



Jaarverslag 2022



POWDER DAYS FOUNDATION

#adventurousstoanewnormal

EEN GOUDEN RANDJE

Ook in 2022 hebben we weer 3 groepen AYA's mogen ondersteunen in een adventurous road naar een nieuw normaal. Volgend jaar is een bijzondere mijlpaal als ons totale aantal deelnemers de 250 zal passeren!

Onze stichting biedt een unieke vorm van lotgenotencontact en verwerking. De reacties van oud-deelnemers laten ons elke keer weer zien hoe helend en helpend onze programma's zijn voor jongvolwassenen getroffen door kanker.

Dat is onze drive om ook volgend jaar weer te groeien en elke AYA de kans te bieden om op een lifechanging outdooravontuur te gaan.



DIT IS POWDER DAYS 2022

Er is gepraat en gehuild. Grenzen zijn verlegd. Ervaringen gedeeld. Vriendschappen voor het leven zijn gemaakt. Maar bovenal is er gelachen!



Bekijk [hier](#) onze promotie video

ADVENTUROUS TO A NEW NORMAL

Powder Days Foundation organiseert outdoor weken waarin jongvolwassenen die kanker hebben (gehad) samen met lotgenoten uit hun comfortzone stappen en samen toewerken naar het vinden van een nieuw normaal. Ze kunnen hier ongedwongen ervaringen en verhalen met elkaar uitwisselen en op hun eigen niveau successen behalen.



