

april 2021

rogplus



Schilderen is een prachtige manier om jezelf te uiten

Je gaat je toch niet zitten vervelen?

Gijsbert lost het op
Als 80-plusser
naar de
sportschool?

“

Ze moest
zwanger
naar de

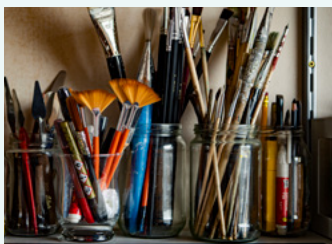
nachtopvang

”

Che Jansen
nieuwe adjunct-directeur:
**Een overheid die je van
wieg tot graf verzorgt,
is niet meer van deze tijd**

03 Voorwoord

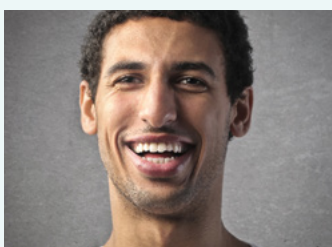
04 Schilderen is een prachtige manier om jezelf te uiten



06 Rogplus in een nieuw jasje

07 Geldzorgen? Voorkom grote schulden!

08 Wat doet de coronacrisis met u?



10 Laura en haar baby wonen begeleid



12 Beweegtips voor thuisblijvers



14 Column Maaïke: je kan de golven niet stoppen...



15 Gaat u mee een ommetje maken met Fief?

16 Nieuwe adjunct-directeur vindt het tijd voor de toekomst



19 Een belletje helpt

20 Wasserij Smeele draait door



23 Gijsbert lost het op



24 Puzzel

Voorwoord

Van de nood een deugd maken

Er was eens een cliënt, een oudere man, die al een tijd bijna niet meer buiten kwam. Terwijl hij daarvoor vaak praatjes maakte met z'n burens of van de partij was bij activiteiten in de buurt.

Op een dag belde zijn bezorgde buurvrouw ons: "Willen jullie eens een kijkje nemen?". Dat deden we. Zijn huishouden maakte een onverzorgde indruk. Overal slingerden papieren rond. Ook waren er ongeopende rekeningen, waardoor hij beginnende schulden had. En zijn dochter kwam al tijden niet meer over de vloer.

We boden hem aan om de papieren te helpen sorteren, dat vond hij goed. Daardoor viel ons op dat hij vergeetachtig was. Na onderzoek bleek: beginnende dementie. We bespraken met hem hoe hij zo lang mogelijk in zijn eigen huis en buurt kon blijven wonen.

Sinds die tijd krijgt hij drie keer in de week thuiszorg. Hij heeft een huishoudelijke hulp. Hij eet een paar keer in de week een thuisbezorg-maaltijd. En zijn buurvrouw bezoekt hem iedere week om te kijken hoe het gaat. Ook gaat hij naar een leuke dagbesteding in de buurt. En zijn geldzaken? Die regelt zijn dochter voor hem.

Zijn kwaliteit van leven is hierdoor beter dan vóór de diagnose dementie. Ik vind het een mooi voorbeeld van hoe je van de nood een deugd maakt. Ook bij Rogplus proberen we lastige situaties steeds positief om te draaien. Zo moeten we meer mensen helpen met minder middelen. Daarom bedachten we nieuwe manieren om cliënten nog meer zelfstandigheid te bieden. Bij deze nieuwe koers past ook een nieuwe, frisse uitstraling, zoals van dit magazine.

En heeft u al op onze nieuwe website gekeken? Daarop vindt u nog veel meer tips om iets nieuws te proberen bij tegenslag, waardoor u er hopelijk beter uitkomt.

Hartelijke groet,
Anton van Genabeek

Directeur Rogplus

**We zijn
verhuisd!**

**U bent van harte
welkom in ons
nieuwe kantoor.**



Rogplus

bezoekadres
Westlandseweg 1 Maassluis

postadres
Postbus 234, 3140 AE Maassluis

telefoon
010 870 11 11

e-mail
info@rogplus.nl

www.rogplus.nl

Portret

Schilderen is een prachtige manier om jezelf te uiten

//
Je gaat je
toch niet zitten
vervelen?
//

Cobie schildert vanachter haar raam met prachtig uitzicht op de haven. Ze raadt iedereen met een beetje interesse aan om te schilderen.

tekst: Barbara Hoogsteden, beeld: Sander Nagel

Tijdens een verhuizing valt de Vlaardingse Cobie van der Vlies (75). Een lang zorgtraject volgt, met uiteindelijk een nieuwe knie. Ze krijgt ook andere kwalen. “Het is kwakkelen, maar ach, het is maar wat je er zelf van maakt.” Met hulp in het huishouden via Rogplus is ze heel blij. “Hopelijk kan ik hier nog lang zelfstandig blijven wonen. En schilderen.”

