



ROGplus

**“WE HEBBEN BELOOFD:
ZOLANG HET KAN,
ZORGEN WE VOOR ELKAAR”**

4

**VIND VOORZIENINGEN VOOR
VIJFTIGPLUSSERS VIA FIEF**

7

**MAAK HET ZE NIET TE MAKKELIJK -
HOUD OPLICHTERS BUITEN DE DEUR**

12

EENZAAM, KERST, CORONA... WAT HELPT?

17

ROGplus ~~journaal~~ Magazine

 Naast nieuws volop inspiratie.

11e jaargang, nummer 3, december 2020

03

VOORWOORD

04/05



**“WE HEBBEN BELOOFD:
ZOLANG HET KAN, ZORGEN
WE VOOR ELKAAR”**

06

BEZUINIGINGEN
OOK VOOR U?



07/08/09



**VIND VOORZIENINGEN VOOR
VIJFTIGPLUSSERS VIA FIEF**

10

**COLUMN MAAIKE:
ZELF DE KERST-
SLINGERS
OPHANGEN**



11

**NIEUWE AANPAK
BESCHERMD
WONEN**



11

**ROGPLUS BELLEN
OF REGIOTAXI
BESTELLEN?**



12/13

**MAAK HET ZE NIET
TE MAKKELIJK - HOUD
OPLICHTERS
BUITEN
DE DEUR**



14/15

**ACHTER DE SCHERMEN
BIJ ROGPLUS - ALLES ZO
GOED MOGELIJK
GEREGELD
VOOR
OUDER EN
KIND**



16



**HUISJE, BOOMPJE, FEESTJE -
ROGPLUS VERHUIST**

17/18



**EENZAAM, KERST, CORONA...
WAT HELPT?**

19

**WELZORG ZORGT ER WEL
VOOR DAT U BLIJFT ROLLEN**



20/21



**EEN OCHTEND BIJ DE
SERVICEBUS**

22/23

VAN DE LEZERS



24

PUZZEL

Voorwoord

IEDEREEN IS ANDERS

Beste lezer,

Wat zou u doen? Een van uw burens is een man van in de tachtig. U komt erachter dat de kranten in zijn huis tot aan het plafond zijn opgestapeld: er is geen doorkomen aan. Het is er koud en donker. Maar hij eet nog wel: uit blik, want zijn fornuis doet het niet.

Bij ROGplus kregen we een telefoontje over zo'n man van bezorgde agenten. Hoe we deze meneer hielpen? We controleerden zijn meterkast en zetten de schakelaar om. En we zochten de foutcode op zijn geiser en startten het apparaat opnieuw. Het werd weer lekker warm en licht in zijn huis en hij kon weer koken. Daar was hij blij mee. Veel meer wilde hij niet.

Zelf zou ik zo niet willen leven. Al deel ik zijn verzamelwoede een beetje: mijn boekenkasten puilen uit. Maar je eigen ideeën over 'goed leven' aan een ander opdringen? Daar moet je mee uitkijken, vind ik.

Zo betekent ook eenzaamheid voor iedereen wat anders. Net als wat daartegen helpt. Voor de een is dat aanschuiven bij een kerstdiner, voor de ander een cursus volgen. En weer een ander zegt: laat mij maar even met rust.

Daarom proberen we u ook in dit nummer op verschillende manieren te inspireren om op eigen wijze betekenis te geven aan uw leven. Bijvoorbeeld met tips voor leuke activiteiten. Of met de ervaringen van eenzaamheidsdeskundige Jeannette Rijks. Dat doen we vanaf nu onder een nieuwe, meer passende naam: ROGplus Magazine.

Mijn kerstboodschap? Maak zo nodig gebruik van hulp, maar houd zelf de touwtjes van uw leven in handen. En laat u door niemand klein krijgen.

Ik wens u alle goeds in het nieuwe jaar, ook namens mijn ROGplus collega's.

Anton van Genabeek



ROGplus

Bezoekadres:
Uiverlaan 20-B Maassluis
Postadres:
Postbus 234, 3140 AE Maassluis
T (010) 870 11 11
E info@rogplus.nl
I www.rogplus.nl

"WE HEBBEN BELOOFD: ZOLANG HET KAN, ZORGEN WE VOOR ELKAAR"



*"Medewerkers van Careyn, Mensendieck en onze huisarts komen regelmatig langs om Ida in de gaten te houden."
(Matthijs van Putten)*

Matthijs en Ida van Putten

Orka's spotten in Australië, skiën in Oostenrijk en slapen aan de Amazone. Na een hard werkend leven voor beiden, genoten Ida (81) en Matthijs van Putten (81) van de mooiste reizen. Zo'n vijf jaar terug kwamen de eerste tekenen dat het niet goed ging met de gezondheid van Ida: hartfalen. Nu is Matthijs fulltime mantelzorger. Hij verzorgt zijn Ida zoveel mogelijk zelf. Dat is best zwaar. "Maar ik zou het niet anders willen. Naar een verpleegtehuis? We hebben elkaar beloofd dat we, zolang het kan, voor elkaar zorgen."

In 1958 zagen ze elkaar voor het eerst in de uitgaansplek Ons Huis in de Gouvernestraat in Rotterdam. Matthijs was meteen onder de indruk van Ida. "Zo'n mooie meid, die komt minstens uit Kralingen of woont op de Heemraadsingel, dacht ik. Mij zag ze niet staan. Een week later gingen we met een groep naar Rockanje voor een muziekbijeenkomst.

Veel meisjes gaven de jongens een arm. Ik zal het nooit vergeten. Ik hoorde Ida ineens roepen over mij: 'nee hoor, ik geef pubertjes geen

arm! Potverdorie, dacht ik beleefd. Een moment later griste ze een zaklantaarn uit mijn handen. Na een beetje dollen, zongen we de rest van de middag songs van Pat Boon en James Deen. De vonk sloeg over en we waren stikverliefd." Matthijs stopt met praten. Geëmotioneerd gaat hij verder: "En zo is het tussen ons al die tijd gebleven."

ZIEKENHUIS

Het verliefde stel trouwt en krijgt een zoon en een dochter. Matthijs klimt al lerend en werkend op bij Shell op het gebied van technische inspectie. Na 23 jaar maakt hij de overstap naar de Nederlandse Aardolie Maatschappij als Quality Assurance Engineer, waar hij zeventien jaar blijft. "Ik werkte hard, maar mijn vrouw en kinderen stonden voorop. Altijd."

Uiteindelijk verhuizen Ida en Matthijs van Rotterdam naar Schiedam. Ze genieten van de kinderen, de vier kleindochters en natuurlijk de vakanties. Tijdens één van die reizen gaat het mis. Met de wintersport in Oostenrijk in 2015 krijgt ze onder meer last van benauwdheid.

