

Daarom organiseren Peter en Mieke workshops POWER Veerkracht op Leeftijd

Het houden van workshops waarin ouderen elkaar stimuleren om een zinvolle invulling te geven aan hun volgende levensfase. Dat is wat POWER Veerkracht op Leeftijd via lokale projectgroepen doet. POWER Veerkracht op Leeftijd (POWERVoL) wil uitbreiden en zoekt vrijwilligers om projectgroepen op te starten.

Peter in Houten

Peter Peters startte vier jaar geleden een POWERVoL projectgroep in Houten. "Onder andere bij mijn vrijwilligersactiviteiten na mijn stoppen met werken, viel mij op dat veel senioren in 'omslagmomenten' (weduwe of weduwnaar worden, verhuizing, afnemende capaciteiten, veranderingsbehoeften, keuzes van soort vrijwilligerswerk, etc.) niet echt weten hoe datgene te kiezen wat voor hen het leven vooral de moeite waard maakt. Ik wilde iets opzetten voor senioren om met elkaar te ontdekken: hoe ga ik de mooie levensfase van 60 - 80 jaar invullen. POWER Veerkracht op leeftijd vult dat goed in."

Peter merkt – na al weer 4 workshopseries POWERVoL in Houten – dat de deelnemers er veel plezier en nut aan hebben: "Mensen hebben het gevoel te zijn 'doorgestart', hebben met en van elkaar geleerd, hebben hun netwerk uitgebreid, voelen zich 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 – als duo begeleiders – vijf workshops geven is te overzien. Zo hou je als vrijwilliger bij POWERHouten de nodige ruimte om daarnaast ook andere dingen te doen."



Mieke in Alphen aan den Rijn

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 gaan ze wel. Er zit voor een heleboel mensen iets in, waar ze verder mee kunnen."

Uniek: voor en door ouderen

"Er is veel voor senioren, maar weinig voor en door ouderen," zegt Hennie de Boer van het bestuur POWERVoL. "De samenleving is er onvoldoende op ingericht. Vaak denkt men: we moeten bij hen op bezoek. En te weinig wordt gezien dat ouderen talenten hebben en die willen gebruiken. In de workshops 'POWER Veerkracht op leeftijd' verkennen ze met elkaar keuzes voor de toekomst."

POWERVoL biedt lokale projectgroepen een kader om vijf workshops te organiseren, met de thema's lichaam & geest, sociale contacten, materiële situatie, arbeid & activiteiten en waarden & inspiratie, eventueel gevolgd door POWER-kringen waar de deelnemers elkaar blijven zien.

Ook meedoen?

Mensen die belangstelling hebben om een lokale projectgroep op te starten, kunnen contact opnemen met power@veerkrachtopleeftijd.nl