

Juni 2015

POWER

VEERKRACHT OP LEEFTIJD

Informatiebulletin bijeenkomst 30 juni 2015

Hartelijk welkom bij POWER Veerkracht op leeftijd. Fijn dat u geïnteresseerd bent in ons project en dat u overweegt om samen met anderen ook in uw woonplaats een POWER-netwerk te beginnen. In dit bulletin informeert de landelijke projectgroep u over de hoofdlijnen van het project.

Na ruim een jaar voorbereiding ging het project op 1 oktober 2014 officieel van start met drie pilots in de gemeenten Borne, Zeist en Zutphen.

Binnen deze pilots is gewerkt volgens de Handreiking POWER Veerkracht op leeftijd. Deze is geschreven door Kees Penninx van bureau ActivAge en bevat naast een theoretisch kader, ook didactische tips, draaiboeken en een praktisch materiaalboek. Lokale begeleiders hebben de geadviseerde werkwijze getest en samen met Kees Penninx geëvalueerd. In juli verschijnt de definitieve versie van de Handreiking.

Initiatiefnemers, begeleiders en deelnemers vertellen u tijdens de ontmoetingscarrousel op 30 juni graag over hun ervaringen binnen de pilots.

Gilde Nederland ondersteunt dit project, omdat POWER aansluit op behoeften van een nieuwe generatie ouderen en helpt om de Gilden te profileren als actieve en maatschappelijk betrokken vrijwilligersorganisaties.

Het project is daarnaast mogelijk gemaakt door financiële steun van RCOAK, Skanfonds en Sluyterman van Loofonds.

De initiatiefnemers hebben zich ten doel gesteld om binnen drie jaar in vijftien gemeenten lokale POWER-netwerken op te zetten. Een half jaar na de start is de landelijke projectgroep in gesprek met meer dan tien geïnteresseerde organisaties verspreid door Nederland.

power@gilde-nederland.nl

Project in vogelvlucht

POWER IS

elkaar ontmoeten
en stimuleren

mogelijkheden ontdekken
en plannen maken

midden in de
samenleving staan

Vijf workshops

POWER begint met een reeks van vijf workshops. Daarin gaan deelnemers met elkaar in gesprek over hoe zij in het leven staan en waar op dit moment hun interesses of behoeften liggen. Zij doen dat aan de hand van inspirerende thema's. Deze thema's hebben betrekking op de vijf levensdomeinen van het 'Huis van de identiteit': lichaam & geest, sociale contacten, materiële situatie, arbeid & activiteiten, inspiratie & zingeving.

De workshops worden begeleid door speciaal voor POWER opgeleide vrijwilligers. De begeleiders zijn lid van de lokale projectgroep.

De manier waarop aan de thema's wordt gewerkt kan variëren van gesprekken over geschreven tekst, muziek of film tot externe opdrachten, interviews, een natuurwandeling of samen eten. Eigen inbreng van de deelnemers geeft de workshop kleur. Na vijf workshops hebben veel deelnemers plannen gemaakt. Anderen broeden nog op mogelijkheden. Weer anderen laten alles eerst even bezinken.

Zelfwerkzame kringen

Voor wie dat wil, zijn de workshops de opstap naar een POWER-kring. Dat is een kleine groep die zelf activiteiten organiseert. De doelen van deze kringen variëren van 'zelfontplooiing' of 'iets nieuws opzetten', tot 'anderen helpen' of 'gezelligheid'. POWER-kringen kunnen gedurende een half jaar gebruik maken van een coach en gaan daarna zelfstandig verder. Ook de coaches zijn lid van de lokale projectgroep.

Lokale gemeenschap

POWER is geen 'onderonsje van ouderen', maar zoekt verbinding met andere generaties en plaatselijke netwerken. POWER-kringen kunnen zich bijvoorbeeld buigen over lokale thema's of projecten opzetten die meerdere generaties aangaan.

Een of twee keer per jaar organiseren de begeleiders en coaches een bijeenkomst voor iedereen die het lokale POWER-netwerk als 'lerende gemeenschap' voor ouderen verder wil ontwikkelen.



De deelnemers

POWER Veerkracht op leeftijd is voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten.

De doelgroep bestaat uit zelfstandig wonende senioren met een brede belangstelling. Wat deelnemers bindt is het feit dat het leven gaandeweg steeds meer in het teken komt te staan van levensgebeurtenissen rond het ouder worden.

Voor het ouder worden zijn geen algemene regels, wel een aantal gemeenschappelijke vragen: Wat wil ik? Wat kan ik? Met wie voel ik me verbonden? Wat geeft mij energie? Waarvoor ga ik me inzetten?

Deze vragen komen bijvoorbeeld aan de orde als er op het werk van alles gaat veranderen of als er een nieuwe situatie ontstaat in ons privéleven. Je kunt jezelf deze vragen stellen rond je 55^{ste} of 65^{ste}, en evengoed ook na je 70^{ste} of 80^{ste}.

POWER zet in op het versterken van het vermogen tot zelfsturing en koersbepaling op een breed scala van levensdomeinen die onlosmakelijk met het ouder worden zijn verbonden.

