

september 2023

rogplus

magazine

Nieuwe regiotaxi

Ontdek onze
aanpak

**Van doodsangst
naar moed**



**Ik heb
meer talenten
dan ik dacht**



**Let op,
zoek een
betrouwbare
zorgadviseur**

**Vrijwilligers
helpen met uw klusjes**



03 Voorwoord

04 Beschermd wonen:
van doodsangst
naar moed



07 Bekijk de kwaliteit
van beschermd
wonen

08 Zo wordt u
digitaal handiger



10 Zoek een
betrouwbare
zorgadviseur



12 Regiotaxi Waterweg
is nu ievo



15 Column
Maaïke & Petty



16 Ontdek de
moderne zorg
van Stoed



19 Fiefs handige tips
tegen babbeltrucs

20 Vrijwilligers helpen
met uw klusjes



22 Van de lezers &
Gijsbert lost het op

24 Puzzel

Voorwoord

Een nieuw thuis - Tante Toos



Mijn vader (94) en moeder (92) woonden al 27 jaar met veel plezier in een appartement. Mijn moeder heeft Alzheimer, maar met hulp van mijn vader en hun vier kinderen konden ze daar blijven wonen. In één keer veranderde alles. Mijn vader kreeg twee kleine hersenbloedingen en verloor binnen 24 uur zijn korte-termijngeheugen.

Als kinderen bleven we om beurten bij hen, ook 's nachts. Na een paar weken kwam er wat hulp van buiten. Maar nog steeds hielpen we bijna elke dag met douchen, aankleden, boodschappen doen en andere dingen. Dat konden we niet volhouden, en meer professionele hulp zou ook niet genoeg zijn.

We namen een moeilijke, verdrietige beslissing. Half juni verhuisden we onze ouders naar Tante Toos, een zorginstelling van Aafje in Overschie. Ze krijgen daar 24 uur per dag zorg via een persoonsgebonden budget (een zelf uit te geven bedrag voor zorg). Ze betalen ook huur en krijgen woon- en zorgtoeslag.

Tante Toos is daardoor betaalbaar en biedt ook mogelijkheden voor mensen met alleen een AOW-uitkering.

Er wonen ongeveer twintig ouderen. De ruime kamers en prachtige tuin zorgen voor een fijne omgeving. Een echtpaar leidt het project. Zij wonen samen met hun dochter in de instelling. Ze eten samen, organiseren activiteiten en gaan respectvol om met de bewoners, met oog voor verschillen.

Mijn ouders wonen nu drie maanden bij Tante Toos. Het was even wennen. Maar ze zijn samen en hebben een mooie, veilige plek waar ze zich thuis voelen. Zo'n nieuw thuis wens ik u ook toe, als het nodig is.

In dit magazine leest u ook andere mooie verhalen over wonen in een beschermde omgeving. Ook krijgt u informatie over ons nieuwe vervoer 'ievo' en tips om (vaker) te computeren.

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

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

Portret

Van doodsangst naar moed



“
Op m'n fiets
kan ik snel
weg als het
nodig is
”

Johan woont sinds tien jaar beschermd bij Pameijer via Rogplus. Binnenkort zet hij een belangrijke stap.



Johan Bruijning (41) had angsten, dwanggedachten en verslavingen. Totdat hij beschermd ging wonen bij Pameijer via Rogplus. Daar vond hij eindelijk een plek waar hij echt veilig kan zijn. “Ik hoef die veiligheid niet langer te zoeken in gekke dingen.”

Doodsangst

“Het was 2003 en ik was twintig. Op een zaterdag was ik gaan gamen bij een vriend en liep ik terug naar huis in Vlaardingen. Daar woonde ik met m’n moeder en broertje. Terwijl ik op het zebepad liep, voelden m’n benen opeens heel zwaar aan.

“Het leek alsof al het gevoel eruit werd getrokken. Ik voelde me verlamd, alsof ik zou vallen. Met al mijn kracht rende ik als een speer naar huis. Ik was in paniek. M’n hart ging tekeer, ik zweette en hapte naar adem. Ik dacht dat ik doodging.”

Liggen en gamen

“Het bleef niet bij die ene paniekaanval, wat het later bleek te zijn. Daardoor ontwikkelde ik agorafobie, een extreme angst voor open plekken, zoals pleinen, voetbalvelden en open stukken op straat. Ik was de hele tijd bang dat ik weer een paniekaanval zou krijgen en dood zou gaan.

“Ik maakte me zo druk dat ik zelfs niet meer durfde te staan of lopen. M’n dagen bestonden uit liggen en gamen. De kalmeringstabletten die ik kreeg, hielpen wel. Maar ik durfde niet meer naar buiten.”

Dwanggedachten en verslavingen

“Steeds maar bezig zijn met die angst, kostte me zoveel energie dat ik niet meer normaal kon functioneren. Ik had ook allerlei dwanggedachten om mezelf veilig te voelen. Dan lag ik bijvoorbeeld in bed en moest ik steeds opstaan om te controleren of de deur op slot was en de gaskraan dichtzat. Om al

die zorgen te vergeten, begon ik met drinken. Elke avond dronk ik wel tien biertjes.

“Dat was geen goede combinatie met de kalmeringstabletten waar ik ook verslaafd aan was geraakt. Het maakte me heel slaperig en ik raakte zelfs wel eens bewusteloos. Die verslavingen maakten mijn angsten alleen maar erger.”

Stiefvader

“M’n vader en stiefvader dronken ook. M’n echte vader overleed door een ongeluk toen ik vijf jaar was. Daarna gingen we bij m’n stiefvader wonen. Hij en m’n moeder kregen m’n broertje. M’n stiefvader trok hem voor en mij mishandelde hij geestelijk en lichamelijk. Ik was heel bang voor hem.

“Toen ik een jaar of acht, negen was, heeft de kinderbescherming me daar weggehaald. Ik ben toen naar twee kindertehuizen in Rotterdam gegaan. Daar kon ik weer een beetje normaal kind zijn.”

Multicopy

“In 1995 was ik twaalf. Ik mocht weer thuis wonen, maar dat ging niet lang goed. In 1998 gingen m’n moeder, broertje en ik apart wonen in Vlaardingen. We zagen m’n stiefvader nog wel, tot hij in 2000 overleed aan een hartaanval. Gek genoeg raakte dat me erg, want hij had ook goede kanten.

