

Gilde Zutphen

Gilde Zutphen begint 2015 met 'POWER'

In februari start het Gilde met een nieuw project: **POWER Veerkracht op leeftijd**. POWER is een project voor senioren die willen investeren in hun persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is het behouden en versterken van veerkracht en zelfstandigheid.



Ouder worden betekent vaak meer vrije tijd en meer ruimte voor onszelf. We zien kansen, uitdagingen en mogelijk ook beperkingen. Voor het ouder worden zijn geen algemene regels. Wel enkele gemeenschappelijke vragen: Wat wil ik? Wat kan ik? Met wie voel ik me verbonden? Wat geeft mij energie? Waarvoor ga ik me inzetten? Deze vragen komen bijvoorbeeld aan de orde als er op het werk van alles gaat veranderen of als er in ons privéleven een nieuwe situatie ontstaat. Je kunt jezelf deze vragen stellen rond je 55ste of 65ste, en evengoed op je 70ste of 80ste.

Inspiratieworkshops

POWER begint met een reeks van vijf workshops. Deelnemers gaan met elkaar in gesprek over hoe zij in het leven staan en waar hun interesses en behoeften liggen. Elke deelnemer werkt vanuit de eigen omstandigheden aan zijn of haar eigen plannen voor de toekomst. De workshops worden begeleid door enthousiaste, geschoolde vrijwilligers van het Gilde. Zij reiken de deelnemers boeiende en inspirerende thema's aan. Deze hebben betrekking op vijf levensdomeinen:



Vervolgactiviteiten

Voor wie dat wil, zijn de workshops de opstap naar een POWER-kring. Dat is een kleine groep die in eigen beheer activiteiten opzet. POWER-kringen kunnen zich bijvoorbeeld verder verdiepen in een onderwerp dat tijdens de workshops aan de orde is geweest of zich buigen over een actueel lokaal of regionaal thema. Anderen willen misschien de mogelijkheden van vrijwilligerswerk onderzoeken. Of gewoon bij elkaar blijven komen voor de gezelligheid. POWER-kringen kunnen gedurende een half jaar gebruik maken van een coach en gaan daarna zelfstandig verder.

Data en kosten

De workshops zijn op vijf dinsdagochtenden van 09.30 tot 12.30 uur. Op 3, 17 en 31 maart en op 14 en 28 april. De kosten zijn € 50,00 per persoon, inclusief materiaal en koffie/thee.

Informatiebijeenkomst

Op 10 februari is er van 15.00 tot 17.00 uur een informatiebijeenkomst over POWER. Deze vindt plaats bij Innovatiegilde Pakhuis Noorderhaven, Lijmerij 23 te Zutphen (achter het NS Station).

Contact

Wie interesse heeft en meer wil weten over dit project, kan bellen of e-mailen met Cees de Boer, projectcoördinator: telefoon 06-51112960, email info@orweb.nl

Aanmelding voor de informatiebijeenkomst en de workshops kan via [e-mail](#) of het [aanmeldingsformulier](#).