



Adventurous to a new normal!

Jaarverslag 2023

#adventuroustoanewnormal



Onze organisatie groeit

Met trots blikken we als Powder Days team terug op 2023. Het afgelopen jaar stond in het teken van groei en ontwikkeling. We hebben voor het eerst een 4e week georganiseerd en daarmee 59 AYAs meegenomen op een onvergetelijk en lifechanging outdoor avontuur. De feedback van deelnemers blijft onverminderd positief en stimuleert ons om nog meer AYAs de kans te bieden op een Powder Days week. We willen in het bijzonder onze outdoorpartners Cimarron en StipYaks bedanken. Onze sterke samenwerking en hun toewijding en instructie zijn essentieel in de impact die wij als stichting kunnen maken.

Onze organisatie groeit en dat vraagt ook om een nieuwe manier van bedrijfsvoering. Afgelopen jaar hebben we geïnvesteerd in professionalisering. Zowel lead staff als algemene vrijwilligers hebben deelgenomen aan verschillende trainingsactiviteiten zodat zij op een professionele manier de weken kunnen begeleiden. Powder Days streeft naar vóór AYAs, dóór AYAs en we zijn trots dat ons team bijna volledig uit oud-deelnemers bestaat. Daarnaast hebben we ook een Raad van Advies ingesteld die ons met raad en daad bijstaat in de groei van Powder Days.



Ten slotte, willen wij onze donoren bedanken. In het bijzonder Roparun, Drugsadvies.nl, Vaillant fonds, "Partners van Powder Days" met structurele donaties, en alle inzamelingsacties door oud-deelnemers en familieleden. Dankzij jullie bijdragen hebben wij in 2023 vier fantastische weken kunnen organiseren.

Ontdek Powder Days



Bekijk [hier](#) onze promotie video

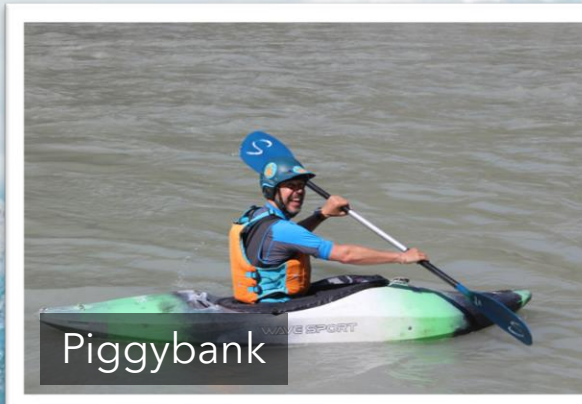


Adventurous to a new normal!

POWDER

days

Kernteam



Piggybank



Meisterbomb



Faja



Spiderwomen



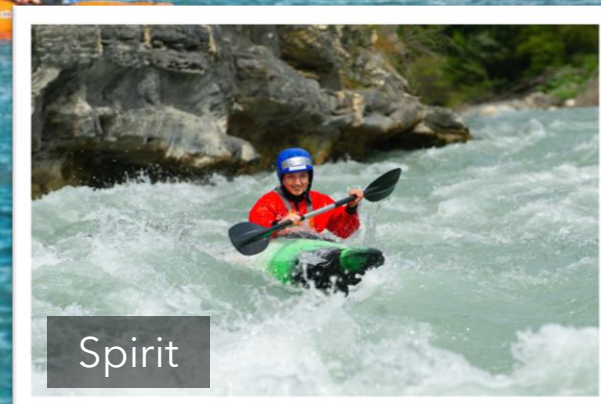
Bube



Knotje



Peekie



Spirit



Pingu

Yfke - Spirit

In 2017 kreeg ik op 19-jarige leeftijd de diagnose lymfeklierkanker. Ik had net het eerste jaar van mijn studie afgerond en toen lag ik er zomaar een half jaar uit. Daarna had ik verwacht mijn oude studentenleven wel weer even op te pakken, maar ik bleek niet op dezelfde manier verder te kunnen.

Op zoek naar een nieuw normaal ben ik gestart met het zoeken naar lotgenotencontact en kwam ik Powder Days tegen. Een week wildwaterkajakken in Frankrijk leek mij fantastisch! In deze week hebben we allen onze grenzen verkend, bewaakt en verlegd. Het was een hele bijzondere ervaring en ik merkte dat de effecten nog een tijd doorwerkten in het oppakken en loslaten van delen van mijn oude leven.

De week heeft me een enorme boost aan vertrouwen in mijn lichaam teruggegeven. Dat gun ik iedere AYA! Sinds 2023 ga ik daarom mee als leadstaff in de weken.