“Het leek erop dat ik een vast contract zou krijgen bij Multicopy, een kopieerwinkel in Vlaardingen. In die tijd zat ik op speciaal onderwijs en liep daar stage. Maar ik



//

Ik heb meer talenten dan ik dacht

//

kwam steeds vaker niet opdagen en werd ontslagen. Ik schaamde me zo dat ik niet eens afscheid nam van school. Ik heb drie jaar lang thuis zitten gamen. Ik dacht: voor mij hoeft het allemaal niet meer.”

Beschermd wonen

“Op 22 april 2013 ging ik op mijn dertigste beschermd wonen bij Pameijer in de Schiedamse wijk De Gorzen. Daar zijn vijftien woningen en vijftien appartementen met een plek om elkaar te ontmoeten: het trefpunt. Toen waren de regels anders en mocht je hier langer dan drie jaar wonen via Rogplus.

“In het begin zat ik vaak bij het trefpunt, dronk koffie, at daar en hielp met koken. Ik ging later ook werken bij de sociale werkplaats. Maar door mijn drankgebruik kon ik niet goed schroeven vastdraaien enzo. Ik kwam ook vaak niet opdagen, dus moest vertrekken.”

Klus en Werk

“Ik ging werken bij het project Klus en Werk van Pameijer. We deden klusjes bij mensen thuis, zoals schilderen, behangen en tuinieren. Dat hielp me om een dagritme op te bouwen. Op mijn eerste dag zei ik: ‘Dat kan ik helemaal niet.’ Maar mijn begeleider zei: ‘Moet jij eens opletten.’ Die middag heb ik al drie plankjes aan de muur vastgemaakt.

“Daarna ben ik vijf keer opgenomen geweest om af te kicken van de drank. Ik kreeg ook hulp bij schoonmaken en geldzaken doordat ik schulden had. Nu komen de begeleiders nog elke dag medicijnen brengen. En elke week een uurtje praten over hoe het met me gaat en wat ik wil bereiken.”



Johan heeft ontdekt dat zijn grootste talent praten is en vertelt wat hij daarmee wil doen.

Fiets aan de hand

“Ik werk nu weer bij een sociale werkplaats. Montagewerk, zoals klemmetjes in elkaar zetten. Veertje erin, moertje, schroefje, dat soort dingen. Ook bezorg ik post in Schiedam. Thuis game ik nog steeds graag. En ik durf weer vaker naar buiten te gaan. Wel altijd met m’n fiets aan de hand: dan kan ik snel weg als het nodig is. Of ik loop heel dicht naast iemand.

“Ik wacht ook tot er een eigen huisje vrijkomt, waar ik wat hulp aan huis krijg. Ik kijk uit naar mijn eigen wasmachine en wil het gezellig inrichten. Geen spullen en kleren meer op de grond en geen stapels afwas.”

Moed

“Ik zal nooit politieagent of F-16-piloot worden. Maar ik kijk nu naar wat ik wel kan en probeer daarvoor te gaan. Ik ontdekte dat mijn grootste talent praten is en dat ik makkelijk in de omgang ben. Misschien kan ik ervaringsdeskundige worden bij Bouman Kliniek voor verslaving ofzo. Dat ik dan ook een pasje heb en er helemaal bij hoor. Anderen helpen de moed erin te houden, dat lijkt me mooi.”



Onderzoek naar de kwaliteit Beschermd wonen onder de loep



Bent u benieuwd hoe andere mensen beschermd wonen ervaren bij onze zorgaanbieders? In dit artikel delen we de resultaten van ons nieuwste onderzoek. Hoe beoordelen cliënten en wijzelf de kwaliteit? En belangrijker nog, wat doen we met de resultaten?

Hoe we de kwaliteit onderzochten

We spraken 29 van de 68 mensen die beschermd wonen via onze zorgaanbieders Pameijer en Stoed. Onze kwaliteitsmedewerkers gingen bij hen thuis langs en bespraken hun dossiers. Ook interviewden ze wooncoaches, begeleiders en managers van de aanbieders en collega's van Rogplus.

Wat is beschermd wonen?

Beschermd wonen via Rogplus is bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar met psychische problemen of een verslaving. Zij krijgen een woonplek met de hele dag door professionele hulp, voor maximaal drie jaar. We denken vooraf dat ze binnen die tijd zelfstandig kunnen wonen, soms met wat professionele hulp thuis. Is er langer hulp nodig? Dan valt dat onder de Wet langdurige zorg (Wlz) en zorgen andere organisaties daarvoor.



Doelen

70% van de hulplannen heeft duidelijke doelen die passen bij de persoon. 30% niet. We maken betere afspraken met zorgaanbieders.



Weggaan

1 op de 3 bewoners kan niet zelfstandig gaan wonen door te weinig huurwoningen. We zoeken samen met de zorgaanbieders naar oplossingen.



Behoeft aan zorg

30% van de bewoners heeft minder zorg nodig dan in het hulpplan staat. En ze willen meer zelfstandigheid. We bekijken of er een hulpvorm mogelijk is tussen beschermd en zelfstandig wonen in.



Bereikbaarheid

75% is blij met de bereikbaarheid van begeleiders binnen kantoor tijden. 80% heeft geen behoefte aan hulp buiten kantoor tijden. We nemen dit mee in ons onderzoek naar een tussenvorm van hulp.



Tevredenheid

Bewoners geven hun zorgaanbieder het cijfer 7.8. De begeleiders begrijpen hun klachten (96%), communiceren duidelijk en hebben genoeg tijd (89%).

Handiger worden met de computer en telefoon

Waarom het de moeite waard is

Kunt u weinig met een computer of mobiele telefoon? Of vindt u het lastig om bekenden steeds om hulp te vragen? Digitaal handig zijn, helpt om zelfstandig te blijven en contact te houden met anderen. Hier zijn tien voordelen van goed kunnen omgaan met digitale apparaten. Ook geven we vijf handige adressen om uw digitale vaardigheden te vergroten.



10 redenen om digitaal handiger te worden

- 1** Blijf makkelijk in contact met familie en vrienden, zelfs als ze ver weg wonen.
- 2** Bestel boodschappen online zonder de deur uit te hoeven.
- 3** Regel meer zaken zelf en word minder afhankelijk van anderen.
- 4** Vind snel informatie over gezondheid, nieuws, hobby's en meer.
- 5** Lees boeken online, luister naar podcasts of laat u voorlezen.
- 6** Regel bankzaken, afspraken, reizen en maaltijden.
- 7** Ontdek hobby's, kunst, muziek en meer.
- 8** Neem snel contact op met uw huisarts, ziekenhuis of andere zorgverleners voor advies en afspraken.
- 9** Volg online cursussen en blijf uzelf ontwikkelen.
- 10** Maak deel uit van online groepen en ontmoet nieuwe mensen met dezelfde interesses.



