

PLANNEN MAKEN?

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 biedt de mogelijkheid te ontdekken wat voor u van belang is. POWER is voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten.



HET PROGRAMMA

Geschoolde begeleiders reiken thema's voor de workshops aan. Deze thema's 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

inkomen, sociale zekerheid, huis en tuin, mobiliteit en kleding.

presteren, beroep, werksituatie, mantelzorg, vrijwilligerswerk en hobby's.

ARBEID & ACTIVITEITEN

WAARDEN & INSPIRATIE

waarden en normen, levensbeschouwing, politiek, spiritualiteit, kunst en natuur.

Tijdens de workshops is er ruimte voor uw vragen en bijdragen vanuit uw eigen levenservaring. De manier waarop we aan de thema's werken kan variëren van gesprekken over geschreven tekst, muziek of film tot externe opdrachten, interviews, een natuurwandeling of samen eten. Hoe dan ook, uw inbreng geeft de workshops kleur.

HET BEGINT MET INSPIRATIEWORKSHOPS...



Binnen een reeks van vijf workshops gaan we aan de slag met boeiende en inspirerende thema's. We spreken met elkaar over hoe we in het leven staan en waar onze interesses of behoeften liggen. We ontdekken, leren en maken plannen!

De workshops worden begeleid door enthousiaste, speciaal voor POWER opgeleide vrijwilligers. Zij zijn lid van de plaatselijke POWER-groep.

...EN U KIEST ZELF HET VERVOLG.

Na afloop van de workshops bepaalt u zelf of u verder gaat en hoe. Misschien wilt u met anderen een POWER-kring beginnen? Of in eigen beheer iets nieuws opzetten? Sluit u zich liever aan bij een bestaande organisatie? Dat kan natuurlijk ook. Niets moet, alles mag.

Vanuit POWER ondersteunen wij u bij uw initiatieven en houden we het netwerk levend. Bijvoorbeeld door de organisatie van een jaarlijkse bijeenkomst voor alle betrokkenen.



PRAKTISCHE INFORMATIE

POWER wordt in Stichtse Vecht georganiseerd door de projectgroep POWER Stichtse Vecht van Gilde Stichtse Vecht. De vrijwilligers van Gilde Stichtse Vecht zetten belangeloos hun kennis en ervaring in voor een leefbare samenleving.

Eigen bijdrage

€ 50,-euro, inclusief materiaal en koffie/thee

Aanmelden en/of meer informatie

Voor nadere informatie en de aanmeldingsprocedure, zie website www.gilde-stichtsevecht.nl of neem contact op met Yvon Schoonderbeek, telefoon 06 55 91 70 99, of e-mail POWER@gilde-stichtsevecht.nl



POWER is een landelijk project, geïnitieerd door Gilde Nederland, met inhoudelijke ondersteuning van bureau ActivAge. Naast de inbreng van Gilde Nederland is het project mede mogelijk gemaakt door financiële bijdragen van Fonds Sluyterman van Loo, Skanfonds en Stichting RCOAK. www.powernederland.nl



VEERKRACHT OP LEEFTIJD



POWER IS

elkaar ontmoeten
en stimuleren

mogelijkheden ontdekken
en plannen maken

midden in de
samenleving staan

5 INSPIRATIE-
WORKSHOPS
EN MEER ...