

## Introductie Power

POWER is een project voor senioren die willen investeren in hun persoonlijke ontwikkeling, sociale contacten en zinvolle activiteiten. Als we ouder worden, krijgen we meer vrije tijd en daardoor meer ruimte voor onszelf. We zien kansen, uitdagingen en mogelijk ook beperkingen.

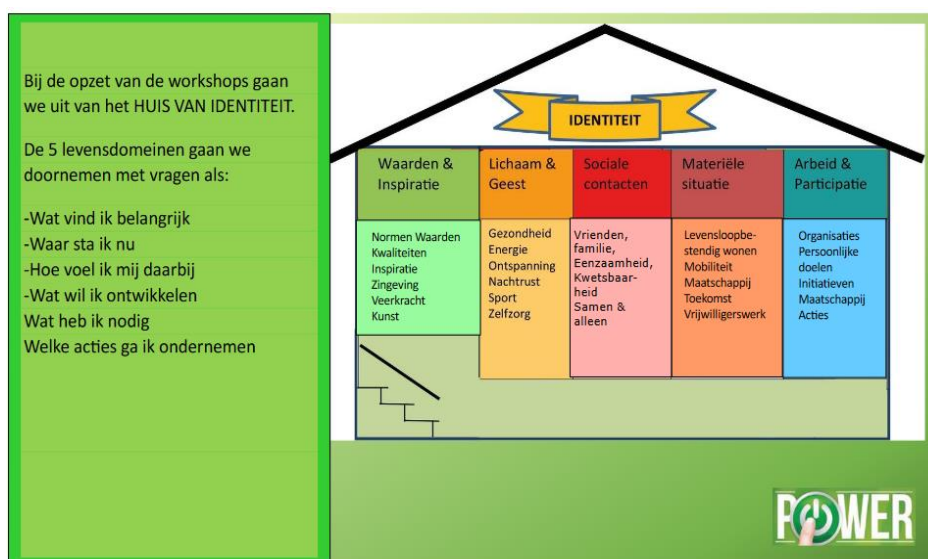
In 5 workshops ga je de toekomst verkennen door middel van gezamenlijke en individuele opdrachten, oefeningen en het onderling uitwisselen van ideeën en mogelijkheden om tot een persoonlijk toekomstplan te komen. De workshops worden begeleid door vrijwilligers.

## Voor wie wil POWER iets betekenen?

Voor de actieve oudere:

- die interesse heeft in zichzelf (individueel en in de samenleving)
- die plannen wil maken/doelen stellen vanuit zijn/haar situatie van het moment (de omstandigheden zijn veranderd, zoals: geen baan meer, kinderen het huis uit, verhuizing, alleen komen staan, ouder worden)
- die zijn/haar netwerk wil uitbreiden
- die interesse heeft in de jaren die gaan komen en de rol die zij/hij daar in wil nemen
- die wil blijven leren en ontwikkelen
- die zijn/haar veerkracht wil vergroten.

## Opzet van de workshops



Ontleend aan drs T.van Gennip ( socioloog en sociaal gerontoloog)

## Wat verwachten we van de deelnemers?

- Actieve inzet.
- Tijd steken in de voorbereidingen thuis.
- Je spreektijd in de gaten houden. Lever een evenredige bijdrage aan het groepsgesprek.
- Geven en ontvangen in gesprek met de andere deelnemers.
- Vertrouwelijkheid/ geheimhouding.
- Corona veiligheid.

### Wat kun je van ons verwachten?

- Enthousiasme.
- Overzichtelijke bijeenkomsten met afwisselende opdrachten.
- Aandacht voor ieders inbreng, ook voor de lach en de traan.
- We bieden een ontspannen en vertrouwde sfeer.
- We werken met diverse werkvormen en wisselende combinaties om met elkaar in gesprek te gaan.
- Koffie/Thee.

### En verder?

Power stopt niet na de serie workshops maar biedt ook een georganiseerde terugkombijeenkomst. Vanuit Power kunnen verder nieuwe initiatieven ontstaan zoals een wandelgroep, een kookgroep, een klusgroep, een leeskring, een theaterkring etc. Het zijn de mensen (deelnemers) die vervolgininitiatieven in gang zetten al dan niet ondersteund door Power. Ook kunnen er themabijeenkomsten georganiseerd worden, door en met ondersteuning van Power.

### Hoe meld ik mij aan voor de serie workshops?

De eerste stap is je aanmelden voor de introductiebijeenkomst. Aan het eind van deze introductiebijeenkomst kun je je opgeven voor de serie workshops via een deelnemerslijst. Wil je er nog even over nadenken dan kun je je in een later stadium aanmelden via [post@powerhouten.nl](mailto:post@powerhouten.nl)

Nadat je bent ingeschreven ontvang je van ons per email een bevestiging van deelname. In de groep is plaats voor 12 deelnemers. We stellen de groep samen o.a. in volgorde van inschrijving, maar letten ook op groepssamenstelling met o.a. zo goed mogelijke balans tussen vrouwen en mannen.

De workshops worden gehouden in Wijkcentrum/cultuurhuis Schoneveld, Zonnehout 36, 3991 MX Houten. Trainers Workshopserie 8 zijn Joeta Verboom en Elise Becker

### Data en tijden: najaar 2023

**Introductiebijeenkomst: 26 september 14.00 - 16.00**

Workshop 1:	24 oktober	14.00 - 17.00
Workshop 2:	7 november	14.00 - 17.00
Workshop 3:	21 november	14.00 - 17.00
Workshop 4:	5 december	14.00 - 17.00
Workshop 5:	19 december	14.00 - 17.00

### De kosten van de serie workshops bedragen €75,-

Gelieve dit bedrag tijdig over te maken op rekeningnummer NL12RABO0329849794 t.n.v. stichting vanHouten&co onder vermelding van "POWERHouten bijdrage serie 8" en je naam zoals vermeld bij de aanmelding.

Voor meer **informatie**:

Wanda de Jong: 06 30576840

Bert Boeschoten: 030-6372238