

december 2023

# rogplus

magazine

Onbegrip over  
uw beperking:  
wat te doen?

Hoe veilig zijn  
uw privégegevens  
bij ons?

//

Ik heb genoeg hobby's,  
maar zo simpel is het niet

//

Handige tips  
voor een  
goedkopere kerst



**03** Voorwoord

**04** Portret: van dakloos tot thuiskomen



**07** Resultaten en kansen Meedoen in de Stad



**08** Bijzondere kerstherinneringen



**10** Hoe reageren op onbegrip over beperking?



**11** Column Petty & Maaïke



**12** Interview: wat als je niet beter wordt?



**15** Uw mening over onze hulp

**16** Privacy bij ons: wat u moet weten



**19** Betaalbare kerst: tips van Fief



**20** Samenwerking tussen Rogplus en wijkteams in beeld



**22** Van de lezers & Gijsbert lost het op

**24** Puzzel

## Voorwoord

# Een nieuw thuis - Tante Toos



Iets wat ik stom vind en liever niet meeneem naar het nieuwe jaar? Het heeft te maken met hoe je met elkaar omgaat.

Een tijdje geleden leidde een directeur me rond in een verpleeghuis. Op een gegeven moment kwamen we in het nieuwe restaurant. Hij wees trots naar de prachtige keuken en alle verschillende maaltijden en hapjes waaruit mensen konden kiezen. Toen sprak hij een oude man aan die zijn dienblad vol eten naar een tafel bracht. "De volgende keer wel groente hè", zei hij streng. De oude man knikte.

In het vorige Rogplus-magazine schreef ik over hoe mijn ouders in korte tijd hun zelfstandigheid verloren en nu veel zorg nodig hebben. Dat was erg moeilijk. Wat mijn ouders meemaken, gebeurt bij veel mensen om ons heen en kan iedereen gebeuren. Eerst kun je zelf je geld regelen, je huis schoonmaken, boodschappen doen en koken. Maar dan lukt dat opeens niet meer.

Hoe jong of oud je ook bent, je zelfstandigheid verliezen, is voor de meesten iets verschrikkelijks. En sommige mensen die dan zorg nodig hebben, worden behandeld alsof ze kinderen zijn. Daar heb ik veel moeite mee.

Bij Rogplus willen we respectvol met mensen omgaan en ze serieus nemen. Daarom kijken we naar wat iemand wél kan en waarop diegene trots kan zijn. Iemand is altijd meer dan alleen z'n situatie. Of mensen dat herkennen en fijn vinden, leest u bijvoorbeeld in de onderzoeken en interviews in dit magazine.

Ik heb besloten om in het nieuwe jaar vaker tegen bemoeials te zeggen: 'En eet jij vanavond je bordje wel leeg?'

**Anton van Genabeek**  
Directeur Rogplus



*beeld: Sander Nagel*

## Rogplus

bezoekadres  
Westlandseweg 1, Maassluis

postadres  
Postbus 234, 3140 AE Maassluis

telefoon  
010 870 11 11

e-mail  
info@rogplus.nl

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

Volg ons ook op [Facebook \(rogplustv\)](#) en [LinkedIn \(rogplus\)](#).

Portret

**“Doordat ik hulp krijg,  
kan ik mijn kinderen helpen”**



**//  
Dakloos zijn?  
Dat was  
verschrikkelijk  
//**


*Arno bij z'n nieuwe appartement, een groene oase en rustpunt midden in de stad.*



---

**Een fulltime baan en toch in een daklozencentrum terechtkomen. Arno Krijgsman (50) gaat door een diep dal na zijn tweede scheiding. Maar hij knokt zich eruit, onder andere met hulp via Rogplus. Het leven gaat nog steeds niet over rozen, maar hij heeft een thuis, voor hemzelf en zijn kinderen. “Ik knok voor hen.”**

---



Met zijn eerste vrouw kreeg hij twee kinderen. Een 19-jarige zoon die nu bij hem woont en een 21-jarige dochter met wie hij geen contact heeft. “Maar mijn deur staat voor haar open. Altijd.”

Ook uit zijn tweede huwelijk heeft hij twee kinderen. Daarvan woont zijn 13-jarige dochter bij hem. Zijn zoon van 9 komt om het weekend, de helft van de vakanties en hij kan hem altijd zien of ophalen. En dan is er nog een stiefdochter, die hij als zijn eigen dochter ziet. Trots: “Ik ben dus vader van vijf kinderen. En omdat mijn stiefdochter moeder is, ben ik ook nog een bonusopa.”

Arno is fulltime vuilnisman, heeft een paar mooie tatoeages en is duidelijk Feyenoordfan. Type ruwe bolster, blanke pit. Of anders gezegd: een grote mond met Rotterdamse tongval, maar met het hart op de goede plek. Vooral als het om zijn kinderen gaat. Waarom ging het dan toch zo mis in zijn leven?

### **Opvang voor daklozen**

“Na de scheiding in 2020 bleven mijn ex en de kinderen in ons huis. Ik sliep een tijdje bij mijn vader op de bank, omdat ik geen eigen woning kon vinden. Mijn salaris was te laag om iets te kopen en te hoog voor een sociale huurwoning. De gewone huurwoningen waren ook te duur. Ik liep van hot naar her: niemand kon mij helpen.

“Ik ben niet verslaafd aan alcohol of drugs. Ik werkte. En toch kreeg ik het advies om naar een opvang voor daklozen te gaan.

Omdat ik dan niet alleen een plek had om te slapen, maar ook hulp zou krijgen. Dat heb ik gedaan. In het weekend nam ik mijn kinderen mee naar mijn vader, zodat ik ze toch kon zien. Overdag had ik gelukkig mijn werk. Ik heb zo een klein jaar geleefd. Hoe dat was? Verschrikkelijk.

“Maar ik kwam er wel in contact met mensen die mij wilden helpen. Ik kreeg een tijdelijk appartement met één slaapkamer. Daar legde ik een groot matras in, dan konden mijn kinderen tenminste in het weekend blijven slapen.

“Ik kreeg ook begeleiding thuis van Miquel via Stoed. Dat was verplicht, maar wel heel fijn. Al was het alleen maar om mijn verhaal te vertellen. Uiteindelijk kreeg ik dit appartement, waar ik nu zit. In Vlaardingen, om de hoek bij mijn ex. De vriendjes van mijn kinderen wonen in de buurt. Ideaal.”