Ontdek de digitale wereld: hulp en cursussen voor u



Computerhulp van de bibliotheek

Bij de bibliotheek volgt u voor één keer € 15 inschrijfgeld de basiscursus 'Klik & Tik'. U leert daarin hoe u de computer gebruikt, informatie zoekt en e-mails stuurt. Er zijn ook lessen over internet, telefoons, tablets en veilig internetten.

Heeft u vragen over websites van de overheid? Bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek kunt u tijdens speciale uren gratis uw vragen stellen. Vaak ook over andere problemen met uw computer of mobiele telefoon. Wilt u meer weten? Kijk op www.bibliotheek.nl/hulp-bij-internet of vraag het in de bibliotheek bij u in de buurt.



Wilt u meer leren over onderwerpen als e-mail, videobellen, WhatsApp en internetbankieren? SeniorWeb biedt handige tips, online cursussen en duidelijke uitleg.

De tips op www.seniorweb.nl zijn er voor iedereen. Net als de cursussen in de buurt, zoals in Bibliotheek De Plataan in Vlaardingen en De Bibliotheek Schiedam. Populair zijn bijvoorbeeld 'Android Smartphone voor Beginners' en 'Windows 11 met uw eigen laptop'. De kosten voor deze cursussen zijn gratis tot € 15.

Leden hebben ook toegang tot online cursussen en persoonlijke hulp (thuis). Ook krijgen ze een tijdschrift en nieuwsbrieven. U bent lid van SeniorWeb voor € 38 per jaar (prijs voor 2024). Heeft u vragen? Bel 030 276 99 65.



Samen Digitaal Wijzer

Speciaal voor mensen boven de vijftig, met en zonder ervaring. U volgt er workshops over tablets, Microsoft Office, Windows 10/11, beveiliging, fotobewerking en online muziek luisteren. Ook kunt u binnenlopen voor vragen en hulp.

Heeft u last van een trage computer? Lukt het niet om e-mails te versturen of ontvangen? Of om oude dia's op uw computer te zetten? Ze helpen u graag op dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur in Zaal Chopin, Uiverlaan 20, Maassluis (tijdens vakanties minder vaak). De workshops en inloop zijn gratis voor leden. U bent lid voor € 20 (drie maanden). Meer informatie: www.samendigitaalwijzer.nl, info@samendigitaalwijzer.nl.



Computers Come Together

Zin in gezellige clubavonden waar u niet alleen bent met uw computerproblemen? Bij Computers Come Together helpt u elkaar met computervragen. U komt samen in 'De Bijenkorf', Reigerlaan 100, Vlaardingen, elke dinsdag van 19.30 tot 22.00 uur. Het lidmaatschap kost € 35 per jaar. Meer informatie: www.computerclub-cct.nl, info@computerclub-cct.nl, 010-4743066.



Wijkcentra

Verschillende wijkcentra bieden computercursussen aan. Vraag bij uw wijkteam naar meer informatie en mogelijkheden om mee te doen.

Zoek een betrouwbare zorgadviseur

5 vragen over onafhankelijke cliëntondersteuning

**Conny Pouw,
de onafhankelijke
cliëntondersteuner
van Maassluis,
geeft antwoord.**



1 Wat is onafhankelijke cliëntondersteuning?

Onafhankelijke cliëntondersteuning is er om u te helpen bij vragen over zorg en hulp. Als ondersteuners helpen we u bijvoorbeeld om uw hulpvraag duidelijker te krijgen en keuzes te maken. En om goede hulp te organiseren en verschillende vormen op elkaar af te stemmen.

Heeft u moeite om antwoorden te vinden via uw gemeente, Rogplus of een zorgorganisatie? Dan staan we klaar om u tijdelijk te helpen, zodat u zelf weer verder kunt.

2 Is het er voor mij?

Onafhankelijke cliëntondersteuning is er voor iedereen die vragen heeft of hulp nodig heeft bij zorg. Het gaat daarbij om zorg vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning, Jeugdwet, Zorgverzekeringswet en Participatiewet.

3 Hoe helpen jullie mij?

- We bekijken eerst samen met u of u hulp kunt vragen aan een buur, vriend of familielid.
- Zo niet, dan helpen wij u verder. Bijvoorbeeld met formulieren invullen en meegaan naar gesprekken.
- We geven advies en hulp om zorg te krijgen.

- Ook helpen we u de weg te vinden in wetten en regels. Of de hulp en zorg die er in uw buurt zijn.
- Als u problemen ervaart met uw gemeente, hulpverlener of zorginstelling, kunt u ook contact met ons opnemen.
- En we helpen u om de organisatie te vinden die het beste bij u past.
- Ook als de zorg voor u als naaste of mantelzorger te zwaar wordt, staan we voor u klaar.

4 Wat zijn de kosten?

Het kost u niets. Gemeenten zijn verplicht om onze hulp gratis aan te bieden. We komen op voor uw belangen, los van de gemeente, Rogplus en zorgorganisaties.

5 Hoe kom ik in contact?

Maassluis

Conny Pouw van Adviespunt Zorgbelang
06 306 351 16
connypouw@adviespuntzorgbelang.nl
www.adviespuntzorgbelang.nl

Vlaarding

Karin Both van Adviespunt Zorgbelang
06 528 927 95
karinboth@adviespuntzorgbelang.nl
www.adviespuntzorgbelang.nl

Schiedam

Wijkondersteuningsteams (WOT's)
010 754 15 15
info@wotschiedam.nl
www.wotschiedam.nl



Betrouwbaar zorgadvies vinden: waar op letten?

Zoekt u zorg of hulp binnen de Wet maatschappelijke ondersteuning? Bij Rogplus staan we klaar om u zo goed mogelijk te helpen. Kunnen we u niet helpen op de manier die u zoekt? Dan zijn er, naast de onafhankelijke cliëntondersteuners, andere zorgadviseurs bij wie u terecht kunt. Hier zijn er drie.