Verbondenheid



Betrokkenheid



Avontuurlijk

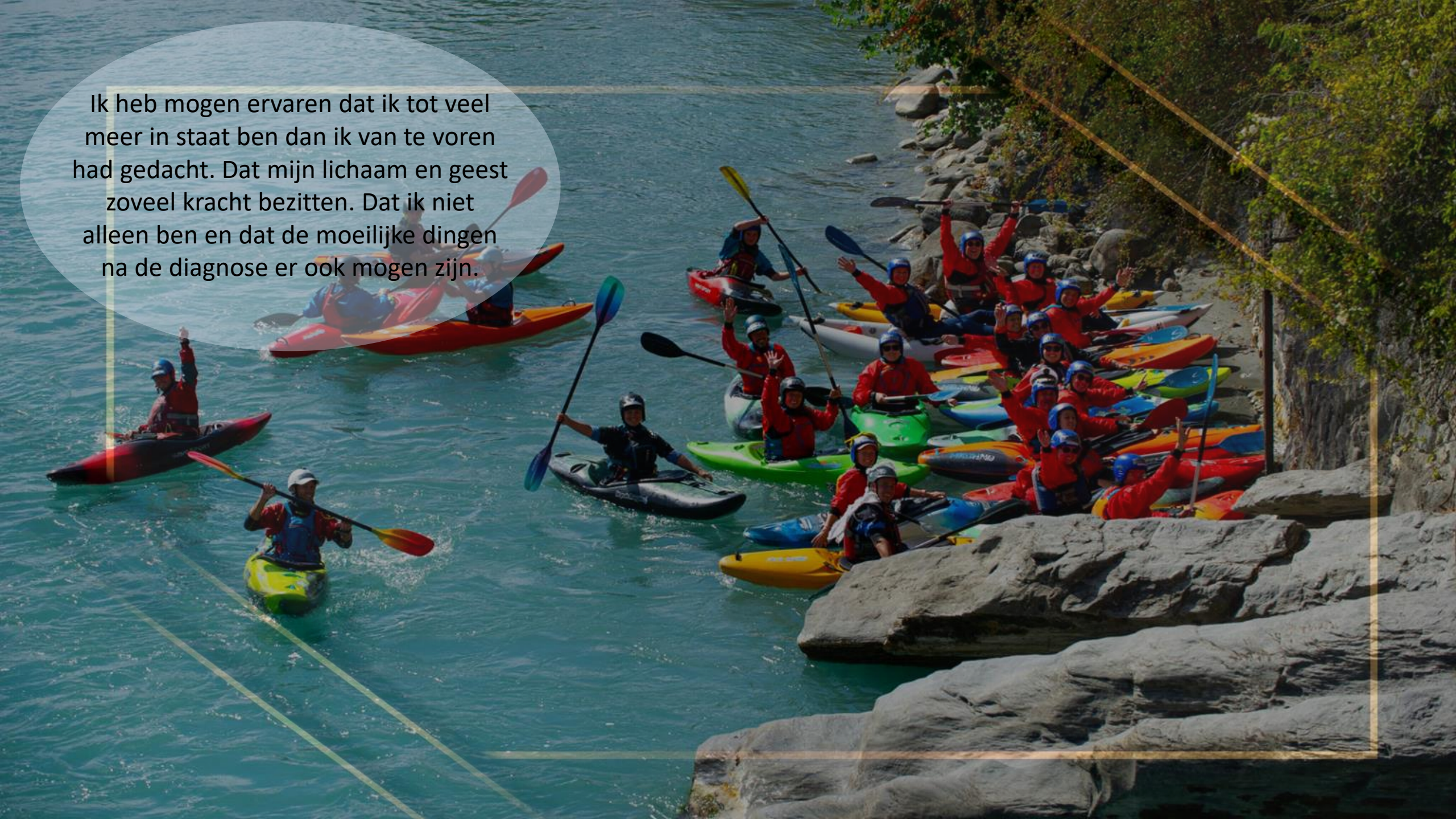


Geborgenheid



Plezier

Ik heb mogen ervaren dat ik tot veel meer in staat ben dan ik van te voren had gedacht. Dat mijn lichaam en geest zoveel kracht bezitten. Dat ik niet alleen ben en dat de moeilijke dingen na de diagnose er ook mogen zijn.



POWDER DAYS KERNTTEAM



Paul (Piggybank)
Oprichter & Voorzitter



Jegor (Meisterbomb)
Medeoprichter &
penningmeester



Mijke (Faja)
Secretaris



Cindy (Peekie)
Marketing & Communicatie



Esther (Bube)
Deelnemers manager



Lidewij (Spiderwoman)
Coördinator PR &
inschrijvingen



Eefje (Knotje)
Medisch coördinator



Geert (Pingu)
Marketing & Communicatie

EEFJE - KNOTJE



Via mijn werk in het ziekenhuis kom ik veel in aanraking met jongvolwassenen die de diagnose kanker krijgen en zie ik welke impact dit heeft. Op het AYA congres 'Jong en Kanker' gaven Paul en Jegor, de oprichters van Powder Days, een presentatie waar ik direct enthousiast van werd. Naast werken is sporten in de buitenlucht een passie van mij en dus leek dit mij het ideale vrijwilligerswerk, de kennis van mijn werk combineren met dat wat ik graag doe. Ik heb diezelfde dag nog een mail gestuurd om mij op te geven als medisch vrijwilliger.

Inmiddels ben ik twee keer mee geweest als medisch vrijwilliger en ben ik superblij dat ik deel uit mag maken van een groep vrijwilligers die deze weken mogelijk maken. Ik vind het fijn om te zien hoe deelnemers in een week opbloeien, weer vertrouwen krijgen in hun eigen lichaam en hoe er verbinding ontstaat tussen lotgenoten. De kayak weken in de Franse bergen, met zoveel lieve mensen zijn zo bijzonder om mee te mogen maken als 'buitenstaander'.

Ik gun jongvolwassenen met kanker deze week in de buitenlucht met lotgenoten en daarom zet ik mij in als vrijwilliger aan de Powder Days Foundation.

CINDY - PEEKIE

In november 2020 kreeg ik op 30-jarige leeftijd te horen dat ik baarmoederhalskanker had, met uitzaaiingen in mijn lymfeklieren. De periode na alle behandelingen vond ik best zwaar, om met veel vermoeidheid en alle gevolgen je weer leven op te pakken.

Een jaar later zag ik van Powder Days een oproep voorbij komen om met lotgenoten te gaan kajakken. Een actieve vakantie in de natuur sprak mij heel erg aan en heb mij meteen opgegeven voor de kajak-week van september 2022.

Het contact met lotgenoten vond ik super waardevol, maar ook de lessen die ik leerde tijdens het kajakken en andere momenten met de groep. Ik heb hierdoor meer zelfvertrouwen gekregen, ervaren dat ik meer kon dan ik dacht én weer een stap verder gekomen met het verwerken.