Dat ‘hier’ is een appartement in Vlaardingen op de hoogste verdieping: de elfde. Ze heeft prachtig uitzicht op de kranen tot in Maassluis en de terminals in de Botlek. “Als het donker is, zie je een geeloranje lichtwaas van de kassen in het Westland. Toen ik in 2008 ging verhuizen, had ik geen zin meer in overlast van bovenburen. Daarom koos ik voor de bovenste etage. Maar nadat ik viel tijdens de verhuizing, had ik een kapotte knieschijf. De operatie in 2011 was helaas geen oplossing. Ik bleef pijn houden en zakte regelmatig door mijn knie. Met mijn nieuwe knie gaat het gelukkig beter. Wel loop ik af en toe met krukken.”

Niet breed

Gelukkig kan Cobie haar grote passie, schilderen, nog steeds uitvoeren. Haar muren hangen vol met eigen werk. Nu legt ze de laatste hand aan het scheppingsverhaal: een serie van zeven schilderijen. “Als kind tekende ik al. We hadden het thuis niet breed. Als mijn ouders thuis een kamer gingen behangen, kreeg ik een stuk van de rol om op te tekenen.”

Twintig jaar geleden begon Cobie als hobby met schilderen. “Ik kwam toen bij de Oosterkerk in contact met een schilderclubje en ging meedoen. Ik was meteen enthousiast. Onze schilderijen hangen in de kerk.

De opbrengst ervan gaat naar een goed doel. Tijdens de lockdown maakte ik een serie van acht schilderijen: vier gebouwen en vier kerken die in Vlaardingen staan. Ik verkocht ze alle acht aan dezelfde persoon.”



Ze bracht mijn hand naar haar hart. Lief moedertje, zei ze.



Lief moedertje

Cobie werkte 32 jaar in de bejaardenzorg. Zij weet als geen ander hoe belangrijk het is om te zorgen voor ouderen die dat nodig hebben. “De gedachte dat mijn werk zinvol was, geeft me een goed gevoel. Met sommige mensen had ik een speciale band, zoals een dementerende dame. Ik ging soms naast haar zitten als ze naar buiten keek en dan hield ik haar hand vast. Op een nacht was ze ziek. Ik verschoonde haar bed en waste haar. Toen ik haar toedekte, pakte ze mijn hand en bracht ze hem naar haar hart. ‘Lief moedertje’, zei ze.”

Cobie is even stil. “Ik was erbij toen ze overleed. Zij is de enige van de ouderen om wie ik heb gehuild. Ik denk weleens met vrezen: wat als ik

zelf zoveel zorg nodig heb? Dan zou ik de zorg willen krijgen die ik gaf. Het contact met de mensen was het mooiste van mijn werk.”

Gebroken dag

Cobie geniet nog volop van het zelfstandig wonen en hoopt dat nog lang te kunnen doen. Ze is blij dat ze nog kan autorijden. Iedere maandag komen er twee vriendinnen. In een kamer, die ze inrichtte als atelier, werken ze ieder aan hun eigen schilderij. “Helaas, door corona komt er nu maar één vriendin op bezoek. Schilderen is een prachtige manier om jezelf te uiten. Als je een beetje interesse hebt, raad ik het je aan. Het is heerlijk om te doen en je dag is gebroken. Je hebt een doel. Koop niet meteen dure spullen. Bij de Action bijvoorbeeld, kun je ook alle schildermaterialen kopen. Als het bevalt, koop je betere schilderspullen.”