AYA vrijwilligers

De kracht van Powder Days is dat de organisatie begrijpt waar de deelnemers doorheen gaan. Dit komt omdat het overgrote deel van het kernteam zelf AYA is.

Ieder jaar groeit de Powder Days community weer. Veel oud deelnemers hebben de motivatie om andere AYAs te helpen. Het is ook de intentie van Powder Days om te groeien met behulp van oud-deelnemers, zodat de nieuwe deelnemers op de beste steun kunnen rekenen.

Dit jaar zijn maar liefst zeven oud-deelnemers meegeweest in een begeleidende rol. Dankjewel Plop, Pace, Big smile, Peekie, Hercules, Ça va & Schone schedel!

Bekijk [hier](#) hun motivatie.



250+ deelnemers



Dit jaar was een bijzonder jaar qua groei. Van 500 naar meer dan 1000 volgers op Instagram. En van drie weken naar vier kajakweken, waardoor we dit jaar 15 extra AYAs een onvergetelijke week hebben kunnen laten beleven. In 2023 zijn we daarmee de 250 deelnemers gepasseerd. Dit lieten we natuurlijk niet onopgemerkt voorbij gaan. Sjaan was onze 250^e deelnemer!

Sjaan nam dit jaar deel aan de vierde week. Martina Wegman (onze ambassadeur) had een speciale videoboodschap voor haar en de andere deelnemers ingesproken en natuurlijk mocht de feestmuts niet ontbreken.

Binnen Powder Days zijn we allemaal ontzettend trots om te zien hoe de stichting samen met jullie aan het groeien is. Op naar de volgende mijlpaal, 500 deelnemers!

Bekijk [hier](#) de videoboodschap van Martina.

Succesverhaal - Myrthe (Ruijgie)

In 2020 kreeg ik op 27-jarige leeftijd de diagnose Acute Lymfatische Leukemie. Chemo's immunotherapie, beenmergpuncties, bestralingen en een stamceltransplantatie volgde een jaar later. De behandelingen waren pittig maar heb ik "prima" doorstaan. Het herstel daarna heb ik echter heel erg onderschat. Ik dacht klaar te zijn en het leven wel weer even normaal op te pakken. Nou, dat viel zwaar tegen. Want blijkbaar is het niet klaar als het klaar is.

Ik had behoefte aan lotgenotencontact en kwam via social media bij Powder Days terecht. Ik houd onwijs van sportieve uitdagingen, dus dit leek me helemaal iets voor mij. En... het heeft mijn verwachtingen overtroffen! Er was eindelijk weer iets waar ik goed in was, wat conditioneel lukte en waar ik energie van kreeg. Ik voelde eerlijk gezegd een soort vlinders. Liefde voor het leven en voor mijn lijf. Wat was dat lang geleden! De (h)erkenning die ik daarnaast vond bij de hele groep was zo'n warm bad. Ieder zijn eigen verhaal maar toch zo veel overeenkomsten, ongeacht levensfase of type kanker.



Het heeft mij zoveel meer gegeven dat het lotgenoten contact waar ik naar op zoek was. Het zou zo mooi zijn als dit voor iedere AYA mogelijk gemaakt kan worden. Het is onwijs waardevol voor het mentale herstelproces en het terugwinnen van het vertrouwen in je lijf. Acceptatie dat ik niet meer de oude word en zal moeten leven met bepaalde klachten blijft lastig, maar dankzij Powder Days ervaar ik echt weer meer positiviteit. Daarom wil ik jullie heel erg bedanken voor wat jullie doen en wil ik mij in de toekomst heel graag in gaan zetten voor deze fantastische stichting. Want iedere AYA verdient een ervaring als dit!

Impact



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?	3,9	4,1	+ 5,5%
Hoeveel vertrouwen heb jij op dit moment in jouw vaardigheden om te slagen in moeilijke situaties?	3,6	4,3	+ 17,6%
Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak ervaar je gevoelens van verdriet, depressie of angst?	3	2,4	- 19,7%
Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak voel je jezelf zelfbewust of ontevreden over jouw uiterlijk?	2,9	2,3	- 21,5%
Sinds je eerste diagnose kanker... hoe vaak voel je jezelf geïsoleerd, eenzaam of gebrek aan steun in je omgeving?	2,5	1,8	- 30,2%
<i>N= 50 deelnemers die vooraf én achteraf hebben ingevuld. Er zijn 59 deelnemers meegeweest in 2023</i>			

