

GANS
SPECIALE EDITIE

POWER



Veerkracht op leeftijd

POWER is een nieuw project van Gilde Nederland. Het is een initiatief van en voor senioren die zich samen oriënteren op hun talenten en mogelijkheden verkennen om met elkaar uiteenlopende activiteiten op te zetten.

Dit pamflet beschrijft het project op hoofdlijnen en nodigt uit om lokale **POWER**-groepen te starten.

Wat ga je doen in de 25 jaren na je 55ste?

Vanaf ons vijfenvijftigste levensjaar verandert langzaam maar zeker onze positie op de arbeidsmarkt en onze rol in het gezin of de huishouding. Verantwoordelijkheden en verplichtingen worden anders. We krijgen meer vrije tijd en ruimte voor onszelf. Tegelijkertijd beseffen we ook dat we ouder worden. We zien kansen, uitdagingen en mogelijk ook beperkingen. Er zijn geen algemene spelregels voor het ouder worden, wel enkele gemeenschappelijke vragen: Wat wil ik? Wat kan ik? Wat vind ik belangrijk? Met wie voel ik me verbonden? Waarvoor ga ik me inzetten?

Initiatiefnemers van POWER vinden het plezierig om de zoektocht naar antwoorden op deze vragen samen met anderen te ondernemen.

Zij inspireren elkaar om het ouder worden op een positieve, prettige manier te beleven. Een belangrijk uitgangspunt daarbij is het behouden en versterken van veerkracht en zelfstandigheid, maar wel in verbondenheid met anderen.

POWER is een project voor senioren die willen investeren in persoonlijke groei, sociale netwerken en zinvolle activiteiten. ■

Elkaar ontmoeten bij inspiratieworkshops en POWER-kringen

POWER begint met een reeks van vijf inspiratieworkshops. Deelnemers gaan met elkaar in gesprek over hoe zij in het leven staan en waar op dit moment hun interesses of behoeften liggen. Begeleiders reiken daarvoor (levens)thema's aan. Na vijf workshops hebben veel deelnemers plannen gemaakt. Anderen broeden wellicht nog op mogelijkheden. Weer anderen laten alles eerst even bezinken.

Voor wie dat wil, zijn deze workshops de opstap naar een POWER-kring. Dat is een kleine groep die in eigen beheer activiteiten opzet. De doelen van deze kringen variëren van 'zelfontplooiing' of 'iets nieuws opzetten', tot 'anderen helpen' of

'gezelligheid'. POWER-kringen kunnen gedurende een half jaar gebruik maken van een coach en gaan daarna zelfstandig verder. Samen met de inspiratieworkshops vormen deze kringen het lokale POWER-netwerk.

Een of twee keer per jaar organiseren de coaches een Rondetafelbijeenkomst voor alle kringen en nieuwe mensen die willen meewerken aan het in stand houden van het POWER-netwerk als 'lerende' gemeenschap.

POWER staat midden in de samenleving met een open verbinding naar de wijk, het dorp, de stad. En dankzij het internet ook met de rest van de wereld. ■

POWER en Gilde Nederland

POWER is geen 'onderonsje van ouderen', maar zoekt verbinding met andere generaties en plaatselijke netwerken. POWER-kringen kunnen zich bijvoorbeeld buigen over lokale thema's of projecten opzetten die meerdere generaties aangaan. In die zin is er verwantschap met de Gilden.

Gilden zijn vrijwilligersorganisaties van mensen die hun vakkennis en levenservaring graag willen delen met anderen. En die belangeloos allerlei diensten en activiteiten aanbieden waarvan iedereen kan profiteren, ongeacht leeftijd of opleiding. Gilde Nederland is de landelijke koepel van ongeveer 65 zelfstandige lokale Gilden.

Gezien de onderlinge verwantschap heeft Gilde Nederland POWER geadopteerd, met het doel dit project net als SamenSprak en Coach4You* verder te ontwikkelen en landelijk te verspreiden.

Voor de inhoudelijke ontwikkeling van POWER werkt Gilde Nederland samen met bureau ActivAge.

** De taalcoaches van SamenSprak helpen anderstaligen die hulp nodig hebben bij het spreken, lezen en begrijpen van de Nederlandse taal. Coaches van Coach4You begeleiden leerlingen van groep 8 bij de overstap naar het voortgezet onderwijs als er risico is op schooluitval.*

ActivAge ondersteunt met onderzoek, training en advies mensen en organisaties die zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van ouderen willen bevorderen. ■

Project in uitvoering

Voor de ontwikkeling en verspreiding van POWER is Gilde Nederland in het najaar van 2014 een tweejarig project gestart. Kees Penninx van ActivAge is adviseur van dit project en auteur van de handreiking voor begeleiders en het materialenboek voor deelnemers.

