

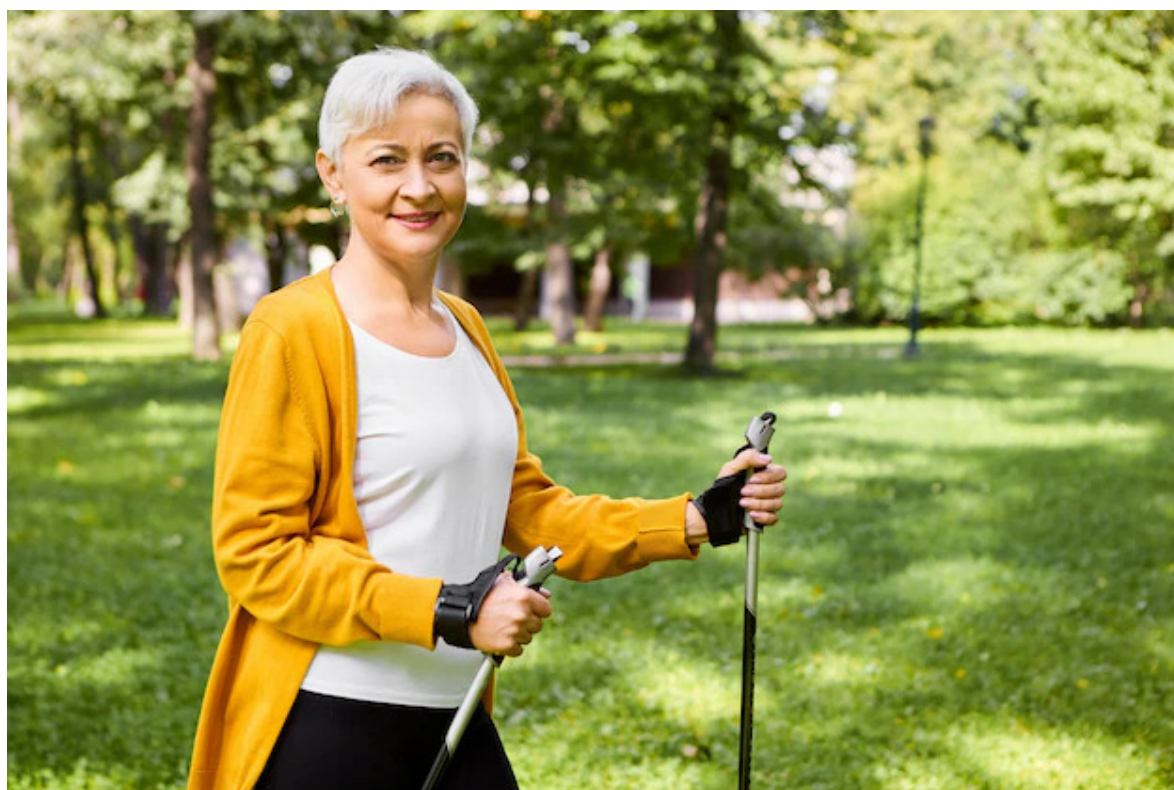
NIEUWSFLITZZZZZ GDO

Nieuwsflitzzzzz (Een nieuwe koers voor het GDO)

juli 2022 jaargang 3 nummer 1



Van de redactie



NIEUWSFLITZZZZZ GDO

De zomer is begonnen! Tijd om erop uit te gaan met uw familie of medebewoners.

In deze editie van de Nieuwsflitzzzz blikken we terug op de informatiemiddag die een schot in de roos bleek te zijn. Dit jaar wordt er nog één gehouden. De groepsbewoner in de rubriek Uw verhaal is Elsje Klarenbeek, tevreden bewoner van de Ichtus. ‘Een woongroep is een dorp in een stad’, vindt ze. Dat is een mooie manier om het leven in een groep te omschrijven.

Van het bestuur

Op het moment dat ik dit schrijf is het heerlijk weer en staan we aan het begin van een mogelijke hittegolf(je). Hoewel de meesten van ons nou niet echt zitten te wachten op een hittegolf, is het toch fijn dat we weer lekker naar buiten kunnen, op een bankje zitten of een terrasje pakken.

Binnen het GDO kijken wij als bestuur terug op een goed besteed eerste half jaar. In totaal hebben we 450 leden, waarvan de helft daadwerkelijk woont in een woongroep en de andere helft reservelid is.