"Terug in Nederland kregen we in het Vlietland Ziekenhuis te horen dat ze hartfalen heeft. Haar hart werkt nog maar voor twintig procent. Ze kreeg een ICD. Dat is een apparaatje dat wordt ingebracht in je lichaam in de buurt

van je hart. Dat grijpt in bij gevaarlijke hartritmestoornissen." Ida houdt het op deze manier nog redelijk vol. Maar ze wordt steeds slechter. In februari dit jaar is de boodschap uit het ziekenhuis duidelijk. Ida wordt niet meer beter.

EEN STUK SNELLER

Ida is lekker thuis. Ze heeft een apparaat dat haar extra zuurstof geeft. Naast de liefdevolle zorg van haar man, zijn er een zelf gekochte rollator, een rolstoel en nu ook een lift langs de trap. Matthijs: "Zo kan ze toch nog naar boven. Via de gemeente zou een traplift regelen maanden duren. Daar wilden wij niet op wachten. Wij hebben er dus zelf een gekocht, en dat ging een stuk sneller.

Mijn contactpersoon bij ROGPlus begreep dit. Medewerkers van Careyn, Mensendieck en onze huis-

arts komen regelmatig langs om Ida in de gaten te houden. Lieve mensen, die de kwaliteit van leven zo goed mogelijk voor haar maken."

GEEN TIJD VOOR EEN BOEK

Wassen, koken, strijken: Matthijs draait er zijn hand niet voor om. Vanuit haar stoel vertelt Ida wat hij moet doen. Soms schilt ze zelf nog wel de aardappelen. "Maar ze wordt snel moe. Ze is zo dapper. Het is voor haar moeilijk te accepteren dat ze niks meer kan. Ik ben zo'n achttien uur op een dag aan het mantelzorgen. Een boek lezen? Ik heb er de tijd niet voor. Het is geen zelfbeklag. Het is gewoon hoe het is.

Op de één of andere manier krijg je er ook adrenaline van. Ik besef dat ik bevoorrecht ben dat ik dit aankan: lichamelijk en geestelijk. Want wat als ik koppie onder ga? Onze kinderen en kleinkinderen, zeggen 'pa, vraag meer zorg aan'. En dan? Dan heb je de hele dag iemand over de vloer? Want daar gaat het om. Het is 24 uur zorg."

Op dit moment staat er voor Ida een ziekenhuisbed beneden. Matthijs slaapt naast haar, op de bank. "Zo kan ik haar steeds in de gaten houden."

En dan is het tijd voor de foto. Eerst wil Ida niet. Matthijs strijkt met zijn vingers langs haar wang. "Waarom niet? Je bent nog net zo mooi als toen in Rockanje. Weet je nog?" Nou vooruit, glimlacht Ida.



BEZUINIGINGEN OOK VOOR U?

Heeft u schoonmaakhulp via ROGplus? Of een tegemoetkoming in de meerkosten? Bezuinigingen zijn nooit leuk, maar vanaf 1 januari 2021 krijgt u er misschien toch mee te maken.

Bij de gemeenten Maassluis, Vlaardingen en Schiedam zijn de inkomsten en uitgaven niet in evenwicht. Vooral de uitgaven voor mensen die het (tijdelijk) niet alleen redden, zijn hoger dan verwacht. Bijvoorbeeld voor hulp bij werk zoeken, meedoen aan de samenleving en (jeugd)zorg. Dat geldt het meest voor Vlaardingen. De gemeenten moeten dus onder andere minder geld uitgeven.

Ook u kunt in 2021 te maken krijgen met bezuinigingen. Vanaf 2019 hoefden de meeste cliënten van ROGplus minder eigen bijdrage te betalen voor voorzieningen uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Onder andere daarom kiezen de gemeente Vlaardingen en Schiedam er nu voor om de tegemoetkoming bij meerkosten te verminderen. Alle gemeenten beperken de mogelijkheid om voor een laag bedrag extra huishoudelijke hulp te kopen.

DIT ZIJN DE BEZUINIGINGEN IN 2021



**PER JAAR
52 UUR EXTRA
HUISHOUDELIJKE
HULP KOPEN VOOR
€ 7,50 PER UUR**

Dit blijft in 2021 alleen beschikbaar voor mantelzorgers die een lager inkomen hebben dan 130 procent van het minimumloon*

**TEGEMOET-
KOMING
MEERKOSTEN (BIJ
EEN LAAG INKOMEN
EN VEEL ZORG)**

Geen bezuiniging. Dit blijft € 200 voor wie een lager inkomen heeft dan 130 procent van het minimumloon*



VLAARDINGEN

Dit stopt in 2021

Dit wordt € 100 in 2021 en stopt in 2022 (was € 200)



SCHIEDAM

Dit blijft in 2021 alleen beschikbaar voor mantelzorgers (met elk inkomen)

Dit wordt € 100 vanaf 2021 (was € 200) en blijft alleen beschikbaar voor wie een lager inkomen heeft dan 120 procent van het minimumloon* (was 130 procent)

* Bereken uw minimumloon op www.rijksoverheid.nl/minimumloon.

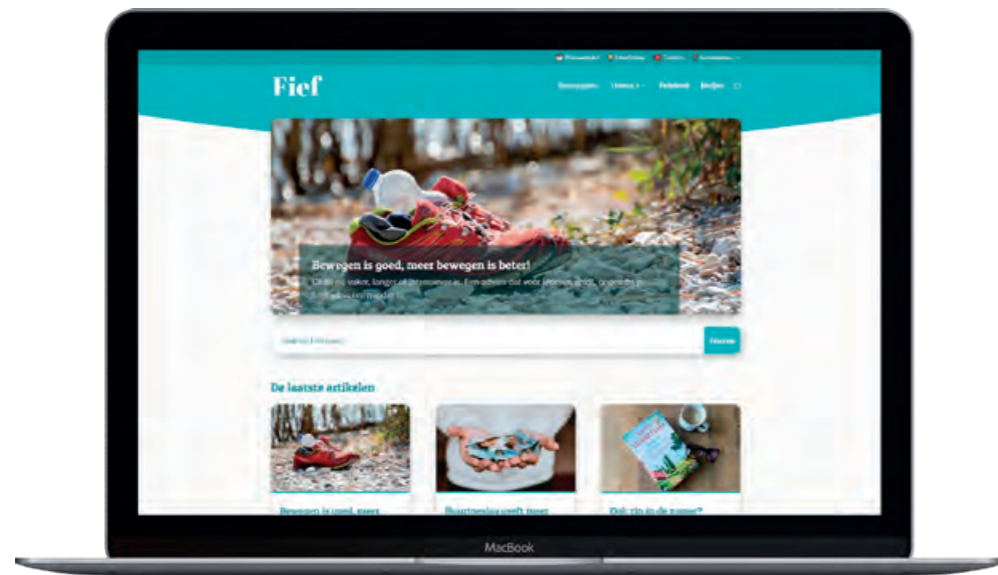
VIND VOORZIENINGEN VOOR VIJFTIGPLUSSEERS VIA FIEF



Van links naar rechts: Sonja Brand, Tanja Ooms, Sandra de Jong en een aantal andere Fief-redactieleden.

