

PRAKTISCHE INFORMATIE

In Deventer wordt POWER Veerkracht op Leeftijd georganiseerd door de POWER-groep van het Gilde Deventer. De vrijwilligers, zelf 60+, zetten zich belangeloos in om met hun kennis en ervaring een bijdrage te leveren aan een vitale samenleving.

EIGEN BIJDRAGE

Het Gilde Deventer is partner in de lokale coalitie "één tegen eenzaamheid", waardoor het project door de gemeente Deventer wordt gesubsidieerd. Hierdoor is de eigen bijdrage voor de cursus slechts €40,- inclusief materiaal en koffie.

AANMELDING EN INFORMATIE

Voor meer informatie kijkt u op de website van het Gilde Deventer (www.gildedeventer.nl/power) Wilt u contact met de coördinator of u aanmelden voor de workshops, stuur dan een email naar power@gildedeventer.nl onder vermelding van naam, adres en telefoonnummer.

DATA EN LOCATIE

De workshops worden georganiseerd aan de Balderikstraat 10 in Deventer (achter Humanitas)

POWER
VEERKRACHT OP LEEFTIJD

 **Gilde**
Deventer

Lees en kijk op www.veerkrachtopleeftijd.nl

POWER

VEERKRACHT OP LEEFTIJD



POWER is

- **POSITIEF...**
door, voor en met senioren
- **TOEKOMSTGERICHT...**
ontdekken, plannen maken
- **ACTIEF...**
meedoen in de samenleving

**Doe mee
met de
inspiratie-
workshops!**

OUDER WORDEN IN DEZE TIJD

Er zijn geen algemene regels voor het ouder worden, wel gemeenschappelijke vragen: Wat wil ik, wat kan ik, met wie voel ik me verbonden? Wat geeft mij energie, waarvoor ga ik me inzetten?

POWER Veerkracht op Leeftijd (afgekort POWERVoL) is voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten.



Voor senioren die bij willen blijven en willen ontdekken wat voor hen van belang is.

Zo dragen POWERVoL en zichzelf bij aan positieve beeldvorming over ouderen en ouder worden in deze tijd.

HET PROGRAMMA

Je krijgt een gestructureerd en inspirerend programma aangereikt. De thema's binnen het programma hebben betrekking op vijf levensdomeinen:

Lichaam & geest

Gezondheid, energie, ontspanning, nachtrust en sport.

Partner, familie, vrienden, burens, collega's, clubs en verenigingen.

Sociale contacten

Materiële situatie

Financiën, wonen, mobiliteit, huis en tuin, zorg en ondersteuning.

Werksituatie, beroep, mantelzorg, vrijwilligerswerk en hobby's.

Arbeid & activiteiten

Inspiratie & zingeving

Waarden en normen, levensbeschouwing, politiek, spiritualiteit, kunst en cultuur.

We gebruiken verschillende werkvormen. Binnen het programma is ruimte voor vragen en bijdragen vanuit jouw levenservaring. Hoe dan ook, jouw inbreng geeft de workshops kleur.

INSPIRATIEWORKSHOPS

Binnen een serie van ongeveer zes workshops gaan we aan de slag met boeiende en inspirerende thema's. We spreken met elkaar hoe we in het leven staan en waar onze interesses of behoeftes liggen. We ontdekken, leren en maken plannen.

De workshops worden begeleid door enthousiaste opgeleide vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn zelf senior, hebben de cursus Train de Trainer van POWERVoL gevolgd en zijn lid van de lokale POWER-groep.

We doen het samen, jij en wij!



POWER-NETWERK

Na afloop van de workshops bepaal je zelf of je contact houdt of een ander pad bewandelt. Niets moet, alles mag. Je hebt ideeën voor de toekomst waarmee aan de slag kan. De POWER-groep stimuleert dit door bijvoorbeeld een terugkomdag te organiseren, te helpen bij het opzetten van een POWER-kring.

Zo kan een breed POWER-netwerk ontstaan.