

september 2025

rogplus

magazine

Minder mobiel?
Dit zijn je reisopties

**Zo hou je het
zonnig in de herfst**

Meer bewegen?
ViB geeft je net dat zetje

//
**Van horrorfilm
naar sprookje**
//

03 Voorwoord

04 Het ABC dat Charlottes leven veranderde



07 Wat vinden bewoners van beschermd wonen?

08 Petty: "Kom ook een balletje gooien!"



09 Als het even niet gaat: waar naartoe?

10 Wat als je meer hulp nodig hebt?



11 Zorg en hulpmiddelen: Rogplus of zelf regelen?

12 Rianne vertelt: zo lukt vakantie wél



14 5 tips voor een zonnig gevoel in de herfst

15 Tip van Fief: alarm aan, angst uit



16 Met ViB wordt bewegen makkelijker



19 Minder mobiel? Zo blijf je op pad



20 Zelfstandiger met Powerful Ageing



22 Van de lezers & raadsel

24 Puzzel mee!

Voorwoord

Nazomer



"Nee hè", denk je misschien.
"De blaadjes worden alweer geel."
Die heerlijke nazomer is bijna
voorbij. De dagen worden korter.
De vogels trekken naar warmere
landen. En dat lichte zomergevoel
verdwijnt langzaam.

De term nazomer staat ook
voor het laatste stukje van een
mooie periode in je leven. Voor
sommigen hun jeugd, een relatie,
of hun werk. Voor mij speelt
dat laatste. Eind dit jaar ga ik
met pensioen. Ik ruil een actief
werkend leven in voor meer rust.
Dat voelt gek, maar ook goed.

De komst van de herfst betekent
gelukkig niet alleen het einde van
iets moois. In oktober hangen
de appels en peren rijp aan de
bomen, klaar om geplukt te
worden. Tijdens een boswandeling
ruik je ineens de geur van
dennennaalden en nat blad.

Daarom kijk ik uit naar de nieuwe
kansen die straks op mijn pad
komen. Misschien ben jij zelfs
altijd al fan van het najaar.

Dit nummer gaat over nazomers
in het leven én een nieuw begin.
Over Charlotte, die met hulp van
Team van Buren voor elkaar kreeg
wat ze nooit had gedacht. Over
mensen die bij Haagsche-Zin steun
vinden bij moeilijke levensvragen.
En over Roeli en Martin die
dankzij Powerful Ageing geen
huishoudelijke hulp meer
nodig hebben.

Welk verhaal in dit magazine past
het best bij jouw gevoel in deze
tijd van het jaar?

Veel leesplezier!

Anton van Genabeek
Directeur



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).

Van horrorfilm naar sprookje met Team van Buren

**“Er is altijd een weg
die bij je past”**



**“ Hier kijken we naar
wat jij wil en kan ”**

Charlottes nieuwe weg begon bij Team van Buren. Samen met Miranda plannen maken voor de toekomst.



Charlotte Verlaan (23) liep vast met anderen, op school en in haar hoofd. Bij Team van Buren vond ze rust, ritme en ruimte om zichzelf terug te vinden. Samen met oprichter Miranda Pol (53) vertelt ze hoe ze bereikte wat ze nooit had durven dromen. En waarom het ABC van deze plek zo bijzonder is.

Charlotte is 21. Ze staat bij de bushalte. Die jongen staat er ook weer. Ze heeft hem nog nooit gesproken. Morgen is het Halloween, haar lievelingsfeest. Maar ze heeft niemand om het mee te vieren. Dan floept ze eruit: "Wil je morgen een horrorfilm met me kijken?"

Zes jaar eerder - ze is vijftien - zit ze thuis op de bank. Mavo 3 lukt niet, werken ook niet. Therapie helpt even, maar ze loopt steeds weer vast. Ook een andere school mislukt. "Ik vond het lastig om contact te maken", zegt Charlotte. "De druk om naar school te gaan werd zo groot dat ik blokkeerde." Pas later blijkt dat ze een autisme spectrum stoornis heeft.

EMDR (traumatherapie) geeft haar eindelijk meer rust. Ze krijgt ruimte om vooruit te kijken. Haar begeleider zegt: "Ik ken Miranda van Team van Buren. Daar zou je heen kunnen via Rogplus."

Psychische kwetsbaarheid

Charlotte is bijna achttien. Gespannen stapt ze een oud schoolgebouw binnen in Schiedam. Dat heet dan nog Team Buurtvrouw. Een plek voor jongeren met psychische problemen, een verstandelijke beperking of andere uitdagingen. Iets tussen dagbesteding en werk in. Hier gaat het niet om behandelen, maar doe je mee. En je helpt gelijk de buurt. Zo bouw je weer vertrouwen op.

Miranda en een andere coach begroeten haar hartelijk. "We kijken naar wat jij wil en kan. Geen druk. Geen standaard programma. Maximaal zeven mensen per dag."

"Dat had ik nog nooit gehoord", zegt Charlotte. "Het voelde relaxt. En ze noemden mijn probleem een psychische kwetsbaarheid. Dat klonk zacht. Mijn moeder vond dat ook fijn."

Begin dit jaar, bij het tienjarig jubileum, verhuist Team van Buren naar een nieuw pand in Vlaardingen. Charlotte helpt nog mee met opknappen: bar, piano, lange eettafel, zithoek, atelier, mozaïekwand en een nieuwe keuken. Alleen de glas-in-loodramen blijven. Daarna is het voor haar tijd om te gaan. Het ABC heeft gewerkt.

Het ABC

Wat is het ABC van Team van Buren? De A is voor assistenten, zoals Charlotte. Geen cliënten, want, zegt Miranda: "Hulpverleners hebben ook altijd wat. We zijn gelijkwaardig en helpen elkaar. Assistent klinkt actiever en serieuzer: je helpt jezelf én het geheel. En wij zijn geen begeleiders maar coaches. We kijken wat iemand al kan en bouwen daarop verder."

De B is voor burens en vrijwilligers. Ze schuiven aan bij de lunch, ze haken en breien tijdens *haakaan*, komen voor een *prakkie*, een *createa* of helpen met *zappen*: zwerf afval pakken.