Deze onvergetelijke ervaring gun ik iedere AYA, daarom zet ik mij heel graag in als vrijwilliger bij Powder Days.



Powder Days heeft me geholpen
om mezelf, mijn lijf en grenzen te
respecteren en ernaar te luisteren.



AYA's

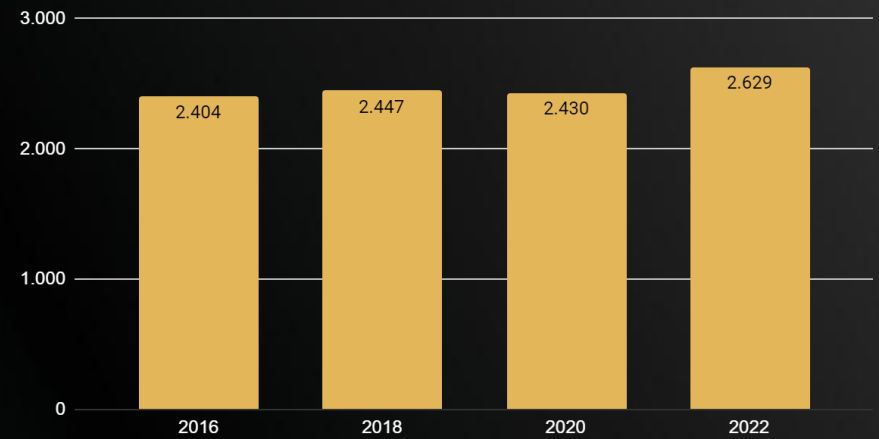
AYA's (Adolescents & Young Adults) zijn jonge mensen die tussen 18 en 35 jaar voor het eerst te horen krijgen dat ze kanker hebben. Plotseling staat de wereld op z'n kop en zijn er hele normale vragen in een abnormale situatie. Denk aan vragen over opleiding, werk, voeding, sport, zelfstandigheid, relaties, vruchtbaarheid en seksualiteit. Juist dan is er zorg nodig die stilstaat bij wat de AYA nodig heeft tijdens en ook na kanker.

Bron: Nationaal AYA 'Jong & Kanker' Zorgnetwerk

AYA's vallen net buiten de kindergeneeskunde en komen zodoende samen te zitten met de doorgaans oudere populatie die in een totaal andere levensfase zitten. Dit zorgt ervoor dat AYA's zich vaak onbegrepen voelen of hun verhaal niet goed kwijt kunnen.

Powder Days Foundation is opgericht om juist deze jonge mensen samen te brengen. Een plek waar ze elkaar begrijpen, waar ze verhalen kwijt kunnen en waar zichzelf herkennen in elkaar.