Onze contacten met het Centrum Groepswonen, de diverse wooncorporaties, gemeente Den Haag en diverse andere instellingen wat betreft wonen door ouderen zijn goed en er zijn regelmatig overlegmomenten.

Het contact vanuit het bestuur met woongroepen is nu na Corona weer opgestart en ook hebben we de nieuwe leden, zoals u in deze Nieuwsflitz kunt lezen op een middag extra voorgelicht.

Minimaal twee keer per jaar is er een overleg met de voorzitters van de woongroepen. Dit levert veel nuttige informatie op en geeft ook inzicht hoe andere woongroepen bepaalde problemen oplossen.

Wij merken dat Groepswonen ook politiek behoorlijk in de belangstelling staat. Zoals wij allemaal weten, neemt het aantal ouderen toe en door de sluiting van bejaardenhuizen moeten we langer zelfstandig blijven wonen. Hoe zich dit in de komende jaren zal ontwikkelen weten we nog niet, maar we zullen het met belangstelling blijven volgen.

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

Gelukkig hebben een paar leden aangeboden wat hand- en spandiensten te verrichten, wat ons als bestuur wat ontlast. Daar zijn we erg blij mee! Mocht u ook wat willen doen, schroom niet en meldt u aan!

Mede namens de andere bestuursleden, wens ik u een heel prettige zomer toe!

Lex de Bruyn Kops

Voorzitter GDO

Gemeenschappelijk wonen dag

In heel Europa werd een gemeenschappelijk wonen dag gehouden op zaterdag 21 mei.

Een aantal bij GDO aangesloten woongroepen openden op die dag hun deuren. Meer dan 60 mensen kwamen een kijkje nemen bij woongroep van Speijk, Nolenshoek, Ichtus, De Sierkan en Toermalijn

Voor de bezoekers was het een hele leuke en goede gelegenheid verschillende woongroepen beter te leren kennen. Ze werden met open armen ontvangen.

Informatiemiddag nieuwe leden

Voor de leden die zich aangemeld hebben in coronatijd en die nog weinig woongroepen hebben bezocht organiseerde het GDO een informatiemiddag op 2 juni.

35 mensen kwamen op de uitnodiging af.

De middag begon met een verhaal over de ontstaansgeschiedenis van het GDO door Coos Wentholt, van beroep historica en archivaris en lid van de woongroep Van Speijk.

De gemeente vond dat er een instelling moest zijn voor mensen die niet meer zo

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

makkelijk zelfstandig konden wonen. Toen is er een groep ontstaan die zich bezighield met zorg voor de medemens en dan speciaal voor de ouderen. Zij werkten samen met de dienst van de gemeente die over de woningbouw ging. Er kwam een kantoor.

Er kwamen woonbrieven en cursussen hoe het allemaal moest en de eerste woongroep werd opgericht. Dat was De Sierkan.

Sinds 1984 is de vereniging GDO (Groepswonen door Ouderen) Den Haag actief om mensen met belangstelling voor groepswonen te adviseren en activiteiten te organiseren.

Coos is jarenlang voorzitter van het GDO geweest.

Wat moeten de ouderen doen? Burenhulp aan elkaar verlenen maar geen mantelzorg.

‘Het fijne van in een woongroep wonen is dat je een beetje oog hebt voor elkaar.’ zo besluit Coos haar praatje.

Daarna volgden de verhalen van drie woongroepbewoners.



Nelleke Cornelissen van woongroep Van Speijk:

‘Ik woon nu drie jaar in de Van Speijk en ik vond het best een grote stap. Toen ik bericht kreeg dat ik kon verhuizen dacht ik: wil ik dit wel? Waag ik de stap? Maar ik heb er nog geen seconde spijt van gehad.’

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

We zijn graag op onszelf en vinden het leuk dingen met elkaar te doen. De bewoners bepalen wat we met elkaar ondernemen. Museumbezoek, een fietstocht en elke week een borrel. Spontaan een brunch organiseren en een blokje om met elkaar.

Onze reserveleden lopen met alles mee. Ze helpen in de tuin, gaan mee fietsen. Het is heel belangrijk dat we elkaar kennen. En dat u weet: bij die groep, daar pas ik wel bij.'



Jan van Heusden van woongroep Ypenburg.

'Ik heb vijf woongroepen bezocht en mijn keus viel op Ypenburg. De meeste bewoners zitten hier vanaf het begin in 2004. Het is een hechte groep.

