

POWER

VEERKRACHT OP LEEFTIJD

Oktober 2023 starten nieuwe workshops



POWER is

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

Doe mee
met de
inspiratie-
workshops!

PRAKTISCHE INFORMATIE

In Deventer wordt POWER Veerkracht op Leefijd 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)

Start in oktober 2023

Zes bijeenkomsten **steeds** op donderdagochtend (9.30 - 12.15 uur)
12 en 19 oktober
2, 16 en 30 november
14 december

POWER

VEERKRACHT OP LEEFTIJD



Lees en kijk op www.veerkrachtopleeftijd.nl

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

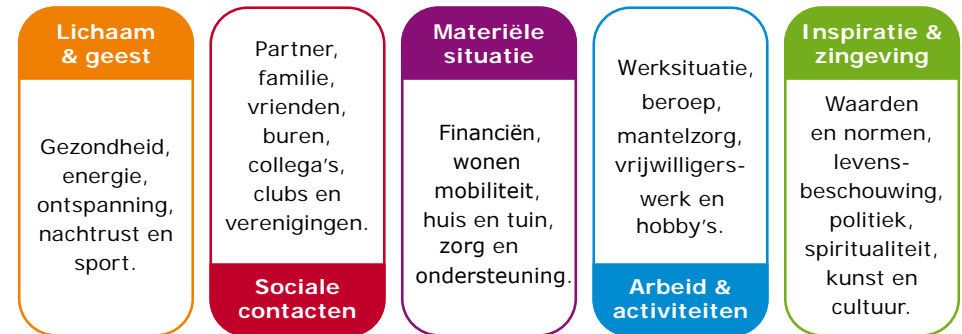


Voor senioren die bij willen blijven en willen ontdekken wat voor hen van belang is.

Zo dragen POWERVoL en jijzelf 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:



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 je 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.