### **Orde in de chaos krijgen**

“Miquel heeft mij geholpen bij het op orde krijgen van mijn leven, met duidelijke doelen voor ogen. Bijvoorbeeld wegwijs worden in alle brieven en administratie en voorkomen dat de stress oploopt. Denk aan het nabellen van bedrijven en deurwaarders. Want die laatste waren er door alles ook bijgekomen.

“Als alleenstaande vader die fulltime werkt, komt er veel op je af. Op een gegeven moment raak je het overzicht kwijt. Miquel hielp mij om de chaos in mijn hoofd te ordenen. Is er een probleem? Dan gaan we erop af.”

En dat is gelukt. Arno heeft zijn leven redelijk op orde. Hij werkt hard en is blij met zijn appartement: "Moet je zien hoe mooi groen het is als je kijkt vanaf mijn balkon." Overal hangen tekeningen en foto's met teksten als 'Mijn papa is cool' en 'Papa ik houd van je'.

"Ik heb lang in de schulden gezeten en dat wil ik niet meer. Mijn kinderen hebben het niet makkelijk. Ze hebben hun eigen zorgen en problemen en krijgen daarbij ook hulp. Maar ik kan ze hier in alle rust ontvangen.

Ik kan ze een veilig thuis bieden. De weg was zwaar, maar ik deed het voor mijn kinderen. Doordat Miquel mij nog steeds helpt, kan ik mijn kinderen helpen."

### Trots opzij zetten en hulp vragen

Arno heeft dan ook een duidelijke boodschap voor mensen die in eenzelfde soort situatie zitten. "Ze schamen zich vaak omdat ze schulden hebben. Maar helaas hebben veel mensen hiermee te maken. Vraag hulp, accepteer hulp. Zet je trots opzij."

Arno schiet vol. "Ik ben zo dankbaar. Als je niet genoeg of geen steun hebt van ouders, familie of vrienden, dan zijn deze hulporganisaties heel belangrijk. Ik weet niet of ik het zonder had gered. Tegen mijn kinderen ben ik eerlijk: 'Ik kan niet alles kopen wat jullie willen. Wil je snoep? Kijk wat er in het keukenkastje ligt, dat is het.' Ik hoop niet dat mijn kinderen ooit in zo'n situatie terecht komen. Maar ik zal er altijd voor ze zijn."

//

## Ik knok voor mijn kinderen

//



*Deze liefdevolle boodschap van zijn kinderen maakt elke uitdaging voor Arno de moeite waard.*

# We onderzochten het Is Meedoen in de Stad een succes?

Onder de naam Meedoen in de Stad helpen we mensen op verschillende manieren om zo zelfstandig mogelijk te wonen en mee te doen in hun buurt. Bijvoorbeeld door begeleiding bij dagelijkse activiteiten, dagbesteding en sociale contacten. Werkt deze hulp goed en zijn de mensen die er gebruik van maken tevreden? Dit zijn de resultaten van ons onderzoek.

## Wie helpt? Zorg.Samen!

De organisatie Zorg.Samen! geeft deze hulp, via Rogplus. Zorg.Samen! is een samenwerking van vijf zorgaanbieders: ASVZ, Directzorg, Doel Delfland, Pameijer en Stichting Onder Een Dak. Met elkaar zorgen zij ervoor dat mensen kunnen meedoen in de stad.

## Hoe onderzocht?

In 2022 spraken we met 42 mensen die hulp krijgen van Zorg.Samen!. We praatten met drie Rogplus-consulenten en vier trajectcoaches van Zorg.Samen!, die mensen helpen met zorgplannen maken. Ook vroegen we adviesbureau Berenschot om de samenwerking tussen de zorgaanbieders van Zorg.Samen! te onderzoeken, en die met Rogplus en de gemeenten. Zorgt die voor betere, modernere hulp die echt bij iemand past? En voor een betere aansluiting met andere soorten hulp en activiteiten binnen de gemeenten?



## Wat ontdekt?

- + De mensen die er gebruik van maken, geven de hulp van Zorg.Samen! een mooi gemiddeld cijfer van 8,2.
- + Iedereen maakt samen met een begeleider een plan voor hulp en mag genoeg meepraten.
- + Iedereen krijgt persoonlijke begeleiding of een plek om overdag naartoe te gaan. Maar sommige mensen willen hulp die beter bij hun situatie past, zoals bij autisme.
- + Zorg.Samen! kan nog meer verschillende soorten begeleiding geven. Zoals groepen waar mensen elkaar kunnen ontmoeten of digitale hulp.
- + Ook kan Zorg.Samen! nog meer doen met activiteiten in de buurt, zoals leuke en leerzame activiteiten in buurthuizen. Al zijn sommige plekken door corona helaas gesloten.
- + Er ligt een mooie kans in het gebruikmaken van nieuwe technologie.
- + De samenwerking tussen de zorgaanbieders van Zorg.Samen! en met andere organisaties biedt ruimte voor verbetering.

Dus veel gaat goed, maar we zien ook kansen om nog beter te worden. Daar gaan we met z'n allen enthousiast mee aan de slag.

Kerst en Nieuwjaar

# Medewerkers delen hun mooiste herinneringen aan kerst en oud en nieuw



*Wij Rogplussers wensen u een liefdevolle kerst en een warm 2024!*





### Een dure kerst zonder vader

Deze kerst was anders dan normaal omdat mijn vader in het ziekenhuis lag na een darmoperatie. Zonder hem pakten we de cadeautjes uit, speelden we spelletjes en maakten we een vijfgangendiner. We moesten zelf kiezen uit zijn goed gevulde wijnvoorraad. We lachen nog steeds om het moment dat mijn vader thuiskwam en ontdekte dat we per ongeluk de beste en duurste wijnen hadden opengemaakt.

### Een smakelijk begin

Zeven weken nadat ik mijn nieuwe vriend ontmoette, besloten we om op tweede kerstdag bij mij thuis samen kaasfondue te maken. Na het eten zei hij dat ie had verwacht dat onze kerst samen wat specialer zou zijn. Dat vond ik jammer, maar het bleek toch het begin van iets moois. Nu, vijftien kerstvieringen later, delen we deze bijzondere tijd met onze twee kinderen en familie. En kaasfonduen is nog steeds onze gewoonte als we iets te vieren hebben.