Minters

Minters helpt mensen uit Maassluis, Vlaardingen en Schiedam met persoonlijke problemen. De organisatie steunt jongeren, ouderen en mantelzorgers. En geeft hulp bij opvoeding. Voor mantelzorgers bieden ze voorlichting en advies, mantelzorgcafés, cursussen en persoonlijke gesprekken met een mantelzorgadviseur. Ook bieden ze respijtzorg (even rust, een ander helpt). Hun hulp is meestal gratis. Neem contact op via 010-435 10 22, info@minters.nl of www.minters.nl.

Mantelzorgmakelaars

Mantelzorgmakelaars geven informatie en advies en nemen u taken uit handen. Bijvoorbeeld zorg aanvragen, formulieren invullen, werk en privé afstemmen met uw werkgever of uw administratie op orde krijgen. Ze weten veel over het zorgsysteem en wetten over de zorg. Meestal betaalt u voor hun hulp. Soms betaalt de zorgverzekeraar de kosten van een mantelzorgmakelaar als u extra verzekerd bent.

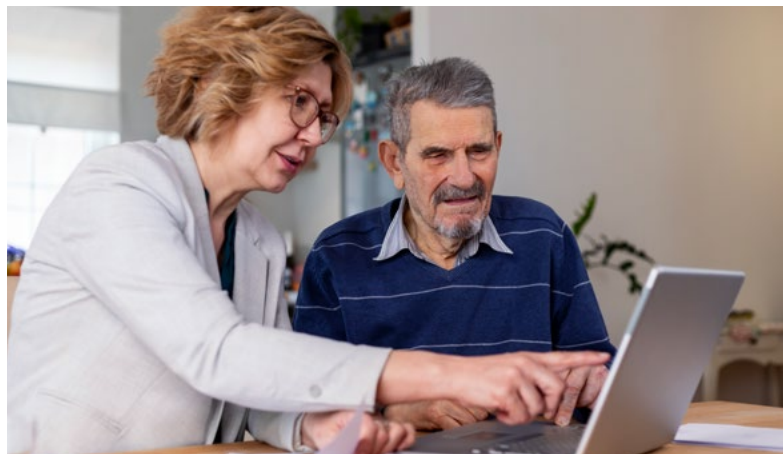
Let op

Ook mensen zonder diploma kunnen zich mantelzorgmakelaar noemen: er zijn weinig regels. En sommige zorgmakelaars zeggen onafhankelijk te zijn, maar horen eigenlijk bij een organisatie die winst maakt. Controleer dat eerst en wees voorzichtig met advies dat vooral bedoeld is om geld te verdienen.

Ouderenadviseurs

Ouderenadviseurs zijn speciaal getrainde professionals en vrijwilligers die ouderen thuis helpen en advies geven. Ze zijn er voor vragen over zorg, wonen, geld en geluk. Ze helpen bijvoorbeeld bij formulieren invullen, een pas aanvragen en met zorgorganisaties praten. Ook luisteren ze graag naar uw verhalen. Niet alleen ouderen, maar ook familieleden en mantelzorgers kunnen bij hen terecht.

Sommige ouderenadviseurs zijn gratis en sommige zijn er alleen voor leden van bijvoorbeeld een ouderenbond. U kunt gratis ouderenadviseurs vinden via Seniorenwelzijn. Neem contact op via 010 248 68 88, info@seniorenwelzijn.nl of www.seniorenwelzijn.nl.



Iedereen vertrouwd onderweg

Regiotaxi Waterweg is nu ievo



Sinds 1 augustus gaan reizigers vertrouwd onderweg met ievo: een samenwerking tussen vervoerscentrale Munckhof en de vervoerders Trevvel en Willemsen de Koning. Het contract met regiotaxi-vervoerder Noot liep 31 juli af, waardoor andere bedrijven zich in konden schrijven voor het nieuwe contract. Dat gaf ons gelijk de kans het anders aan te pakken. Wat is er veranderd? Rogplus beleidsadviseur Ilse de Jonge en inkoper Marco Kranenburg vertellen.



Beleidsadviseur
Ilse de Jonge

Hoe pakt Rogplus het met ievo anders aan?

Ilse legt uit: "De regiotaxi was bedoeld om veel mensen van A naar B te brengen. Daarom waren er veel stops onderweg en de reistijden hierdoor langer. Met ievo zetten we de reiziger op de eerste plaats."

Marco vertelt verder: "Vroeger zaten de vervoerscentrale en de vervoerder in dezelfde organisatie. Nu zijn het verschillende organisaties. De vervoerscentrale denkt nu niet meer aan zoveel mogelijk ritten combineren. Maar vooral: hoe breng ik iemand zo goed mogelijk van de ene plek naar de andere. Ievo stelt ook andere manieren van reizen voor, als dat mogelijk is voor de reiziger."

Is te laat komen nu voorbij?

"De reisadviezen van ievo helpen reizigers kiezen hoe ze willen reizen", legt Marco uit. "We hopen dat mensen alleen een ievo-rit boeken als er geen andere reisoptie is. Als er minder ritten geboekt worden, denken we dat ievo vaker op tijd is. Maar we kunnen niet

beloven dat dit altijd zo is. Want in het hele land zijn er te weinig chauffeurs. Ook groeit het aantal ouderen en zijn er meer files."

Hoe werkt dat, een reisadvies van ievo?

"Als je een vervoerspas van ievo hebt, kun je ievo bellen om een rit te boeken," legt Ilse uit. "De telefonist krijgt informatie over je via die pas. Bijvoorbeeld of je een rollator hebt, of er een auto of bus moet komen, of je voorin of achterin moet zitten en of er iemand meegaat. We gebruikten dit soort informatie over reizigers al, maar doen dat nu uitgebreider. En niet alleen voor de ritten met ievo."

"Want met die informatie geeft ievo persoonlijk reisadvies. Bijvoorbeeld of je deels met het openbaar vervoer of een scootmobiel kunt reizen. Of met een vrijwilligerstaxi, zoals Argos Mobiel, die ritten maakt tot zes kilometer. Of misschien kun je zelfs helemaal alleen reizen. Ievo denkt mee over de mogelijkheden, rekening houdend met je beperking en de route."





Het gaat erom dat mensen die echt ievo-vervoer nodig hebben, dat kunnen blijven gebruiken



Is dat niet gewoon bezuiniging?

Marco legt uit: "Nee, het gaat erom dat mensen die echt ievo-vervoer nodig hebben, dat kunnen blijven gebruiken. Want bedenk je geen oplossingen voor de uitdagingen van deze tijd? Dan kunnen mensen straks nergens meer naartoe."