De nieuwe website voor en door ouderen in de regio is officieel in de lucht. Op www.fief.nl staan alle initiatieven, activiteiten en mogelijkheden om op eigen wijze ouder te worden overzichtelijk bij elkaar. “Eindelijk één plek waar bewoners én hulpverleners al deze informatie vinden”, zegt bedenker Tanja Ooms trots.

Het is 2019, vlak voor Sinterklaas. Door de ijzige kou en gure wind fietst ROGplus-consulent Tanja Ooms (49) langs winkelcentra in Vlaardingen, Maassluis en Schiedam. Samen met haar collega's Sonja Brand (51) en Sandra de Jong (53). Alle drie een stapel enquêteformulieren in hun tas. Met blauwe lippen spreken ze senioren aan. “Wuh, wuh, welke informatie zoekt u zoal: is dat over activiteiten of zoekt u tips en adviezen? En hoe ziet u zichzelf wonen over tien jaar?”



Er blijkt weinig van dit soort informatie bekend bij het winkelend publiek. Maar ze geven wel aan hier grote behoefte aan te hebben. Ook zeggen opvallend veel ouderen dit te willen vinden via internet.

MEER MOGELIJK DAN JE DENKT

Tanja Ooms: "Ook tijdens huisbezoeken viel me op dat veel mensen niet weten hoeveel mogelijkheden er zijn om op eigen wijze ouder te worden. Je kunt namelijk heel veel zelf doen. Laatst kreeg ik bijvoorbeeld een vraag naar dagbesteding van een mevrouw. Ze voelde zich zo alleen omdat haar koffieclub was gestopt. Gelukkig wist ik dat er verderop een andere zat, waar ze zo terecht kon. Niemand anders had haar erop gewezen. Buiten de wijk waarin ik werk, heb ik ook veel minder kijk op dit soort voorzieningen. Ook andere hulpverleners misten één plek waar al dit soort informatie te vinden is. En als wij het al niet weten? Hoe kunnen we dan van ouderen verwachten dat zij er bekend mee zijn?"

FRIS EN VAN NU

Een jaar na de barre fietstocht staat er een heuse website, waar Sonja elke keer weer vrolijk van wordt. En zij niet alleen. De drie organisatoren zien aan de eerste cijfers dat bezoekers lang blijven hangen. Ook krijgen ze veel positieve reacties. Sonja verklaart: "Met serieuze onderwerpen gaan we positief om.



"Het gaat er vooral om dat ouderen lezen wat ze zelf willen lezen. Niet wat professionals ze graag vertellen."
(Sonja Brand)

En de website, die Tanja's zoon Quinten hielp ontwerpen, is fris en van nu. Ook zijn de artikelen persoonlijk en herkenbaar. Dat geeft een groepsgevoel. Het is niet zo dat een heel jong persoon zegt: ik ga jou eens even vertellen hoe het zit."

BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN

Het idee van Fief komt dus bij ROGplus vandaan. Maar de website is er voor alle ouderen in de regio. De redactie staat los van ROGplus en bestaat uit ouderen zelf. "Die onafhankelijkheid vinden we juist heel belangrijk", licht Sonja toe. ROGplus moedigt ook aan dat mensen zoveel mogelijk de controle houden over hun leven. Maar het gaat er vooral om dat ouderen lezen wat ze zelf willen lezen. Niet wat professionals ze graag vertellen." Doel van de website is volgens Sandra om te voorkomen dat kleine ongemakken grote problemen worden. Denk aan je vaak alleen voelen of flinke beperkingen ervaren. Ze vat

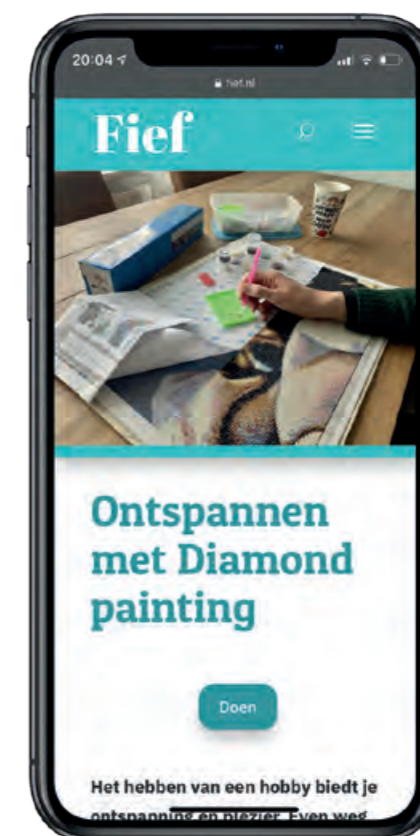
samen: "Fief is een makkelijke manier om je leven klaar te maken voor ouder worden. En de een merkt op z'n vijftigste en de ander op z'n tachtigste dat de jaren gaan tellen."

KIEZEN VAN EEN DIENBLAD

Ook ouderen die nog volop in het leven staan, vinden volgens Sandra genoeg inspiratie op Fief. Bijvoorbeeld over gezondheid, wonen en uitgaan. "Een van de paradespaardjes is de agenda", zegt ze trots. "Daarop staat een overzicht van activiteiten die in de regio worden georganiseerd. Deze agenda kun je zelfs op je smartphone zetten." Daarnaast is er een ideeënbus en reactieruimte onder elk artikel. Net als een prikbord waarop bezoekers zelf tips kunnen delen. Of een uitnodiging plaatsen om met elkaar in contact te komen.



Hoe de bedenker zelf oud wil worden? Tanja lacht: "Op mijn eigen wijze! Als ik in een rommelig huis wil wonen, moet dat gewoon kunnen. Ik wil niet dat anderen me iets opdringen. Wel hoop ik dat ze me verschillende mogelijkheden



laten zien: net zo iets als een dienblad waarvan je kunt kiezen. Dat is precies wat Fief biedt."

GEBORTEFEEST

Tanja, Sonja en Sandra hangen de reclameposters op, plaatsen aankondigingen op sociale media en mailen de media. De geplande lancerings-fietstocht met folders, ballonnen, koffie en lekkers zit er door corona helaas niet in. Op mensenmassa's voor winkelcentra zit nu niemand te wachten. Maar de website www.fief.nl leeft volop. En het geboortefeest houdt iedereen tegoed. Hopelijk dit keer met een lekker zonnetje.



"Als hulpverleners het al niet weten? Hoe kunnen we dan van ouderen zelf verwachten dat zij er bekend mee zijn?"
(Tanja Ooms)

Wie zich op www.fief.nl inschrijft voor de nieuwsbrief, krijgt één keer in de week handige tips per mail.

