



in deze Nieuwsbrief:

1. de themamiddag OWA50+ op 3 feb 2023.
2. opzetten database OWA50+
3. reactie op het artikel in Het Parool op 21 jan 2023.
4. landelijke open dag LVGO op 20 mei 2023.
5. vroegtijdig aanmelden voor een woongroep.
6. Woongroep de Doorzetters.
7. contacten OWA50+.

1. Verslag themabijeenkomst OWA50+ op 3 feb 2023.

Inleidend: Deze themabijeenkomst is georganiseerd door de kerngroep van OWA50+ in de gemeenschappelijke woning van Woongroep van Ouderen "De Waterspiegel"

Margot Kaldenbach is dagvoorzitter. Te gast zijn Jaap Wiegers, penningmeester LVGO en Marja vd Sigtenhorst van EHBO-team LVGO.

Marijke Verdult, lid van de Kerngroep van OWA50+ gaf, voorafgaand aan het inhoudelijk deel van het programma, kort verslag van de recente activiteiten van OWA50+ (Zie ook onze nieuwsbrieven).

Na het voorstellen van de andere leden van de kerngroep gaat Marijke dieper in op de noodzaak om op te komen voor het



grote aantal woongroepen van ouderen in Amsterdam. OWA50+ heeft deelgenomen aan de inspraakrondes bij de gemeenteraad toen duidelijk werd dat er sprake van was dat het coöptatie-recht van de woongroepen van ouderen afgenomen dreigde te worden. Ook hebben we deelgenomen aan gesprekken over de volkshuisvesting in Amsterdam, gericht op de mogelijkheden van ouderen om passend te kunnen wonen. Activiteiten en netwerkontwikkeling zijn belangrijke kerntaken geworden. Het is belangrijk dat veel, liefst alle, woongroepen van ouderen bij ons bekend zijn en de nieuwsbrief willen ontvangen. Het is belangrijk om zoveel mogelijk woongroepen te representeren, vooral naar de Amsterdamse gemeentepolitiek. Onze contacten met de gemeentelijke dienst ouderenhuisvesting zijn verstevigd. We hebben regelmatig contact met !WOON en met het Huurders Netwerk Amsterdam (HNA) en met de

LVGO. Het is de bedoeling dat we binnenkort vanuit dit netwerk contact zullen hebben met de gemeente Den Haag. We hopen daar meer aan de weet te komen over de manier waarop zij de zgn. 'Match-making' geregeld hebben waar het gaat over de begeleiding van ouderen naar een geschikte 50+woongroep.

Veel ouderen beginnen helaas te laat met het op zoek gaan naar een leeftijdgeschikte woning en woonomgeving. OWA50+ pleit ervoor hiermee al vanaf je 55e te beginnen.

OWA50+ streeft ernaar 2 keer per jaar een themabijeenkomst te organiseren. We brengen met regelmaat een nieuwsbrief uit. We riepen de aanwezigen op hun e-mailadres achter te laten, om zo de nieuwsbrief persoonlijk te kunnen ontvangen en beter op de hoogte te blijven van de actuele activiteiten en bijeenkomsten.

Jaap Wiegers van LVGO presenteert de LVGO met een videopresentatie en een toelichting daarop. Zie voor meer info op www.LVGO.nl

Marja vd Sigtenhorst vertelt over het EHBO-team van de LVGO. Dit Eerste Hulp Bij Ongenoegen team kan worden ingeschakeld op verzoek van een woongroep. "Wij hebben allen beroepsmatig ervaring met mediation en supervisie". Het eerste contact vindt meestal (kostenloos) telefonisch plaats. Dan volgt een verkennend gesprek op locatie met 2 EHBO mensen, het bestuur en eventuele hulpvragers. Kosten zijn dan € 35,00 per keer.



Marja's ervaring is dat er vaak te laat om hulp wordt gevraagd en dat ongenoegen vaak voortkomt uit: 1. Gebrekkige Communicatie 2, Misverstanden, 3. Roddels.

Vervolgens gaan we in groepjes uiteen en praten over de vraag:

Welke knelpunten kom jij tegen in de relatie bestuur - bewoners?

Iedere tafel heeft vragen en richtlijnen op papier om dit gesprek te voeren. We gebruiken de intervisie methode.