De C is dubbel: coaches én *clanten*. De Klanten zijn mensen of bedrijven die catering bestellen, een groeps lunch boeken of een werkruimte huren. Of lekkers en leuks kopen in de (online) winkel. "Zo geven ze ons de kans om te leren", zegt Miranda.

En iedereen is welkom voor een *buurtbakkie*. Met zelfgemaakte Appeltaart, Breekijzerkoek en Cupcakes.

Toffe buurtplek

Het idee ontstond toen Miranda en haar vrouw merkten hoe groot de verschillen waren voor hun pleegkinderen. Miranda werkte toen bij Ipse de Bruggen (gehandicaptenzorg) en haar vrouw bij justitie. Hun ene zoon heeft onder andere het syndroom van Down, en veel talent. Hij werd overal afgewezen. Zijn broer kon gewoon naar school in de wijk en had daar leuke contacten.

“We zagen ook bij anderen hoe groot de behoefte aan verbinding en ontmoeting is”, zegt Miranda. “En hoe snel mensen worden buitengesloten. Daarom wilden we een toffe buurtplek voor iedereen. Zonder te letten op beperking, kleur, gender of achtergrond.”

Fantastische kunstenares

In vier jaar groeit Charlotte stap voor stap. Eerst verzorgt ze bijvoorbeeld planten en haalt ze boodschappen. Dan organiseert ze stekjes-ruildagen in de buurt. En dan begint ze te schilderen. Urenlang, met haar koptelefoon op. Ze leert zichzelf portretten te maken van vrouwen. Soms met een groene huid of een gekke achtergrond. In opdracht schildert ze ook huisdieren. Miranda: “Ze is een fantastische kunstenares.”

“ Dat was het moeilijkste ooit, maar het lukte ”

Iets te vieren

Op de dag van Charlottes expositie hangen haar schilderijen aan de muur van Atelier van Buren. Familie en bezoekers komen langs. Miranda koopt drie werken. Charlotte straalt: “Dit was de eerste keer dat ik mijn familie kon uitnodigen omdat ik iets te vieren had.”



Bij de bar waar iedereen zichzelf mag zijn.

Charlotte is nu 23. In twee maanden haalde ze haar MBO1-diploma dienstverlening. Ze doet nu MBO2. Ze loopt stage bij Atelier Team van Buren in de Billitonflat. Ze geeft daar kunstlessen en begeleidt kinderfeestjes. Hulp vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning heeft ze niet meer nodig. Ze droomt van werken in de gehandicaptenzorg of een hbo-studie creatieve therapie.

De bruiloft met Bradley van de bushalte gaf haar het laatste zetje. Ze organiseerde hem bijna helemaal zelf. “Dat was het moeilijkste ooit, maar het lukte.” De horrorfilm eindigde in een sprookje. “Er vielen wel wat traantjes, hoor”, zegt Miranda.

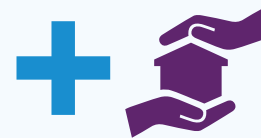
“Maar Team van Buren is heus niet het antwoord op alles. Gelukkig is er een uitgebreide menukaart in de hulpverlening. Ik weet zeker: er is altijd een weg die bij je past.”

Charlotte: “Neem je tijd. Vogel uit wat voor jou werkt. Niet wat anderen voor je verzinnen.”

Meer weten? Kijk op www.buurt-vrouw.nl.

Onderzoek naar de kwaliteit

Beschermd wonen: wat vinden bewoners?



De belangrijkste resultaten:

Bewoners geven beschermd wonen gemiddeld een **7,5**.

43% van de bewoners kan nog niet op zichzelf wonen, door te weinig **betaalbare huurwoningen**.

In het begin hebben bewoners **extra hulp** nodig, ook buiten vaste tijden. Dan is er alleen een (nood)nummer. Een begeleider in huis is prettiger.

"Eén begeleider voor acht mensen voelt niet persoonlijk."

"Het was streng, maar het helpt me wel."

"Ik moet veel zelf regelen."

"Fijne stap tussen thuis en zelfstandig wonen."

"Ik voel me veilig en begrepen."

Bij 1 op de 3 bewoners zijn de **doelen in het zorgplan** niet duidelijk.

Bij 62% **verlengt** de zorgaanbieder de **zorg** te laat.

Bijna de helft van de aanbieders biedt geen **gezamenlijke activiteiten** aan.

76% heeft een **vaste begeleider**. Dat vinden ze fijn.

Bewoners krijgen minder **hulp op vaste momenten** dan afgesproken. Die hulp verschuift naar tussendoorvragen en onverwachte situaties.

Bewoners willen vooral hulp bij **dagbesteding** en omgaan met **geld**.

Wat doet Rogplus hiermee?

- + We namen de belangrijkste onderzoeksresultaten mee als eisen in de nieuwe aanbesteding voor beschermd wonen. Zorgorganisaties schreven zich daarop in. De uitslag volgt.
- + We werken aan Beschermd Thuis: een woonvorm voor mensen die al wat zelfstandiger kunnen wonen.
- + Alle aanbieders mogen nu de urgentieregeling gebruiken om bewoners met voorrang aan een woning te helpen.
- + Rogplus helpt aanbieders om met bewoners doelen op te stellen en de zorg op tijd te verlengen.

Zo deden we het onderzoek

- + Najaar 2024
- + 6 aanbieders onderzocht: GGZ Delfland, Jados, New Life Living, Stichting Timon, Zero & Sano, Pret in Herstel
- + 21 van de 32 bewoners gesproken
- + 21 zorgplannen bekeken
- + Begeleiders en managers geïnterviewd

Wat is beschermd wonen?

Beschermd wonen via Rogplus is er voor volwassenen met psychische problemen of een verslaving. Zij wonen met anderen op een plek met begeleiding. Iedereen heeft een eigen kamer of studio. Er is overdag en 's avonds hulp in de buurt. Meestal duurt dit maximaal drie jaar. Is er blijvend hulp nodig? Dan regelt een andere organisatie dat via de Wet langdurige zorg.

