



in deze Nieuwsbrief:

1. themamiddag op 24 okt 2025;
2. bijeenkomst met contactpersonen op 19 sep 2025;
3. verslag themabijeenkomst op 21 mrt jl;
4. op bezoek bij Eva Mulder;
5. wooninformatiemarkten.

1. Aankondiging Themamiddag 24 okt 2025.



De thema-middag van 21 maart in de Waterspiegel ging over de behoefte aan kennis over alle mogelijke vormen van zorg voor bewoners van onze woongemeenschappen. Een van de thema's hierbij was hoe ingewikkeld het kan zijn om voorzieningen WMO aan te vragen. We werden voorgelicht door medewerkers van Exact Wijkzorg én werden heel wat wijzer.

In het gesprek over (mantel)zorg kwam de vraag naar voren hoe we op een zorgzame manier met medebewoners kunnen omgaan én wat de grenzen aan zorg voor medebewoners kunnen zijn. Met die vraag gingen we naar huis.

De kerngroep ging hierover in gesprek en we besloten de volgende thema-middag rond dit thema te gaan organiseren. Het thema wordt: **De zorgzame woongemeenschap.**

Yvonne Witter van ZorgSaamWonen komt hierover vertellen en we zullen met elkaar praten over vragen als:

- Wat willen we elkaar bieden aan zorg en ondersteuning?
- Waar ligt de grens tussen nabuurschap en mantelzorg?
- Hoe kunnen we de nodige zorg organiseren?

We hopen op een zinvolle en prettige thema-middag.



2. Aankondiging bijeenkomst met contactpersonen van woongemeenschappen op vr 19 sep 2025, 15 - 17u, Marius Bauerstraat 51.

Op 19 september organiseren wij een gezellige bijeenkomst waarvoor we de contactpersonen van alle woongemeenschappen uitnodigen. We willen dan graag praten over zaken als:

- Hoe wordt er gecommuniceerd tussen de verschillende woongemeenschappen?
- Hoe wordt er met de "buitenwereld" gecommuniceerd?
- Zijn er wensen om de communicatie te verbeteren en welke mogelijkheden zijn er?
- Wat is de betekenis van OWA50+ voor de woongemeenschappen?

De middag wordt georganiseerd in woongemeenschap Non Solus in de Marius Bauerstraat.

We hopen de contactpersonen van alle woongemeenschappen te ontmoeten.

3. Verslag themamiddag WMO (= Wet maatschappelijke ondersteuning) 21 maart 2025.

Presentatie door Exact Wijkzorg



a. Inleiding:

- Meer behoefte aan langdurige zorg door de vergrijzing;
- Langer thuiswonen is de wens van ouderen en bespaart de overheid kosten;
- Wmo, Zvw (Zorgverzekeringswet) en Wlz (Wet langdurige zorg) bieden ondersteuning bij langer zelfstandig wonen;
- Exact Wijkzorg en NH Home Care begeleiden cliënten van aanmelding tot zorgverlening.

b. Zorgverzekeringswet (Zvw).

Deze wet betreft zorg die je aanvraagt via je zorgverzekering:

- wijkverpleging en persoonlijke verzorging;
- 1e lijnszorg: huisarts, fysio- en ergotherapie;
- medische hulpmiddelen (bijv. steunkousen en verpleegbedden).

De aangevraagde zorg kan meteen geregeld worden.



c. Wet langdurige zorg (Wlz).

Deze wet betreft langdurige zorg tot en met het levenseinde. Deze zorg krijgt een cliënt pas als vier thuiszorgmomenten per dag niet meer vol-doen.

Is er heel intensieve zorg nodig, dan komt het verpleeghuis in beeld.

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) stelt vast of je recht hebt op zorg.

d. Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO).

Deze wet wordt uitgevoerd via de gemeente.

Aanvraag voor deze hulp moet gedaan worden bij het Buurtteam. Ambtenaren van het buurtteam komen langs om te bepalen of de aanvrager recht heeft op zorg. Goedkeuring van de aanvraag kan ca. 4 maanden duren.

Exact Wijkzorg kan helpen bij het opstellen van een zorgplan. De aanvrager levert dit zorgplan zelf aan bij het Buurtteam. Huishoudelijke zorg wordt vergoed vanuit de verzekering. De eigen bijdragen is €21,- per maand.

Exact Wijkzorg streeft ernaar dat cliënten zoveel mogelijk vaste verzorgers en cultuur gere-lateerde zorg krijgen.

e. Afronding.

De volgende punten komen aan de orde:

- Persoonsgebonden Budget (PGB) kan worden aan-gevraagd voor langdurige zorg. Lukt het een cliënt niet zelf verzorging in te huren, dan wordt een PGB-vertegenwoordiger ingezet, die de zaken regelt.
- Aanmelding bij zorginstelling: wil je na aanmel-ding veranderen van zorginstelling, dan meld je je af en schrijf je je bij een andere instelling opnieuw in.
- Ambulante begeleiding, bijv. bij regelmatig bezoek aan huisarts of ziekenhuis, boodschappen doen, kan geregeld worden via de WMO.
- Burenhulp / mantelzorg: woongroepen kunnen burenhulp bieden, maar geen mantelzorg. Een enkele keer levert een woongroep wel mantelzorg. Exact Wijkzorg kan aanvulling op mantelzorg verzorgen en taken overnemen (= respijtzorg).

4. Op bezoek bij Eva Mulder.

door Joke van Lith

Het gesprek met Eva vindt plaats in de woongroep van Eva "Non Solus". De appartementen zijn ge-le-gen op de 2 bovenste verdiepingen van het complex in Overtoomse Veld Noord in Nieuw West. In totaal 17.