### Oliebollen bakken met opa en oma

Iedere oudejaarsdag stond mijn opa al vroeg oliebollen en appelflappen te bakken in de schuur. Genoeg voor een heel weeshuis. Mijn oma zorgde voor al het andere lekkers, en de hele familie kwam samen. 's Avonds kwam de sjoelbak op tafel. De jongste neefjes en nichtjes gingen nog een paar uurtjes 'slapen' op zolder. En dan kwam het spannende moment van het slaan van de oude koekoeksklok om twaalf uur. Van kriebels in je buik en het vuurwerk dat de lucht in ging. Na een korte nacht was er niets lekkerder dan ontbijten met de zelfgebakken oliebollen en appelflappen.

Die bakgewoonte heb ik overgenomen, maar soms mis ik de ouderwetse gezelligheid van toen.

### Eerste en laatste feestdagen met moeder en dochter

De eerste feestdagen met mijn dochter waren tegelijk de laatste met mijn moeder. We genoten van lekker eten, kletsen en spelen met de kleine. Het was ontroerend om te zien hoe mijn dochter en moeder op elkaar reageerden. Op nieuwjaarsdag maakten we een prachtige wandeling met de familie en maakten we leuke foto's. Deze momenten blijven voor altijd in mijn herinnering.

### Meer herinneringen? Boekentip

Wetenschapper Jacky van Goor onderzocht welke herinnering mensen zouden bewaren als alle andere werden gewist. De resultaten staan in het boek 'Je leven in één herinnering'. Wat opvalt, is dat al deze herinneringen draaien om onze band met anderen, de natuur of iets groters. Dus veel dingen waar we ons vaak druk over maken, zijn niet de dingen waar het echt om gaat.

### Rit met ievro tijdens de feestdagen?

Regel uw rit voor eerste en tweede kerstdag op z'n laatst op woensdagavond 20 december om 22.00 uur. Op oudjaarsavond (zondag 31 december) rijdt ievro tot 20.00 uur.

## 7 handige tips

# Hoe om te gaan met onbegrip over uw beperking?

Met een beperking leven, kan al lastig genoeg zijn. Maar het wordt nog moeilijker als mensen om u heen uw situatie niet begrijpen. Dat komt helaas vaak voor. Daardoor kunt u zich eenzaam, gefrustreerd of oneerlijk behandeld voelen. En soms helpt het u.

### Waarom begrijpen mensen u niet?

De redenen zijn verschillend: ze hebben geen ervaring met uw beperking of weten niet hoe te reageren. Anderen oordelen te snel of negeren het omdat ze het te moeilijk vinden. Sommigen hebben zelf problemen. En dan zijn er nog mensen die het sowieso lastig vinden om anderen te begrijpen.

Het is soms ook ingewikkeld. Want niet alleen uw beperking telt mee. Ook hoe u bent opgevoed, wie u bent en wat u hebt meegemaakt, spelen een rol in hoe u het ervaart.

### Van onbegrip naar hulp

Hoewel onbegrip vervelend is, kan het u soms ook helpen. U leert bijvoorbeeld beter te praten over wat u voelt en wilt. U ziet wie echt belangrijk voor u is. Het leidt tot leerzame gesprekken. Of u voelt extra waardering voor de steun die u wel krijgt.



### 7 X omgaan met onbegrip

- 1 Leer uzelf en uw beperking kennen: dat helpt niet alleen bij uitleg, maar ook om uzelf te accepteren. Het maakt u sterker bij onbegrip.
- 2 Blijf rustig: boos zijn is normaal, maar probeer uw situatie kalm uit te leggen. Herhaling en geduld zijn vaak nodig.
- 3 Kies uw moment: praat als het voor allebei goed voelt en u niet boos of moe bent. U hoeft niet altijd alles uit te leggen.
- 4 Zoek hulp: iemand die u wel begrijpt, een artikel of filmpje kan helpen om uw gevoel beter over te brengen.
- 5 Stel grenzen: maak duidelijk wat u wel en niet prettig vindt in de omgang met u.
- 6 Voorkom negativiteit: u hoeft niet om te gaan met mensen die u niet steunen. Zoek liever mensen die u positieve energie geven.
- 7 Weet wanneer te stoppen: er zijn mensen die u nooit zullen begrijpen. U hoeft niet iedereen te overtuigen.



# Petty & Maaïke

Cliënt, single en overgrootmoeder Petty Oosthof (83) houdt van gezelligheid en zit nooit achter de geraniums.



Kwaliteitsmedewerker Maaïke Hilkmann (33) van Rogplus is dol op bakken, reizen en sporten. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen.

## Ha Maaïke,

Feestelijke decemberdagen waren er vroeger zeker met de kinderen en familieleden. Het sinterklaasfeest was nog niet voorbij, of de voorbereidingen voor kerst gingen alweer van start. Er moest heel wat geregeld worden, maar gezellig wás het!

Nu deze tijden voorbij zijn, is het passen en meten met eigen, schoon- en bonuskind-familie. Wie bezoekt wie op eerste en tweede kerstdag? En niet te vergeten: iedereen wil ook een momentje met het eigen gezin. Er wordt heel wat gepuzzeld.

Mijn vriendinnen ervaren dat ook. Op eerste kerstdag komen meestal mijn kinderen en anderen die een gaatje hebben om kerstlekkers te eten. Én de cadeautjes op te halen die onder de kerstboom liggen. Maar wat op tweede kerstdag?

Gelukkig heb ik een groep vriendinnen met wie ik sport en bridge. We vragen ruim van tevoren aan elkaar wie er kan op tweede kerstdag. Dan maken we plannen. Dit jaar gaan we het 'briefjesspel' spelen. Daarbij moeten we omschrijven, uitbeelden en raden wat er op het briefje geschreven staat. Heel grappig en we zijn er een tijdje zoet mee. Daarna halen we ons bestelde eten op. Het belooft dus weer een reuze gezellige dag te worden.

Helaas voelt niet iedereen die warmte tijdens de feestdagen. Er zijn veel mensen die deze dagen eenzaam doorbrengen. Als u zich hierin herkent, misschien helpt dan deze tip: maak een lijstje van mensen met wie u vroeger leuk omging en bél ze. Wie weet krijgt u dan een heel bijzondere kerst.