Op pad met Petty

Kom je mee jeu de boulen?

Hoe bedoel je, ouwe-mannensport? Sinds een jaar of twee speel ik jeu de boules bij JBC Vlaardingen. De meeste spelers zijn wat ouder, maar er doen genoeg vrouwen mee. En de jongeren spelen fanatiek competitie.

Jeu de boules is een sport voor bijna iedereen. Je hoeft niet te rennen en je speelt in je eigen tempo. Heb je moeite met bukken? Met het magneetje aan een touw raap je de stalen ballen zo op. Bij JBC zijn er twaalf binnen- en veertig buitenbanen. Daarnaast staan bankjes.

Er spelen twee teams tegen elkaar, met ieder twee spelers. Eén van hen gooit de but (een houten balletje) vanuit een ring op de grond zo'n zes meter de baan in. Daarna probeer je jouw speelballen zo dicht mogelijk bij de but te gooien. Licht een bal van jouw team het dichtstbij? Dan krijgt jouw team de punten. Het team dat als eerste dertien punten haalt, wint. Na afloop drinken veel mensen nog gezellig iets in de kantine of op het terras.

Ik vind vooral de sfeer zo leuk. Geen geschreeuw, maar iedereen leeft mee. Samen plezier hebben als een bal van jouw team vlak naast de but rolt.

Ook een balletje gooien? Kom gerust langs, stel je vragen of doe gezellig mee. Er zijn ook open dagen. Je mag het twee keer gratis proberen.

Kijk voor meer informatie op www.jbc-vlaardingen.nl. Rolstoel of rollator? Lees over de speciale baan in Vlaardingen op www.bit.ly/rogplusmagazine-dec24 (pagina 22).



Petty Oosthof (85) is single, overgrootmoeder en houdt van gezelligheid. Ze ontdekt graag nieuwe plekken en deelt haar favoriete uitstapjes, ook voor wie een rollator of rolstoel heeft.

Praktische informatie



Adres:

Watersportweg 7,
Vlaardingen



Parkeren:

Grote parkeerplaats
(gratis)



Openingstijden:

Woensdag-, vrijdag-, en
zondagmiddag.
Dinsdag- en
donderdagavond



Kaartje:

2x gratis proberen
Daarna: lidmaatschap
€ 129,50 per jaar



Toegankelijkheid:

Invalidentoilet
Bankjes langs de baan
Hulpmiddel om ballen
op te rapen



Als het even niet gaat

Ontdek Welzijn op Recept en Haagsche-Zin

Soms zit het tegen. Je bent uit balans. Ziekte, relatieproblemen of verlies, zulke dingen kunnen je flink raken. Je zoekt misschien hulp bij de huisarts, maar niet alles is medisch op te lossen. Welzijnsadviseurs (Welzijn op Recept) en de geestelijk verzorgers van Haagsche-Zin helpen je dan graag op weg. Allebei op hun eigen manier. Het kost niks.

Voel je je bijvoorbeeld somber, eenzaam of angstig? Daarmee hoef je niet altijd gelijk naar een psycholoog. Soms helpt het al als iemand écht naar je luistert en meedenkt over wat je nodig hebt. In Maassluis, Vlaardingen en Schiedam kan dat. Bij een welzijnsadviseur of een geestelijk verzorger.

Wat doet een welzijnsadviseur?

Een welzijnsadviseur geeft je met Welzijn op Recept een steuntje in de rug om weer in een positieve spiraal te komen. Wat maakt je blij? Wat kun je wél? Wat wil je proberen? Misschien wil je meer onder de mensen komen. Of een hobby oppakken. Of iets voor een ander betekenen.

In een paar gesprekken zoeken jullie samen naar mogelijkheden, waarmee je meer zin krijgt in de dag. Vraag naar Welzijn op Recept (of iets wat erop lijkt) bij je huisarts of het wijkteam. Ben je 55-plus? Dan kun je hiervoor ook terecht bij Stoed-Seniorenwelzijn:

Maassluis

Mandy Nieuwenhof
06 333 194 94

mnieuwenhof@seniorenwelzijn.nl

Vlaardingen

Diana van der Sluis
06 333 194 96

dvandersluis@seniorenwelzijn.nl

Schiedam

Sharon Schouten
06 534 165 95

sschouten@seniorenwelzijn.nl



Wat doet een geestelijk verzorger?

Soms gaan je vragen dieper. Bijvoorbeeld: doe ik er nog toe? Waarom voel ik me zo alleen? Hoe moet het nu verder? Een gekwalificeerde geestelijk verzorger van Haagsche-Zin, centrum voor levensvragen, helpt je om die vragen op een rij te zetten. En om zelf antwoorden te vinden die bij je passen.

Een geestelijk verzorger is iemand die luistert en vragen stelt. Wat diegene zelf gelooft of belangrijk vindt, laat die op de achtergrond. Jullie kijken naar wat voor jou telt. Of dat nu een geloof is of je eigen ideeën zijn. Haagsche-Zin helpt je te ontdekken wat jou kracht geeft.

Jullie spreken af bij jou thuis. De gesprekken zijn gratis vanaf je vijftigste. Of als je ongeneeslijk ziek bent, of zorgt voor iemand die dat is. Vier of vijf gesprekken geven vaak al rust. Meld je aan op www.haagsche-zin.nl of bel 06 823 885 20. Een goed gesprek kan je net dat duwtje in de goede richting geven.

Vraag het Maaike

//

Na mijn ongeluk dachten we dat ik zou herstellen, maar ik heb juist steeds meer hulp nodig. Nu hoor ik over de Wet langdurige zorg (Wlz). Wanneer stap ik over van de Wmo naar de Wlz? En hoe werkt dat precies?" //

Wat vervelend dat je niet herstelt. Goed dat je deze vraag stelt.

De Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) is er voor lichte tot matige hulp thuis. Bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, begeleiding bij het plannen van je dag, een scootmobiel of aanpassingen in huis. Het doel is dat je zelfstandig kunt blijven wonen.