We praten aan de hand van één gekozen ervaringsverhaal uit de groep. In de 1e ronde bevragen we de persoon die deze ervaring heeft aangedragen. In een 2e ronde geeft iedereen een korte tip of reactie en vervolgens vertelt de probleemsteller, die vooral luis-terde, wat hij/zij eraan heeft gehad.

Tot slot van dit gesprek kon door iedere gespreks-



groep kort verslag gedaan worden van het gesprek. Enkele reacties:

“Goed beeld gekregen van de werkwijze van het team van de EHBO-werkgroep van de LVGO. Veel tips gekregen waar we gebruik van kunnen maken. Vruuchtbare bijeenkomst. Pittige problemen gehoord, fijn om die te kunnen delen. We hadden een serieus gesprek met veel inhoud.

Dank aan OWA50+ en dank voor de gastvrijheid van de Waterspiegel”.

We sloten de middag af met wat oproepen en herhalen deze hierbij graag:

- Suggesties voor een interessant thema voor de OWA50+ themamiddag.
- Oproep deel te nemen aan de landelijke Open dag van de LVGO op 20 mei 2023
- Oproep om deel te nemen aan themabijeenkomsten van de LVGO.

Wat vinden jullie van deze, al geopperde suggesties? Hoe je democratische of juist sociocratische besluiten neemt in je woongroep.

Hoe je het thema milieuvriendelijkheid kunt bespreken.

Aan het begin van de middag deelde Margot A4tjes uit met de vraag, wie wil OWA50+ helpen met deel-taken en welke van de genoemde taken zou dan iets voor jou zijn? Helaas ontvingen we tot nu maar 1 reactie waarvoor dank. Maar wie volgt?

2. Opzetten database

Als netwerk van 50+woongroepen wil OWA50+ meer dan alleen themamiddagen organiseren en contacten onderhouden.

Het kan erg nuttig zijn om gegevens van de 50+woongroepen in Amsterdam vast te leggen, als basis voor onze roep om aandacht van bijv. de Gemeente. Ook kan zulke informatie door de aangesloten 50+ woongroepen gebruikt worden om de eigen woongroep beter te laten functioneren.

Wij hebben nu contact met ca 40 bekende 50+woongroepen in Amsterdam en zouden gegevens ervan gestructureerd willen verzamelen, natuurlijk met inachtneming van de privacy-wetgeving.

Zo’n database zou gegevens kunnen bevatten over:

- de grootte van de groep,

- het aantal bewoners,
- de gebruikte methode van werving en selectie,
- aspecten van de corporatie waarvan men huurt,
- de ontplooiide activiteiten,
- de jaarlijkse contributie,
- de doelgroep waarop de woongroep zich richt, en veel meer.

Het opzetten van zo’n database is erg nuttig, maar vergt nogal wat werk en tijd: bij uitstek een taak voor iemand die OWA50+ wel een warm hart toedraagt, maar niet in een bestuur wil zitten. Wie heeft /hebben affiniteit met dit onderwerp en zou het wel verder willen brengen?

Laat het ons weten: owa50plus@gmail.com

3. Onze (niet geplaatste) reactie op het artikel in het Parool van 21 jan 2023:

”Ouderen moeten zelf in actie komen”.

De suggestie wordt hier gedaan dat je op je 75e moet gaan nadenken over het oprichten van een woon-groep. Dit zou een mogelijke oplossing zijn voor een groot tekort aan ouderenzorg in de nabije toekomst. Als OWA50+ (Ouderen Woongroepen Amsterdam) willen we benadrukken dat dit rijkelijk laat is.

Uit ervaring weten wij dat het oprichten van een woongroep soms jaren in beslag kan nemen. Er komt veel bij kijken voordat plannen daadwerkelijk gerealiseerd zijn. Denk aan: groepsvorming, plannen maken, zoeken naar geschikte locaties, overleg met Gemeente, contact met woningbouw- verenigingen als het gaat om huur of het oprichten van z.g. co-öperaties. Vervolgens moet je de financiering zien rond te krijgen voor er daadwerkelijk gebouwd of verbouwd kan worden.