Incidentie van het aantal jongeren (15-39 jaar) met kanker in Nederland per jaar



Bron: NKR, cijfers gedownload op 4 maart 2023

SUCCEsverhaal WEEK I - SPIRIT

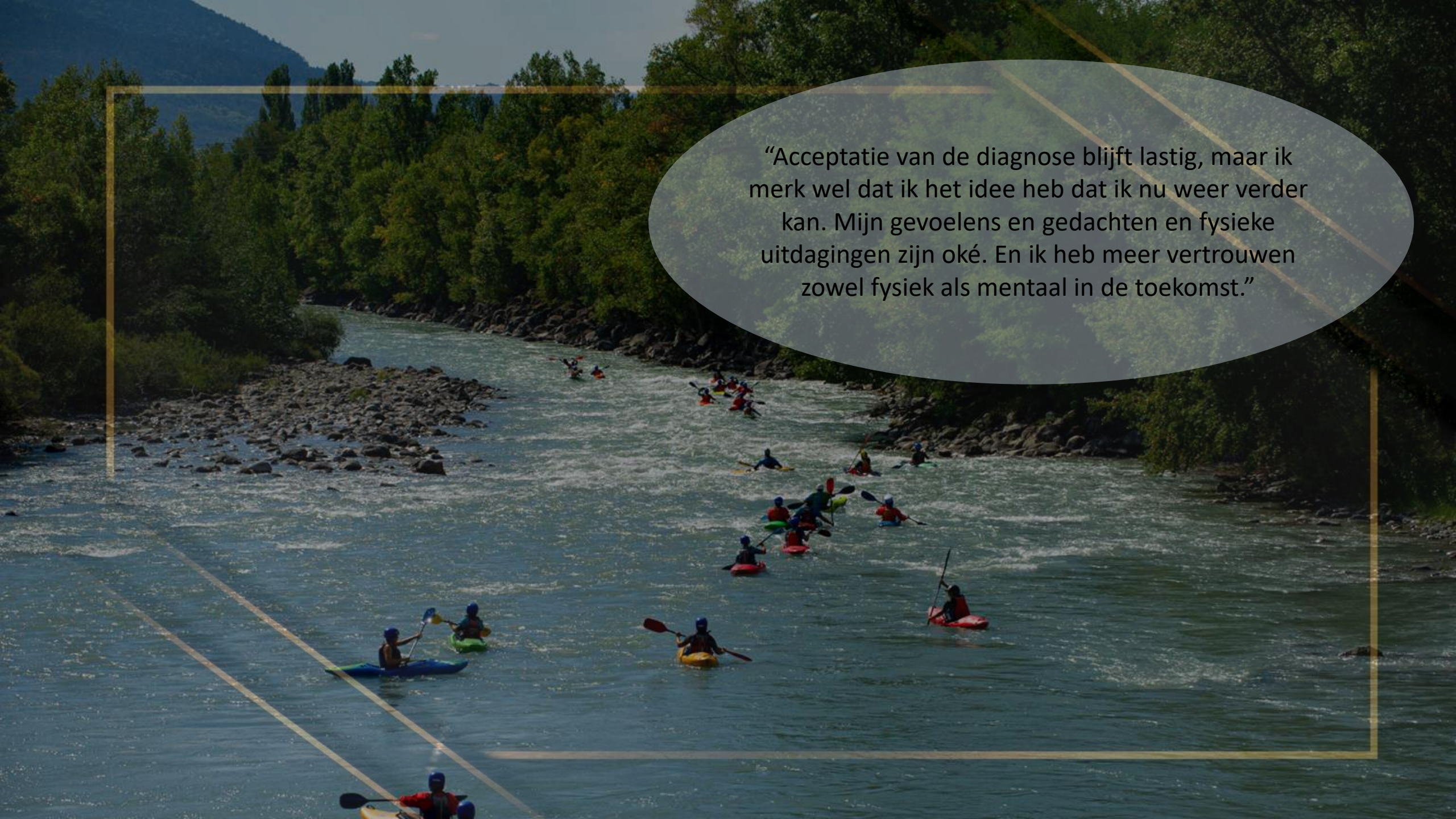
Wildwaterkajakken in de Franse Alpen, zou ik dat aankunnen? Bij het lezen over Powder Days schoot dit als eerste door mijn hoofd. Toch heb ik besloten mij in te schrijven voor dit nieuwe avontuur, omdat ik geloof in het blijven opzoeken van grenzen, om ze vervolgens te verleggen. En ik heb geen moment spijt gehad!

Naast het kajakken deelden we wat kanker ons heeft gebracht, zowel de mooie als de pijnlijke ervaringen. Het heeft mij enorm geholpen om te horen dat anderen ook tegen grenzen aanlopen en angstig zijn. Alles kon worden gedeeld in een groep die elkaar respecteert en een half woord was genoeg als het even wat minder gaat. In deze week hebben we allen onze grenzen verkend, bewaakt en verlegd. Powder Days heeft me een enorme boost aan vertrouwen in mijn lichaam teruggegeven.

Afgelopen jaar ben ik mee geweest als algemeen vrijwilliger. Ik vond dit een ontzettend bijzondere ervaring. Het mogen begeleiden van een groep in dit mooie proces dat ik een jaar eerder zelf doorlopen heb. Het was fantastisch om te zien hoe de groep samen sterker groeide en hoe angsten gezamenlijk werden overwonnen. Alle gevoelens en emoties mogen er zijn en iedereen wordt gehoord en gezien als de krachtige mensen die ze zijn. Er werden aangrijpende verhalen gedeeld, die mij hebben doen beseffen hoeveel geluk ik heb gehad ondanks mijn diagnose. Ik heb ontzettend genoten van ieders enthousiasme en ben super trots op alle deelnemers.