Heb je blijvend veel hulp nodig? Bijvoorbeeld elke dag hulp bij douchen, eten en naar de wc gaan. Of iemand die bij je blijft omdat je niet veilig alleen kan zijn. Of meerdere soorten hulp tegelijk, zoals dagbesteding, verpleging én begeleiding. Dan kan zorg via de Wlz een oplossing zijn. Je kunt die thuis krijgen, of in een zorginstelling.

Om Wlz-zorg te krijgen, heb je een indicatie nodig. Dat is een officieel besluit waarin staat dat je recht hebt op langdurige zorg. Je vraagt dat aan bij het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). Zij kijken of de Wlz bij je past.

Er zijn voor- en nadelen. Via de Wlz kun je dan vaak wel meer soorten zorg tegelijk krijgen. Maar de eigen bijdrage is meestal (veel) hoger dan bij de Wmo. Dat komt omdat ze kijken naar je inkomen en vermogen. Terug naar de Wmo gebeurt bijna nooit. Ook het aantal uren voor bepaalde hulp kan anders zijn.

Bespreek je situatie met je huisarts of zorgverlener. Zij kunnen je helpen bij de aanvraag. Soms kun je ook een combinatie van Wmo- en Wlz-zorg krijgen. Neem gerust contact met ons op om jouw situatie te bespreken.

Kwaliteitsmedewerker Maaïke Bisessar van Rogplus

Zorg en hulpmiddelen via Rogplus

Zelf kiezen of laten regelen?

Heb je zorg of een hulpmiddel nodig via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)? Dan kan dat met zorg in natura en/of een persoonsgebonden budget. Wat is het verschil?

Twee manieren van hulp regelen	Zorg in natura (ZiN): je krijgt zorg of een hulpmiddel via een organisatie waarmee Rogplus samenwerkt. Alles wordt voor je geregeld.	Persoonsgebonden budget (pgb): je regelt zelf zorg of een hulpmiddel via een aanbieder die je zelf kiest. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) betaalt die uit jouw zorgpotje.
Wie regelt het?	Rogplus	Jijzelf
Wie helpt?	Organisatie waarmee Rogplus afspraken heeft	Zorgverlener die jij kiest (moet aan eisen voldoen)
Administratie	Rogplus	Jijzelf Bij zorg: ook je zorgverlener
Controles	Rogplus	Jijzelf
Onderhoud	Rogplus	Jijzelf
Problemen oplossen	Rogplus of de aanbieder	Jijzelf

Bij zowel ZiN als een pgb is je eigen bijdrage nu vaak maximaal € 21 per maand.

Wanneer past een pgb?

Een pgb kan handig zijn als de zorgaanbieders waarmee we samenwerken de hulp niet kunnen geven. Of als je zelf meer invloed wilt op wie je helpt, en wanneer.

Voor huishoudelijke hulp kan een pgb op dit moment alleen bij sommige psychische beperkingen. In andere situaties kies je uit aanbieders met een contract. Zo blijven de kwaliteit en administratie beter in orde.

“Mijn zus met autisme voelt zich het prettigst bij begeleiding van een professional die ze al jaren kent. Dankzij het pgb kan dat.”

– Farid (45), mantelzorger

Een pgb vraagt meer van je

Rogplus kijkt altijd eerst wat je nodig hebt en of je in aanmerking komt voor Wmo-hulp. Bij een pgb bekijken we ook of je dit zelf kunt regelen, of samen met iemand die je goed kent.

“Ik ben opgelicht door een zorgverlener en moest het zelf terugbetalen. Voor mij nooit meer een pgb.”

– Sandra (56), stapte over op ZiN

Meer weten?

Ga naar www.rogplus.nl/informatie-voor-clienten/pgb. Of haal de folder bij Rogplus of het wijkteam.

Op vakantie met een beperking

“Je leert nieuwe mensen kennen en je groeit ervan”



Rianne vertelt wat groepsreizen met begeleiding voor haar zo bijzonder maakt.



De eerste keer zonder haar ouders vond Rianne Boogaard (37) spannend. “Ik ging naar Terschelling, maar het viel alles mee. We hadden het gezellig. Ik had zelfs een vakantie vriendje.” Inmiddels reist ze elk jaar met Adios Reizen, speciaal voor mensen met een beperking. “Ik kan niet wachten op mijn groepsreis naar Tenerife.”

Rianne werkt al dertien jaar bij Rogplus als medewerker algemene dienst. Ze zorgt er bijvoorbeeld voor dat de koffie, de was, de lunch en de ontvangst van gasten op rolletjes lopen. “Het is afwisselend werk en ik doe het graag.” Ze woont begeleid in Maassluis, samen met 22 anderen. Ze heeft een eigen studio met keuken en badkamer.

Altijd iemand in de buurt

Rianne heeft een licht verstandelijke beperking. Veel mensen zien dat niet aan haar. “Daardoor word ik soms overvraagd. Ik zeg snel overal *ja* op, en kom dan doodmoe thuis.” Bij Adios houden ze daar rekening mee. “En als ik iets lastig vind, zoals geld uitgeven, kijkt er iemand mee.”

Ook handig: wil of kan je een dagje niet mee op uitstapje, dan blijft er een begeleider bij je. Maar Rianne doet meestal overal aan mee. “Als ik even rust wil, trek ik me gewoon terug met mijn telefoon.”

Deelnemers delen vaak een kamer met zijn tweeën. Wie liever alleen slaapt, betaalt iets extra's. Rianne kiest daar niet voor: “Ik slaap overal. En samen op een kamer is juist gezellig.”

Dit jaar gaat ze naar Tenerife, met een groep van zeventien mensen. Acht kent ze al van eerdere vakanties. “De sfeer is bijna altijd goed. Als er iets speelt, lossen we dat samen op met de begeleiding.”

“ De sfeer is bijna altijd goed ”

Mooie herinneringen

Rianne is al op veel plekken geweest: Italië, Spanje, Turkije, Portugal, Madeira. Maar ze ging ook op vakantie in Nederland, bijvoorbeeld een wellnessweek. “Daar hadden we een hottub, kregen we massages en maskers. Heerlijk!”

