

## **Ervaringen met POWER Veerkracht op leeftijd**

Tom van Campen startte in 2016 een POWER projectgroep in Eindhoven. „Bij mijn vrijwilligerswerk voor het Rode Kruis, ontdekte ik dat veel mensen eenzaam zijn, en niet meer weten wat voor hen het leven de moeite waard maakt. Ze hebben het gevoel: ik doe er niet meer toe. Ik wilde iets opzetten voor ouderen om met elkaar te ontdekken: hoe ga ik de mooie levensfase van 60 - 80 jaar invullen. POWER Veerkracht op leeftijd vult dat goed in.”

Tom merkt dat ouderen er veel aan hebben. „Mensen zijn opgekikkerd. Sommigen die hun partner verloren, zien weer perspectief. Iemand die een hartaanval heeft gehad, krijgt weer vertrouwen. Dat is mooi om te zien. Daar doe ik het voor.” Hij vond vrij snel begeleiders voor de projectgroep. „Per jaar vijf workshops geven is te overzien. Vrijwilligers houden de vrijheid om andere dingen te doen.”

Mieke de Nooijer begeleidt POWER workshops in Alphen aan den Rijn. „Het geeft mij een enorme kick. Ik ben gewend om met groepen te werken, maar dit is heel anders. Het is zoeken: waar gaan we het over hebben met elkaar. Heel boeiend. Ik ontmoet zulke interessante mensen. De workshops zet ze aan tot nadenken: dat wil ik wel, dat niet. Ze zijn enthousiast en helpen elkaar.”

Volgens Mieke zijn de workshops voor mensen een eyeopener. „Ze zijn op een leeftijd dat ze niets meer hoeven. Bij de workshops komt het besef: maar wat zou ik dan willen? Ze hebben veel kwaliteiten, maar vinden het lastig om iets anders te gaan doen. Als iemand anders zegt: 'goh, vertel er eens over' of 'kun je wat laten zien?', dan gáán ze wel. Er zit voor een heleboel mensen iets in, waar ze verder mee kunnen.”

