

## ***Eerste POWER-terugkomdag***

Op 17 december jl. vond in het DWK-gebouw in Zutphen de eerste terugkommiddag plaats van het project POWER Veerkracht op leeftijd. De terugkomdag vormt een belangrijk onderdeel van het project.

Wie er terugkwamen? Dat waren de eerste twee POWER-groepen, die in het voorjaar van 2015 gestart zijn, en waarvoor een belangrijk aantal deelnemers zich had opgegeven. Daarvan was nu een groot gedeelte – circa 20 personen – aanwezig, plus de begeleiders Cees de Boer (tevens coördinator) en Marion Damgrave, inmiddels trainster van de begeleiders van POWER Nederland. Ook de begeleiders van de twee najaarsgroepen waren aanwezig, uiteraard vol belangstelling naar de resultaten van de eerste twee groepen.

In kerstsfeer – men had o.a. zelf kerststukjes gemaakt – en onder het genot van zelfgebakken lekkernijen vond een kennismaking plaats tussen de eerste twee groepen en een uitwisseling van de initiatieven die deze deelnemers na afloop van de 5 workshops (het worden er nu 6) hadden ontwikkeld.

Tijdens de workshops heeft men samen zowel zijn/haar huidige als (met het oog op ouder worden) mogelijk toekomstige leefomgeving onderzocht. Zijn/haar waarden, talenten en zowel materiële als spirituele behoeften. En men heeft ieder voor zich en samen een belangrijke POWER-vraag proberen te beantwoorden: Hoe kunnen we *met elkaar* zo prettig mogelijk ouder worden? Hoe kunnen we elkaar ontmoeten, steunen, stimuleren en inspireren?

Hier volgt een kleine opsomming: Men is gestart met een ouderencafé (het is nog zoeken naar de geschikte locatie), een kookclub, een wandelclub(je), een filosofiegroep, een praatgroep voor mannen, een leesclub; een groepje verdiept zich in gezonde voeding. En er blijken deelnemers te zijn die veel te vertellen en te bieden hebben over een bepaald onderwerp en die hun kennis graag willen delen, wat leidt tot tal van interessante individuele initiatieven. Voor POWER-deelnemers verschijnt binnenkort een aanbod van initiatieven op de website. We kunnen *samen* terugkijken op een middag vol energie (POWER!) en enthousiasme en vaststellen dat het POWER-project in Zutphen een groot succes is. We gaan door! *Stip ter Laan (begeleider)*