Naast schilderen, puzzelt Cobie graag. Ze maakt ook altijd de puzzel in het Rogplus Magazine. “Tuurlijk, je gaat je toch niet zitten vervelen?” Over de vraag wat haar mooiste schilderij is, hoeft ze niet lang na te denken. In de gang wijst ze naar een smal, langwerpige schilderij met een roze bloem erop. “Ik zag dit ooit eens ergens staan en schilderde het uit mijn hoofd na. Een papaver die tegen een muur aangroeit. De schoonheid van onkruid.”

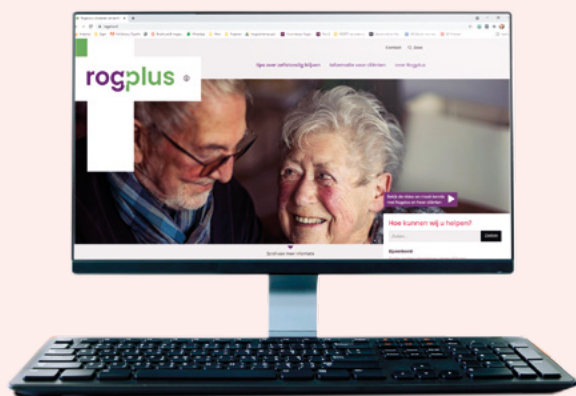
Nieuwe koers

Rogplus in een nieuw jasje

Met een project om onze online bereikbaarheid voor u te verbeteren, kwam ook een heel nieuw jasje. Het eerste wat u daarvan ziet, zijn onze vernieuwde website en opgefriste uitstraling. Zo komen ons nieuwe logo en onze nieuwe kleuren terug in dit magazine en op ons briefpapier. Ook pasten we de schrijfwijze en uitspraak van onze naam aan: gewoon Rogplus. **Waarom deze veranderingen?**

Eén naam, dat is duidelijk

Als u ons belde, namen we op met: "Goedemiddag, u spreekt met R.O.G. plus (uitgesproken als: er o gee plus). Waarop u bijna allemaal zei: "Met wie? Oh, u bedoelt het Rog!" Zelfs directeur Anton van Genabeek bekende dat hij Rogplus of 't Rog gebruikte. Hoog tijd voor duidelijkheid dus. We hebben nu één naam: Rogplus.



De plus? Dat bent u!

Vroeger heetten we R.O.G., van Regionale Organisatie Gehandicaptenvoorzieningen. In de loop van de tijd kregen we er veel meer taken bij. Daarom kwam er een plus achter onze naam. Aan die plus geven we nu een nieuwe betekenis: Rog plús u. De plus staat voor de verbinding tussen cliënten, zorgaanbieders, samenwerkingspartners en Rogplus. Want op eigen kracht: dat doen we samen.

Tips & inspiratie

Op www.rogplus.nl vindt u nu ook handige tips om zoveel mogelijk zelf te kunnen doen. Daarnaast vertellen cliënten hun verhaal. Hopelijk inspireren we u hiermee om vertrouwen te houden in uw eigen mogelijkheden. Ondanks lichamelijke en/of geestelijke uitdagingen. Wij zijn er om u te helpen.



tekst: Dana Brouwer, beeld: b creative agency



Stroomopwaarts^{MVS}

Geldzorgen? Voorkom grote schulden!

Hoe staan uw geldzaken ervoor? Misschien heeft u op dit moment geen schulden. Maar wilt u graag beter met geld leren omgaan. Bijvoorbeeld om aan het einde van de maand wat leuks te kunnen doen. Of om te sparen. Misschien is het al een uitdaging om alle rekeningen op tijd te betalen. Of heeft u zelfs rekeningen nog niet betaald. Omdat u daar het geld niet voor heeft. Veel mensen wachten te lang met hulp vragen. En dat is zonde. Door anders met geld om te gaan, kunt u geld overhouden.

Over geldproblemen praten is moeilijk. De meeste mensen doen dat niet graag. Daardoor lijkt het alsof alleen u hiermee zit. Maar u bent zeker niet de enige. In Maassluis, Vlaardingen en Schiedam hebben 12.500 mensen hoge schulden. Of u nou kleine geldproblemen heeft of grote schulden. Er is altijd een oplossing. Hoe sneller u om hulp vraagt, hoe beter. Door rekeningen op tijd te betalen, voorkomt u een schuld die steeds groter wordt.