Iedereen is op zichzelf maar zoekt de gezelligheid bij elkaar. Er is koffie drinken, een theemiddag. Eens in de drie weken een borrel. Er wordt een barbecue of een Chinese maaltijd georganiseerd.

Het is belangrijk om eerst mee te lopen en interesse te tonen. Laat u zien, stel uzelf voor als een betrokken reservelid.

Voor mij is het de perfecte manier om oud te worden. De eenzaamheid verdwijnt als je eenmaal in een groep woont.'

NIEUWSFLITZZZZZ GDO



Marjolijn van Oyen van woongroep De Sierkan

‘Ik woon nu zeven jaar in De Sierkan. Het is een klein groepje van acht appartementjes. We hebben geen borrels maar we doen wel dingen samen, onder andere museumbezoek. We hebben maandelijks een verplichte vergadering. Omdat we met een klein groepje zijn is het lastig van alles te organiseren. We voelen ons met elkaar verbonden en er heerst een fijne saamhorigheid.



Teunisbloemhof bestaat 25 jaar

De bewoners van de Teunisbloemhof vierden onlangs met een etentje bij Turks restaurant Marmaris het 25-jarig bestaan van hun woongebouw aan de Kievitsbloemlaan. Het had niet veel gescheeld of de woningen waren er nooit

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

gekomen. Tegen de bouw waren bezwaren ingediend door omwonenden. Na het doorlopen van de procedures kon toch met de bouw worden gestart. Het complex bestaat uit 35 driekamerwoningen voor senioren. Eigenaar is Staedion. Twintig woningen zijn bestemd voor reguliere huurders, vijftien worden bewoond door mensen die lid zijn van groepswonen door ouderen. Zij vormen een woongemeenschap. Het bestuur van de woongemeenschap en de bewonerscommissie roemen de sfeer: het naar elkaar omkijken heeft de hoogste prioriteit.

(Bron: De Posthoorn Loosduinen. 6 juli 2022)



NIEUWSFLITZZZZZ GDO



Uw verhaal

Woongroep Ichtus

Wilt u uw ervaring met groepswonen delen?

Vertel dan uw verhaal aan de nieuwsbrief (mag anoniem)

De redactie komt graag bij u thuis om uw verhaal op te tekenen.

Deze keer het verhaal van Elsje Klarenbeek, bewoner en secretaris van de woongroep Ichtus.

Een woongroep is een dorp in de stad.

Elsje Klarenbeek (secretaris van de Ichtus) woont nu vier jaar in woongemeenschap Ichtus bij de Leyweg.

Ze had al kennisgemaakt met een aantal woongroepen toen er vrij onverwacht een woning vrij kwam.

Ze kende de bewoners al omdat ze met één van hen bevriend was en

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

koffieochtenden en maaltijden bezocht.

‘Gezellig en een kleine groep, aldus Elsje. ‘ Dertien bewoners. Ik dacht: dat kan ik wel aan. Ik was 66 jaar.

Dat is een mooie leeftijd om die stap nog te maken. Soms maken mensen die stap te laat.

Als je 15 of 20 jaar ouder bent dan heb je toch moeite om die omslag te maken. Nieuwe mensen leren kennen, nieuwe huisarts, nieuwe tandarts, nieuwe omgeving. Nieuwe winkels.

En wennen aan een woongroep waar je corvee moet doen etc.’

Is het meegevallen?

‘Ik vind het heel leuk. Een woongroep is een dorp in de stad. Als ik de burens zie lopen een praatje maken. Dan denk ik: het dorp is open. Ook op de markt. Ik vind een goede buur is beter dan een verre vriend. En ik heb hele goede burens. Niet alleen van de woongroep maar ook de anderen in het gebouw. Allerlei soorten woningen. Starters en jonge gezinnen. Leuk om jonge mensen om je heen te hebben.’

De leden van de woongroep zijn tussen 64 en 90 jaar oud. Iedereen in de woongroep is redelijk actief. Samen koken en eten en af en toe een pannenkoekenfeestje.

Elsje is een tijdje uit de running geweest en de woongroepleden die actief zijn en autorijden hebben ongelooflijk veel voor haar gedaan.

‘Bezoekje, de post. Af en toe een vriendin brengen of halen. Of boodschappen. Allemaal kleine dingen. Niet verschrikkelijk belangrijk of een halszaak. Geen mantelzorg maar wel vriendschapszorg. En vriendschapszorg is veel vrijblijvender.