COLUMN

Naam: Maaike
Leeftijd: 30
Functie: Nazorg- en kwaliteitsmedewerker
In dienst sinds: 2014
Motto: Count the memories, not the calories



Ik ben dol op taartjes en gezelligheid en tover dan ook regelmatig lekkere baksels uit mijn oven. Naast bakken ga ik graag op stap met mijn vriendinnen en slinger ik wekelijks door het bos voor een survival training. Mochten er op vakantie goede golven zijn, sta ik op een surfboard. Verder geniet ik van mijn gezin en onze gezamenlijke uitjes. Ik ben getrouwd met Rashad en samen hebben wij Caz (oktober 2016) en Juul (maart 2018).

ZELF DE KERSTSLINGERS OPHANGEN

Het belooft een andere kerst te worden dan we gewend zijn.

Met één hand probeer ik gel in het haar van mijn zoontje te smeren. Met mijn andere hand duw ik de vaatwasser dicht. Mijn man sjort de tuintafel naar binnen en zet deze tegen onze eettafel. We hebben wat servies te weinig terwijl ik dit toch echt twee keer heb nageteld. Dan maar wat extra kinderservies neerzetten. Ik kijk op de klok en zie dat de aardappeltjes de oven in moeten. De soep moet zachtjes worden opgewarmd. Vooral zachtjes, anders schift de room. In de weerspiegeling van het ovenraampje zie ik dat m'n mascara nog ontbreekt. Ik vlieg naar boven om.. Ting-dong. Daar is de eerste familie al.

De kans is groot dat het dit jaar geen chaotische en gezellige kerst wordt met familie en beste vriendinnen aan tafel. Het coronavirus zet een dikke streep door dit

samenzijn. Hoe cliché ook, we moeten het kerstgevoel dus in de kleine dingen zoeken. Hoe is het spreekwoord ook alweer? 'Het leven is een feestje, je moet alleen zelf de (kerst)slingers ophangen'?

Nu ik deze column schrijf, is het nog niet duidelijk welke coronamaatregelen er zijn in december. Dat we kerst een andere invulling moeten geven dan we gewend zijn, is wel zeker. Dat vind ik best jammer en daar mopper ik wel eens over. Toch is het voor mij geen reden om deze bijzondere periode zomaar voorbij te laten gaan. We moeten gewoon wat creatiever zijn, net zoals de afgelopen maanden.

Nu ik er eens over nadenk... Ik ga dit jaar weer eens ouderwets kerstkaarten sturen. Wat mensen bellen, omdat kerst niet voor iedereen een gemakkelijke periode is. Mijn nieuwe burens trakteren

op kerstbaksels (kerstgevoel gegarandeerd!). Beeldbellen met m'n vriendinnen, met een kop koffie in onze hand. Wat extra kerstversiering ophangen. En als we toch een paar mensen mogen ontvangen? Dan maken we de gourmetpannetjes vast aan een stok. En pakken we de chocoladekransjes met een gripper.

Eerlijk is eerlijk: elk nadeel heeft z'n voordeel. Dit jaar dus ook geen kerststress voor de boodschappen, het diner, m'n outfit... Ik zie het opeens al helemaal voor me. Met m'n gezin in joggingbroek op de bank een kerstfilm kijken. En in plaats van de visite belt de pizzabezorger aan.

Hoe het ook loopt: ook dit jaar hang ik de kerstslinger op. Laten we er zonder elkaar, maar toch met elkaar, wat moois van maken.

Fijne feestdagen!



NIEUWE AANPAK BESCHERMD WONEN

Woont u beschermd met 24-uurs-toezicht, omdat u psychische problemen heeft?

Dan kreeg u tot nu toe een zorgzwaartepakket. Daarmee had u recht op een vast pakket aan hulp. Of u nu wel of niet alle onderdelen nodig had. Dat verandert vanaf 1 januari 2021: u krijgt meer hulp op maat. Daardoor kan ook uw vergoeding veranderen.

ZO WORDT DE HULP IN 2021

ONDERDELEN

Beschermd wonen bij psychische problemen gaat bestaan uit verschillende onderdelen. Bijvoorbeeld dagbesteding en persoonlijke verzorging. U krijgt de onderdelen die bij u passen. Voor elke vorm van hulp bekijken we hoeveel minuten, uren of dagdelen u nodig heeft. Ontvangt of wilt u 24-uurszorg thuis via een persoonsgebonden budget? Dat kan alleen als een zorgorganisatie dit levert. U krijgt dan een vast bedrag voor ieder zorgonderdeel. Dit kan een ander bedrag zijn dan u gewend was.

PROFIELEN

Heeft u net beschermd wonen aangevraagd? Helpen we u al langer? Of wilt u weer zelfstandig gaan wonen? Bij elk moment past andere hulp. Daarom hebben we vanaf 2021 drie 'hulp-profielen'. U hoeft niet voor elk profiel een nieuwe aanvraag te doen: dat doet u in een keer.

- 1. Instroomprofiel:** we maken een plan voor hulp en u krijgt thuiszorg (zes maanden).
- 2. Ondersteuningsprofiel:** we voeren het plan voor hulp uit: u woont beschermd op maat.
- 3. Uitstroomprofiel:** we begeleiden u naar zelfstandig wonen (zes maanden).

LANGDURIGE ZORG VIA WLZ

Is de kans groot dat u altijd beschermd blijft wonen door psychische problemen? Dan valt uw ondersteuning vanaf 1 januari 2021 onder de Wet langdurige zorg (Wlz). Dit komt door een wijziging in de wet. U vraagt hiervoor een indicatie aan bij het CIZ. ROGplus helpt cliënten die nu niet zelfstandig kunnen wonen, maar later waarschijnlijk wel.

ROGPLUS BELLEN OF REGIOTAXI BESTELLEN?
ANDERE TIJDEN ROND DE FEESTDAGEN

ROGplus

NOOT

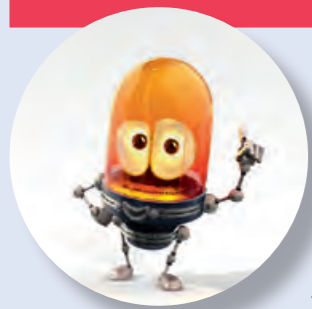
RIT BOEKEN EN RIJTIJDEN:

24 december	Gesloten vanaf 12.00 uur	
25 en 26 december (1^e en 2^e kerstdag)	Gesloten	07.00 – 24.00 uur
31 december (oudjaarsdag)	Gesloten vanaf 12.00 uur	07.00 – 20.00 uur
1 januari (nieuwjaarsdag)	Gesloten	09.00 – 22.00 uur

Tekst: Miriam Visser

Boek uw taxirit minimaal een uur van tevoren, en voor de kerst uiterlijk 22 december om 22.00 uur. Bestel uw taxirit via 0900 899 88 10 (lokaal tarief), www.regiotaxiwaterweg.nl of gebruik de app van NOOT.

MAAK HET ZE NIET TE MAKKELIJK HOUD OPLICHTERS BUITEN DE DEUR



Bent u wel eens slachtoffer geworden van een babbeltruc of valse e-mail? Iedere leeftijdsgroep heeft ermee te maken, maar ouderen steeds meer.