Hulp bij schulden

Als inwoner van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam kunt u gratis bij Stroomopwaarts terecht voor hulp bij schulden. Soms is het voldoende om tips te krijgen over anders omgaan met geld. Bijvoorbeeld door een gesprek of een cursus. Zijn uw schulden zo hoog opgelopen dat u er zelf niet meer uitkomt? Dan kan Stroomopwaarts helpen om een regeling te treffen met de mensen die nog geld van u krijgen. Samen met Stroomopwaarts brengt u uw inkomsten en uitgaven in evenwicht.

Lees meer op www.stroomopwaarts.nl



**Hoe staan
uw geldzaken
ervoor?**

tekst en beeld: Stroomopwaarts

Meedoen met Rogplus: cliënten geven antwoord

Wat doet de coronacrisis met u?

Cliënten in coronatijd



17% zag z'n huishoudelijke hulp minder vaak of helemaal niet meer. Voor **6%** was dit een groot probleem.



19% kon z'n dag minder goed doorbrengen en **3%** slecht omdat activiteiten (voor een deel) stopten. **6%** wilde meer daginvulling.



21% ging er nog tussenuit voor uitjes of vakanties. **29%** ging niet meer en de rest ging sowieso nooit op pad.



25% ging minder vaak naar een arts of behandelaar. Voor **11%** was dit omdat ze dit zelf een te groot risico vonden en voor de rest omdat de hulp (voor een deel) stil lag.



Je hebt mensen die zelf klagen, maar tegen anderen zeggen dat ze positief moeten blijven. Dat doe ik dus niet.



52% zag veel minder vrienden en familie en vond dat jammer. **68%** loste dit op door vaker te (video)bellen.



9% kreeg minder hulp van een begeleider: voor **11%** viel dit niet mee en **6%** redde zich onvoldoende.



85% ging niet meer naar z'n vaste hobbyclub of vereniging. **11%** volgde online diensten van een kerk, moskee enzovoort.



32% voelde zich eenzamer en **2%** minder eenzaam.



21% deed mee aan (online) activiteiten door vrijwilligers en buurtorganisaties. **61%** wist niet dat die er waren.



24% reisde niet meer en **8%** had problemen met reizen

Bekijk de hele enquête-uitslag op www.rogplus.nl/meedoen

De coronacrisis raakt ons allemaal. Maar hoe zit dat voor u? En de anderen die hulp krijgen van Rogplus? We vroegen het begin 2021 aan ruim honderd 'meedoeners' van Rogplus. 74 cliënten vulden de vragenlijst in: 41 vrouwen en 33 mannen, van wie 66 procent 70+. De resultaten helpen ons om u beter te helpen.



Een greep uit de opmerkingen

- + Ik ben blij dat ik nog leef. Ik geniet van de jeugd die met de slee de helling afgaat.
- + Ik irriteer me aan het gezeur van mensen die de oorlog niet hebben meegemaakt.
- + Wat een leuke vragenlijst: ik vind dat jullie heel goed bezig zijn!
- + M'n kinderen gebruiken corona als smoes om nog minder langs te komen.



Nu blijkt dat ik te veel hobby's had. Ik vind het heerlijk om niet 'weer' weg te hoeven.



Ik haak mutsen voor Fighting Cancer.



Wat ik voor anderen beteken?

- + Ik kan niet veel meer, maar bied wel een luisterend oor.
- + Je hebt mensen die zelf klagen, maar tegen anderen zeggen dat ze positief moeten blijven. Dat doe ik dus niet.
- + Met mijn vriendinnen fantaseer ik over uitjes.
- + Ik stuur mijn vrienden en familie kaartjes en aardigheidjes.
- + Ik laat veel kunst zien aan anderen.



Laat ook uw stem horen!

Lees meer op www.rogplus.nl/ meedoen en meld u aan.
U kunt ook alleen een tip geven: mail naar meedoen@rogplus.nl.



Ik hunker naar een anti-corona-injectie, zodat ik mijn kinderen weer kan knuffelen.



tekst: Miriam Visser

Laura en haar baby wonen begeleid

Project WEB MVS is onze redding

Als Laura's moeder haar in een dronken bui wéér het huis uitzet, is voor Laura de maat vol. Ze klopt aan bij de gemeente. Die regelt negen maanden lang een hotel voor haar. En hulp om een huis te vinden, wat helaas niet lukt. In de tussentijd raakt Laura zwanger en moet ze het hotel uit. "Er zat niets anders op dan 's nachts slapen bij de dak- en thuislozenopvang."

