbrengsten		Uitgaven	
Programma gebonden donaties	€ 85.666,91	Outdoor Partner, Accommodatie & Catering	€ 67.551,80
Partners van Powder Days	€ 15.000,00	Vervoer e.d (reisvergoeding deelnemers en vrijwilligers)	€ 16.353,91
Alumni acties	€ 1.358,50	Powder Days vrijwilligersteam	€ 8.631,71
Losse donaties	€ 2.700,39	Bankkosten	€ 368,10
Reünie 2024	€ 702,50	Promotiekosten	€ 302,50
Roparun 2024	€ 8.904,77	Websitekosten	€ 396,72
		Verzekeringskosten	€ 56,88
		Reünie 2024	€ 714,77
		Roparun 2024	€ 6.608,23
Totaal	€ 114.333,07	Totaal	€ 100.984,62

NETTO RESULTAAT: € 13.348,45

BALANS 31/12/2024

Liquide middelen		Eigen vermogen	
Bank	€ 67.654,92	Bestemmingsreserve *1	€ 3.488,27
		Algemene reserve *2	€ 62.481,65
		Roparun deelname reserve	€ 1.685,00
Totaal Activa	€ 67.654,92	Totaal Passiva	€ 67.654,92

*1 bestemmingsreserve wordt opgebouwd uit programma gebonden donaties

*2 algemene reserve wordt opgebouwd uit alle andere donaties

Programmagebonden donaties 2024	€ 85.666,91
Kosten gerelateerd aan programma's 2024	€ 92.537,42
Afname bestemmingsreserve *1	€ 6.870,51



DEELNEMERS ERVARINGEN



BIG MAMA



Enorme uitdaging!! Niet te omschrijven hoe groot de indruk op mij is... En daarnaast zo liefdevol en zo intens open. In 1 woord fantastisch!



DJ NOEKSKI



Het was de meest waardevolle en intense week die ik ooit heb beleefd. Mijn emoties en zelfvertrouwen gingen met pieken en dalen op en neer. Ik heb eindelijk een stukje zelfvertrouwen terug wat ik een hele lange tijd heb gemist.



CONTACT

Paul Rhebergen
Oprichter & voorzitter
paul@powderdays-foundation.org

Jegor Chamrai
Medeoprichter & penningmeester
jegor@powderdays-foundation.org

Mijke Rietbroek
Secretaris
mijke@powderdays-foundation.org

www.powderdays-foundation.org

IBAN: NL08 RABO 0300 6808 99 | RSIN: 854410077 | KVK: 61604372

