

POWER



Veerkracht op leeftijd

POWER is een nieuw project van Gilde Nederland. Het is een initiatief van en voor senioren die zich samen oriënteren op hun talenten en mogelijkheden verkennen om met elkaar uiteenlopende activiteiten op te zetten.

Dit pamflet beschrijft het project op hoofdlijnen en nodigt uit om lokale POWER-groepen te starten.

www.powernederland.nl

Wat ga je doen in de 25 jaren na je 55ste?

Vanaf ons vijfenvijftigste levensjaar verandert langzaam maar zeker onze positie op de arbeidsmarkt en onze rol in het gezin of de huishouding. Verantwoordelijkheden en verplichtingen worden anders. We krijgen meer vrije tijd en ruimte voor onszelf. Tegelijkertijd beseffen we ook dat we ouder worden. We zien kansen, uitdagingen en mogelijk ook beperkingen. Er zijn geen algemene spelregels voor het ouder worden, wel enkele gemeenschappelijke vragen: Wat wil ik? Wat kan ik? Wat vind ik belangrijk? Met wie voel ik me verbonden? Waarvoor ga ik me inzetten?

Initiatiefnemers van POWER vinden het plezierig om de zoektocht naar antwoorden op deze vragen samen met anderen te ondernemen.

Zij inspireren elkaar om het ouder worden op een positieve, prettige manier te beleven. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is het behouden en versterken van veerkracht en zelfstandigheid, maar wel in verbondenheid met anderen.

POWER is een project voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten. ■

Elkaar ontmoeten bij inspiratiewerkshops en POWER-kringen

POWER begint met een serie inspiratiewerkshops, waarin deelnemers met elkaar in gesprek gaan over hoe zij in het leven staan en waar op dit moment hun interesses of behoeften liggen. Begeleiders reiken daarvoor (levens)thema's aan. Na de workshops hebben veel deelnemers plannen gemaakt. Anderen broeden wellicht nog op mogelijkheden. Weer anderen laten alles eerst even bezinken.

Voor wie dat wil, zijn deze workshops de opstap naar een POWER-kring. Dat is een kleine groep die in eigen beheer activiteiten opzet. 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. Samen met de inspiratiewerkshops vormen deze kringen het lokale POWER-netwerk.

Een of twee keer per jaar organiseren de coaches een Rondetafel-bijeenkomst voor alle kringen en nieuwe mensen die willen meewerken aan het in stand houden van het POWER-netwerk als 'lerende' gemeenschap.

POWER staat midden in de samenleving met een open verbinding naar de wijk, het dorp, de stad. En dankzij het internet ook met de rest van de wereld. ■

POWER en Gilde Nederland

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. In die zin is er verwantschap met de Gilden.

Gilden zijn vrijwilligersorganisaties van mensen die hun vakkennis en levenservaring graag willen delen met anderen. En die belangeloos allerlei diensten en activiteiten aanbieden waarvan iedereen kan profiteren, ongeacht leeftijd of opleiding. Gilde Nederland is de landelijke koepel van ongeveer 50 zelfstandige lokale Gilden.

Gezien de onderlinge verwantschap heeft Gilde Nederland POWER geïnitieerd, met het doel dit project net als SamenSprak en Coach4You* verder te ontwikkelen en landelijk te verspreiden.

Voor de inhoudelijke ontwikkeling van POWER werkt Gilde Nederland samen met bureau ActivAge.

** De taalcoaches van SamenSprak helpen anderstaligen die hulp nodig hebben bij het spreken, lezen en begrijpen van de Nederlandse taal. Coaches van Coach4You begeleiden leerlingen van groep 8 bij de overstap naar het voortgezet onderwijs als er risico is op schooluitval.*

ActivAge ondersteunt met onderzoek, training en advies mensen en organisaties die zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van ouderen willen bevorderen. ■

Project in uitvoering

Voor de ontwikkeling en verspreiding van POWER is Gilde Nederland in het najaar van 2014 een meerjarig project gestart. Kees Penninx van ActivAge is adviseur van dit project en auteur van de handreiking voor begeleiders en de materialen voor deelnemers.