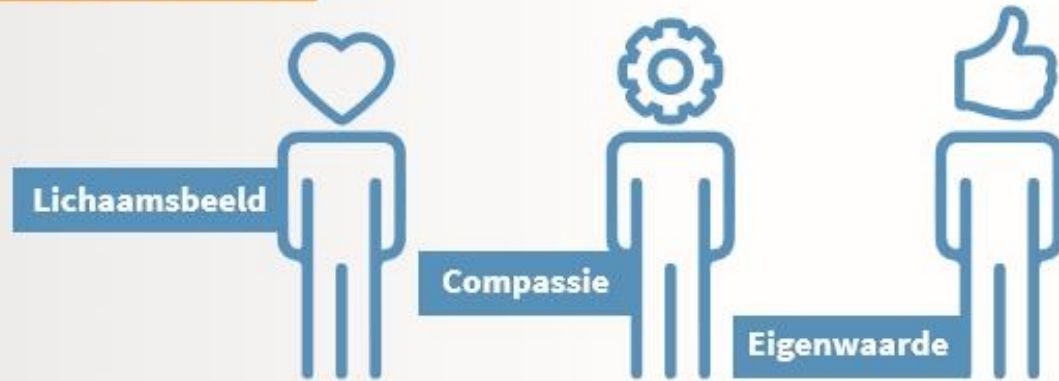
Graag blijf ik betrokken bij Powder Days om deze ervaring mogelijk te maken voor leeftijdsgenoten en ze te helpen bij de verwerking en het terugwinnen van kracht en vertrouwen in hun lichaam.



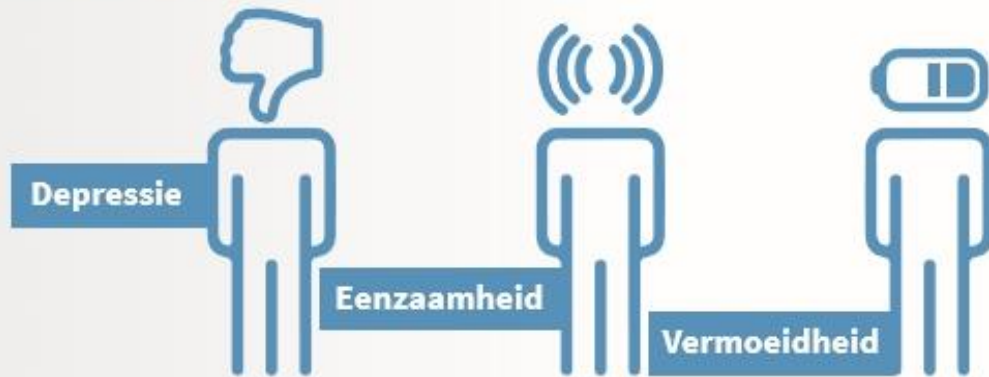
“Acceptatie van de diagnose blijft lastig, maar ik merk wel dat ik het idee heb dat ik nu weer verder kan. Mijn gevoelens en gedachten en fysieke uitdagingen zijn oké. En ik heb meer vertrouwen zowel fysiek als mentaal in de toekomst.”

IMPACT

VERBETERING VAN +



VERMINDERING VAN -



Vraag op schaal 1-5 (1= heel weinig 5= heel veel)	Voor	Na	Verbetering of afname
Hoe waarschijnlijk denk jij dat het is dat jij de hele dag fysiek actief kan zijn?	3,576	3,970	+ 11%
Hoeveel vertrouwen heb jij op dit moment in jouw vaardigheden om te slagen in moeilijke situaties?	3,667	4,333	+ 18,2%
Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak ervaar je gevoelens van verdriet, depressie of angst?	3,212	2,273	- 29,2%
Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak voel je jezelf zelfbewust of ontevreden over jouw uiterlijk?	3,152	2,273	- 27,9%
Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak voel je jezelf geïsoleerd, eenzaam of gebrek aan steun in je omgeving?	2,939	2,250	- 23,5%
<i>N= 33 deelnemers die vooraf én achteraf hebben ingevuld. Er zijn 43 deelnemers mee geweest in 2022</i>			