Lokale projectgroepen

Het succes van POWER valt of staat met de inzet van enthousiaste lokale projectgroepen van vier tot zes ondernemende vrijwilligers. Zij gaan onder de vlag van een gilde of andere organisatie zelfstandig aan de slag met de organisatie van het project en de begeleiding van deelnemers. Lokale projectgroepen zijn zelfsturend, zij maken hun eigen projectplan en werven zelf de deelnemers voor de workshops.

Voordat de eerste workshop van start gaat is er al heel wat gebeurd. Zoals het regelen van geschikte ruimtes; het maken van wervingsfolders, persberichten en aanmeldingsformulieren; het opzetten van de deelnemersregistratie; zorgen voor financiering; voorlichting geven over de inhoud van de workshops; bijeenkomsten voorbereiden, draaiboeken maken, materialen uitkiezen. Ook de begeleiding van de workshops wordt verzorgd door leden van de projectgroep. Net als de advisering bij de keuze voor een vervolg en de coaching van de POWER-kringen. Een dergelijk breed takenpakket vraagt om een gevarieerde projectgroep met verschillende deskundigheden.

De POWER Handreiking onderscheidt drie soorten taken en profielen binnen de projectgroep: de organisator, de trainer en de coach.

Niet elk projectgroepslid hoeft alles te kunnen. De één heeft bijvoorbeeld veel ervaring in het werken met groepen, terwijl een ander een organisatietalent is of beschikt over een interessant netwerk in de lokale samenleving. Een duidelijke taakverdeling binnen een goed samenwerkend team werkt meestal heel plezierig.

In de Handreiking staan verder vele handige tips voor de organisatie en financiering van lokale projecten.

Als begeleiders van POWER stippelen jullie zelf de route uit, samen met de deelnemers.

Landelijke ondersteuning

Niet elke nieuwe POWER-groep hoeft opnieuw vanuit het niets te beginnen. De landelijke projectgroep brengt u graag in contact met andere initiatiefnemers, zodat u elkaar kunt adviseren en inspireren. De bijeenkomst op 30 juni a.s. is daarvan een voorbeeld.

Voor een bijdrage van € 150,00 per jaar kunnen lokale projectgroepen gebruik maken van een landelijk ondersteuningspakket, met o.a.:

- Informatie over de missie van POWER;
- de POWER Handreiking, inclusief draaiboek en materialenboek;
- voorbeelden van een wervingsfolder en een persbericht;
- aanmeldingsfaciliteiten voor deelnemers aan lokale POWER-groepen;
- informatie over trainingen en bijeenkomsten voor begeleiders.

De trainingen voor begeleiders vallen buiten dit pakket. De kosten daarvan zijn ongeveer € 400,00 per organisatie, uitgaande van minimaal twee deelnemers.

Resultaten en ervaringen

In het voorjaar van 2015 hebben 51 personen meegedaan aan een van de lokale pilots met POWER: 14 als lid van een projectgroep en 37 als deelnemer aan een workshop. Leeftijden liepen uiteen van 60 tot midden 80. In Borne bestaat de projectgroep uit drie personen. De workshops gaan van start in het najaar. De projectgroep van POWER Zeist heeft zes leden. In het voorjaar hebben zeven mensen deelgenomen aan de workshops. In Zutphen deden in totaal 30 personen mee. Daar is gewerkt in

twee groepen. De Zutphense projectgroep heeft vijf leden.

Tijdens de laatste workshop is onder alle deelnemers een schriftelijke enquête gehouden. Uit de antwoorden blijkt veel waardering voor de positieve aanpak: goede sfeer, vertrouwde omgeving, enthousiaste en deskundige begeleiding en een gevarieerd aanbod van gespreksthemas en materialen. Deelnemers ervaren 'ruimte om zich open te stellen'.

Inzicht, bewustwording en inspiratie worden vaak genoemd in de antwoorden op de vraag wat POWER heeft opgeleverd. Inzicht in eigen mogelijkheden en wat er mogelijk is in de eigen woonplaats. Bewustwording van eigen wensen en van processen die je in je leven hebt door gemaakt. Inspiratie door de verhalen en ideeën van de ander.

*"Er is in mij iets op gang gekomen."
"De Kringgesprekken hebben mij de meeste energie gegeven."*

Wat in alle groepen naar voren komt is de behoefte aan tijd voor onderlinge uitwisseling van (levens)ervaring en ideeën. De begeleiders willen daar tijdens een volgende workshopronde graag meer ruimte voor vrijmaken.

Begeleiders vinden de levensdomeinen uit het huis van de identiteit een goed kader. Bij deelnemers is er behoefte aan verbinding tussen de domeinen. Uit het POWER-materiaal zouden de begeleiders bewuster een selectie willen maken. Deelnemers voelden zich soms wat overvoerd.

Op het moment van evaluatie zijn er nog weinig concrete plannen voor POWER-kringen. Wel veel ideeën.

Tot slot. Volgens begeleiders zouden workshopgroepen niet te groot moeten zijn: tussen 8 en 12 personen.