Rapport cijfers



Vraag op schaal 1-5 (1= heel weinig 5= heel veel)	Score (gemiddelde)
"De informatie die ik vooraf aan het programma kreeg was voldoende"	4,41
"Het inschrijfproces was overzichtelijk"	4,87
"De uitdaging tijdens de week paste precies bij mij (fysiek)"	4,50
"De uitdaging tijdens de week paste precies bij mij (emotioneel)"	4,28
"De Powder Days leiding en vrijwilligers ondersteunde mij tijdens de week"	4,87
"Powder Days heeft al mijn verwachtingen gehaald"	4,81
"Ik zou Powder Days aanraden aan een vriend(in)" 49 van de 50 deelnemers gaven een 5/5 score!	4,98
<i>N= 50 deelnemers die vooraf én achteraf hebben ingevuld. Er zijn 59 deelnemers meegeweest in 2023</i>	

Mannen Power

Klopt het dat Powder Days alleen voor vrouwen is? **Zeker weten van niet!**

Het overgrote deel van de deelnemers bestaat op dit moment inderdaad uit vrouwen. Echter willen we de komende jaren een betere mix van mannen en vrouwen. Dit jaar hebben we daarom extra ons best gedaan om ons nog meer te richten op de werving van mannen. Tim en Dennis hebben hier hun steentje aan bijgedragen door hun Powder Days ervaringen te delen.



“Natuurlijk had ik twijfels, je komt in een onbekende groep, je gaat iets total nieuws doen, mogelijk spelen restklachten van het behandeltraject zwaarder op dan verwacht, misschien faal je gigantisch, etc. De reden om het toch te doen: wat als die twijfels allemaal onterecht zijn en het gewoon super leuk is?”

Uiteindelijk zijn dit jaar zeven mannen meegeweest. We hopen dit de komende jaren verder uit te breiden.

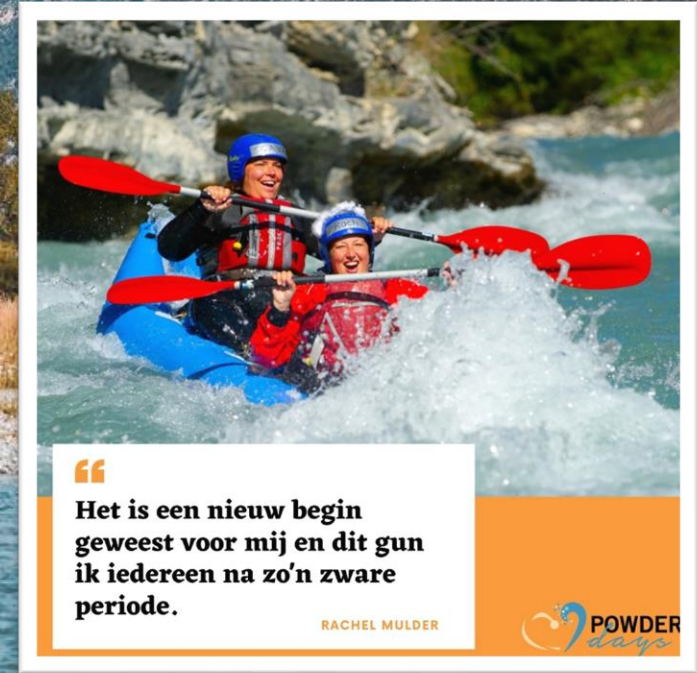
Donateurs & Sponsors



Jeffrey & friends



Elise



“
Het is een nieuw begin
geweest voor mij en dit gun
ik iedereen na zo'n zware
periode.”
RACHEL MULDER



Rachel



Dr. C.J. Vaillantfonds
Goede Doelen Fonds van de Landelijke Vereniging van Crematoria

Roparun 1/2

Francisca van Roparun ging dit jaar mee in week 1 om Powder Days te ondersteunen en deelt graag haar ervaring.

"Toen Paul Rhebergen, de oprichter van Powder Days, voorstelde om iemand van onze organisatie als vrijwilliger mee te laten gaan, bedacht ik meteen dat ik dit zelf wel wilde", vertelt zij. "Als Projectadviseur goede doelen vind ik het belangrijk om betrokken te zijn bij de, vanuit Stichting Roparun, gesteunde doelen. Ik wilde zelf weleens ervaren hoe het is voor de deelnemers, wat hen bezighoudt, waar ze in het dagelijks leven tegen aan lopen en wat een outdoor ervaring als dit met ze doet."