Dus veel eerder beginnen met nadenken over je toekomst is dan echt een noodzaak. Dit is ook van belang voor individuele ouderen, die belangstelling hebben voor aanmelding bij een bestaande woon-groep van ouderen in Amsterdam.

OWA50+ is een netwerkorganisatie van bestaande woongroepen van 50+ ers in Amsterdam en kan spreken namens ruim 35 woongroepen van ouderen in Amsterdam, die bij dit netwerk zijn aangesloten.

Niet alleen voor de doorstroming op de woningmarkt, maar ook voor de groeiende zorgvraag van ouderen kan een woongroep zeker bijdragen aan een oplossing. Een woongroep biedt burenhulp en na-



buurschap, waar zelfstandig wonende ouderen al gauw een beroep op allerlei instanties moeten doen. Let op: woongroepen van 50+ zijn zeker geen alles oplossende remedie voor alle problematiek van ouderen zorg, die in het artikel terecht worden gesignaleerd. En de jonge gezondheids-econoom Xander Koolman ziet als een andere oplossing: “het stimuleren van 65plussers om informele zorg te leveren aan ouderen met een zorgbehoefte” gaat hij ons inziens voorbij aan het feit dat er nu al heel veel ouderen zijn, die hiermee zijn belast, zo niet overbelast.

4. Landelijke Open dag LVGO Woongroepen van Ouderen.

Deze vindt plaats op 20 mei. Zie daarvoor ook de [betreffende pagina](#) op de site van de LVGO Samen zetten we gemeenschappelijk wonen op de kaart! - LVGO

Nu de Corona-maatregelen ons niet meer beperken roept OWA50+ de woongroepen van ouderen op om de deuren open te zetten en belangstellenden te ontvangen, zodat zij zich een beeld kunnen vormen van de prettige manier waarop ouderen samen en toch zelfstandig wonen in Amsterdam.



20 mei is een dag om samen koffie te drinken, het is een dag om de groepswoning te tonen en een of meer woningen van bewoners te laten zien. Het is een dag voor gesprekken die erop gericht zijn dat mensen de regie over de wijze waarop zij wonen, als ze oud zijn, in eigen hand kunnen houden en dat zij er tijdig over na denken welke vorm zij daaraan geven.

Woongroep de Waterspiegel geeft nav dit onderwerp het voorbeeld van de manier waarop zij dat in hun eigen buurt in Amsterdam West doen dmv hun vrienden van hun woongroep-activiteiten. Buurtbewoners kunnen dan film komen kijken en meedoen aan andere activiteiten, zodat zij met bewoners van de Waterspiegel nader kennis kunnen maken, om informatie te delen en het onderhouden van de wachtlijst.

Dus zet 20 mei de deuren van je woongroep open.

5. Vroeg aanmelden!

Als OWA50+ horen wij heel vaak van onze woongroepen dat personen zich veel te laat als belangstellende aanmelden bij onze woongroepen van Ouderen.

Veel woongroepen willen verjongen en aanmelden kan dan maar tot een bepaalde leeftijd (bijvoorbeeld tot 65, 67 of 70 jaar). Dat verjongen is geen luxe maar noodzaak om de woongroep vitaal te houden, niet allemaal tegelijk de hoge leeftijd te bereiken, goed naar elkaar om te kunnen zien én om voldoende fitte mensen te hebben om de, bij woongroep behorende verenigings-taken, te kunnen blijven bemensen. Veel mensen zijn dan teleurgesteld of soms zelfs boos.

Wij pleiten ervoor dat individuele bewoners van woongroepen van ouderen daar in hun kenniskring, bij hun vrienden en /of hun familie ruime bekendheid aan geven.

Vertel s.v.p. aan eventuele belangstellenden dat men zich in een heel vroeg stadium al moet gaan beramen op hoe te gaan wonen. Wijs s.v.p. personen erop dat ze niet moeten wachten om zich te gaan oriënteren op een plek in een woongroep van ouderen totdat men fysieke klachten krijgt of totdat men er plotse-ling alleen voor komt te staan. Of totdat men tegen de 65 jaar aanloopt of misschien al ouder is dan 65 of 70 jaar.

Dan zal men voor veel woongroepen van 50+ niet meer in aanmerking komen.

Hoort zegt het voort....