"Ook helpt het mensen om zo zelfstandig mogelijk te blijven en meer zelfvertrouwen te krijgen. Daarom gaat ievo later ook cursussen geven om met het openbaar vervoer te reizen. En als er onderweg problemen zijn, kunnen reizigers altijd bellen naar de vervoerscentrale voor hulp. Uiteindelijk voel je je veel vrijer als je zelf onderweg kan, met een beetje hulp van ievo."



Even voorstellen: Munckhof

Van telefoon tot troost

Heeft u een vervoerspas van ievo? Dan is de kans groot dat u laatst gebeld heeft met Munckhof: de vervoerscentrale van ievo. Misschien kreeg u Jolanda Smedts (53) wel aan de lijn. Maar wie is zij en hoe helpen zij en haar collega's u?

"Ik zal je een verhaal vertellen dat ik in coronatijd heb meegemaakt", zegt Jolanda. "Er belde een meneer die zei: 'Mevrouw, mijn zoon heeft zes weken met corona op de intensive care gelegen. Hij mag morgen naar huis. Ik zou zo graag even voor het raam van zijn huis staan om naar hem te zwaaien. Is het mogelijk dat de chauffeur op mij wacht?'" Jolanda krijgt nog tranen in haar ogen als ze eraan terugdenkt.

Van A naar B

Jolanda werkt al veertien jaar bij Munckhof. Ze coördineert nu samen met een collega het telefonistenteam op het hoofdkantoor in Horst, Limburg. In totaal werken er 65 telefonisten bij Munckhof, waarvan veertig in Horst en de rest in Groenlo en Zaandam.

Munckhof heeft bijna 2.000 medewerkers. Vooral chauffeurs, die mensen door heel Nederland van A naar B brengen. Ze bieden bijvoorbeeld vervoer aan mensen met een beperking, ouderen, leerlingen en bedrijven. De telefonisten plannen niet alleen ritten voor hun eigen chauffeurs, maar ook voor anderen. Sinds 1 augustus van dit jaar doen ze dat voor de vervoerders van ievo: Willemsen- de Koning en Trevvel.

"De vraag van die man was toen erg lastig", vertelt Jolanda verder. "Het meeste vervoer was gestopt. Mensen mochten alleen met ons reizen naar bijvoorbeeld de huisarts of het ziekenhuis." Terwijl ze juist zoveel plezier haalt uit het helpen van mensen.

Gas geven

Waar Jolanda werkt, staan twaalf bureaus met schermen die het geluid dempen. "We willen voorkomen dat bellers in een kippenhok terechtkomen", legt ze uit. Elk bureau heeft twee computerschermen: een met persoonlijke gegevens, en een met eerder geboekte ritten. "Soms zien we bijvoorbeeld dat iemand naar hetzelfde adres wil als vorige week. Dat bespaart tijd."

Een groot scherm aan de muur laat zien hoeveel mensen er in de wachtrij staan. "Als het druk is, geven we echt gas met onze gesprekken", zegt Jolanda. De telefonisten werken in afwisselende diensten, van zes uur 's ochtends tot half één 's nachts.

Als u belt, komt uw pasnummer meestal al op het scherm, omdat dit verbonden is met uw telefoonnummer. Jolanda of een collega vraagt dan waar u naartoe wilt, wanneer en met welke hulpmiddelen. Soms komt er ook

extra informatie op het scherm. Zoals het deel van de reis dat u met ander vervoer kunt doen, als u dat wilt. Bijvoorbeeld met het openbaar vervoer of een vrijwilligerstaxi. Daarna gaat de boeking via de computer naar de vervoerder.

Meer dan alleen bellen

Het verhaal dat Jolanda net vertelde, ging over een reis van twintig kilometer enkele reis. Met vervoer via de Wet maatschappelijke ondersteuning kunt u maximaal 25 kilometer per rit reizen. "Ik vond het zo'n prachtig verhaal. Ik besloot om de coördinator van de chauffeurs te bellen en te vragen of het mogelijk was", vertelt ze. "Ze waren erg meegaand."

De telefonisten bij Munckhof zijn dus niet alleen telefonisten. "We zijn ook sociaal werkers, grappenmakers en nog veel meer. Het ene moment krijgen we een telefoontje van een oudere dame die naar de kapper wil voor een permanentje. En het andere moment hebben we een gesprek zoals met de man tijdens coronatijd.

"Ik hoorde dat de man vol schoot", zegt Jolanda. "Dat gesprek vergeet ik nooit meer. Dan heb je toch de mooiste baan die er is."

//
**Als het druk is,
geven we gas**

//



Maaïke & Petty

Rogplus-
kwaliteitsmedewerker
Maaïke Hilkmann (31)
is dol op bakken,
reizen en sporten.
Ze is getrouwd en
heeft twee kinderen.



Clïent, single en
overgrootmoeder
Petty Oosthof (82)
houdt van gezelligheid
en zit nooit achter de
geraniums.

Hi Petty,

Als ik mijn bankafschrijvingen naloop, schrik ik. Mijn telefoonrekening is twee keer zo hoog als normaal. Ik begrijp er niks van. Ik heb niet naar het buitenland gebeld en ben niet op reis geweest.

Ik bekijk de rekeningen van de afgelopen maanden en zie dat ook deze niet kloppen. Het bedrag is overal te hoog. Er staat een vreemd woord op de rekeningen: FTMSC. Op elke rekening staat het verschillende keren genoemd, elke keer met een minimaal bedrag van € 5.

In dat soort situaties is Google je vriend. Ik lees dat FTMSC een betaalde sms-dienst is voor een spelletje. Ik word doorgestuurd naar een website om te ontdekken voor welke sms-dienst ik betaal en hoe ik dit kan opzeggen.

Ik weet zeker dat ik me niet heb aangemeld voor een sms-dienst. Daarom neem ik contact op met de aanbieder van mijn telefoon. Ze onderzoeken of ik zelf de sms-dienst heb gestart of dat ik ben opgelicht. Na een paar weken hoor ik dat ik inderdaad ben opgelicht. Wat een rotstreek zeg. Ik krijg gelukkig een deel van de kosten vergoed.

Ik heb nu betaalde sms-diensten op mijn telefoon geblokkeerd en controleer al mijn rekeningen. Ben jij wel eens bedrogen, Petty?

Ha Maaïke,

Ik kan me voorstellen dat je erg schrikt als je dat ontdekt. En daarna nog heel wat moet doen om de schade te beperken. Nare mensen zijn er op de wereld...