Eerder dit jaar ontving Powder Days een bedrag van 40.000 euro van Stichting Roparun. Mede door deze bijdrage kunnen ze ook dit jaar weer vier keer een week naar Zuid-Frankrijk. De groepen verblijven in een pittoreske villa gelegen in Châteauroux-les-Alpes, midden in de Franse Alpen.



Roparun 2/2

Francisca en de deelnemers hebben in meerdere opzichten een bijzondere en leerzame week beleefd: "Het is lastig te omschrijven hoe het was. Je zou het eigenlijk moeten ervaren om het te kunnen begrijpen. Je leeft zo'n week met elkaar in een bubbel. Dit zorgt voor veiligheid en verbondenheid, waardoor je jezelf kan zijn en de meest persoonlijke ervaringen met elkaar deelt. Je ziet in de loop van de week een band ontstaan. Dat is echt geweldig om te zien!"

Naast de belangrijke en serieuze gesprekken, die zeer goed begeleid worden door de 'lead staff', is er ook heel veel gelachen. Het kajakken zorgde niet alleen voor (in)spannende momenten, maar ook voor de meest hilarische situaties. "Mede dankzij de geweldige instructeurs van het outdoor team konden we in de loop van de week mooi stukken van de rivier afvaren in onze kajak en genieten van de mooie omgeving"

Niet alleen voor de deelnemers, maar ook voor Francisca was dit een hele mooie en bijzondere ervaring. "Ik heb zelf kunnen zien wat de outdoor week doet met de deelnemers. Je ziet niet alleen de kracht en het zelfvertrouwen toenemen, de voorzichtige glimlach wordt een grote lach op alle gezichten, ook op die van mij", besluit Francisca.



Outdoor Partner Cimarron

In de kern van ons Powder Days hart klopt de solide samenwerking met Cimarron, een familiebedrijf dat onder de bezielende leiding van Kees en Rebecca van Haaren, bijgestaan door zoon Freek, de afgelopen vijf jaar onze Powder Days weken onvergetelijk heeft gemaakt. Hun instructeurs, met een diep begrip voor de speciale zorg die onze deelnemers nodig hebben, hebben een omgeving van steun en expertise geboden die we koesteren en waarop we vertrouwen voor de toekomst.

Voor de komende drie jaar en verder, zijn we verheugd over de mogelijkheid van een winterprogramma. Kortom, onze veilige thuisbasis en een samenwerking met Cimarron om trots op te zijn!



cimarron
buitensport • natuur • ontspanning • samen

Raad van Advies (1/2)

Guus Schrama maakt, naast zijn rol als personal trainer in het dagelijks levens, deel uit van de Raad van Advies van stichting Powder Days. Zijn connectie met Powder Days ontstond via de locatie waar de kajakweken plaatsvinden: Cimarron. Hier heeft Guus eerder als instructeur gewerkt. In 2022 nam Guus als vrijwilliger deel aan een kajakweek van Powder Days.

Als ervaren personal trainer begrijpt Guus de waarde van avontuurlijke en uitdagende activiteiten voor jongvolwassenen die met kanker te maken hebben (gehad). In zijn dagelijkse werk begeleidt hij mensen naar persoonlijke groei en het overwinnen van obstakels, wat aansluit bij de missie van Powder Days.

Als lid van de Raad van Advies kan Guus zijn inzichten uit het ondernemerschap benutten om (strategisch) advies te geven aan Powder Days. Ook zal hij zijn netwerk gebruiken om nieuwe kansen en steun te creëren voor de stichting.



Raad van Advies (2/2)



Sanne Welzen ontdekte Powder Days toen hij, samen met goede vriend personal trainer Guus Schrama, bij Cimarron op bezoek was en zij met enthousiasme over de Powder Days weken vertelde. De interesse was gewekt om te helpen. In 2022 nam hij als vrijwilliger deel aan een kajakweek, waar hij jongeren (met of na kanker) zag transformeren en opbloeien. De combinatie van jezelf fysiek en mentaal uitdagen in de natuur is iets waar Sanne sterk in gelooft en actief wil blijven ondersteunen.

Uit deze kajakweek is een rol in de Raad van Advies bij Powder Days voortgekomen. Als Partner bij Deloitte staat Sanne bekend om zijn expertise in het transformeren van bedrijven door innovatieve HR-strategieën. Zijn resultaatgerichte aanpak sluit goed aan bij de doelen van Powder Days.

In zijn rol in de Raad van Advies biedt Sanne strategisch en commercieel advies en brengt hij zijn uitgebreide netwerk in verbinding met de stichting. Zijn toewijding om zijn zakelijke expertise te benutten voor een sociaal doel, heeft al de eerste resultaten geboekt en belooft een waardevolle structurele samenwerking te worden.