Bijvoorbeeld omdat ze vaker digitale apparaten gebruiken en minder bekend zijn met online veiligheid. Daarom startten het ministerie van Veiligheid en Justitie en andere organisaties de campagne 'Senioren en veiligheid'. Op www.maakhetzeniettemakkelijk.nl vindt u informatie en tips om uw veiligheid te vergroten: voor iedereen.

HULPVRAAGFRAUDE

(via bijvoorbeeld WhatsApp)

*"Ik heb een nieuw nummer: het oude kunt u verwijderen."
"Ik durf het bijna niet te vragen, maar kunt u NU € 1.250 euro overmaken?"*

Steeds meer mensen worden opgelicht via een berichtje of WhatsApp. Betaal nooit zomaar aan iemand die zegt dat ie een bekende van u is. Bel diegene eerst op. Niet gebeld, geen geld!



MEEKIJKEN BIJ PINNEN

"Lekker weertje hè?"

Scherm bij het pinnen altijd uw pincode af met uw hand en wacht even met een praatje. Als gluurders uw pinpas te pakken krijgen, halen ze uw rekening leeg. Kijkt er wel iemand over uw schouder mee? Stop dan meteen.



PHISHING (via bijvoorbeeld nepmailtjes)

"Uit onze administratie blijkt dat u een betalingsachterstand heeft. Klik op de link om te betalen."

Bij dit soort oplichting laat u uw inlognaam, wachtwoord, pincode of creditcardnummer achter op een criminele website. Klik daarom nooit op een e-mail die u niet vertrouwt. Twijfelt u? Bel dan de organisatie waar het om gaat. Eerst checken, dan klikken!

BABELTRUCS

"Zal ik het pakketje even voor u binnenzetten?"

Vooral ouderen worden vaak slachtoffer van een babbeltruc. Laat daarom nooit een onbekende zomaar binnen.



ROGplus benadert u nooit via e-mail of sms met de vraag om uw persoonlijke gegevens achter te laten via een link. We sturen u altijd een brief. Ook komen we nooit langs zonder schriftelijke afspraak. Bel ons bij twijfel gerust!



LEES MEER OP

www.maakhetzeniettemakkelijk.nl.

Op deze website staan ook filmpjes met acteur Kees Hulst, bekend van 'Het geheime dagboek van Hendrik Groen'. Ook vindt u er webinars (online uitzendingen) gepresenteerd door Catherine Keyl.

ACHTER DE SCHERMEN BIJ ROGPLUS ALLES ZO GOED MOGELIJK GEREGLD VOOR OUDER EN KIND



Wanneer een kind en zijn of haar ouders hulp nodig hebben, buigen verschillende partijen zich over de hulpvraag. Niet alleen een wijkteam en zorgaanbieder, ook ROGplus is onderdeel van deze keten. De afdeling Backoffice Jeugd zorgt ervoor dat alles administratief goed is geregeld. Als betrokken consulent benadrukt Nihal Keten: “Alles moet kloppen. Het gaat tenslotte om een kind.”

Wanneer krijgt een kind en zijn of haar ouders hulp? De jeugdhulp kan via het wijkteam, de jeugdbescherming of de huisarts in gang worden gezet. ROGplus is vooral bekend als organisatie die de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) uitvoert. Maar er gebeurt meer. De Backoffice Jeugd is een belangrijke schakel tussen het wijkteam en de zorgaanbieders en zorgt ervoor dat alles administratief goed is geregeld.

UITDAGING

Nihal werkt 12,5 jaar bij ROGplus. Ze begon op de afdeling Cliënt-ondersteuning en voelt zich als een vis in het water bij administratieve functies. “Op een gegeven moment was ik toe aan een

nieuwe uitdaging. Maar ik wilde niet weg bij ROGplus: ik heb het hier prima naar mijn zin.

“Ik had geen idee wat me te wachten stond.”

Toen ik de overstap kon maken naar de afdeling Jeugd, had ik geen idee wat me te wachten stond. Pas toen ik er werkte, besepte ik hoe verschillend de taken zijn en hoe breed de Jeugdwet is. Zo gaan de dossiers soms over kinderen met lichte gedragsproblemen. Maar ook over kinderen met lichamelijke en licht verstandelijke beperkingen.”

ZO GOED MOGELIJK WERKEN

Als consulent Backoffice Jeugd heeft ze vooral een administratieve functie. Maar, maakt ze duidelijk: “In de praktijk is het meer dan alleen een dossier controleren en invoeren. Ik bepaal niet wat voor hulp er nodig is. Wel kijk ik goed of het dossier compleet is en of de goede zorgaanbieder is gekozen. Ook stel ik waar nodig vragen. Als alles klopt, geven we de opdracht door aan de zorgaanbieders via een digitaal systeem. Mijn collega's en ik denken graag mee en stellen ons behulpzaam op. Dat maakt ons werk niet alleen leuk, maar zo zijn we ook zo goed mogelijk betrokken. Want we hebben geen klantcontact: dat geeft toch een bepaalde afstand.”

VEEL SAMENWERKEN

“We werken nauw samen met de wijkteams en de zorgaanbieders. Dat doen we inmiddels met zes mensen. Maar we hebben bijvoorbeeld ook contact met Jeugd Bescherming Rotterdam Rijnmond. Om ervoor te zorgen dat we zo goed mogelijk ons werk doen, praten we ook regelmatig met de Gemeenschappelijke Regeling Jeugdhulp Rijnmond (GRJR). Zo hopen we de samenwerking nog verder te verbeteren.” Als consulent Backoffice Jeugd heeft Nihal ook contact met haar

collega's van de Wmo. “Bij de Backoffice Jeugd komen namelijk ook dossiers voorbij van cliënten die overstappen van de Jeugdwet naar de Wmo. Dat gebeurt als ze achttien jaar worden.”

EN OOK THUISWERKEN

Door corona werkt Nihal net als haar collega's thuis. “Of ik hobby's heb? Dat is ook lastig tijdens corona”, lacht ze. “Ook heb ik het, als moeder van twee voetballende jongens, druk met halen en brengen naar de trainingen.

“Als moeder begrijp ik dat je als gezin bepaalde hulpvragen hebt.”

Als moeder begrijp ik dat je als gezin bepaalde hulpvragen hebt. En hoe goed het is dat kinderen en hun ouders die hulp krijgen. De jeugd heeft de toekomst. Dus gelukkig is de Jeugdwet er om gezinnen te helpen met hulpvragen die ze zelf niet kunnen oplossen.”



Nihal Keten van de Backoffice Jeugd

HUISJE, BOOMPJE, FEESTJE ROGPLUS VERHUIST

ROGplus groeit uit haar jasje. Daarom zeggen we ons gebouw aan de Uiverlaan in Maassluis vaarwel. Vanaf 15 februari 2021 helpen we u graag vanuit ons nieuwe kantoor aan de Westlandseweg: het vroegere politiebureau.