Ook ik heb meegemaakt dat mensen gemeen en onbetrouwbaar kunnen zijn. Vorig jaar nog, toen ik in de stad was.

Een keurig geklede jongeman spreekt me aan in het Engels. Hij zegt dat hij student geneeskunde is en voor het eerst in Schiedam is. "Een prachtige stad", vindt hij, en we hebben een gezellig gesprekje.

Als we langs een parkeermeter lopen, vraagt hij of ik voor hem wil betalen. Hij heeft alleen contant geld bij zich en zal het gelijk terugbetalen. We lopen terug naar de meter en ik pak mijn pinpas. Als ik mijn code intik, vraag ik hem hoe lang hij wil parkeren. Opeens zie ik mijn pasje niet meer en begrijp ik wat er aan de hand is.

"Hé, jij hebt mijn pasje, jij hebt mijn pasje!", schreeuw ik. Maar weg is hij. Ik zie nog net zijn lange zwarte jas wapperen als hij om een hoek verdwijnt. Ik huil en gil. Twee jonge knullen helpen me om de politie te bellen. Helemaal overstuur bel ik mijn dochter, die meteen de bank belt. Even later spreek ik met een medewerker van de bank. Die vertelt me dat er al € 1000 is opgenomen, maar dat de rekening is geblokkeerd.

Het was een vreselijke ervaring. Gelukkig heeft de bank het bedrag vergoed omdat het om een overval ging. Maar mijn vertrouwen in de mens heeft wel een deuk opgelopen.

Moderne zorg van Stoed in een veranderende wereld

Wat als het kwartje niet steeds de goede kant op valt?



“
Stoed
veranderde
haar leven
180 graden
”

Lisette van den Heuvel, tot voor kort directeur van Stoed, deelt haar visie op moderne zorg en positieve gezondheid.



Dit keer nemen we u mee naar Stloed (Stichting Onder Een Dak). Een bijzondere zorgorganisatie met een moderne kijk op gezondheid. Hoe helpt Stloed mensen zoals u en ik om zich beter te voelen en aan hun mentale gezondheid te werken? Lisette van den Heuvel, tot 1 september 2023 directeur van Stloed (53), deelt haar visie.

“Een paar jaar geleden komt er een bijzondere vrouw bij ons wonen. Ze heeft een erg traumatisch verleden, is schuw, leeft afgezonderd en is heel depressief. Uiteindelijk wordt ze voorzitter van onze cliëntenraad en zit ze nu vol zelfvertrouwen met plannen voor de toekomst. Geholpen door onze vernieuwende aanpak, veranderde haar leven 180 graden.”

Stloed vindt een moderne aanpak van zorg hoognodig. Lisette legt uit: “Er is straks niet meer voor iedereen een psycholoog, beschermd wonen of een verpleegtehuis. Want er is te weinig personeel, er zijn te weinig huizen, er zijn steeds meer ouderen... Dus hoe kom je met elkaar tot andere oplossingen? We moeten veel meer kijken naar problemen voorkomen en zorgen dat ze niet groter worden, in plaats van ziekte herstellen. Daarvoor moet je bij uitdagingen echt al vroeg met mensen gaan nadenken: hé, wat kun je nog wel?”

Positieve gezondheid in de praktijk

Stoeds aanpak is een voorbeeld van ‘positieve gezondheid’, waarover we in het aprilnummer schreven. Ze zijn een van de eersten in de regio die hiermee werken en hun medewerkers daarin hebben getraind. Ook bij Rogplus werken we ermee. Positieve gezondheid draait om veerkracht ontwikkelen op levensgebieden die voor iemand belangrijk zijn, zoals zingeving, meedoen en contacten. Daardoor kun je ook bij ziekte of klachten gezond en gelukkig zijn. Hoe heeft Stloed deze aanpak gebruikt bij de vrouw uit het voorbeeld? En hoe kunt u hier uw voordeel mee doen als u aan uw mentale gezondheid wilt werken?

“Mijn geloof is dat het leven om een aantal simpele dingen draait”, zegt Lisette. Verbinding hebben met anderen. Gezien worden. En een rol spelen in de samenleving, zodat je van waarde bent.” Ze gelooft ook dat iedereen in z’n leven een kwetsbare periode kan doormaken en daarbij wat hulp kan gebruiken. “Het draait volgens mij niet om eindeloos je mentale problemen onderzoeken, dokters bezoeken en pillen slikken. Maar om veerkracht ontwikkelen in kleine stapjes, zodat je grotere problemen voorkomt.” En dat is precies hoe Stloed helpt.

De weg van de vrouw vooruit

De vrouw uit het voorbeeld woont eerst in een beschermd-wonen-appartement van Stloed in Maassluis. Ze krijgt behandelingen buiten Stloed en er is 24 uur per dag hulp van een Stloed-medewerker in de buurt. Daarna verhuist ze naar een eigen huis, waar een Stloed-medewerker voor haar klaarstaat als het nodig is.

Naast haar werk voor de cliëntenraad, doet de vrouw vrijwilligerswerk bij Buurtcentrum De Hooftzaak van Stloed in Maassluis. Daar kan iedereen, cliënt of buurtbewoner, meedoen aan dagbesteding en leerzame activiteiten. Ze begeleidt en organiseert steeds meer activiteiten, zoals Nederlandse les, kookworkshops en beautydagen. Dat geeft haar leven betekenis. En zo krijgt ze de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen en actief deel te nemen aan de samenleving.

“In onze aanpak gaat het dus niet over: ‘die depressie ook en wat ingewikkeld allemaal’”, legt Lisette uit. “Het gaat juist over: ‘waarin

wil jij nou een stapje maken om verder te komen in deze lastige periode? Wat is voor jou belangrijk in je leven? En dat is natuurlijk voor iedereen anders.

“Als je aan het een werkt, verbetert vaak ook het ander”, vult Lisette aan. “Dus werk je bijvoorbeeld aan je lichamelijke gezondheid, dan ga je je ook geestelijk beter voelen.”



Veerkracht versterken, is grotere problemen voorkomen



Met deze positieve aanpak van gezondheid helpt Stoed niet alleen mensen die Rogplus doorverwijst voor beschermd wonen, thuisbegeleiding of dagbesteding. Maar iedereen die aan zijn of haar mentale gezondheid wil werken, is er welkom. Bijvoorbeeld bij project Vitamine G en het Geheugenkompas.