Tussen wal en schip

Laura vertelt haar verhaal vanaf de bank van een galerijflat in Schiedam. Op haar schoot speelt zoontje Rayan van zes maanden met knuffeltje Bumba. Ondertussen volgt hij met grote, vrolijke ogen de stemmen. Af en toe tilt Laura hem op en kletst ze even tegen hem. Ze praat rustig en vriendelijk: volwassen.

"Maar ik had echt een gat in m'n hand hoor, daardoor heb ik flinke schulden. Ook maakte ik m'n school niet af." Rayan was daardoor niet gepland, maar wel gewenst. "Mijn moeder komt uit Polen: ik heb hier verder geen familie. Maar als ik naar Rayan kijk: dat is puur geluk en heel veel liefde. Niet te omschrijven eigenlijk."

Vanaf een stoel aan de andere kant van de salontafel, met achter haar twee babyboxen, praat jeugdzorgwerker Melinda mee. Ze werkt al vijftien jaar op verschillende opvanglocaties van Enver. Ook geeft ze trainingen aan ouders en hulpverleners.



“
Op straat
belanden
is nog
duurder
”

tekst: Miriam Visser, beeld: Sander Nagel

Ryan (op schoot bij jeugdzorgwerker Melinda) is voor Laura puur geluk en heel veel liefde. Ze kan het eigenlijk niet omschrijven.

Wat als je 18+ bent, niet thuis kan wonen én nog niet op jezelf? “Dan heb je een grote uitdaging: vaak té groot”, zegt jeugdzorgwerker Melinda Reisig (35). Daarom zetten gemeenten, Woonplus, Enver en Rogplus project WEB MVS op. In ‘oefenhuizen’ helpen ze kwetsbare jongeren tussen de 18 en 24 om zelfstandig te wonen. Bewoner Laura (21): “Ik moest zwanger naar de nachtopvang.”

“Jonge moeders een laatste duwtje geven richting zelfstandigheid, ik ben blij dat het mij gegeven is.” Ze legt uit: “Tot je achttiende kun je naar een instelling of thuis hulp krijgen. Dat geldt ook als je een verstandelijke beperking hebt. Maar kwetsbare jongeren van 18+ vallen tussen wal en schip. Zij belanden op straat of kunnen hun huur niet betalen. De problemen die daarbij komen kijken, zijn groot en kosten veel dure hulp. Dat proberen we met project WEB MVS te voorkomen.”

Verwend met aandacht

Vlak voordat Laura de nachtopvang in moet, hoort ze, tot haar grote opluchting, dat ze aan project WEB MVS kan meedoen. Dat staat voor ‘Wonen en begeleiden in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam’. Sinds tweeënhalft jaar huurt jeugdhulporganisatie Enver hiervoor vier deelflats en negen kleine woningen in Schiedam. Ook in Maassluis is er een locatie.

De bedoeling is dat er meer huizen bijkomen. Melinda: “In ongeveer anderhalf jaar tijd helpen we jongeren met geldzaken, ritme, werk, school, opvoeden: van alles eigenlijk. En niet te vergeten: schuldenvrij zijn. Zodat ze met voorrang een woning kunnen huren. Een investering die zichzelf terugverdient.”

Laura vult aan: “WEB MVS is onze redding. Ik wil niet weten wat er was gebeurd als ik zwanger in de nachtopvang had gezeten. Ik woon nu een half jaar hier, samen met twee andere meiden en hun baby’s.

Ik ben vooral druk met Rayan: hij is verwend. Met aandacht dan”, zegt ze lachend. “Maar ook bereid ik m’n schoolexamens Handel & Ondernemen voor en loop ik stage bij Albert Heijn. Ik moet hier ook gewoon huur betalen, hoor!” Wie er oppast? “Toen hij nog geen pakketbezorger was, deed mijn vriend dat. Nu een vriendin en mijn schoonouders. Ik ben gelukkig nog steeds samen met Rayans vader. Hij is 25 en woont bij zijn ouders, maar zoekt ons elke dag op.”