Dat is het idee dat je voor elkaar klaarstaat als dat nodig is. Dat je je niet bezwaard voelt omdat je weet: de volgende keer sta ik voor jou klaar.

Hier ontstaat een soort vriendschapsrelatie die niet claimend is.

Want je woont niet voor niets apart. Want die individualisering is hier ook. Fijn wonen. Als je elkaar tegenkomt weet je: wij horen bij elkaar.

Dat is dat dorpsgevoel. Je hebt met iedereen een andere relatie.

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

In elke woongroep zijn af en toe problemen. Hoe is dat bij jullie?

‘LVGO heeft ooit een artikel geschreven: hoe hou je het goed met elkaar. Toen hebben wij een paar keer met elkaar gepraat over dat onderwerp. Toen zijn de oude conflicten op tafel geweest. Je kan beter de conflicten op tafel hebben dan eronder.

We hebben elk kwartaal een ‘gesprek’ met elkaar met een onderwerp hoe we met elkaar omgaan. Laatst ging het over verbinding.

Het is belangrijk om de sfeer goed te houden zodat het voor iedereen fijn wonen is.’



Consent

Het LVGO organiseerde op woensdag 11 mei jl. een themamiddag over de consentmethode.

Samen met mijn woongroepgenoot Saakje Hiemstra van de Sierkan bezocht ik deze -zeer goed georganiseerde- themamiddag.

Ik was getriggerd door het idee dat er een methode bestaat waarmee beslissingen worden genomen waarbij alle mensen in de groep zich gehoord en gezien voelen en kunnen instemmen met het besluit.

Baudy Wiechers presenteerde de methode speciaal voor woongroepleden. Er zijn al meerdere woongroepen die met deze methode werken. Baudie vroeg in de zaal eerst wat onder consent verstaan wordt. Het is niet consensus bereiken. Het is met argumenten staven, deelnemer voor deelnemer, waarom je het niet eens bent met een voorstel. Er worden vaste spelregels gebruikt. Deze zijn op bierviltjes gedrukt en te koop. Kan een deelnemer niet akkoord gaan dan wordt het voorstel geherformuleerd net zolang tot alle deelnemers het voorstel accepteren. De rondes gaan sneller dan verondersteld. Het vereist oefening - dat wel - en dat hebben we ook ervaren bij de zeven mensen die op het toneel zich waagden aan de voorbeeldoefening.

Het was een zéér geslaagde middag.

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

Ik pleit ervoor dat het GDO de woongroepen gaat ondersteunen bij het invoeren van deze methode om tot weloverwogen besluiten te komen.

De trainer kan tegen betaling, workshops organiseren. Er is door haar geschreven literatuur te verkrijgen. Tijdens de presentatie werd echter goed duidelijk dat alleen het lezen van het boek niet voldoende is om de consentmethode te kunnen invoeren in je woongroep. Voor meer informatie:

www.consentmethode.nl

Succes!

Marjolijn van Oyen

(Binnen het bestuur wordt nagedacht deze methode verder uit te werken)

KIJK UIT VOOR OPLICHTING



-Check of het echt een bekende is

Maak nooit geld over aan bekenden op basis van een bericht. Voer eerst een telefonisch gesprek om te kijken of het echt die bekende is. Trap niet in de smoes dat dat even niet kan.

-Wees voorzichtig bij buitenlandse overboekingen

Je krijgt geen melding als de ingevulde naam niet klopt. Ook is het moeilijker om geld dat naar het buitenland overgemaakt is terug te krijgen.

-Beveilig je WhatsApp

Stel tweestapsverificatie in om te voorkomen dat je WhatsApp-account gehackt

NIEUWSFLITZZZZZ GDO

wordt. Ga in WhatsApp naar Instellingen, Account en Verificatie in twee stappen.



Het GDO is telefonisch bereikbaar op 070-350 4407

per e-mail: info@gdo-den Haag.nl

<https://gdo-den Haag.nl>

Wij zijn er niet altijd om de telefoon op te nemen, wel kunt u een voicemailbericht inspreken. Dan bellen wij u zo snel mogelijk terug.

Deze Nieuwsflitzzzzz werd verzorgd door de werkgroep communicatie van het GDO.

Eindredactie: Monica Hallegraeff