Vitamine G en het Geheugenkompas

Met Vitamine G in Schiedam biedt Stoed gratis begeleiding aan volwassenen die mentale problemen hebben door bijvoorbeeld stress, eenzaamheid of zorgen over geld. Een coach helpt ze te ontdekken hoe ze mentaal sterker kunnen worden. Ook u kunt meedoen aan activiteiten, zoals mindfulness, Samenfit en voorlichting over geldzaken. Lisette: “Uit de eerste metingen blijkt dat bezoekers van Vitamine G meer sociale contacten hebben, meer rust ervaren en activiteiten vinden die hun leven zin geven. Ook gaan ze vaker naar buiten, krijgen ze meer zelfvertrouwen en voelen ze zich energiever.”

Daarnaast heeft Stoed bijvoorbeeld het Geheugenkompas in het dementievriendelijke Ontmoetingscentrum 5 Molens in



Schiedam. “Iedereen met beginnende geheugenproblemen kan hier komen voor informatie, activiteiten en hulp”, zegt Lisette. “Zo kun je zo lang mogelijk blijven meedoen aan de samenleving.”

Hoe de moderne aanpak van Stoed de vrouw uit het voorbeeld hielp? Zij volgt nu een opleiding en is bijna klaar om kinderen te helpen die achterlopen op school. Ze heeft geen zorg meer nodig.

Ook uw hulp is nodig!

“We kunnen dit soort mooie resultaten natuurlijk niet alleen halen”, zegt Lisette. “Zegt iemand in onze Vlaardingse opvang voor daklozen bijvoorbeeld weer te willen werken? Dan hebben we bedrijven nodig die willen meedenken. En een samenleving die niet zo snel oordeelt, dat begint al bij de opvoeding. Veel mensen hebben geen idee hoe het leven eruit kan zien als niet elk kwartje de goede kant op is gevallen. Maar als het net te veel tegenzit, of je hebt een bepaalde kwetsbaarheid, kun jij morgen in dezelfde situatie zitten.”

Kijk voor meer informatie op www.stoed.nl.



Zo houd je babbeltrucs buiten de deur



//
Dat overkomt mij niet, ik ben niet zo makkelijk te bedriegen
//

Babbeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters je proberen te beroven. Deze mannen of vrouwen komen vaak betrouwbaar, aardig en behulpzaam over. Ze komen aan je deur of spreken je aan op straat. Daarna stelen ze je geld of dure spullen. Soms zelfs met bedreiging of geweld. Welke babbeltrucs gebruiken ze en hoe bescherm je jezelf?

Wat zijn bekende babbeltrucs?

Oplichters die babbeltrucs gebruiken, zeggen bijvoorbeeld dat ze reparateur of medewerker van de bank of thuiszorg zijn. Soms vragen ze om wat hulp, zoals een glas water of pen. Als je dat dan haalt, gaat iemand anders stiekem je huis binnen. Oplichters bedenken steeds nieuwe smoesjes om je te misleiden.

Babbeltrucs die ze nu veel gebruiken, zijn bijvoorbeeld: "Weet je de weg naar...?"
Of: "Zou ik even naar het toilet mogen?"
Of: Ik "kom je meterstanden opnemen."
De oplichters gaan heel ver met hun gebabbel om binnen te komen met hun hulpjes.

Hoe bescherm je jezelf?

- Doe niet zomaar de deur open voor een onbekende. Gebruik een kierstandhouder of een videodeurbel. Die helpen je om te zien wie er voor de deur staat.
- Zegt iemand van een bedrijf te zijn, maar heb je geen bericht gehad van het bedrijf? Zeg dan dat je eerst het bedrijf belt om te controleren of dat klopt. Doe dan de deur dicht. Grote kans dat de oplichter vertrekt.
- Geef nooit je pinpas of pincode aan vreemden. Betaal ook nooit een heel klein bedrag aan mensen die je niet kent. Daarmee proberen ze toegang te krijgen tot je pincode of bankrekening.
- Praat met je bureu. Maak ook gebruik van een buurt-app om verdachte situaties te delen.
- Wordt de oplichter bedreigend? Bel dan meteen het alarmnummer 112.

Natuurlijk denken we allemaal: dat overkomt mij niet. Mij houd je niet zo makkelijk voor de gek. Maar ook de mensen die slachtoffer werden van babbeltrucs, hadden dezelfde gedachte. Dus let goed op.

Kijk op www.fief.nl voor meer veiligheidstips en andere inspiratie om op eigen wijze ouder te worden.

Fotoverslag

Bij De Buren kunt u alles (laten) maken!

Dat u bij de burens alles kunt maken (red. en laten maken), weet Joost Krop als geen ander. Hij bedacht deze slogan toen hij in 2014 buurtwerkplaats De Buren startte. Dat is een ruimte in Schiedam Oost waar bewoners hun creativiteit kwijt kunnen en hun talenten kunnen ontdekken. Er is ook een klussendienst, waar u gratis gebruik van kunt maken via uw wijkteam. Ik loop een ochtend mee met klusser Rinus Dinger (66).

“Je kan één keer gebruikmaken van de klussendienst”, zegt Rinus. De klus moet binnen een ochtend of middag klaar zijn. Ik heb wel eens een hele inloopkast gemaakt. Leuk werk, maar te groot voor ons.”

De buurvrouw is superblij met haar kast. “Kan ik eindelijk mijn spulletjes kwijt.”



Ieder zijn vak

Rinus heeft geleerd dat ze niet iedere klus kunnen aannemen. “We hebben een keer behangen bij een mevrouw, maar kregen het niet af. Toen we een paar dagen later terugkwamen, had ze alles eraf gescheurd. Ze was er niet blij mee. Hetzelfde geldt voor schilderen. Onze schilderwerkzaamheden zullen nooit zo strak zijn als die van een schilder. Daarom laten we dat soort klussen over aan mensen die hierin expert zijn. Maar een plankje of gordijnrails ophangen, of meubels in elkaar zetten, daar zijn we heel goed in.”

*“In meubels in elkaar zetten, zijn we heel goed”
(links Joost Krop en rechts Rinus Dinger)*



“ We maken elkaar gelukkig ”



Geen tijd om stil te zitten voor Rinus

“Het is zo fijn om iets voor mensen te kunnen doen en hen gelukkig te maken. Dat maakt mij ook gelukkig”, zegt Rinus. “Het contact met mensen en de nuttige invulling van mijn dag geven me veel energie. Het houdt me jong en is beter dan achter de geraniums zitten!”