Ook aan Rome heeft ze fijne herinneringen. Ze zaten in een landhuis met uitzicht op bergen vol wijnvelden. Ze aten aan een lange tafel in de tuin. “Alleen de olijfolie die ze overal overheen gooien... daar kon m’n buik niet tegen.”

Vliegen durfde ze eerst niet. “Maar ik vond het uiteindelijk zelfs leuk. De eerste keer was er flinke turbulentie, maar ik wist van niks en dacht: dat hoort erbij.”

Wat als er iets misgaat?

In twintig jaar ging het één keer mis. In Noorwegen klikte het niet tussen Rianne en een groepsgeenoot. “Zij wilde bijvoorbeeld dat mijn vriendin bij haar sliep, terwijl wij iets anders hadden afgesproken. Ze zat me steeds in de weg.” Ook rondreizen bleek niks voor Rianne. “Steeds weer koffers pakken. Ik blijf liever op één plek en maak van daaruit uitstapjes.”

En praktische tips? “Zorg dat je altijd medicijnen en een schoon setje kleding in je handbagage hebt. Eén keer raakte iemand haar koffer kwijt.”

Wie twijfelt, raadt Rianne aan om te beginnen in Nederland. “Valt het tegen, dan ben je zo weer thuis.” Maar meestal is het juist andersom: “Je leert nieuwe mensen kennen, je ziet wat van de wereld, en je groeit ervan. Ik ben veel minder verlegen geworden.”



Ook begeleid op vakantie?

Voor bijna elke beperking, lichamelijk, psychisch of verstandelijk, zijn er groepsreizen met zorg of begeleiding.

Van zeilvakanties met SailWise tot verre reizen met Sahara Travel, en zitskiën met SWG. Liever wat rustiger? Er zijn ook aangepaste bungalows en vakantiehuizen in Nederland. Op deze websites vind je handige overzichten:

www.aangepastevakantiegids.nl
(papieren gids te koop via de website)

www.mindervalide-bungalows.nl

[www.bungalowparkoverzicht.nl/
mindervaliden-vakanties](http://www.bungalowparkoverzicht.nl/mindervaliden-vakanties)

www.zorgvakantiewijzer.nl

www.atlasvanzorgvakantie.nl

Nazomer

Zonnig gevoel, ook in de herfst

Zon op je huid. Buiten zijn. Langer licht. Geen wonder dat veel mensen zich 's zomers beter voelen. En het goede nieuws? Je kunt dat gevoel nog even vasthouden. Tegelijk kun je al genieten van wat de herfst brengt.

Dit doet de zomer met je lichaam

Door zonlicht maakt je huid vitamine D aan. Dat helpt je weerstand én je stemming. Je beweegt meer en ziet vaker andere mensen. Dat zorgt voor meer gelukshormonen, zoals:

Endorfine – werkt als een natuurlijke pijnstiller

Dopamine – geeft een beloningsgevoel

Serotonine – zorgt voor een beter humeur

En dan begint de herfst

De dagen worden korter en donkerder. Je lichaam maakt eerder melatonine aan, waardoor je sneller slaperig bent en soms minder vrolijk. Gelukkig kun je daar iets aan doen, bijvoorbeeld met deze vijf tips.



1. Lach!

3 oktober is World Smile Day. Lachen helpt, zelfs als het nep is. Je hersenen geloven je gezichtsspieren en maken stofjes aan waarvan je vrolijk wordt. Lach eens een minuut voor de spiegel. Het werkt echt.

2. Ga naar buiten

De zon schijnt nog vaak. Maak een herfstwandeling, zoek kastanjes en paddenstoelen, of bewonder de kleuren van de blaadjes vanaf je balkon.

3. Blijf bewegen

Het hoeft niet groots. Wat rek- en strekoefeningen thuis. Een blokje om. Juist nu is het lekker: niet te warm, niet te koud, en nog niet te donker. Bewegen maakt je hoofd leeg. Helpt tegen stress en somberheid. En je blijft fit. Zin in wandelinspiratie? Kijk bijvoorbeeld bij Masja de Jongh (@eerlijke_schoonheid) op Instagram, TikTok of via www.eerlijkeschoonheid.nl/media.

4. Zet de herfst op tafel

Denk aan pompoen, peren, noten of warme soep met kruiden.

5. Zorg voor binnenpret

Kijk een leuke serie, doe iets cultureels of maak iets moois voor in huis. In september starten veel nieuwe tv-programma's en korte cursussen. Ook het nieuwe theaterseizoen begint dan weer.

Hoe hou jij het zomergevoel vast? En waar word jij blij van in de herfst? Stuur een berichtje naar redactie@rogplus.nl en we delen je tip.



Tip van Fief

Alarm aan, angst uit

Door Fief-redactielid Yvonne



Val je thuis, dan kan een alarm je redden. Maar dan moet je er wel één hebben.

Met een personenalarm vraag je direct hulp. Eén druk op de knop en je krijgt de centrale aan de lijn. Daar zit dag en nacht iemand klaar. Ze bellen je kinderen, burens, thuiszorg of in nood 112. Jij kiest wie ze bellen en geeft die mensen een sleutel.

Eigen ervaring

Mijn schoonmoeder draagt een polsbandje met een knop. Dat stelt haar gerust: ze heeft gezondheidsproblemen. Via de huisarts stuurde ik het formulier 'Aanvraag hulpmiddelen' naar de zorgverzekeraar. Voor een alarm betaal je aansluitkosten en een abonnement. Soms vergoedt de verzekeraar de apparatuur.

Waar haal je zo'n knop?

Tot 1 februari bood de Frankelandgroep het alarmsysteem aan. Nu alleen nog voor mensen die thuiszorg van hen krijgen. Wij stapten over naar Careyn. Kijk ook bij Argos Zorggroep of Zonnehuisgroep Vlaardingen. Op hun websites staan de mogelijkheden. Met sommige horloges, zoals een Apple Watch, kun je ook iemand waarschuwen.

Zelf kopen

Is er geen medische reden, maar wil je toch een veilig gevoel? Bijvoorbeeld omdat familie ver weg woont? Dan kun je kiezen voor FocusCura of Eurocross Personenalarming.