SUCCEsverhaal WEEK 2 – BIG SMILE

Een dag voor vertrek wenste een collega mij een goede vakantie. Ik zei nog: "een groep mensen met allemaal een verleden met kanker. dat kan ook wel eens heel intens worden." Vol vertrouwen ging ik op weg naar Frankrijk. Ik ben geen onbekende met kayaken dus daar zat ik niet over in. Ik was vooral heel nieuwsgierig naar de ervaringen van anderen en waar ze tegen aanliepen. Hoe intens, soms heftig, vaak ook heel mooi, de week is verlopen en hoe je als groep naar elkaar groeit heeft mij verrast en is eigenlijk met geen pen te beschrijven en zeker niet uit te leggen aan de buitenwereld. Er is gelachen en gehuild. Ik heb stuk voor stuk hele bijzondere en vooral krachtige mensen ontmoet die zeker een plekje in mijn hart hebben gekregen.

Wanneer je ziek bent sta je volop in de aandacht. De jaren daarna, wanneer iedereen denkt dat je weer de oude bent, zijn voor mij minstens zo zwaar geweest. Om hierin herkenning te vinden en leren dat de lat niet meer zo hoog hoeft te liggen als voorheen is heel fijn. Dat kan een arts, verpleegkundige of een buitenstaander je niet vertellen.

Ik wil Powder Days en alle vrijwilligers ontzettend bedanken voor deze hele bijzondere week. Ook mijn complimenten aan Cimarron. Met hun mooie locatie en staff voelde ze, in mijn ogen de groep, op de juiste manier aan. Ik schrijf dit stukje met een klein traantje en de groepsfoto op de achtergrond. En ik denk met een "Big Smile" terug aan deze week.



“1000 maal dank. Deze week heeft me zo goed gedaan, het contact met lotgenoten, de mooie gesprekken en de lessen over mezelf en het leven. Zo ontzettend waardevol!”



SUCCEsverhaal WEEK 3 - MARTE

Ik vraag me ernstig af waarom ik dit ook alweer wilde wanneer ik om zeven uur 's ochtends met een lotgenootje die ik net een half uur ken het doolhof wat Schiphol heet probeer te navigeren. Over een paar uur staat me een onbekende groep mensen, in een onbekende stad, met een onbekende wildwatersport te wachten. Ik hijs mijn koffer op de loopband, trek mijn schoenen uit en volg braaf de bordjes. Op het vliegveld moet je gewoon een beetje met de stroming meegaan, dan kom je uiteindelijk wel bij je gate terecht.

Twee dagen later slaan de golven van de felblauwe rivier La Durance over de boeg van mij kajak terwijl ik uit alle macht mijn peddel diep in het water steek, en met een harde duw naar achteren op koers probeer te blijven. Dit lukt niet echt, de rivier is zó sterk. 'Dat is ook niet hoe het werkt', zegt de instructeur als we even later in rustig keerwater verzamelen. 'In de kajak moet je met de golven meebewegen', wordt ons geleerd. 'Je kunt ze toch niet de baas zijn, geef je er maar aan over'. Even later kabbelen we onder de babyblauwe hemel rustig met de stroming mee. De zon schijnt op de groep onbekenden die steeds minder onbekend worden. Ik voel me thuis tussen deze mensen, die zich eigenlijk ook niet willen overgeven aan de stroom van de rivier, omdat ze net als ik al genoeg van hun leven in de handen van anderen hebben moeten leggen. Toch is het ergens ook wel fijn om te leren om me niet verzetten en gewoon met de stroming mee gaan.



Aan het eind van de middag zijn we terug op de accommodatie. Ik speel spelletjes en bouw een kampvuur met de groep onbekenden die toch eigenlijk al zo goed als mijn vrienden zijn. De Franse avondzon belooft me een fantastische week.

DONATEURS, SPONSOREN & PARTNERS

Shoutout naar onze donateurs, sponsoren & partners!

Dankzij jullie kunnen wij deze weken organiseren. Dit is super waardevol voor de AYA's die het kajak-avontuur aangaan op de wilde rivieren in de Franse Alpen.