Groot compliment

Op werkdagen krijgt Laura hulp van een jeugdzorgwerker van Enver. Het kantoortje grenst aan de hal van de flat. Laura: “Ik had bijvoorbeeld geen idee van verzekeringen, studiefinanciering enzo, dat regelde mijn moeder altijd.” Melinda is trots op het resultaat van WEB MVS: “Met bijna alle moeders die we hielpen gaat het goed. Vooraf stellen ze een plan op en dat evalueren we elke drie maanden. Ze zijn allemaal zo positief en dankbaar. Wat wel zou helpen, is een kortere wachttijd voor urgente woningen. Woonplus doet z’n best, maar jonge moeders wachten vaak meer dan een half jaar.”

“Mijn begeleiders verdienen echt een groot compliment”, besluit Laura. “Ze hebben mij zo geholpen. Ik krijg advies, kan mijn ei kwijt, vertrouw ze. Daardoor heb ik mijn geldzaken veel beter op orde en leerde ik verantwoordelijkheid te nemen.” Nu werkt Laura hard aan haar droom: een stabiel leven met haar zoontje en vriend. “Ik hoop gewoon dat wij ons kindje wel de warmte en veiligheid kunnen geven die ik zo heb gemist.”

//
**Ik moest
zwanger
naar de
nacht-
opvang**

//

6 beweegtips waarvoor

Ook als u de deur niet uitkomt, kunt u ge
het huis, zijn goed voor uw gezondheid
loopt, er zit voor iedereen i



Tip 1: Laat uw huis glimmen

Wist u dat u met een half uurtje stofzuigen 119 calorieën verbrandt? En met een half uurtje dweilen of ramen lappen 153? Een opgeruimd huis zorgt ook voor een opgeruimd hoofd.



Tip 2: Cross door de kamer

Met een crosstrainer beweegt u uw armen én benen en belast u uw gewrichten minimaal. De kleinste crosstrainers passen in elke ruimte, dus dat is geen excuus meer. U vindt ze in verschillende webwinkels (vaak ook tweedehands).



Tip 3: Kijk elke dag tv

En doe gelijk even mee... Op NPO1 (09.15 uur) en NPO 2 (10.15 uur) kunt u elke werkdag een kwartier meebewegen met Olga Commandeur en Duco Bauwens tijdens 'Nederland in Beweging'. Daarmee heeft u meteen de helft te pakken van het geadviseerde dagelijkse half uur bewegen.



Tip 4: Duik de tuin in of het balkon op

Ook tuinieren heeft meerdere voordelen. Ontspanning, sociale contacten, zingeving... en bewegen dus. Met een half uurtje planten water geven, verbrandt u 100 calorieën en met een half uurtje terras vegen of onkruid wieden 125.

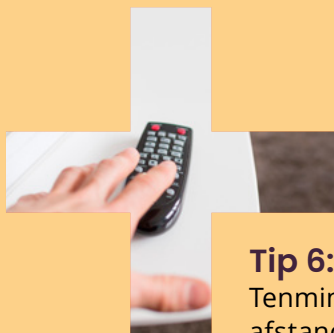
Or u de deur niet uit hoeft

enough bewegen. Deze tips, voor in en om
en humeur. Of u nu wel of niet makkelijk
iets bij. Alle beetjes helpen.



Tip 5: Doe de zonnegroet

Gewoon, vanuit uw luie stoel. Op internet vindt u allerlei filmpjes om zittend yoga, balansoefeningen of krachttraining te doen. Met oefeningen zoals de zonnegroet, krijgt u een soepeler lichaam en wordt u helderder van geest.



Tip 6: Maak het uzelf moeilijk

Tenminste, als het om meer bewegen gaat... Leg uw afstandsbediening buiten handbereik, uw borden en kopjes in de onderste la of op de bovenste plank. En deel de krant met de burens. Zo beweegt u zonder dat u er erg in heeft.

Plak deze poster op uw muur en verzamel er nog meer tips omheen!

Hoeveel bewegen? Dit is wat de Gezondheidsraad zegt:

- + Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- + Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over verschillende dagen
- + Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- + Doe minstens twee keer in de week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- + Voorkom veel stilzitten.

Bent u benieuwd waarom dit zo belangrijk is? Op Youtube vindt u hierover interessante video's van hersenprofessor Erik Scherder (bekend van tv).