Uiverlaan 20, Maassluis



Vanaf 15 februari 2021:
Westlandseweg 1, Maassluis

We begonnen in 2012 met zo'n 25 medewerkers; dat zijn er acht jaar later bijna honderd. Onze opdrachtgevers: de gemeenten Maassluis, Vlaardingen en Schiedam, legden de afgelopen jaren steeds meer taken bij ons neer. Dat kwam door landelijke wijzigingen, waardoor ze er zelf meer nieuwe taken bijkregen. Bijvoorbeeld voor maatschappelijke ondersteuning, beschermd wonen en jeugdzorg.

RUSTIG DE CEL IN

Een oud politiebureau, is daar nog iets van te merken? "Gelukkig bijna niet", lacht projectleider Roland Borsboom. "Het nieuwe kantoor is de afgelopen tijd helemaal opgeknapt. Alleen de cellen herinneren nog aan de boeven van vroeger. Die gebruiken we als ruimtes om rustig in te werken of te bellen."

Om plaats te bieden aan alle nieuwe medewerkers, huurde ROGplus de laatste jaren al extra kantoorruimte in de bibliotheek en het theater. Maar dat kon alleen tijdelijk. En met steeds meer mensen in dezelfde ruimtes, werd het er te lawaaierig. Dat paste niet meer binnen de Arbeidsomstandighedenwet. Ook niet met de scheidingswanden en andere maatregelen om het geluid te dempen. In het nieuwe gebouw is er plek voor alle medewerkers en ruimte voor uitbreiding.

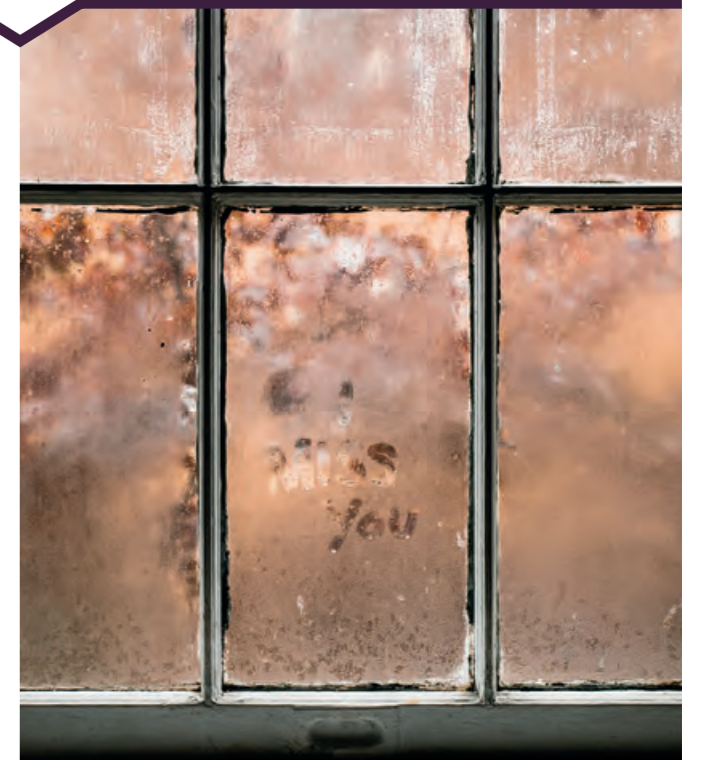
VILT VAN LEGERUNIFORMEN

"Op dit moment werken we hard om de verhuizing voor te bereiden, zodat we straks soepel overgaan van het ene naar het andere gebouw", zegt Roland. "Bij de verbouwing staat 'goed voor de natuur' hoog in het vaandel. Zo verhuizen we onze kantoormeubelen mee. Ook gebruiken we materialen opnieuw, zoals vilt van oude legeruniformen. En we plaatsen bijvoorbeeld mos en zonnepanelen op het dak."

Blijven we goed bereikbaar? "Dat in ieder geval", verzekert Roland ons. "Parkeren is gratis aan de voorkant van het gebouw. En bus 34 en 126 stoppen voor de deur. Als er iets anders loopt in de planning, verhuizen we misschien wat eerder of later dan 15 februari 2021. Dan laten we dat weten via de website. Maar iedereen kan ons blijven bellen en onze service gaat gewoon door. Alleen de balie sluit een week. Verder merken cliënten er niets van. Behalve een mooie, nieuwe ontvangstruimte straks."

EENZAAM, KERST, CORONA... WAT HELPT?

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam: van alle leeftijden en achtergronden. Maar voor vierenhalf miljoen Nederlanders is dat regelmatig zo. En voor anderhalf miljoen zelfs elke dag: kinderen nog niet eens meegerekend. Door corona en met de feestdagen voor de deur, lopen veel mensen er nog eens extra tegenaan. Een groot probleem dus. Wat helpt? We vragen het aan eenzaamheidsdeskundige Jeannette Rijks.



In 2000 belt Jeannettes tante haar: "Wil je met me mee naar de huisarts. Ik voel me zo eenzaam en ga hem om hulp vragen." Maar de huisarts reageert: "Het is uw probleem, ik kan er niets aan doen. Ik geef u voor een half jaar antidepressiva." Er klikt iets in Jeannettes hoofd: dit moet toch anders kunnen? Vanaf die tijd houdt ze zich met bijna niets anders meer bezig dan eenzaamheid en hulp hierbij. Ze onderzoekt wetenschappelijk werk en vertaalt dat naar de praktijk.

VERSTOORDE PATRONEN

Zoveel eenzaamheid? Komt dat door hoe we in deze tijd met elkaar omgaan? "Nee hoor", zegt Jeannette geruststellend. "Eenzaamheid komt altijd door een verstoring in iemands

patronen, waardoor hij of zij veiligheid mist. Als bijvoorbeeld een dierbare overlijdt of je gaat op jezelf wonen, ben je je routines kwijt. Daarom kun je je ook eenzaam voelen bij iets leuks als samenwonen of een kind krijgen. Soms gaat het om verstoorte verwachtingspatronen. In deze tijd gaan veranderingen steeds sneller. In die zin is eenzaamheid wel een teken van deze tijd."

SLECHT VOOR JE GEZONDHEID

Eenzaamheid is niet alleen een rotgevoel, het is ook slecht voor je gezondheid. Langdurige eenzaamheid tast bijvoorbeeld je afweersysteem aan, waardoor je sneller ziek wordt. Ook leidt het tot sociale onhandigheid en verlies aan plezier in met anderen omgaan. Dat blijkt

uit veel onderzoek. Jeannette: "Eenzaamheid is eigenlijk gewoon een signaal van je lichaam: zoek verbondenheid met anderen. Je kunt het ook zien op hersenscans."

ONDERNEMENDE VOORTREKKER

Kon ze haar tante nog helpen met deze kennis? "Ach, voor haar kwam het allemaal te laat. Ze overleed een paar jaar later, na een nare tijd", zegt Jeannette tot haar spijt. Om zoveel mogelijk andere mensen te helpen, zette de ondernemende voortrekker het Eenzaamheid Informatie Centrum op. Daarnaast leidt ze eenzaamheidsdeskundigen op via haar bedrijf Factor5. In de omroep-MAX-serie 'Nooit meer alleen' (2015) hielp ze vijf mensen om hun sociale netwerk weer op te bouwen.