Bedankt voor jullie geloof in onze missie en voor de positieve impact die jullie brengen in het leven van de AYAs.

Donateurs



Dr. C.J. Vaillantfonds

Goede Doelen Fonds van de Landelijke Vereniging van Crematoria

DRUGSADVIES.nl

Partners



WINST-EN-VERLIESREKENING

Opbrengsten		Uitgaven	
Donatie - Stichting Roparun	€ 20.000,00	Reis/verblijfkosten	€ 52.379,26
Donatie - Dr.Vaillantfonds	€ 6.000,00	Eten/drinken	€ 567,28
Donatie - Piramide Bussum	€ 5.000,00	Promotiekosten	€ 208,24
Donatie - Stichting Lameris Foundation	€ 5.000,00	Bankkosten	€ 240,20
Donatie - Melon Tree	€ 1.800,00	Verzekeringskosten	€ 51,48
Donaties - Blue	€ 1.000,00	Website	€ 82,80
Donaties - Overige	€ 1.344,33	KVK kosten	€ 7,80
Opbrengsten - Acties deelnemers	€ 147,00	Overige kosten	€ 120,44
Overige Baten	€ 380,00	Overige Lasten	€ 200,00
Totaal	€ 41.334,59	Totaal	€ 54.520,76

Beginstand 01/01/2022 € 20.248,63

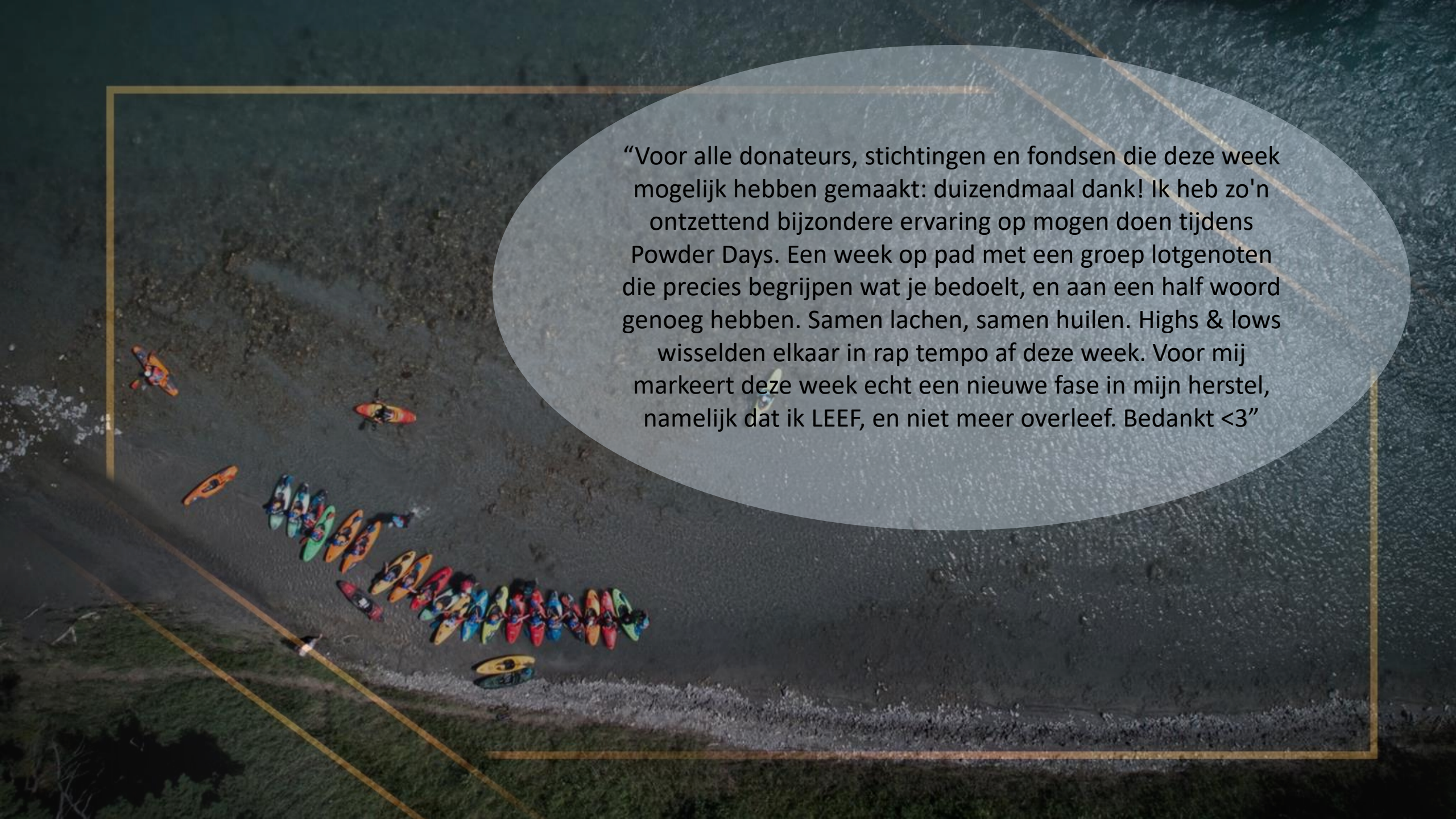
Eindstand 31/12/2022 € 7.062,46

Netto verlies € 13.168,17

BALANS 31/12/2022

Activa		Passiva	
Bank	€ 7.062,46	Bestemmingsreserve	€ -847,92
		Algemene reserve	€ 7.910,38
Totaal	€ 7.062,46	Totaal	€ 7.062,46



An aerial photograph of a group of kayakers on a river. The kayakers are wearing colorful gear and are positioned in a line, moving downstream. The water is dark and turbulent. A large, semi-transparent white oval is overlaid on the right side of the image, containing a block of text. The text is in a simple, black, sans-serif font. The overall scene is dynamic and captures a moment of outdoor adventure.

“Voor alle donateurs, stichtingen en fondsen die deze week mogelijk hebben gemaakt: duizendmaal dank! Ik heb zo'n ontzettend bijzondere ervaring op mogen doen tijdens Powder Days. Een week op pad met een groep lotgenoten die precies begrijpen wat je bedoelt, en aan een half woord genoeg hebben. Samen lachen, samen huilen. Highs & lows wisselden elkaar in rap tempo af deze week. Voor mij markeert deze week echt een nieuwe fase in mijn herstel, namelijk dat ik LEEF, en niet meer overleef. Bedankt <3”