Column

Je kan de golven niet stoppen, maar wel leren surfen

Het is november 2012. Ik zit in het laatste jaar van de opleiding Ergotherapie en volg de richting ontwikkelingshulp. Omdat ik niet begreep (eigenlijk nog steeds niet) waarom de wereld zo oneerlijk is verdeeld. Eindelijk is het zover: ik ga voor ruim zes weken naar Zuid-Afrika. Voor een eindproject in de sloppenwijken van Port-Elizabeth. Na ruim twintig uur land ik op het vliegveld. De zon schijnt en het belooft een fantastisch avontuur te worden.

Maar... het project dat ik ga uitvoeren, blijkt er helemaal niet te zijn! Wat?! Hoe kan dat?! Hoe ga ik

Ik besluit een zomerschool op te zetten: elke ochtend organiseren we in de buurt een leuk programma. Door de warmte stoppen we om 14.00 uur. Het is niet altijd even makkelijk om de boel te runnen, maar het lukt: de kinderen genieten.

Dat ik 's middags vrij ben, komt goed uit. In Port Elizabeth zijn fantastische golven om op te surfen. Dat wilde ik altijd al leren. Tien uur in de week op een surfplank staan, werpt z'n vruchten af. Ik krijg het onder de knie en vind het heerlijk.

Bijna tien jaar later kijk ik terug op een van de mooiste periodes uit mijn leven. Door de pech bereikte ik iets nog leukers dan verwacht. In mijn werk bij Rogplus werk ik elke dag met mensen die tegenslag hebben. Ze moesten bijvoorbeeld inleveren op hun gezondheid of zelfredzaamheid. Als ik zie op hoeveel verschillende manieren mensen er het beste van maken: dat blijft voor mij een inspiratiebron.

Ik ben Maaïke (30) en werk als nazorg- en kwaliteitsmedewerker bij Rogplus. Ik ben dol op taartjes bakken, gezelligheid en op stap gaan met vriendinnen. Ook slinger ik regelmatig door het bos voor een survivaltraining of trotseer ik de golven op een surfplank. Met mijn man en twee kinderen ga ik er graag op uit. Mijn motto? Tel de herinneringen, niet de calorieën.

//

Door de pech bereikte ik iets nog leukers dan verwacht.

//

nu m'n studie afmaken?!

Ik bel met mijn school en voer lastige gesprekken met de vrijwilligersorganisatie. Ik kom hier toch om kinderen te helpen in sloppenwijken? Dat is dan ook wat ik zal doen.

De kinderen hebben zomervakantie, maar door alle nare situaties in de sloppenwijken, hebben ze vaak geen fijne thuissituatie. Geen school betekent geen afleiding, geen ritme, geen activiteiten... Daardoor gaan ze vaak al jong aan de drugs of alcohol.



Tip van www.fief.nl

Ga je mee een ommetje maken, samen met Fief?

Dagelijks een ommetje maken, daar kan geen pil tegenop. Hart en longen worden er sterker van, je geheugen wordt beter. En het is heel goed voor je humeur. Zeker als je altijd met iemand samen loopt. Maar ook als je alleen loopt, kun je toch samen lopen. 'Maar hoe dan?', zal je denken.

Daar is door de Hersenstichting een handige gratis app voor ontwikkeld, die gemakkelijk te downloaden is op je telefoon.

Ommetje motiveert om dagelijks een wandeling te maken. De app is ontwikkeld samen met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na elk ommetje een hersenfeitje. Met vrienden, familie of collega's kan je ook je eigen wandelcompetitie starten. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op dezelfde locatie bent.



Voor Fief-lezers hebben we een Fief MVS groep aangemaakt, waar je aan mee kunt doen. Via de link onder dit artikel kun je de app downloaden. Ga via 'team toetreden' naar team Fief MVS en gebruik daarin de code RCQAA. Dan kun je meedoen aan onze groep.

Dus zullen we vanaf vandaag iedere dag samen een ommetje maken?

Ga naar:
www.hersenstichting.nl/ommetje

Meer leuke tips om fief te blijven? Kijk op www.fief.nl en schrijf je gratis in voor de wekelijkse nieuwsbrief.

