

## Een levendige uitwisseling over effect van POWER

Op 13 juni kwamen veertig mensen naar Wijkcentrum Swaenswijk in Alphen aan den Rijn voor een middag van en over *POWER Veerkracht op leeftijd*. De meeste belangstellenden tussen 55 en 75 jaar. Plus enkele jongere belangstellenden van gemeenten en welzijnsorganisaties. Veelal uit Zuid-Holland, maar ook van verder, tot zelfs uit Drenthe. Het werd een levendige uitwisseling van ervaringen - over hoe POWER-workshops werken, hoe je ze goed kunt begeleiden en door deelnemers worden ervaren. "Juist door de verschillen tussen mensen was het zo leerzaam en stimulerend!"

Jan te Riele, voorzitter van Gilde Alphen, verwelkomde de gasten en praatte de onderdelen aaneen. Daarna vertelden enkele ex-deelnemers aan een POWER-workshop waarom ze de stap namen om te gaan deelnemen, hoe ze dat hebben ervaren en wat ze er aan hebben gehad. Enkele citaten: "Mijn kennissenkring was wat klein geworden. Ik wilde contact maken met nieuwe mensen (..) Je gaat anders zo voort in je vaste routine. Het was goed stil te staan bij mezelf: wat wil ik nou echt? (..) De vijf thema's gaven kapstokken om over door te praten (..) ) Eerst was er een drempel om wat te delen, daarna ontstond er waardering en respect voor elkaar (..) Door de verschillende levens was het juist zo stimulerend (..) Iedereen kwam alleen binnen; je kon én een individu blijven én je lid voelen van de groep (..) Je kon wat persoonlijks vertellen, maar als iemand niet verder wilde praten, was dat ook goed (..) Ook stillere mensen kwamen aan bod (..) Het heeft me verdieping gebracht (..) Na afloop hebben verschillende workshop deelnemers nog contact met elkaar. Hoe dat vorm krijgt, vertelde een ex-deelneemster die al in 2016 aan de POWER-workshops deelnam.

### Praatjesmaker

Geïnteresseerde vrijwilligers konden elders ervaringen uitwisselen met mensen die workshops begeleiden. "Juist door de vragen vooraf aan de bijeenkomst, het 'huiswerk', komt er verdieping (..) Ieder brengt zijn eigen levenservaring mee (..) De thema's geven een structuur. Van daaruit kun je best uitwaaiëren, als je het gesprek later weer terugbrengt naar het thema (..) In nog weer andere workshops werd ingegaan op de werkwijze en de visie achter *Power Veerkracht op Leeftijd*. Tot slot vertelde Monique Rijnen, 'praatjesmaker', in een metafoor met de winkelnering over tal van verschillende 'winkeltjes', mensen die onderdelen van haar leven zijn en waren. Een levendige uitsmijter van een bijzonder informatieve middag!

Meer weten over POWER Verkracht op leeftijd? ? De vijf gespreksthema's? Zie

[www.powernederland.nl](http://www.powernederland.nl)