De woongroep bestaat reeds 34 jaar. In 1991 opge-richt en 1995 vond de bewoning plaats. De samen-stelling van de bewoners is nu: 2 echtparen, 3 alleenstaande mannen en 12 vrouwen. Ooit, in de be-gin jaren woonden er 7 echtparen.

Eva woont er nu bijna 18 jaar. Zij kwam er als 50-ja-rige wonen met dispensatie. Nu zou dat niet meer



kunnen. Eva vervult een actieve rol in de woon-groep. Zij is nu secretaris van het bestuur. Voorheen was zij lid van de wer-vingscommissie. Ook in haar woongroep proberen zij de taken te rouleren.

Echter niemand is dol op notuleren, zelfs nieuwe leden niet! 80 Plussers zijn vrijgesteld van taken, mits zij zelf het leuk vinden om iets te doen.

Gezamenlijke activiteiten:

De woongroep heeft 3x per maand op zondag een koffieochtend. Het 35 jarig jubileum zal ook hier ge-vierd worden.

1x per maand is er een borrel en 1 à 2x per jaar is er een "proeverijtje" waarvoor liefhebbers koken, elk voor 4 personen. Jaarlijks een uitje. De woongroep-leden beschikken over een groepsapp. Deze loopt als een trein. Zodra iemand ziek is, is iedereen hiervan op de hoogte en is er een groot aanbod van hulp bij boodschappen e.d. Ook wanneer iemand moet reval-ideren vinden veelvuldig bezoeken plaats. Er is een grote betrokkenheid op elkaar. Verder is er 1x per 2 maanden een Algemene Ledenvergadering waarin de voorbereide agendastukken besproken en eventueel besloten worden. Voorheen waren er 10 ALV's met uitzondering van de zomer maanden.

Het werven van nieuwe leden is een doorlopend proces. Vijftigers vertrekken soms al na een paar jaar, wanneer zij een nieuwe liefde gevonden hebben waardoor zij gaan verhuizen. Om deze reden heeft de woongroep de leeftijd voor kandidaten verhoogd naar 69 jaar.



De woongroep werft via www.woongroep.net.
 “Non Solus” plaatst de oproep in de rubriek “woongroep zoekt bewoners”. Deze site is gratis of vraagt een vrijwillige bijdrage.

Eva, dank voor het plezierige gesprek.

Mei 2025



5. Wooninformatiemarkten voor Ouderen.

In veel stadsdelen worden regelmatig Wooninformatiemarkten voor Ouderen gehouden, meestal georganiseerd door de stadsdeelorganisatie.

Op deze markten kunnen woongroepen van Ouderen zich in de eigen buurt/wijk profileren. Maar hierdoor kan er ook bekendheid worden gegeven aan het bestaan van Woongroepen 50+ in het algemeen. Vanuit de kerngroep van OWA50+ zijn we daarom al op diverse informatie markten aanwezig geweest onder meer in Zuid, West, Centrum. Vaak in samenwerking met een paar woongroepen uit het betreffende stadsdeel.

Het is echter niet haalbaar om als kerngroep op al deze bijeenkomsten in meerdere stadsdelen aanwezig te zijn.

De kerngroep OWA50+ zoekt daarom naar 1 of 2 personen per stadsdeel om zo’n stand te bemensen. Voor een stand of tafel is materiaal beschikbaar. Dit is natuurlijk ook prima te combineren met informatie over je eigen woongroep.

Wat kun je doen:

- Vraag bij jouw stadsdeel of er zo’n informatie-markt is en wanneer.
- Meld jouw woongroep aan.
- Meld je via mailadres: OWA50plus@gmail.com bij ons aan voor het verkrijgen van flyers, posters van OWA50+.

Contactpersoon : Riet van Wees

Kerngroep OWA50+

Wat hebben we het druk hè?!

Hoe zou de wereld draaien zonder onze inzet?

Het lijkt wel of we het na onze pensionering steeds drukker hebben gekregen.

Ons OWA50+ kernteam is al enige jaren druk bezig. Ons vlaggenschip was het, samen met anderen (!), tegenhouden van de afschaffing van het Coöptatieright. Dat zou de doodsklap zijn geweest voor ons Woongroep-concept.

Sindsdien zitten we niet stil. “Iedereen” weet nu wie of wat OWA50+ is. Er wordt een website specifiek voor Amsterdamse woongroepen 50+ ontworpen waar we allemaal profijt van zullen hebben. We organiseren themamiddagen en brengen regelmatig een nieuwsbrief uit.

Ons team bestaat momenteel uit 5 personen waarvan de sommigen een enorme expertise hebben.

Er zijn ook eenvoudige klusjes waar we soms niet aan toe komen; we kunnen niet alles.

Klusjes om er een paar te noemen:

- Meehelpen themamiddagen organiseren.
- Bestand van deelnemende woongroepen bijhouden (digitaal-vaardig zijn)
- Onderdelen van de nieuwsbrief schrijven, redigeren...

We zouden graag wat versterking willen. Graag uit meerdere woongroepen. We vergaderen 5 à 6 keer per jaar.

Wees niet bang: we binden je niet vast.

Kom een keer meekijken bij een vergadering, die max 2 uur duurt.

Geef je op via de mail: naam, tel.nr., evt. je woongroep.

Je bent van harte welkom.

meedoen met OWA50+

Nieuwsbrief ontvangen?

laat het ons weten:

OWA50plus@gmail.com