Gluren bij De Buren?

www.buurtwerkplaatsdeburen.nl



Ook hulp van vrijwilligers?

Deze organisaties staan bijvoorbeeld voor u klaar:

Oproepcentrale

www oproepcentrale.nl

Hier kunt u iemand vinden om samen leuke dingen mee te doen of om u te helpen met geldzaken.

Seniorenwelzijn

www.seniorenwelzijn.nl

Ze organiseren activiteiten in wijkcentra, bieden gezelschap voor uitstapjes en ‘welzijn op recept’, waarbij ze u thuis adviseren over gezondheid en welzijn.

Schuldhulpmaatje

www.schuldhulpmaatje.nl

Voor hulp bij geldzaken.

Stichting HipHelpt in Vlaardingen

www.hiphelpt.nl/vlaardingen

Ze helpen bij kleine, praktische klusjes.

Repaircafe bij de Hoofzaak in Maassluis

www.stoed.nl/activiteit/repair-cafe

Hier kunt u spullen laten repareren.

Zelf vrijwilligerswerk doen?

Kijk op www.klikvrijwilligers.nl of bezoek een van hun winkels. Ze hebben een groot aanbod en voordelen, zoals kortingen en gratis cursussen.

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 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

Beleefdheid, uw naam is man

Mijn man en ik waren laatst in het centrum van Vlaardingen. Toen we naar de bushalte liepen, moesten we de bloementrappen van Wilma Kuil op. Een prachtig ontwerp, maar echt praktisch, nee... Ik twijfelde en mijn man wilde me helpen om boven te komen. Eigenwijs als ik ben, weigerde ik zijn aanbod.



Opeens kwam er een man met een brede glimlach naar me toe en bood me zijn arm aan. Ik schoof die van mij in die van hem en zonder moeite haalde ik de laatste stap. Ik bedankte hem uitgebreid en hij verdween uit het zicht. Ik begreep de blik van mijn man en zei: "Zoveel beleefdheid kan ik toch niet weigeren?"

Enmaal thuis besloten we snel een offerte voor een traplift op te vragen. En niet lang daarna kwam een sterke man hem installeren. Ik heb er nu ruim een jaar plezier van. En iedere keer als ik met mijn lift de trap afkom, moet ik denken aan die knappe man uit de reclame van OTO-trapliften. Dan zie ik zijn blijde gezicht voor me, terwijl hij in de tussentijd een plukje van z'n grijze haar goed doet.

Manja Herstel

Hoe vaak bezorgt u een glimlach?

Als oudere met een beperking woon ik in een verzorgingstehuis. Daar merk ik dat jongeren vaak sterke meningen hebben, die niet altijd kloppen. De meningen van ouderen en gehandicapten kunnen achterhaald zijn door de moderne tijd. Maar over het algemeen lijkt de mening van ouderen en gehandicapten minder belangrijk te zijn. Vaak draait het uiteindelijk om geld. Te weinig geld is een terugkerend probleem in de zorg. Maar er zijn spreekwoorden: geld maakt niet gelukkig en een glimlach kost niets. Als u verantwoordelijk bent voor het bezorgen van die glimlach, bent u uw gewicht in goud waard.

Isabella Scheper



Gijsbert lost het op

Hoe je voorkomt dat je alleen nog maar onaardige mensen ziet in het verkeer

'Hufters' in het verkeer? Ja, dat woord lees je vaak in de krant: ongepast rijgedrag, asociaal zijn op de weg. Als u wel eens op de snelweg rijdt, kunt u er vast over meepraten. Ook in de binnenstad kom je vreemde situaties tegen. Hoe ik dat op m'n driewielers ervaar?

Het is mooi weer en ik besluit naar de Broekpolder te fietsen: een prachtig, rustig stukje natuur. Genieten maar!

Om daar te komen, moet ik verschillende kruispunten oversteken. Je weet maar nooit of er een hufter aankomt die te hard rijdt. Dus ik stop op tijd voor de bijna versleten haaiantanden.

En inderdaad, daar komt weer zo'n gevaarlijke gek aan in een snelle auto. Maar de auto remt af, en stopt zelfs. De bestuurder wenkt dat ik veilig kan oversteken. Ik knik vriendelijk en steek m'n hand op als groet. En wat zie ik? Het is een dame. Dan is die vriendelijkheid misschien wel te verwachten...

Bij het volgende kruispunt kijk ik weer goed uit en stop ik voor de haaiantanden. Ook nu stopt er een auto en de bestuurder wenkt me om door te fietsen. Ik steek m'n hand weer op als bedankje. Nu zit er een man achter het stuur.

Beste mensen, dit gebeurt niet één keer. Maar bijna altijd krijg ik voorrang van het snel rijdende verkeer als ik met m'n driewielers

bij een kruispunt kom. Ik word daar heel blij van en denk: wat zijn er in deze wereld toch nog veel vriendelijke mensen.

Mijn tip? Let er eens op hoe vaak u vriendelijk wordt behandeld in het verkeer. Het kan u helpen voorkomen dat u alleen nog maar onaardige mensen ziet.

Alleen die vrachtwagens! Maar dat begrijp ik wel. Met een vracht van 20 à 30 ton stoppen voor een oudere man op een driewielers?

“
Wat zijn er in deze wereld toch nog veel vriendelijke mensen
”



Gijsbert doet verslag van een onverwachte kant van de weg.

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.

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

Thuis	Geborgenheid	Vertrouwd	Knus
Warmte	Schuilplek	Harmonie	Binnen
Gezellig	Vrede	Beschutting	Gemak
Veilig	Rust	Ontspanning	Thee

Maak dit gedicht af:

Thuis

*De drukke buien buiten,
daar zit ik nu niet mee.*

Bron: Atelier Sukha

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 ontlennen. 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. Dit magazine is gemaakt van duurzaam papier. FSC beschermt bossen en de mensen en dieren die erin leven. Opmaak: b creative agency

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 letters van links naar rechts. Veel puzzelplezier!

E-mail de uitkomst van de puzzel voor 1 november 2023 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel september'.

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 november drie cadeaubonnen van € 25 onder de deelnemers met goede inzendingen.

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: De heer S. Ruigrok
Vlaardingen: Mevrouw P. Vermaas-Voormeeren
Schiedam: Mevrouw E. Heinebal

De oplossing was:

'Maar hé, ik doe het toch maar mooi!'



MIX
Papier | Ondersteunt
verantwoord bosbeheer
FSC® C017135

