

# Wat waren de inspiratiebronnen voor



1) Community.... 2) Community.... 3) Community

# 'Community'



three cheers  
for  volunteers

# 'Community'



# 'Community'



# 'Community'



# 'Community'



# 'Community'



# 'Community'



Wergroep wonen (locatie OB)  
Wandelgroepen  
Generatiecafé  
Praktische filosofie  
Excursies steden en musea

Het podium in Amersfoort voor  
ontmoeting en gedachte-  
uitwisseling over  
'Oud worden, hoe doe je dat?'



# Wie?

- Een project van Gilde Nederland
- Ontwikkeld door ActivAge
- 'Powered by' Sluyterman van Loo, RCOAK en SkanFonds

# Doel POWER

- Een bruisende context aanreiken waarin 60-plussers elkaar ontmoeten, talenten ontdekken en elkaar inspireren bij het nadenken over wie ben ik – wat wil ik – wat ga ik doen ('levenspolitiek').
- Dit is leuker met anderen. POWER helpt mensen om betekenis te vinden en betekenis te geven in en aan je omgeving (wederkerigheid).
- POWER biedt een 'lerende, activerende omgeving' waarin je je thuis voelt (community) en van waaruit je samen optrekt (konvooi).

# POWER: de WORKSHOPS

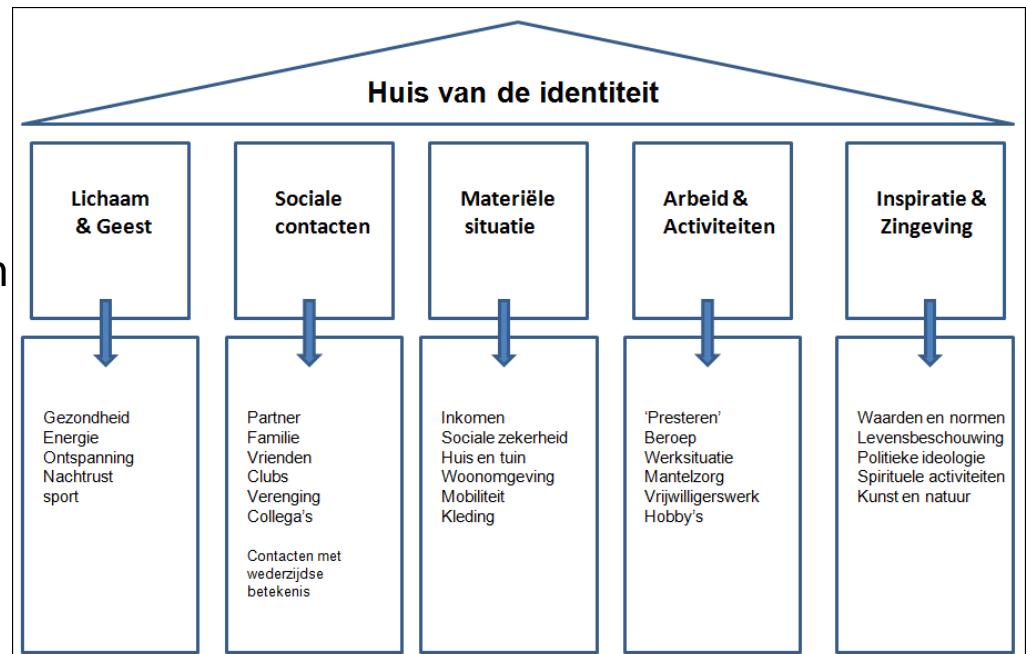
## Doel:

1. opmaken eigen **balans** en nadenken over passende persoonlijke route (actieplan);
2. **opstap** bieden naar lokale vervolgvactiteiten.

## Aan de hand van vijf Levensdomeinen

(compenseren binnen en tussen domeinen)

- Situatieverheldering
- Horizonverruiming
- Actieondersteuning

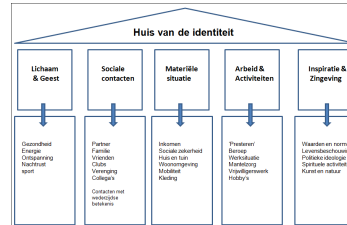


## Afwisselende werkvormen

Groepsgesprekken, creatieve werkvormen, intervisie, doe- en zoekopdrachten, leestekst, gedichten, muziek, film, externe interview opdrachten, wandeling, samen eten.

# POWER: het project

## Route naar een bruisende gemeenschap



**Themakringen**  
**Aanpakkringen**  
**Stagekringen**  
**Gezelligheidskringen**

**Kringen  
bijeën:  
Ronde Tafels**

- POWER Kringen verdubbelen aantal deelnemers door 'zwaan-kleef-aan';
- Verder opschalen in Ronde tafels enkele keren per jaar;
- Gefaciliteerd door getrainde Gilde vrijwilligers en/of andere partij.

# Power maakt het verschil

## Andere benaderingen

- Eenmalige cursus
- Expert kennis ouder worden centraal
- Ouder worden: een crisis waar je mee moet leren omgaan (coping)
- Gericht op **individuele** vaardigheden
- Voorspelbaar verloop door geprotocolleerde opzet

## POWER

- Reeks activerende workshops als opstap naar zelfsturend POWER netwerk
- Ervaring deelnemers centraal
- Ouder worden: een kans om je breed te blijven ontwikkelen
- Gericht op levensplan en **collectief** handelen
- Veel eigen regie door 'raamwerk', overal anders

# Doelgroep profielen

- Oudere weknemers (arbeidsmarkt gerelateerd)
- Jonggepensioneerden (vrije tijd gerelateerd)
- Oudere senioren (zelfredzaamheid gerelateerd)

# Wanneer tevreden?

- **Impact POWER op veerkracht deelnemers:**
  - voelen zich beter toegerust voor levenskeuzes
  - Hebben meer oog voor balans in 'geven' en 'nemen'
  - Hebben sterker netwerk dat inspireert en steunt

Meer weten? [www.powernederland.nl](http://www.powernederland.nl)