

# PowerVol

VEERKRACHT OP LEEFTIJD



De pensioengerechtigde leeftijd is een nieuw begin.  
Ben jij ook toe aan verrijking?

Je woont in Amsterdam en je hoofd zit vol met plannen. In onze PowerVol workshops krijg je nieuwe inspiratie, contacten en een gezonde balans in je leven. Samen met gelijkgestemden, net als jij rond de pensioengerechtigde leeftijd, ontdek je hoe je veerkrachtig en met plezier je nieuwe levensfase kunt vormgeven.

**DOE MEE AAN ONZE GRATIS  
INSPIRATIEWORKSHOPS!**



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

# ONTDEK JE MOGELIJKHEDEN:

In inspirerende workshops verken je samen met andere deelnemers hoe je op een actieve en zinvolle manier kunt blijven deelnemen aan de samenleving. We behandelen thema's als:

- **Inspiratie en zingeving** – Wat geeft je energie en voldoening?
- **Gezondheid** – Hoe blijf je fysiek en mentaal in balans?
- **Sociale contacten** – Hoe versterk je je netwerk en ontmoet je nieuwe mensen?

## Wat kun je verwachten?

De workshops worden begeleid door ervaren begeleiders en bestaan uit praktische oefeningen, inspirerende gesprekken en waardevolle inzichten. We geven je handvatten om je eigen toekomstplan vorm te geven en te ontdekken wat écht bij je past.

## Programma

Aan de hand van een overzichtelijk programma behandelen we vijf thema's:

WAARDEN & INSPIRATIE	GEZONDHEID	SOCIALE CONTACTEN	ORIËNTATIE OP DE TOEKOMST	REGIE HOUDEN
Waarden Kwaliteiten Inspiratie • kunst • natuur Zingeving	Lichaam & Geest Energie Ontspanning Sport Zelfzorg Nachtrust Veerkracht	Vriendschap Eenzaamheid Partner Familie Vrienden Verenigingen Collega's	Wonen Mobiliteit Vrijwilligerswerk Ontwikkeling Meedoen	Doelen Persoonlijk plan Acties

## Meedoen is gratis

Meld je aan via [powervol@gildeamsterdam.nl](mailto:powervol@gildeamsterdam.nl)



Ontdek de kracht van PowerVol

GUN  
JEZELF EEN  
FRISSE BLIK  
OP DE  
TOEKOMST!