De prijs hangt af van het abonnement en of je kiest voor hulp van een bekende of een zorgverlener. Per maand lijkt het veel, maar ik reken graag om, en dan valt het mee. Voor ongeveer € 2 per dag bereik je op elk moment de centrale.

Belangrijk

Draag de knop altijd bij je. Aan een polsbandje, ketting of clipje. Niet aan je rollator of rolstoel: daar kom je niet bij als je valt. Ben je bang om per ongeluk te drukken? Geen probleem. De centrale praat eerst met je. Reageer je niet, dan sturen ze hulp.

Meer tips voor een veilig gevoel? Kijk op www.fief.nl.

Meer bewegen?

ViB geeft je net dat zetje



“Bewegen doet
meer dan je denkt”

Lucia van der Laarse is projectleider Bewegen & Zorg bij ViB én fanatiek hardloper.



Je weet het: bewegen is gezond. Maar je lijf werkt niet mee. Je hoofd staat er niet naar. Je hebt geen tijd, geen vervoer of geen idee waar je moet beginnen. Lucia van der Laarse (37) is projectleider Bewegen & Zorg bij Vlaardingen in Beweging (ViB). Ze helpt mensen de drempel over om tóch in beweging te komen. Misschien ook jou.



“We moeten mensen ontsmoezen”, hoorde Lucia een oud-huisarts zeggen op een bijeenkomst. Ze vond het goed verwoord. “Veel mensen weten niet hoevéél bewegen doet.”

Wat doet bewegen met je lijf? Even googelen en je leest het: als je zit, stroomt je bloed als een rustig beekje. Ga je bewegen, dan wordt het een bruisende rivier. Je hart pompt tot vijf keer zoveel bloed rond. Dat bloed geeft zuurstof, voedt je lichaam, en voert afval af. Je spieren, gewrichten, darmen en hersenen komen in actie. Je krijgt meer energie, je voelt je vrolijker en je kunt je beter concentreren. Ook slaap je beter en word je minder snel ziek.

Lucia glimlacht. “Hopelijk denken lezers nu: waar wacht ik nog op?”

Zo helpt ViB

ViB denkt met je mee als je een sport- of beweegactiviteit zoekt. Ze kijken wat bij je past en of er iets in de buurt is. En bij sommige beperkingen verwijzen ze je door naar Uniek Sporten of VTV. Is er nog niets dat bij je aansluit? Dan zoeken ze samen met sportclubs naar een oplossing. Soms geven ze zelf les, bijvoorbeeld aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel of in een zorginstelling.

Lucia groeide zelf sportief op. Ze fietste, beklom bergen en speelde straathockey met haar broer. Nu loopt ze drie tot vier keer per week hard. Ze tennist regelmatig en wandelt en fietst graag met haar vriend. “Als ik dat niet doe, voel ik me moe en minder vrolijk.”

Bij ViB helpt ze álle Vlaardingers, vooral wie een extra zetje nodig heeft. Na haar sportopleiding begon Lucia er als docent bewegingsonderwijs op basisscholen. Nu is ze projectleider Bewegen & Zorg. Ze schakelt tussen bewoners, sportclubs en zorgorganisaties. Zo komen vraag en aanbod bij elkaar.

ViB organiseert ook kennismakingslessen met sporten die makkelijk zijn om mee te beginnen. Zoals jeu de boules, tennis, golfen, wandelen en sporten met een fysiotherapeut. Een beweegcoach helpt je op weg.

**“ Je lijf gaat aan,
en je hoofd
volgt vanzelf ”**

Kleine stap, groot verschil

Sandra deed mee aan de kennismakingslessen. Ze stopte tien jaar geleden met tennissen na twee knieoperaties. Nu sport ze elke week bij een badmintonclub. “Ik wilde meer bewegen”, zegt ze. “Maar nu heb ik ook fijne sportmaatjes.”

Een andere deelnemer trok zich jarenlang terug en had overgewicht. Haar buurman nam haar mee naar een kennismakingsles. Zo kwam ze weer onder de mensen, begon te bewegen en viel af.

Weer een ander kan haar steunkousen nu zelf aantrekken. "Ook dat is het effect van meer bewegen", zegt Lucia.

Hulp bij vallen en opstaan

ViB werkt ook samen met sportclubs die cursussen geven om vallen te voorkomen. In twaalf lessen oefen je met evenwicht, kracht, een val opvangen en weer opstaan. In de laatste les vertelt ViB welke beweegactiviteiten je daarna kan doen.

Nieuw is de Smart Floor (slimme vloer). Die meet je evenwicht. Het doel is: mensen opsporen die risico lopen om te vallen. Lucia: "Op onze website zie je waar en wanneer de vloer in jouw buurt ligt. Dan kun je jezelf gratis testen."

ViB zorgde ook voor meer groepen voor bewegen op een stoel. "Zo kan bijna iedereen wel ergens aan meedoen", zegt Lucia.

Voor wie weinig geld heeft, zijn er het Jeugdfonds en Volwassenenfonds Sport & Cultuur. Neem voor meer informatie contact op met ViB. Je krijgt dan bijvoorbeeld je lesgeld, sportkleding of sportspullen vergoed.

Geen sporttype? Geen probleem

Ook als je niets met sport hebt, kun je in beweging komen. Lucia: "Een ommetje na de lunch, of tien keer op je tenen staan bij het tandenpoetsen. Het telt allemaal mee. Koppel het aan je dagritme, dan wordt het vanzelf een gewoonte."

"Niet-bewegen noemen ze ook wel het nieuwe roken", zegt Lucia. "En wel-bewegen doet juist veel goeds. Heb je er geen zin in? Dan ben je vaak gewoon moe of voel je je rot. Juist dan helpt bewegen om uit die cirkel te komen. Je lijf gaat aan, en je hoofd volgt vanzelf."



Lucia helpt je om in beweging te komen, op een manier die bij je past.