ONHANDIG ADVIES

“Vaak is het advies bij eenzaamheid: kom meer onder de mensen. Ga bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen of daten. Goedbedoeld, maar onhandig voor mensen die al lang eenzaam zijn”, zegt Jeannette eerlijk. “Het klinkt misschien hard, maar je doet er een ander geen

plezier mee als je je eenzaamheid via hem of haar wilt oplossen. Bovendien val je zonder die ander wéér in een zwart gat. Daarom is het slimmer om eerst iets te doen aan de oorzaak van je eenzaamheid.” Hoe pak je dat aan? Jeannettes antwoord klinkt even makkelijk als ingewikkeld. “Zoek eerst uit wat

voor patronen je nodig hebt om je gelukkig te voelen. En wat meer zelfvertrouwen kun je waarschijnlijk ook wel gebruiken. Daar kun je het beste in alle rust aan werken. Dus een eenzame kerst of coronatijd zijn daar ideale periodes voor.”

10 TIPS TEGEN EENZAAMHEID VAN JEANNETTE RIJKS

“Vaak is het advies bij eenzaamheid: kom meer onder de mensen. Ga bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen of daten. Goedbedoeld, maar onhandig voor mensen die al lang eenzaam zijn”, zegt Jeannette eerlijk.

- 1 Onderschat lang eenzaam zijn niet. Het is niet zo makkelijk op te lossen als buitenstaanders denken. Maar er is wel veel meer mogelijk dan u denkt.
- 2 Oriënteer u. Leer meer over de oorzaken en gevolgen van eenzaamheid. Bijvoorbeeld op de website van het Eenzaamheid Informatie Centrum: www.eenzaamheid.info.
- 3 Laat u inspireren door anderen. Kijk bijvoorbeeld de omroep-Max-serie ‘Nooit meer alleen’ terug via NPO Start: www.npostart.nl/nooit-meer-alleen/POW_03573847.
- 4 Vraag hulp aan iemand die er verstand van heeft. Of begin met een cursus, bijvoorbeeld online. Hoe langer u last heeft van eenzaamheid, hoe moeilijker het is om het zelf op te

- 5 Houd altijd vertrouwen in uzelf. U heeft het toe nu toe gered, dus u bent sterk. Het gaat er nu alleen nog om dat u een beetje vertrouwen heeft in iemand die u kan helpen.
- 6 Het is fijn om steun te krijgen van iemand uit uw omgeving. Maar u moet zelf in actie komen. Eenzaamheid gaat niet vanzelf over en een ander kan het ook niet voor u oplossen.
- 7 Richt u op nieuwe mensen ontmoeten als u een beetje beter in uw vel zit. Dan is het makkelijker om leuke contacten te leggen.
- 8 Maak een lijstje van mensen die u al kent, ook van vroeger. Kies er een uit waar u weer contact mee wilt opnemen en doe dat ook.
- 9 Zorg voor regelmaat en onderhoud de relaties die u al heeft (al is het op afstand). Eet gezond en beweeg regelmatig. Doe iets wat u al te lang uitstelde en u een trots gevoel geeft (zoals uw computer opschonen). Luister naar muziek en kijk in korte tijdsblokken tv.
- 10 Als u het even helemaal niet meer ziet zitten, bel dan de Luisterlijn (0900 0767). Bedenk wel: aan echte hulp heeft u meer dan aan een uitlaatklep.

Test uw eenzaamheid op

www.faktor5.nl/doe-de-eeenzaamheidstest en krijg advies voor hulp die bij u past.

WELZORG ZORGT ER WEL VOOR DAT U BLIJFT ROLLEN NU SAMEN MET MEDIPOINT

Heeft u een scootmobiel of rolstoel via ROGplus? Tot nu toe leverde en repareerde Medipoint deze. Maar vanaf de zomer kunt u ook te maken krijgen met Welzorg. Deze organisatie, die mensen met een beperking helpt om in beweging te blijven, heeft net als Medipoint een handige servicebus.

Met twee aanbieders hopen we u nog sneller en beter te helpen. De leveranciers houden elkaar scherp op prijs en kwaliteit.

WANNEER KRIJGT U MET WELZORG TE MAKEN?

- Dat hangt af van uw adres.
- Medipoint blijft actief in Maassluis en Vlaardingen boven de rijksweg A20.
 - Welzorg gaat u helpen als u in Schiedam of Vlaardingen onder de A20 woont. Woont u hier, en heeft u nu een rolvoorziening via Medipoint? Dan neemt Welzorg de service over.

WAT IS DE SERVICEBUS?

Een servicebus is een werkplaats op wielen. Medipoint had er al een rondrijden en vanaf 6 oktober 2020 biedt Welzorg deze service ook. De servicebussen staan regelmatig op vaste plekken. Dus heeft u een scootmobiel of rolstoel van een van deze twee leveranciers? Kom dan zonder afspraak, gratis bij zo'n servicepunt langs. De monteur pompt uw banden op, doet onderhoudswerk en geeft advies. Hij heeft veel onderdelen bij zich om meteen kleine reparaties uit te voeren. Kunt u niet naar een servicepunt toekomen? Dan komt de bus op verzoek bij u langs. Neem daarvoor contact op met de klantenservice van Welzorg of Medipoint.

WAAR VINDT U DE SERVICEBUS?

VLAARDINGEN	SCHIEDAM	MAASSLUIS
 <p>Elke oneven week Woensdag - 9.00 tot 11.00* Zorgcentrum Soenda Soendalaan 2 Welzorg</p>	 <p>Elke oneven week Dinsdag - 9.00 tot 11.00* Sint Linduinastraat 10</p>	 <p>Elk oneven week Donderdag - 9.00 - 11.00* Ontmoetingscentrum De Vloot De vloot 27</p>
<p>Elke even week Woensdag - 9.00 tot 11.00* Zorgcentrum De Meerpaal Willem de Zwijgerlaan 2 Medipoint</p>	<p>Elke even week Dinsdag - 9.00 tot 11.00* Harg-Spaland Willem Andriessenlaan 2</p>	

* In de herfst/winter staan de servicebussen er van 09.00-10.00 uur. Voor Medipoint is dat zo van oktober tot en met maart en voor Welzorg van december tot en met maart. Let op! Door corona komt de servicebus van **Welzorg** tijdelijk alleen aan huis. Kijk op www.welzorg.nl/rogplus wanneer de bus weer bij de servicepunten staat.

EEN OCHTEND BIJ DE SERVICEBUS

Dat de servicebus voor veel mensen een uitkomst is, blijkt wel als we een ochtend meelopen. Op servicepunt 'Soenda' in Vlaardingen is het meteen een drukte van belang. Monteur Cor Pieterman helpt zo'n vijftien mensen weer veilig op pad.