En Maaïke... wat zijn jouw plannen voor de kerst?

## Hi Petty,

Mijn plannen voor de kerst hebben te maken met mijn mooiste herinneringen. Die gaan jaren terug. Als meisje keek ik al uit naar het kerstontbijt. Ik kreeg een stenen kersthuisje met een waxinelichtje bij mijn bord. Mijn broers en zusje hadden ook zo'n huisje. Met lichtjes in de kerstboom aan en de gordijnen dicht was het magisch.

Het mooiste servies kwam op tafel, die vol lekkers stond. Ik vond dat de beste start van mijn kerst. Nog steeds is het kerstontbijt een van mijn favoriete feestmomenten.

In mijn jonge jaren deed mijn vader ook enorm zijn best op het kerstdessert. Hij was eens dagen bezig met een speciale plumpudding. Ik herinner me laagjes ijs, cake, noten en vruchten in een grote glazen schaal. Die moest een paar dagen in de koelkast. Het zou hét hoogtepunt worden.

Na een uitgebreid en gezellig kerstdiner met de familie was het tijd voor het toetje. Daar stond de plumpudding, die voor mij op een enorme bol leek. Mijn vader sneed voor iedereen een punt. Het werd stil aan tafel. De plumpudding was... vies. Niet te eten! Die herinnering maakt ons nog steeds aan het lachen.

Ook dit jaar ga ik weer voor een gezellig en sfeervol kerstontbijt met mijn gezin. En een liefdevol diner met mijn familie. Hopelijk zijn alle hapjes een succes.

Positieve gezondheid

# Manja en Erik Herstel: wat als je niet beter wordt?



“  
Ik moedig hem aan en  
hij brengt mij rust

”

*Manja en Erik Herstel proberen actief te blijven, ook al worden ze niet beter.*



---

**43 jaar liefde, reizen, kunst, cultuur. En ja, ook lichamelijke klachten. Manja (73) stuurde ons mooie verhalen voor de rubriek 'Van de lezers'. Dat maakte ons nieuwsgierig. Zij en haar man Erik (75) hebben de achternaam Herstel. Maar ze worden niet beter. Hoe gaan ze daarmee om?**

---

Op haar 17e, na een nachtdienst bij de PTT in Rotterdam, loopt Manja helemaal van slag in het donker naar huis. Ze is verliefd op een collega, maar die blijkt ook een ander te hebben. Opeens voelt ze zich niet goed en zakt in elkaar. In het ziekenhuis zien ze dat haar hartspier te dik is en niet goed pompt. Dat betekent een leven met snel moe zijn, benauwdheid en pijn op de borst.

### **Hartzeer en liefde**

Ze krijgt een rustige baan bij de PTT in Vlaardingen. Te rustig. Ze trouwt, verhuist naar Den Haag en werkt parttime bij modehuis Gerzon. Na haar scheiding keert ze terug naar Vlaardingen. Daar gaat ze bij het Rotterdams Nieuwsblad in de marketing werken. Dat is weer te druk. Ze krijgt een burn-out en ligt twee maanden in het ziekenhuis voor haar hart. Daarna werkt ze weer bij de krant, maar minder uren. Uiteindelijk wordt ze op haar 42e afgekeurd. Het evenwicht tussen werk en rust blijkt te lastig.

Twaalf jaar eerder, op haar dertigste, ontmoet Manja Erik via een advertentie in de krant. Hij heeft een technische baan bij de gemeente Rotterdam. "Toen ik hem zag, dacht ik gelijk: dat is 'm. We hebben geen kinderen, maar zijn altijd een team geweest. Ik moedig hem aan en hij brengt mij rust."

### **Ziek door zendmasten**

Erik heeft een heel ander gezondheidsprobleem: klachten door zendmasten. Zoals fluittonen in z'n oren, steken in z'n benen en hartkloppingen. "Een jaar of tien geleden begon het, toen er 4G,

4G+ en 5G-netwerken kwamen." Zijn pogingen om zich te beschermen met materialen tegen straling, werken sinds 5G bijna niet meer. Zo maakte hij een speciale folie-kap voor op z'n hoofd en gordijnen van branddeken. "Verhuizen heeft geen zin, want de straling is overal."

Manja wijst naar de iconen in de kast. Jezus, Ongelovige Thomas, Moeder Teresa... "Die heeft Erik geschilderd. Hij kan prachtig schilderen en leerde snel nadat hij een acrylworkshop van Anneke Noorda in het Vlaardingse wijkcentrum de Hoeve volgde. Maar nu kan hij z'n aandacht er niet meer bijhouden. Ook piano spelen is moeilijk door de fluittonen in z'n oren. Soms is de straling zo sterk dat hij het in z'n been voelt. Alsof het pedaal van de piano door z'n been gaat."

### **Positieve Gezondheid**

Ik vraag Erik en Manja hoe ze denken over Positieve Gezondheid. Het idee dat je je beter kunt voelen bij ziekte door aandacht te besteden aan bijvoorbeeld hobby's, sociale contacten en zingeving. Erik antwoordt: "Ik heb veel hobby's, fiets elke dag naar natuurgebied De Broekpolder. En het helpt om contact te hebben met mensen die hetzelfde hebben. Maar toch, zo simpel is het niet." Manja vult aan: "Er zijn vrienden en familie die ons hebben laten vallen. Ze denken dat Erik gek is geworden."

Wat het nog ingewikkelder maakt, is dat Manja drie jaar geleden borstkanker kreeg. Door de behandeling heeft ze nog steeds pijn in haar rechterarm. Ook voelt ze zich soms misselijk,



slaapt ze slecht en heeft ze wisselende stemmingen door de medicijnen tegen uitzaaiingen.

En daarvoor was ze drie jaar depressief. Dat kwam door de medicijnen voor haar burn-out. Die had ze te lang gebruikt omdat ze ook hielpen bij haar hartproblemen.

## // Ik heb genoeg hobby's, maar zo simpel is het niet //

### Een leven vol verhalen

Hoewel ze veel steun vinden bij elkaar, zijn Erik en Manja ook blij met de hulp via Rogplus. Eerst kregen ze hulp bij schoonmaken, maar nu doet Erik alles weer zelf. "Anders heb ik helemaal het gevoel dat ik niet meer meedoe." Manja is ook blij met het vervoer van ievu. "Het is ideaal," zegt ze, "en je hebt altijd een gezellig praatje in de auto. De chauffeurs zijn erg vriendelijk. Een gewone taxi is te duur, dan kan ik nergens heen."