2023 WE KOMEN ERAAN

Afgelopen jaar was een groot succes

In 2022 hebben er 43 AYA's deelgenomen aan onze weekprogramma's. De aanmeldingen liepen vorig jaar als een tierelier: rond mei zaten alle 3 de weken zo goed als vol. Wat opviel, is dat veel deelnemers zich hebben aangemeld op aanraden van oud-deelnemers. Een mooier compliment kun je als organisatie niet krijgen! Door de vele aanmeldingen hebben we voor de komende jaren een wachtlijst. Daarnaast zijn vorig jaar weer verschillende oud-deelnemers doorgestroomd naar vrijwilligers en bestuursposities binnen de stichting en heeft Powder Days een Raad van Advies gekregen.

Doelstelling voor 2023

Voor 2023 hebben we de volgende doelstellingen:

- aantal Powder Days weken uitbreiden van 3 naar 4
- verkennen om ook andere outdoor programma's te organiseren
- verkennen om Powder Days-veckes voor andere doelgroepen (bijvoorbeeld 39 - 50) te organiseren
- verdere diversificatie inkomstenbronnen
- professionalisering training en ontwikkeling van vrijwilligers en lead staff tijdens Powder Days weken
- bekendheid van Powder Days verder vergroten

Programma's

De beoogde data voor de Powder Days weken in 2023 zijn:

- Week 1: Zaterdag 26 augustus t/m 2 september
- Week 2: Zaterdag 9 september t/m 16 september
- Week 3: Zaterdag 16 september t/m 23 september
- Week 4: Zaterdag 23 september t/m 30 september



CONTACT



Paul Rhebergen

Oprichter & voorzitter

paul@powderdays-foundation.org

Jegor Chamrai

Medeoprichter & penningmeester

jegor@powderdays-foundation.org

Mijke Rietbroek

Secretaris

mijke@powderdays-foundation.org



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

<https://www.powderdays-foundation.org>