Meneer Vermeulen heeft schade aan zijn scootmobiel. De monteur ziet dat de kap loszit en belooft een nieuwe te bestellen. Hij heeft een schadeformulier bij zich dat meneer meteen kan invullen voor de verzekeraar. Totdat de nieuwe kap er is, kan hij gewoon veilig met zijn scootmobiel doorrijden. Nog even de banden oppompen en meneer Vermeulen en zijn vrouw gaan weer tevreden naar huis.



Meneer van der Have: "Het lijkt wel of er een vogelvolière achter m'n scootmobiel hangt, zo erg piept dat ding! Vreselijk, ik schaam me dood!" De monteur maakt een testrit en inderdaad... Hij kijkt de scootmobiel aandachtig na, verstelt wat en meneer van der Have kan weer zonder 'vogels' de weg op.



Mevrouw Nieuwland van negentig maakt elke dag tochtjes met haar scootmobiel, maar nu loopt haar linker achterwiel aan. Ook in dit geval zorgt de monteur ervoor dat de scootmobiel weer als een zonnetje rijdt. "Fijn!", zegt mevrouw Nieuwland blij. "Die scootmobiel is mijn lust en mijn leven."

Monteur Cor Pieterman gaat grondig te werk en laat niets aan het toeval over. Waar is de stoel opeens gebleven?



Ook de heren Isik en van Ree maken graag gebruik van de mogelijkheid om hun scootmobielen te laten nakijken. Alles blijkt piekfijn in orde. Alleen nog even de banden oppompen en de mannen kunnen er weer met een gerust hart vandoor.

VAN DE LEZERS



IK ZOEK EEN MAATJE

Wie?	Jennyfar Andrea
Leeftijd?	45
Woonplaats?	Schiedam
Situatie?	Sinds twee jaar van fulltime administratief medewerkster naar reuma/artrose/scootmobiel en pogingen om het leven opnieuw vorm te geven.
Typisch Jennyfar?	Krachtig, direct, open, spontaan, goede luisteraar, betrouwbaar, precies, nadenkend, ordelijk.
Wil samen?	Bioscoop, stad, markt, aqua-therapie en/of kletsen (± 1 keer per week).
Zoekt?	Iemand die betrouwbaar is en inlevingsvermogen heeft.
Interesse?	Mail naar serenity-girl@hotmail.nl.



CORINA LUNGER, BEDANKT!

Soms heb je iemand met wie het meteen klikt. Mijn hulp in het huishouden, Corina van Thuiszorg Ouderen Frankelandgroep, was zo iemand. Haar vrolijkheid en gezelligheid: ik keek er naar uit als ze kwam. Ook haar werk was een dikke tien: ik hoefde niks te zeggen. Daarom mis ik haar enorm. Binnenkort hoop ik weer hulp te krijgen in mijn nieuwe woonplaats Bruinisse. Maar zo fijn als het jarenlang met Corina was, is moeilijk te evenaren. Daarvoor wil ik haar héél graag nogmaals bedanken!

Mary de Koning (verhuisd uit Schiedam)



GEDICHT

Op de laatste mooie nazomerdag zat ik in mijn tuinstoel onder de boom in mijn tuin en schreef dit gedicht.

*Op de hoogste top der bomen
zat ik stilletjes weg te dromen
wil me laten drijven op de wolken
naar dat verre hemelrijk
waar het wemelt van de volken*

*'t Is zo eenzaam hier beneen
uren lijken dagen
de tijd is moeilijk te verdragen
de mens voelt zich meer en meer alleen*

Op deez wereldse planeet die we aarde noemen

*Waar Corona je wil omarmen
wat je geliefden niet is toegestaan
een ieder maakt ruim baan
voor dat gemene vieze virus
dat maar niet is te verslaan*

*Och lieve Heer als ge bestaat
verhoor dan onze wensen
maak van ons weer tevreden mensen
laat ons leven als in vroeger dagen
dan zult ge ons niet meer horen klagen!*



Margje Schilt (88), Vlaardingen



WAT IS ER TE DOEN VOOR 30+'ERS MET EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING?

DE VRAAG

Vanwege mijn chronische ziekte is mijn sociale netwerk erg klein. Daardoor ben ik soms best eenzaam, zeker in deze coronatijd. Ik zoek een activiteit of maatje, maar zie alleen initiatieven voor ouderen of mensen met een verstandelijke beperking. Waarom is er niets voor mij? Marloes (35), Vlaardingen

HET ANTWOORD

Hoe groter de groep, hoe meer activiteiten. En helaas zijn niet alle initiatieven bij iedereen bekend. Maar er zijn ook mogelijkheden voor u! We zetten er een aantal op een rij:

- Coach & Co 18+: een nieuw coachings/maatjes-project van Minters. Mail naar coachencovolwassenen@minters.nl.
- Diverse websites om een vrijwilliger/maatje te zoeken of zelf vrijwilligerswerk te doen: www.klikvrijwilligers.nl, www.oproepcentrale.nl, www.hiphelpt.nl.
- Unieksporren.nl – vind uw unieke sport of beweging met een beperking.
- Stadsgehoorzaal.nl/stadsvrienden – voor wie graag naar het theater gaat, maar liever niet alleen.
- Kade40 in Vlaardingen – volg creatieve cursussen, zoals beeldhouwen, fotografie en schrijven.
- Volksuniversiteit Vlaardingen – voor cursussen zoals kunstgeschiedenis, uw familiegeschiedenis onderzoeken, mindfulness en tekenen.
- Nieuwemensenlerenkennen.nl – een uitgaans-community waarop wekelijks meer dan tweehonderd (kleinschalige) events worden georganiseerd. Van samen film kijken tot koken en wijnproeven.

Heeft u zelf een leuk idee? Vraag een organisatie om u te helpen dit op te zetten. Brainstorm bijvoorbeeld eens met een wijkcentrum, kerk of vereniging MEE.



MEER TIPS OVER ACTIVITEITEN EN MAATJES?

Het wijkteam van uw buurt denkt graag met u mee.

VraagRaak Maassluis

- ☎ 010 593 1500
- @ vraagraad@maassluis.nl
- 🌐 www.vraagraadmaassluis.nl

Wijkteams Vlaardingen

- ☎ 010 473 1033
- @ info@wijkteamsvlaardingen.nl
- 🌐 www.wijkteamsvlaardingen.nl

Wijkondersteuningsteams (WOT's), Schiedam

- ☎ 010 754 15 15
- @ info@wotschiedam.nl
- 🌐 www.wotschiedam.nl



Heeft u ook een tip, anekdote, bedankje of vraag? Graag! Stuur u dan vóór 15 februari een e-mail naar redactie@rogplus.nl. Het volgende nummer verschijnt in april 2021.



CORONA

Door de strengere maatregelen is nu ook een mondkapje dragen verplicht als u naar ons gebouw komt. Wat zijn de nieuwste coronamaatregelen van ROGplus? En van de zorgaanbieders met wie we werken? U vindt ze op rogplus.nl/corona-virus.