Aan verhalen geen gebrek. Haar eerdere werk bij het Rotterdams Nieuwsblad maakte Manja enthousiast om boeken te schrijven. "Het is eigenlijk een uit de hand gelopen hobby." Ze begon met dagboeken en gedichten en daarna kwamen er boeken. Zoals 'De Regendruppelprelude' (verhalen over haar jeugd) en 'Afdruk als Herinnering' (haiku's). Ook deed ze verslag van de stedentrips met Erik in 'Dolen door dertien metropolen'. En ze schreef voor tijdschriften zoals Libelle, HP De Tijd en OPZIJ. Verder gaf ze regelmatig lezingen.

### Actief in de buurt

Hoewel Manja en Erik zich niet meer zo fit voelen om ver te reizen, blijven ze actief



in de buurt. Manja doet elke dag aan yoga en is lid van een creaclub. Ook heeft ze veel vriendinnen. En laatst gingen ze bijvoorbeeld nog samen naar een hotelletje in Katwijk.

Manja sluit af met een waardevolle tip: "Frisse lucht halen, afleiding zoeken en iemand hebben om mee te praten, dat is het belangrijkste. En af en toe iets aardigs doen voor een ander."

Ze geeft me een zelfgemaakt katoenen envelop-tasje. Het is versierd met een prachtig geborduurd bloem, een vlinder en een hartje.



*Wie schrijft, die blijft. Misschien kent u Manja van haar boeken, artikelen of lezingen.*

## Resultaten cliëntervaringsonderzoek

# Wat vond u van onze hulp?

Ook dit jaar wilden we graag weten wat u van onze hulp vindt. Er zijn vaste vragen over hoe het contact met ons is, hoe goed de hulp is en of de hulp helpt. Ook hadden we dit keer twee nieuwe vragen: welke hulp vindt u het fijnst en het minst fijn?

Gemiddeld rapportcijfer	Maassluis	Vlaardingen	Schiedam
<b>Contact</b> <i>Voorbeeld: de medewerker had serieus aandacht voor mij</i>	7,3	7,1	7,3
<b>Kwaliteit van de hulp</b> <i>Voorbeeld: ik vind dat de hulp goed wordt uitgevoerd</i>	8,1	8,3	8,5
<b>Wat levert de hulp u op?</b> <i>Voorbeeld: ik kom vaker de deur uit</i>	7,4	7,1	7,2

### Nieuwsgierig naar nog meer cijfers?

Over wie we hielpen, waarmee en wat we uitgaven?

Bekijk dan snel ons overzicht van de jaarcijfers 2022 en begroting 2023 op

[www.rogplus.nl/documenten](http://www.rogplus.nl/documenten).

Kenniscentrum MVS deed het onderzoek voor ons. Zo weten we zeker dat het eerlijk is gedaan.

2.500 mensen kregen een vragenlijst. 847 vulden alle vragen in over hoe zij de hulp in 2022 vonden. Helaas doen er de laatste jaren minder mensen mee. Dat vinden we jammer, want we willen de hulp steeds beter maken met wat u ons vertelt. Als u de vragenlijst heeft ingevuld, extra bedankt!

### Welke hulp vond u het fijnst en minst fijn?

Mensen zijn het meest tevreden met hulp bij schoonmaken, hun scootmobiel en andere hulpmiddelen om te bewegen. Ook de regiotaxi vonden ze fijn; dat vervoer is nu overgegaan naar ievo. Maar, sommigen vonden de hulp bij het huishouden en de

regiotaxi niet zo goed. Er is in heel het land te weinig personeel, en dan is het soms lastig om goede kwaliteit te leveren.

De beste cijfers kregen we voor 'kwaliteit van de hulp'. Maar voor 'contact' was het cijfer iets lager dan vorig jaar. Dat komt door de langere wachttijden bij ons en de wijkteams, ook door te weinig medewerkers.

Het is goed nieuws dat veel mensen door onze hulp beter voor zichzelf kunnen zorgen. Dit jaar zei 45% dat, vorig jaar 42% en het jaar daarvoor 36%.

Wilt u meer weten over dit onderzoek? En hoe we het doen in vergelijking met anderen? Kijk dan op [www.waarstaatjegemeente.nl](http://www.waarstaatjegemeente.nl).

Achter de schermen bij Rogplus

# Hoe veilig zijn uw privégegevens bij ons?



//

Belangrijke documenten laten we niet rondslingeren op het kopieerapparaat

//

*Renate let op elk detail als het gaat om uw privacy en vertelt er eerlijk over.*





---

## Een medewerker die gluurt in de medische gegevens van de buurvrouw. Of een verdwaalde bezoeker die privé-informatie ziet liggen op ons kantoor. Bij Rogplus doen we er alles aan om dat te voorkomen. Renate Gerrese (33), onze functionaris gegevensbescherming: “We werken met gezondheidsgegevens, dus heel gevoelige informatie.” Hoe zorgen we dat die veilig blijft?

---

Op een bijna leeg kantoor aan het eind van de werkdag, zien Renate en een collega een onbekende man. Hij heeft een wit overhemd en opvallende ‘hugo-de-jongeschoenen’ aan. Hij duwt een kar met schoonmaakspullen. Dat verbaast hen, want deze schoonmaker hebben ze nog nooit eerder gezien. Ze zijn meteen wakker.

Renate zegt: “Ik wilde hem niet gelijk aanspreken, straks zou ik hem beledigen.” Ze bellen hun collega die over de schoonmaak gaat. Die belt even later lachend terug. Het blijkt de directeur van het schoonmaakbedrijf te zijn, die zijn zieke medewerker vervangt.

### Vervelende gebeurtenis

Zo goed als Renate hier oplette, doet ze elke dag. En zij niet alleen. Ze werkt nauw samen met onze specialist digitale beveiliging, die de digitale systemen veilig houdt. En met een van onze juristen, om zeker te zijn dat we de privacyregels goed volgen. Vroeger deed Renate zelf ook juridisch werk bij ons. Samen met de specialist digitale beveiliging houdt ze ook ons kantoorgebouw veilig. En al die inspanningen zijn niet voor niets, zoals uit het volgende voorbeeld blijkt.