6. Al 15 jaar met veel plezier wonen in Woongroep de Doorzetters.

Het begon allemaal decennia geleden dat we met een clubje enthousiaste vrouwen begonnen aan de oprichting van onze woongroep.

We konden niet bevroeden dat er zoveel jaren tijd, energie, blijdschap, teleurstelling, afhakers en vooral Doorzetten, volhouden, Doorzetten en Doorzetten aan vooraf zou gaan. Snap je de keus van onze naam? Ons doel werd 15 jaar geleden bereikt. Sindsdien wonen we op een prachtplek in heerlijke appartementen met een groep heel diverse maar met elkaar betrokken vrouwen. Mannen zijn altijd welkom geweest maar haakten, om heel verschillende redenen, toch altijd weer af. Ik ben Riet en ik deel



graag wat leuke activiteiten van onze woongroep met jullie.

We onderhouden op verschillende manieren contact met elkaar, met belangstellenden en met mensen op onze wachtlijst.

Iedere vrijdagmiddag is er een borrel waaraan iedereen kan aansluiten. Ook kan worden



deelgenomen aan de wekelijkse maaltijd op woensdag in onze groepswooning. We vierten verjaardagen en 1 keer per maand schilderen we met een clubje. We hebben een wachtlijst met trouwe leden die echt betrokken zijn bij de Doorzetters. Een van hen heeft een middag leidinggegeven tijdens onze schildermiddag. Vroeger gaf ze les dus we noemden haar voor de grap, "juf"

We hadden de opdracht gekregen een vaas, kan of schaalte mee te nemen. Zittend om de grote tafel maakte de "juf" 3 stillevens en arrangeerden deze zo dat kleur, hoogte en vorm afwisselend waren. We gingen lekker aan de slag en onze deskundige "juf" gaf advies en aanwijzingen. Ik had een theepot meegenomen uit het wandmeubel van mijn moeder en vertelde dat mijn moeder die theepot zo mooi vond dat zij deze nooit gebruikte, deze stond voor de sier in haar kast en nu staat deze ook bij mij als sierobject en goede herinnering in de kast. Toen we klaar waren heb ik de resultaten ingelijst zodat iedereen ervan kan (na)genieten.

In december organiseerden we een spelletjesavond met Sinterklaascadeautjes. Deze avond was open voor iedere betrokkene bij de Doorzetters. We hebben ontzettend gelachen en leerden elkaar weer een beetje beter kennen.

Voor Kerst organiseerden we een speciale kerstmaaltijd. Er was een kookgroepje, een tafel aankleed en een opruim groepje. Men nam tafelkleden, mooie standaards, kerstversiering, kristallen glazen etc. mee om de tafel mooi te dekken en de ruimte aan te kleden. We maakten voor een keer gebruik van tafelzilver dat een van ons van huis uit heeft geërfd. Menukaartjes maakten het compleet en zowel vegetariërs als vleeseters genoten van het eten. We koesteren deze ontmoetingen, ze helpen ons irritaties, die er natuurlijk ook kunnen zijn, niet te groot te laten worden.

Groet Riet van Wees.

7. Contacten met Gemeente, !Woon en Huurders Netwerk Amsterdam.

Met de Gemeente Amsterdam onderhouden wij sinds enige jaren contacten via het "Lerend Netwerk Ouderenhuisvesting" en de Amsterdamse Aanpak Volkshuisvesting; we nemen kennis van de plannen van de Gemeente over Ouderenhuisvesting, spreken in en vragen daarbij aandacht voor woongroepen van ouderen.

In het Huurders Netwerk Amsterdam laten we de stem van woongroepen van ouderen horen. Bij !Woon proberen we steeds steun te vinden voor onze themabijeenkomsten en bij een gestructureerde opzet van die ondersteuning.

De kengroep OWA50+ regelt de themamiddagen en de contacten:



de kerngroep vlnr, staand en zittend:

Riet van Wees/De Doorzetters; Aleid van Papenrecht/De Roef; Egon Hogenboom/WOB; Janine de Vries/WOB; Marijke Verdult/De Doorzetters; Margot Kaldenbach/De Doorzetters.

meedoen met OWA50+ ?

Nieuwsbrief ontvangen?

laat het ons weten: OWA50plus@gmail.com