Binnen het project lopen drie pilots. Daarbinnen testen de Gilden van Zeist en Zutphen samen met de Welzijn Ouderen Borne (WOB) de nieuwe werkwijze en het materiaal. Vrijwilligers van deze organisaties worden door ActivAge voorbereid om lokale POWER-netwerken op te zetten en te begeleiden. Begin 2015 gaan de eerste POWER-groepen van start.

De pilots worden continu gemonitord en de resultaten worden gedeeld met andere Gilden en belangstellenden. Ten behoeve van de communicatie over de voortgang lanceert het project de website POWER Nederland en worden er landelijke informatiebijeenkomsten georganiseerd. Het doel is om na twee jaar minimaal vijftien zelfstandige POWER-netwerken op te starten bij lokale Gilden en/of partnerorganisaties.

Naast de inbreng van Gilde Nederland is het project mede mogelijk gemaakt dankzij de financiële bijdragen van Fonds Sluyterman van Loo, Skanfonds en Stichting RCOAK. ■

ActivAge

www.activage.nl

STICHTING
GILDE NEDERLAND

www.gilde-nederland.nl

Enthousiaste projectgroepen gezocht

De ambities van POWER komen dichterbij op het moment dat er een lokale projectgroep start: een groep van vier tot zes enthousiaste, ondernemende vrijwilligers, die onder de vlag van een Gilde en/of een partnerorganisatie zelfstandig aan de slag gaat.

Bij de voorbereiding en uitvoering van POWER-activiteiten onderscheiden we drie soorten taken voor de projectgroep: organisatie en PR, begeleiding van inspiratieworkshops en coaching van POWER-kringen. Een duidelijke taakverdeling binnen een samenwerkend team werkt meestal heel plezierig.

Lokale projectgroepen zijn zelfsturend, zij maken hun eigen projectplan en werven zelf de deelnemers. Door het innemen van een deelnemersbijdrage voor de workshops en de bijeenkomsten van de POWER-kringen werken de groepen kostendekkend.

In de handreiking voor begeleiders staan een overzicht van taken en profielen voor de projectgroep en

handige tips voor de projectorganisatie en -financiering.

Graag nodigen wij Gildebesturen uit om actief te investeren in lokale POWER-netwerken. Er zijn in de omgeving van uw Gilde ongetwijfeld ondernemende senioren te vinden die op grond van hun levens- en beroepservaring een voortrekkersrol in de projectgroep willen vervullen. ■

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met power@gilde-nederland.nl.

Landelijke ondersteuning

Niet elke nieuwe POWER-groep hoeft steeds vanuit het niets te beginnen. Gilde Nederland brengt u graag in contact met andere initiatiefnemers, zodat u elkaar kunt adviseren en inspireren. Om continuïteit en kwaliteit in de uitvoering te bevorderen, ontwikkelt Gilde Nederland samen met ActivAge een landelijk ondersteuningspakket.

Dit ondersteuningspakket wordt digitaal aangeboden via de website POWER Nederland en bestaat o.a. uit:

- informatie over de missie van POWER;
- de Handreiking POWER voor lokale initiatiefnemers, inclusief draaiboek en bijbehorend materialenboek;
- het POWER Pamflet en korte teksten voor werving en publiciteit;
- informatie over landelijke/regionale informatiebijeenkomsten en trainingen voor begeleiders;
- faciliteiten voor de aanmelding van deelnemers aan lokale POWER groepen.

Voor deze ondersteuning betalen lokale organisaties € 150,00 per jaar. Daarvoor kunnen zij ondermeer het materiaal downloaden en deelnemen

aan bijeenkomsten. Stichting POWER Nederland i.o. is verantwoordelijk voor de uitvoering.

De trainingen voor begeleiders vallen buiten dit pakket. Deze kosten ongeveer € 400,00 per organisatie, uitgaande van minimaal twee deelnemers. Daarvoor zou financiering kunnen worden aangevraagd bij (lokale) fondsen of gemeenten. ■

COLOFON

© Gilde Nederland
Oktober 2014

Tekst:
Millekamp projecten & advies

Vormgeving:
H2R+ creatieve communicatie bv,
Deventer