De eerste POWER-workshops zijn gestart in het voorjaar van 2015. Drie lokale projectgroepen hebben eerst de handreiking en het materiaal getest. Na een positieve evaluatie is het project al snel uitgebreid naar meerdere gemeenten. De ambitie is dat er na afloop van het project verspreid over Nederland minimaal 25 zelfstandige POWER-netwerken actief zijn.

Lokale projecten worden gemonitord. De resultaten en ervaringen worden gedeeld met andere Gilden en belangstellenden. Communicatie over de voortgang vindt plaats via landelijke Informatiebijeenkomsten en de website van POWER Nederland. Om lokale vrijwilligers vertrouwd te maken met de visie en werkwijze van POWER biedt de landelijke projectgroep een meerdaagse training aan.

Naast de inbreng van Gilde Nederland is het project mede mogelijk gemaakt dankzij de financiële bijdragen van Fonds Sluyterman van Loo, Skanfonds en Stichting RCOAK. ■

ActivAge

www.activage.nl

STICHTING
GILDE NEDERLAND

www.gilde-nederland.nl

Enthousiaste projectgroepen gezocht

De ambities van POWER komen dichterbij op het moment dat er een lokale projectgroep start: een groep van vier tot zes enthousiaste, ondernemende vrijwilligers, die onder de vlag van een Gilde en/of een partnerorganisatie zelfstandig aan de slag gaat.

Bij de voorbereiding en uitvoering van POWER-activiteiten onderscheiden we drie soorten taken voor de projectgroep: organisatie en PR, begeleiding van inspiratiewerkshops en coaching van POWER-kringen. Een duidelijke taakverdeling binnen een samenwerkend team werkt meestal heel plezierig.

Lokale projectgroepen zijn zelfsturend, zij maken hun eigen projectplan en werven zelf de deelnemers. Door het innemen van een deelnemersbijdrage voor de workshops en de bijeenkomsten van de POWER-kringen werken de groepen kostendekkend.

In de handreiking voor begeleiders staan een overzicht van taken en profielen voor de projectgroep en

handige tips voor de projectorganisatie en -financiering.

Graag nodigen wij Gildebesturen uit om actief te investeren in lokale POWER-netwerken. Er zijn in de omgeving van uw Gilde ongetwijfeld ondernemende senioren te vinden die op grond van hun levens- en beroepservaring een voortrekkersrol in de projectgroep willen vervullen. ■

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met power@gilde-nederland.nl.

Landelijke ondersteuning

Niet elke nieuwe POWER-groep hoeft steeds vanuit het niets te beginnen. POWER Nederland brengt u graag in contact met andere initiatiefnemers, zodat u elkaar kunt adviseren en inspireren. Om continuïteit en kwaliteit in de uitvoering te bevorderen, ontwikkelt POWER Nederland een landelijk ondersteuningspakket.

Dit ondersteuningspakket wordt digitaal aangeboden via een portaal op www.powernederland.nl en bestaat o.a. uit:

- informatie over de missie van POWER;
- de Handreiking POWER voor lokale initiatiefnemers, inclusief werkplannen en materialen;
- PR-materiaal, waaronder een wervingsfolder;
- leestips en andere inspiratiebronnen;
- informatie over landelijke/regionale informatiebijeenkomsten en trainingen voor begeleiders.

Voor deze ondersteuning betalen lokale organisaties € 150,00 per jaar. Daarvoor kunnen zij ondermeer het materiaal downloaden en deelnemen aan bijeenkomsten.

Stichting POWER Nederland i.o. is verantwoordelijk voor de uitvoering.

De trainingen voor begeleiders vallen buiten dit pakket. Deze kosten € 500,00 - € 600,00 per organisatie, uitgaande van minimaal twee deelnemers. Daarvoor zou financiering kunnen worden aangevraagd bij (lokale) fondsen of gemeenten. ■

COLOFON

© **Gilde Nederland**
februari 2016

Tekst:
Millekamp projecten & advies

Vormgeving:
H2R+ creatieve communicatie bv,
Deventer