In 2018 kwam het Haga-ziekenhuis in het nieuws. Veel medewerkers hadden stiekem gekeken naar de medische gegevens van tv-persoon Samantha de Jong, bekend als Barbie. Het ziekenhuis kreeg een boete van 460.000 euro van de Autoriteit Persoonsgegevens. Dit was de eerste boete in Nederland door overtreding van de nieuwe, strenge Europese privacyregels.

Die staan sinds 2018 in de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG). Renate legt uit: “Vroeger waren er ook wel privacyregels, maar er was gewoon veel minder aandacht voor.”

### Privacy in de praktijk

Nu maakt Renate de privacyregels elk jaar duidelijk aan haar collega’s tijdens een training. Ze stelt dan ook altijd de vraag: ‘Hoe zou je het zelf vinden als anderen op deze manier met jouw gegevens omgaan?’ Zo kunnen ze zich nog beter inleven.

“Medewerkers mogen ook niet zomaar alles vragen of in de computer zetten. Alleen wat in de wet staat en te maken heeft met onze hulp”, legt ze uit. Met een glimlach: “We mogen dus niets vragen over de hond van de buurvrouw.”

Ook vertelt ze dat niet iedere medewerker alles mag zien in de computer. “Een medewerker Jeugdwet ziet bijvoorbeeld niets over iemand die hulp krijgt vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning.” Ze legt ook uit dat iemand die niet aan een hulpvraag werkt, niet bij die gegevens mag. Behalve bij vervanging door ziekte of vakantie. “Onze specialist digitale beveiliging controleert dat regelmatig. Gelukkig kan ik in alle eerlijkheid zeggen dat we er bij Rogplus heel precies mee omgaan.”

### Meer maatregelen

Wat doen Renate en haar collega’s nog meer voor uw privacy? Ze vertelt verder: “Bezoek krijgt bijvoorbeeld een pasje en schrijven we in. Collega’s blijven bij hun

## Medewerkers mogen niet zomaar alles vragen

gasten. Belangrijke documenten laten we niet rondslingeren op het kopieerapparaat en gooien we weg in een bak met slot.”

En er zijn meer voorbeelden: “Op onze laptops zit extra beveiliging, zoals een gezichtsscan en vingerafdruk. De ramen van ons kantoor hebben folie, zodat niemand van buiten kan meekijken. En familie van een cliënt mag alleen iets regelen met zijn of haar schriftelijke toestemming.” Ook geeft ze aan dat u zelf kunt helpen.

“Laatst belde er een mevrouw, die was heel scherp. Ze vertelde dat een zorgorganisatie een foto had gemaakt van haar ingevulde formulier, met haar BSN erop. Dat is supergevoelige informatie. Dus ze zei: ‘Het zit me niet zo lekker’.”

Na wat navraag bleek dat de organisatie geen foto, maar een scan had gemaakt. Zo zat het formulier gelijk in hun computersysteem. “Ook al liep dit goed af, het blijft belangrijk om kritisch te zijn en vragen te stellen”, benadrukt Renate.

“Mensen hebben ook gewoon het recht om te weten wat wij of anderen met hun gegevens doen.”

### Betrokken buiten, voorzichtig op kantoor

Zelf neemt Renate ook graag het initiatief om dingen te verbeteren. In haar werk en daarbuiten. Ze groeide op in Tilburg, maar ruilde haar zachte G in voor een rollende R. In haar woonplaats Rozenburg is ze voorzitter van carnavalsvereniging De Smooksnuivers. Van november tot februari bezoekt ze elk weekend wel een carnavalsfeestje in de regio. Vaak organiseren ze ook een feestje voor ouderen of mensen met een beperking. “Dan krijg je zoveel dankbaarheid”, zegt ze.

Ook zit ze bijvoorbeeld in het bestuur van de Voedselbank en in de organisatie van de Wielerronde Rozenburg. “Ik wil gewoon dingen voor elkaar krijgen en wat voor de gemeenschap betekenen.” Ze doet dit onder andere samen met haar oud-buurman, die nu haar partner is. Samen met ieders dochter wonen ze nu onder één dak.

Over haar vele activiteiten zegt ze lachend: “In dit soort dingen steek ik graag mijn neus. Maar de persoonlijke gegevens van de mensen die we helpen? Die blijven lekker privé.”

Heeft u vragen over uw privacy bij Rogplus? Bel ons of stuur een e-mail naar [privacy@rogplus.nl](mailto:privacy@rogplus.nl).

*Renate Gerrese is het gezicht achter de omgang met uw persoonlijke gegevens bij Rogplus.*



# Meer kerst voor minder geld

Door Fief-redactielid Andrea Kokx



Fief

De een kan niet wachten tot het zover is. De ander wil dat het altijd zo'n feest is. En weer een ander raakt ervan in de stress. Kerstmis! Dit jaar is het leven weer flink duurder geworden. En soms is er aan het eind van je geld nog een stuk maand over. Hoe vier je dan kerst zonder te veel uit te geven?

Een van mijn leukere herinneringen aan Kerstmis gaat over een diner met tomatensoep uit blik als hoofdgerecht. Gevulde tomatensoep, dat dan weer wel. Hier zijn nog wat andere tips om geld te besparen tijdens de feestdagen.

### Kerstversiering?

Leef je uit met oude kerstkaarten of eierdozen die je versiert met verf en glitters. Of pak takjes groen uit de tuin. Samen aan de eettafel en knutselen maar. Ideeën vind je op [www.pinterest.com](https://www.pinterest.com).

### Cadeautjes?

Cadeautjes krijgen is leuk. Maar nog leuker is het om iets vanuit je hart te geven, zoals deze voorbeelden:

- Zelfgebakken koekjes in een mooie glazen pot.
- Een beschilderde bloempot.
- Een bon om op te passen op kinderen of huisdieren; om planten of post te verzorgen als iemand weg is; om boodschappen te doen of ramen te lappen. Er is altijd wel wat te doen.
- Kijk eens in de kringloopwinkel voor mooie glazen, vazen of een Engelse kop en schotel.
- Brei, haak of knutsel iets.