Winst-en-verliesrekening

Opbrengsten		Uitgaven	
Programmagebonden donaties	€ 92.000,00	Outdoor Partner, Accommodatie & Catering	€ 58.864,31
Partners van Powder Days	€ 17.500,00	Reisvergoeding deelnemers en vrijwilligers	€ 19.916,01
Alumni acties	€ 12.863,00	Vrijwilligerstraining en betrokkenheid	€ 1.404,71
Losse donaties	€ 6.522,23	Bankkosten	€ 341,43
		Promotiekosten	€ 712,76
		Websitekosten	€ 96,64
		Verzekeringskosten	€ 54,48
		Overige kosten	€ 250,88
Totaal	€ 128.885,23	Totaal	€ 81.641,22

Netto resultaat: € 47.244,01

Balans 31/12/2023

Liquide middelen		Eigen vermogen	
Bank	€ 54.306,47	Bestemmingsreserve *1	€ 10.358,78
		Algemene reserve *2	€ 43.947,69
Totaal Activa	€ 54.306,47	Totaal Passiva	€ 54.306,47

*1 bestemmingsreserve wordt opgebouwd uit programma gebonden donaties

*2 algemene reserve wordt opgebouwd uit alle andere donaties

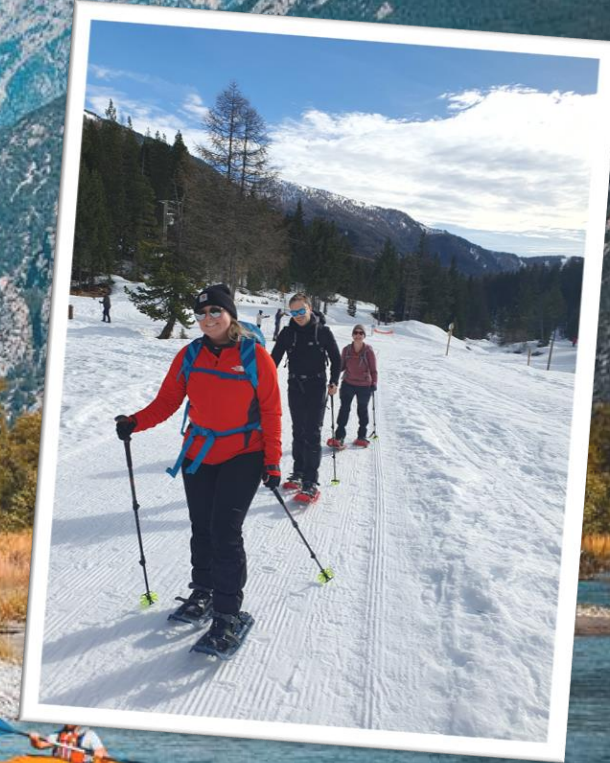
Alle kosten gemaakt in 2023 dienden direct of indirect de programma's. De bestemmingsreserve stellen we hierbij vast op:

Programmagebonden donaties 2023	€ 92.000
Totale kosten 2023	€ 81.641
Bestemmingsreserve *1	€ 10.359

Terug naar de sneeuw in 2024

Terwijl we terugkijken op een jaar vol innovatie en ontdekking, zijn we trots op de stappen die we hebben gezet om de betovering van winterse avonturen opnieuw te omarmen. Sinds onze oprichting in 2018, geïnspireerd door het succesvolle Amerikaanse model van First Descents, hebben we ons met volle overgave gericht op het creëren van kajakweken die onze deelnemers uitdagen en verbinden met de natuur en elkaar. Dit jaar hebben we echter onze activiteiten uitgebreid en zijn we teruggekeerd naar onze oorspronkelijke passie: de sneeuw.

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 belichamen, maar ook deelnemers de kans geven om de adembenemende schoonheid van ongerepte winterlandschappen te ervaren.



Voor mij (Paul) persoonlijk, als oprichter van de Powder Days Foundation, symboliseert deze nieuwe richting een belangrijke mijlpaal. Het is een terugkeer naar de persoonlijke groei die ik ervoer tijdens een seizoen als skileraar in Canada in 2012, en het versterkt de reden waarom we deze stichting hebben opgezet: om levens te transformeren en te verrijken door de kracht van avontuur.

We kijken uit naar een toekomst vol avontuur, verbinding en transformatie, en we zijn dankbaar voor alle mooie mensen en organisaties die daarbij op ons pad zijn gekomen!

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>