Vitaliteitsdag

ViB is ook te vinden op de Vitaliteitsdag voor ouderen op 1 oktober. Een soort APK voor je gezondheid, met testen van je evenwicht, reactiesnelheid, bloedsuiker én de Smart Floor. Meer info:

www.vlaardingenblijftstaan.nl/aanmelden.

Woon je in Schiedam of Maassluis?

In Schiedam kun je terecht bij Lekker Bezig: www.lekkerbezigschiedam.nl. Daar vind je ook informatie over beweegcoaches en het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Voor kinderen en jongeren in Maassluis is er E25 Buurtsport:

www.buurtsport.e25.nl. Volwassen Maassluiers vinden een beweegcoach aangepast sporten op: www.maassluisactief.nl/beweegcoach.

Meer informatie?

www.stichtingvib.nl/smartfloor
www.unieksporten.nl
www.wijzijnvtv.nl/beweegcoach
www.bit.ly/beweegposter
www.bit.ly/beweegnormen
www.bit.ly/bewegen-bij-nah

Reizen als je minder mobiel bent

Zo kom je toch waar je moet zijn

Kun je door je beperking niet autorijden? Of is het openbaar vervoer (OV) te ingewikkeld of te vermoeiend? Dan zijn er verschillende manieren om toch op pad te gaan. Hier lees je wat de mogelijkheden zijn.

ievo (regiotaxi)

Voor korte ritten binnen de regio kun je ievo gebruiken. Je mag tot 5 OV-zones reizen vanaf je huis. Dat is ongeveer 25 kilometer. Je betaalt een startbedrag van € 1,12. Per kilometer betaal je € 0,19 (binnen de stad) of € 0,38 (daarbuiten). Soms deel je de taxi. Je krijgt een pas als je aan de voorwaarden voldoet. Vraag een gesprek aan met Rogplus.

Boek je een rit? Dan krijg je reisadvies van het vervoerloket. Misschien is Argos Mobiel, het OV of je scootmobiel sneller of goedkoper. Combineren kan ook.

www.bit.ly/ievo-regiotaxi

Valys

Wil je verder reizen dan 5 OV-zones vanaf je huis? Dan kun je Valys gebruiken. Je reist met een (deel)taxi, soms gecombineerd met de trein. De taxi kost € 0,27 per kilometer. Je krijgt elk jaar een persoonlijk kilometerbudget.

Je komt in aanmerking voor Valys met een ievo-pas, een rolstoel of scootmobiel via Rogplus, of een gehandicaptenparkeerkaart. Heb je hulp nodig bij de trein? Dan is er Valys Begeleid (gratis, behalve het treinkaartje).

www.valys.nl

Argos Mobiel

Naar de markt, huisarts of op bezoek in je eigen woonplaats? Dan helpen de vrijwilligers van Argos Mobiel je graag. Je hoeft alleen te bellen, en niets uit te leggen. Ze vertrouwen erop dat je hun hulp nodig hebt. Een rollator mag mee, een rolstoel past niet.

Naar het Franciscus Vlietland kan ook vanuit Vlaarding en Maassluis.

Een rit kost € 1,50 (tot 3 km) of € 3 (tot 6 km). Je betaalt met pin of een rittenkaart van € 15 voor 10 ritten. Bel 010 – 427 83 90 om te reserveren.

www.argoszorggroep.nl/argos-mobiel

MEE op Weg

Met MEE op Weg kun je oefenen met reizen met bus of trein. Een reiscoach reist een paar keer met je mee totdat je het zelf kunt. Deze hulp is gratis.

www.mee.nl/mee-op-weg

Via de zorgverzekering

Moet je vaak naar het ziekenhuis of een andere medische afspraak? Soms krijg je de kosten voor taxi of OV vergoed. Vraag je zorgverzekeraar wat mogelijk is.



**Twijfel je wat bij je past?
Bel of mail Rogplus.
We helpen je graag.**

Powerful Ageing

Zo lang mogelijk fit en zelfstandig

Wil je hulp in het huishouden aanvragen bij Rogplus? Misschien is dat nog niet meteen nodig en kun je meer dan je denkt. Ons programma Powerful Ageing is er voor inwoners van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Daarmee blijf je actief én zelfstandig.

Als je ouder wordt, gaat bewegen vaak lastiger. Toch is het goed om actief te blijven. Je voelt je fitter, slaapt beter en valt minder snel. In opdracht van de gemeenten helpt Rogplus inwoners daarom met Powerful Ageing om sterker en zelfstandiger te worden. Zo kun je langer zelf je huishouden doen, boodschappen halen of met de kleinkinderen op pad gaan.



Bij de start van de training bekijkt een fysiotherapeut wat je nog kan, waar het lastig gaat en of bewegen thuis veilig is. Fysiotherapeut Timon Eskes: "We kijken ook wat mensen zelf belangrijk vinden, bijvoorbeeld stofzuigen, dweilen of overeind komen uit de stoel. Soms is iemand van negentig fitter dan iemand van zeventig. Daarom passen we de training altijd aan op de mogelijkheden van ieder persoon."



Roeli en Martin doen mee aan Powerful Ageing. Eerst waren ze verbaasd toen ze hierover hoorden. Roeli: "We hadden eigenlijk huishoudelijke hulp aangevraagd. Maar toen vroegen ze bij Rogplus of we Powerful Ageing wilden doen. We moesten er wel even over nadenken. Maar we zeiden, ach, laten we het maar eens proberen. We hebben er geen spijt van. We zijn echt sterker geworden." Martin: "Ik kan mijn hogedrukreiniger weer zelf naar zolder brengen."

Tijdens Powerful Ageing doe je eenvoudige oefeningen en leer je hoe je gezonder kunt leven. Het programma is niet zwaar. Iedereen doet mee op het eigen niveau. Het is gezellig én leerzaam. De groepen zijn klein, zodat er genoeg aandacht is voor iedereen.



Timon: "Roeli en Martin mogen trots zijn op zichzelf. In de twee jaar dat ze meedoen, zijn ze sterker en zelfstandiger geworden. En dat is precies waar Powerful Ageing voor bedoeld is."

Meer weten over Powerful Ageing?

Ga naar www.rogplus.nl/over-rogplus/nieuws.
Of bel of mail ons.

Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Wil je een
tip delen?



Heb je een bijzonder
verhaal en lijkt het je
leuk om geïnterviewd
te worden?



Heb je
een vraag?



Zoek je
gezelligheid?



Wil je iemand
bedanken?

Stuur dan een bericht naar
redactie@rogplus.nl of
Redactie Rogplus Magazine,
Postbus 234,
3140 AE Maassluis

Dit magazine komt uit in april,
september en december. Drie
maanden ervoor kiezen we de
onderwerpen, dus wees op tijd.

**Samen maken we
dit magazine nog
leuker om te lezen.**

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen Van de lezers

Ik wil liever 'u'

Geachte directeur,

In het magazine van april 2025 las ik uw column. Ik schrok ervan dat het magazine nu 'je' gaat zeggen. Ik las ook dat er in de herfst een onderzoek onder lezers was. In welke maand was dat? Ik heb het blijkbaar gemist. Ik had graag meegedaan.

Voor mij gaat 'je' zeggen te ver. Vroeger hadden we duidelijke regels voor fatsoen. Die lijken nu te verdwijnen. Als ik zeg dat ik liever 'u' gebruik, ook in gesprekken, kijken mensen raar op. Dan moet ik goed uitleggen waarom dat voor mij belangrijk is.

Het is natuurlijk aan u wat u daarmee doet. Ik weet dat de kans klein is dat er iets verandert. Maar iemand zei tegen mij: "Schrijf toch die brief. Want ook uw stem telt."

Geachte mevrouw,

Hartelijk dank voor uw brief. Fijn dat u ons magazine leest en de moeite nam om te reageren.

U vindt het vervelend dat we 'je' zijn gaan zeggen. Dat snap ik. Niet iedereen vindt dat fijn. Taal is belangrijk. U schreef ook dat u het onderzoek onder lezers niet had gezien. De vragenlijst zat in het septembernummer van 2024, in de verpakking.

We besloten vooral om over te stappen op 'je' na gesprekken met onze cliëntenraad. Veertien van de vijftien mensen wilden liever 'je'. Ze vonden dat persoonlijker en gelijkwaardiger. In onze brieven blijven we 'u' gebruiken.

We denken bij volgende keuzes ook aan wat u schrijft. We hopen dat u ons magazine toch met plezier blijft lezen. 'Je' betekent niet dat we minder respect voor u hebben.

Anton van Genabeek
Directeur Rogplus



Belofte maakt schuld, of toch niet?

Een kennis uit mijn wijk en iemand uit het zorgcentrum waren jarig. Dat zouden we samen vieren. Met de een in het restaurant van het winkelcentrum, met de ander in het cafetaria ertegenover. Ze zouden bellen, maar ik hoorde niks.

Ik hield wat plekjes vrij in mijn agenda. Tussen afspraken zoals een tandartsbezoek voor een implantaat en een oogfoto in het ziekenhuis. Maar de telefoon bleef stil. En ik voelde me teleurgesteld. Waarom zeggen mensen zo vaak iets toe en doen ze het dan toch niet?

Ik schreef er een stukje over op Facebook. Toen gebeurde er iets onverwachts. Een van die kennissen belde: ze had een auto-ongeluk gehad. De ander was op vakantie geweest. Met allebei heb ik alsnog gezellig afgesproken.

Achteraf voelde ik me een beetje schuldig dat ik er 's nachts zo over had liggen malen. Ik lijd aan slapeloosheid. Soms is zo'n 'we spreken nog af' gewoon een



beleefdheidsvorm. Of mensen weten even niet hoe ze het moeten plannen. Of er is, zoals nu, een goede reden.

Ik neem vaak zelf het initiatief voor een afspraak. Dat doe ik graag, maar soms ben ik het ook zat. Ik probeer het nu minder persoonlijk te nemen. Niet meteen mijn agenda leeg te vegen. En toch te zeggen waar ik zelf zin in heb. Ik merk dat de mensen die het waard zijn uiteindelijk vanzelf weer naar me toekomen.

Manja Herstel

Schouderklopje voor mantelzorgers

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Minters, steunpunt voor mantelzorgers, organiseert dan leuke activiteiten. Zorg je regelmatig voor iemand? Laat je dan eens lekker in de watten leggen en geniet. Kijk op www.minters.nl voor het programma.

Zorgt iemand voor jou? Geef op deze dag een extra schouderklopje, stuur een kaartje of zeg iets liefs. Los de rebus op en ontdek een mooie boodschap.



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

nazomer
licht
wandeling
avondzon

oogst
genieten
herinnering
warmte

terugblik
verandering
balans
weemoed

vruchten
rust
glimlach
gesprek
herfst

Maak dit gedicht af:

We zomeren nog wat na. De warmte zit nog in de muren. Je denkt terug aan een wandeling. Een grap. Een goed gesprek. Er komt een glimlach. Die neem je mee, de herfst in.

Oplossing door Tina Lebbink

Let op: we stelden de informatie in dit magazine met veel zorg samen. Toch kan er een fout in staan of iets ontbreken. Je kunt Rogplus hiervoor niet aansprakelijk stellen of er rechten aan ontleen. Wil je artikelen, teksten of afbeeldingen gebruiken? Dat mag alleen met toestemming van de redactie. Vermeld daarbij dat ze uit het Rogplus Magazine komen. Heb je vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar redactie@rogplus.nl. Dit magazine is gedrukt op duurzaam papier. FSC helpt bossen, dieren en mensen te beschermen. Opmaak: b creative agency

PUZZEL

Hoe vind je de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar. Van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd en schuin. Heb je 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 november 2025 naar redactie@rogplus.nl (onderwerp: woordzoeker september).

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

 Vermeld altijd je naam en adres (anders kunnen we geen prijs opsturen).

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

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: Mevrouw C. Stolk
Vlaardingen: De heer J. Barzilaij
Schiedam: De heer P. Voogdt

De oplossing was:

Ik wens je zonnestralen en mooie liedjes, juist als je ze nodig hebt.



MIX
Papier | Ondersteunt
verantwoord bosbeheer
FSC® C017135