**Samen aan de eettafel en knutselen maar**



### Diner?

Voor een kerstdiner kun je afspreken dat de gasten zelf een hapje maken. Jij zorgt voor een mooi gedekte tafel en de drankjes. Geen wijn of sapjes? Een mooie karaf met water en een stukje citroen, munt of limoen staat feestelijk. Schenk het water in een mooi (wijn)glas. Als voorgerecht is soep heerlijk. Doe er brood in leuke vormen bij, gesneden met ijzeren of plastic vormpjes. Leuke tips en recepten vind je op [www.bijstandsgerechten.nl](https://www.bijstandsgerechten.nl).

Tot slot: heb je geen gasten of gaat er iets mis? Gelukkig is er altijd wel een leuke film op televisie.

**Een mooi kerstfeest voor iedereen!**

Kijk op [www.fief.nl](https://www.fief.nl) voor meer kersttips en andere inspiratie om op eigen wijze ouder te worden.

Fotoverslag

# Samen sterker: Rogplus en wijkteam in actie

Iedereen kan een moment hebben waarop je er even niet uitkomt. Dan is het fijn als je één aanspreekpunt en afgestemde hulp hebt, zonder je verhaal steeds te herhalen. Daarom werken Rogplus en de wijkteams samen. Kijk mee met onze consulenten Yvonne Henneken (59) en Jantiene Bax (31). Zij werken een dag in de week bij VraagRaak, het wijkteam van Maassluis.

“Een scheiding, geldzorgen of problemen met de kinderen op school. Niet meer goed voor jezelf kunnen zorgen of eenzaam zijn. Voor dit soort problemen is het wijkteam er”, zegt Yvonne. “Ze denken daar mee over oplossingen, zoals hulp van vrienden of activiteiten in de buurt. En wanneer nodig, regelen ze hulp die bij je past van andere organisaties. Bijvoorbeeld van Rogplus, vaak om mee te doen in de stad en voor dagbesteding.



*Yvonne Henneken: “Tijdens openingstijden kunnen mensen altijd bellen naar het wijkteam, en op sommige plekken ook langskomen. Verwachten we dat er langer hulp nodig is? Dan krijgen ze een vaste begeleider.”*



“In Maassluis overleggen we elke donderdag met het wijkteam over vragen waarbij Rogplus misschien kan helpen. Zo nodig werken we samen en bezoeken we samen mensen thuis.”





*Jantiene Bax: "Het maakt niet uit of mensen zich bij ons of het wijkteam melden. Door onze samenwerking, komt de vraag altijd op de goede plek."*

## Niet van de ene naar de andere balie

Jantiene vult aan: "In het gebouw aan de Haydnlaan zitten ook medewerkers van andere organisaties, zoals het Centrum voor Jeugd en Gezin en Stroomopwaarts, een welzijnscoach en een gedragswetenschapper. Zo kunnen we goed samenwerken, natuurlijk met respect voor de privacyregels.

"Ook in Vlaardingen en Schiedam zijn Rogplus-consulenten in wijkteams actief, zodat mensen zo min mogelijk van de ene naar de andere balie worden gestuurd."



### Ook hulp van een wijkteam nodig?

Ze kunnen u bijvoorbeeld informatie geven, adviseren of praktisch helpen bij:

- + Persoonlijke problemen en geweld thuis
- + Wonen, werken en opvoeden
- + Geldzaken
- + Leven met een beperking en mantelzorg
- + Sociale activiteiten en ontmoeten

#### Wijkteam VraagRaak Maassluis

- Haydnlaan 3
- 010 593 15 00  
[vraagraad@maassluis.nl](mailto:vraagraad@maassluis.nl)  
[www.vraagraadmaassluis.nl](http://www.vraagraadmaassluis.nl)

#### WijkOndersteuningsTeams Schiedam (WOT's)

- Sint Liduinastraat 58A (Centrum West)
  - Boerhaavelaan 79 (Oost)
  - Leliestraat 10 (Zuid)
  - Dr. Willem Dreesplein 2 (Nieuwland)
  - Laan van Bol'es 17 (Groenord)
  - Malmö 84 (Noordrand)
- 010 754 15 15  
[info@wotschiedam.nl](mailto:info@wotschiedam.nl)  
[www.wotschiedam.nl](http://www.wotschiedam.nl)

#### Wijkteams Vlaardingen

- Burgemeester van Lierplein 51 (Ambacht)
  - Valeriusstraat 28 (Centrum)
  - Zwanensingel 9 (Holy)
  - Prof. Telderstraat 10 (West)
  - Voedselbank Van Baerlestraat 99 (West)
- 010 473 1033  
[info@wijkteamsvlaardingen.nl](mailto:info@wijkteamsvlaardingen.nl)  
[www.wijkteamsvlaardingen.nl](http://www.wijkteamsvlaardingen.nl)

# Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Heeft u een tip?



Wilt u een verhaal of foto met ons delen?



Heeft u een vraag aan Rogplus?



Zoekt u gezelligheid?



Wilt u iemand bedanken?

Stuur dan een bericht naar [redactie@rogplus.nl](mailto:redactie@rogplus.nl) of Redactie Rogplus Magazine, Postbus 234, 3140 AE Maassluis

Het Rogplus Magazine verschijnt in april, september en december. Drie maanden ervoor kiezen we de onderwerpen, dus wees op tijd.

**U maakt dit magazine nog leuker om te lezen.**

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen

Van de lezers

## Helpt u mee Maassluis beter bereikbaar te maken?

Hoe vervelend is het als je ergens niet naar binnen kan omdat de deur te smal is of er trappen zijn. Op 14 juli 2016 heeft Nederland het VN-verdrag voor de Rechten van Personen met een Handicap goedgekeurd. Deze afspraak zegt dat iedereen moet kunnen meedoen in de samenleving, ook mensen met een beperking. Daarvoor is er nog veel te doen, ook in Maassluis.

Daarom beginnen we iets nieuws: een platform voor toegankelijkheid in Maassluis. Met dit team willen we ervoor zorgen dat iedereen overal makkelijk kan komen en zich fijn voelt in de stad.

We zoeken mensen die hierbij willen helpen. Heeft u ideeën of wilt u uw ervaringen delen? Dan horen we graag van u! U kunt samenwerken met de gemeente en andere groepen. Of naar scholen gaan om te vertellen hoe we Maassluis beter kunnen maken. Uw bijdrage is heel waardevol.

