

PRAKTISCHE INFORMATIE

POWER Veerkracht op Leeftijd wordt georganiseerd door een lokale POWER-groep. De vrijwilligers, zelf ouderen, zetten zich belangeloos in om met hun kennis en ervaring een bijdrage te leveren aan een vitale samenleving.

DATA

In het voorjaar en najaar bij voldoende deelnemers

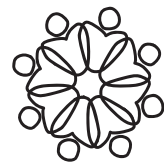
EIGEN BIJDRAGE

AANMELDING EN INFORMATIE

preventie@welzijnlochem.nl of via ons algemene telefoonnummer 0573 297000



Lees en kijk op www.veerkrachtopleeftijd.nl



WELZIJN
LOCHEM

POWER

VEERKRACHT OP LEEFTIJD



POWER is

- **POSITIEF...**
door, voor en met ouderen
- **TOEKOMSTGERICHT...**
ontdekken, plannen maken
- **ACTIEF...**
meedoen in de samenleving

**Doe mee
met de
inspiratie-
workshops!**

OUDER WORDEN IN DEZE TIJD

Er zijn geen algemene regels voor het ouder worden, wel gemeenschappelijke vragen: Wat wil ik, wat kan ik, met wie voel ik me verbonden? Wat geeft mij energie, waarvoor ga ik me inzetten?

POWER Veerkracht op Leeftijd (afgekort POWERVoL) is voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten.

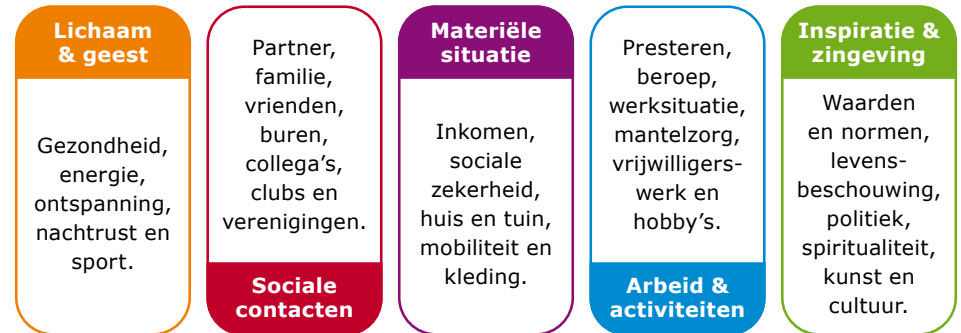


Voor senioren die bij willen blijven en willen ontdekken wat voor hen van belang is.

Zo dragen POWERVoL en jijzelf bij aan positieve beeldvorming over ouderen en ouder worden in deze tijd.

HET PROGRAMMA

Je krijgt een gestructureerd en inspirerend programma aangereikt. De thema's binnen het programma hebben betrekking op vijf levensdomeinen:



We werken op verschillende manieren bijvoorbeeld met gesprekken aan tafel, wandelen samen of kijken een filmpje. Binnen het programma is ruimte voor vragen en bijdragen vanuit jouw levenservaring. Hoe dan ook, jouw inbreng geeft de workshops kleur.

INSPIRATIEWORKSHOPS

Binnen een serie van ongeveer vijf workshops gaan we aan de slag met boeiende en inspirerende thema's. We spreken met elkaar hoe we in het leven staan en waar onze interesses of behoeftes liggen. We ontdekken, leren en maken plannen.

De workshops worden begeleid door enthousiaste opgeleide vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn zelf senior, hebben de cursus Train de Trainer van POWERVoL gevolgd en zijn lid van de lokale POWER-groep.

We doen het samen, jij en wij!



POWER-NETWERK

Na afloop van de workshops bepaal je zelf of je contact houdt of een ander pad bewandelt. Niets moet, alles mag. Je hebt een toekomstplan gemaakt en gaat daar mee aan de slag. De POWER-groep stimuleert dit door bijvoorbeeld een terugkomdag te organiseren, te helpen bij het opzetten van een POWER-kring.

Zo kan een breed POWER-netwerk ontstaan.