### Sluit u aan bij ons team!

Bel of mail Joyce van Evert, locatiemanager bij Gemiva (gehandicaptenzorg). E-mail: [joyce.van.evert@gemiva-svg.nl](mailto:joyce.van.evert@gemiva-svg.nl), telefoon: 06 158 394 56.

### Ook Stichting Vlaardings Overleg Revalidatie (VOR) zoekt nieuwe leden

De leden van de Stichting Vlaardings Overleg Revalidatie (VOR) doen sinds 1983 hetzelfde voor Vlaardingen. Ook wij zoeken nieuwe mensen. De meeste problemen die we tegenkomen, pakt de gemeente Vlaardingen gelukkig snel op. U doet het dus niet voor niets! Kijk op [www.stichtingvor.nl](http://www.stichtingvor.nl).

### Cor Dobbelstein



*Op 04-09-2023 in Maassluis: ruim twintig mensen onderzochten hoe plekken beter bereikbaar kunnen worden voor iedereen. Zoals stoepen, straten, winkelgebieden, oversteekplaatsen en parken.*



## Gijsbert lost het op

# Oud en het gaat fout

Nu het nieuwe jaar bijna begint, denken veel van ons aan gezonde plannen. Laatst las ik op een website over gezondheid dat elke Nederlander vanaf zijn 54e wel een of ander probleem met z'n gezondheid heeft of krijgt. Bij mezelf valt het wel mee, maar anderen hebben helaas meer dan één klacht. Dan is de vraag: wat kunt u eraan doen?

Schakelt u de huisarts in, gaat u naar de apotheek of zoekt u zelf naar informatie? In dat laatste geval is het makkelijk. Zoek een boekwinkel online, klik op 'gezondheid' en de titels rollen over het scherm.



**Vanaf je 54e gaan de klachten door ouder worden beginnen...**



De schrijvers van deze boeken hebben vast de beste bedoelingen. En we kunnen er zeker ons voordeel mee doen. Maar nu is er een boek dat álle klachten door ouder worden beschrijft. Het is geschreven door Ester Bertholet, vroeger huisarts.

Na vijf jaar als huisarts te hebben gewerkt, heeft zij zich omgeschoold tot arts voor ouderen. Ze richtte samen met collega's een plek op in Velp om elkaar te ontmoeten: Ons Raadhuis. Daar kunnen ouderen een dag(deel) doorbrengen.

Ze wil hiermee een ander antwoord bieden op problemen met ouder worden dan pillen of therapie. Zoals samen lunchen, lachen en dansen.

Dokter Bertholet schrijft dat haar boek een bron van kennis, herkenning, troost of hoop kan zijn. Het is vooral bedoeld om dingen uit te leggen, zodat u zelf meer kunt regelen voor uw gezondheid. Let wel, het vervangt geen afspraak bij de huisarts.

Het boek kost € 35, maar is zijn prijs wel waard. Het is te bestellen onder de naam: 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet - De complete gids om gezond te blijven'.

Dus als u het nieuwe jaar gezonder in wilt, is dit een prachtig begin.



*Wilt u het nieuwe jaar gezonder in? Bekijk dan deze tip van Gijsbert.*

---

Gijsbert Los **Geboren** op 31 oktober 1932 **Woont** in Vlaardingen met zijn vrouw Willy **Werkte** als directeur in het speciaal basisonderwijs **Is** fiets- en schrijffanaat **Heeft** 6 kinderen, 24 kleinkinderen en 24 achterkleinkinderen **Deelt** in elk Rogplus Magazine een oplossing.



D	S	A	N	H	E	W	E	V	O	M	F	
V	J	F	T	I	A	E	U	L	U	N	E	
O	A	D	E	R	R	U	I	T	E	E	E	
O	A	D	M	A	R	E	S	G	I	S	S	
R	L	T	K	W	B	N	H	E	T	T	T	
N	E	N	E	O	H	C	S	D	N	A	H	
E	N	R	L	I	U	E	K	U	W	A	E	
M	K	L	J	A	A	D	R	N	I	H	E	
E	E	I	J	T	S	P	O	S	I	U	C	T
N	I	E	S	W	U	E	E	N	S	S	F	
S	S	N	I	G	E	B	W	U	E	I	N	
D	I	E	H	G	I	L	L	E	Z	E	G	

## PUZZEL

### Hoe vindt u de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar (van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd en schuin). Heeft u alle woorden weggestreept? Dan blijft er een aantal letters over. Lees deze van links naar rechts. Veel puzzelplezier!

E-mail de uitkomst van de puzzel voor 1 februari 2024 naar [redactie@rogplus.nl](mailto:redactie@rogplus.nl). Gebruik als onderwerp 'puzzel december'.

- |           |              |            |        |
|-----------|--------------|------------|--------|
| Sneeuw    | Handschoenen | Muts       | Warmte |
| Schaatsen | Oliebollen   | Nieuwbegin | IJs    |
| Koud      | Gezelligheid | Sjaal      | Feest  |
| Knus      | Vuurwerk     | Voornemens |        |

Of stuur de oplossing per post naar:  
 Rogplus  
 Redactie Magazine  
 Postbus 234  
 3140 AE Maassluis

Vermeld bij post én e-mail uw naam en adres.

We verloten begin februari drie cadeaubonnen van € 25 onder de deelnemers met goede inzendingen.

**De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:**  
 Maassluis: Mevrouw J. El Mimouni  
 Vlaardingen: Mevrouw C. van Buuren  
 Schiedam: De heer W. Poot

De oplossing was:  
*'Ik ga gewoon naar binnen, bij mezelf op de thee.'*

## Maak dit gedicht af:

*Doe iets gek. Denk iets moois. Zeg iets liefs ...*


Disclaimer: de informatie in dit magazine stelden we met de grootste zorg samen. Toch kan er een fout of onvolledigheid in zijn geslopen. U kunt Rogplus hiervoor niet aansprakelijk stellen of er rechten aan ontlenuen. Artikelen (of tekstdelen) en afbeeldingen opnieuw gebruiken, mag alleen met toestemming van de redactie. Ook moet u aangeven dat ze uit het Rogplus Magazine komen. Stuur u voor vragen en opmerkingen een e-mail naar [redactie@rogplus.nl](mailto:redactie@rogplus.nl). Dit magazine is gemaakt van duurzaam papier. FSC beschermt bossen en de mensen en dieren die erin leven. Opmaak: b creative agency