Fief

tekst Sandra de Jong

Achter de schermen bij Rogplus

Nieuwe adjunct-directeur: “Het is tijd voor de toekomst”

//

Er gaat veel geld om in de zorg. Er wordt soms te veel aan verdiend.”

//

Adjunct-directeur Che Jansen gooide samen met directeur Anton van Genabeek het roer om. Ze stimuleren zorgaanbieders om creatieve oplossingen te verzinnen.



tekst: Miriam Visser, beeld: Sander Nagel

Hoe zorg je ervoor dat cliënten, zorgaanbieders en gemeenten zo tevreden mogelijk zijn? Terwijl hun wensen soms verschillen? Dat is de uitdaging waar Che Jansen (49) voor staat. Zich op verheugt. Zelfs landelijke ambities mee heeft. Daarom zit hij sinds kort op de nieuwe stoel van adjunct-directeur bij Rogplus. Hoe pakt hij die uitdaging aan?



“Neem nou een cliënt die moeite heeft met z’n administratie”, noemt Che als voorbeeld. “De rekeningen stapelen zich op en de brieven liggen overal en nergens. Hoe help je die dan? Wat de meeste gemeenten doen, en wij ook deden, is een zorgaanbieder vragen om elke week samen door de papieren te gaan. De cliënt vindt dat prima: die krijgt z’n administratie op orde. De zorgaanbieder vindt dat prima: die brengt z’n uren in rekening. Maar de gemeente en belastingbetaler betalen al die uren: de uitgaven stijgen te hard. Daarom denk ik dat het beter kan: niet problemen onder controle houden, maar oplossen. Dat is uiteindelijk óók beter voor cliënten en zorgaanbieders.”

Strijdlustig

Vooropgaan in de strijd, is Che niet vreemd. Samen met zijn vriendin en dochters van 15 en 19 woont hij op een kwartiertje lopen van het Haagse strand. Tot zijn drieëndertigste voetbalde hij in het eerste elftal van GDA Loosduinen en schopte hij het zelfs tot de tweede klasse. Nu zit hij bij de veteranen. Wat voor speler hij was? “Een vervelende spits”, lacht hij uitbundig. “Nou ja, ik ben vrij groot en stevig, daar maakte ik wel gebruik van als aanvoerder”, bekent hij eerlijk. Zo strijdlustig en betrokken als hij bij de voetbalclub was, is hij nu bij Rogplus. “Je kan het helaas nooit honderd

procent goed doen voor iedereen. Maar ik vind het wel mijn taak om belastinggeld zo eerlijk en goed mogelijk uit te geven. Want vergis je niet: er gaat veel geld om in de zorg. Er wordt soms te veel aan verdiend. Als iedereen alleen naar z’n eigen belang kijkt, los je ingewikkelde problemen niet op. Daarom probeer ik mensen de bril van een ander op te zetten. Een groot deel van mijn werk bestaat uit praten met verschillende partijen. En natuurlijk stuur ik Rogplus aan, samen met directeur Anton van Genabeek.”

Win-win-win

Elk jaar bij een andere gemeente werken, daar leerde Che veel van. Hij werkte lange tijd via verschillende detacheringsbureaus. Eerst als consultant, later in managementfuncties. Zo kwam hij in 2014 ook bij Rogplus terecht. Alleen ging hij daar niet meer weg. Che veert op: “Een organisatie die precies tussen cliënten, gemeenten en zorgaanbieders in staat: dat is uniek. Dat geeft ons de kans om snel en vernieuwend te zijn. Zo kopen onze inkopers niet van alles en nog wat in, maar alleen maatschappelijke hulp. Daardoor kennen we de zorgaanbieders goed en zien we snel kansen liggen.”



Een overheid die je van wieg tot graf verzorgt, is niet meer van deze tijd.



Door de combinatie van bezuinigingen en extra taken, besloten Anton en Che vorig jaar het roer om te gooien. Natuurlijk in overleg met de opdrachtgevers: de gemeenten. Om te beginnen deden ze dat voor schoonmaakhulp en persoonlijke begeleiding. Che: "Als je elke week hulp krijgt bij je administratie, leer je niet om het zelf te doen. Terwijl de meeste cliënten niet afhankelijk willen zijn van professionele hulp. Daarom betalen we zorgaanbieders niet langer uurtje-factuurkje, maar een totaalbedrag voor alle cliënten. Dat moedigt ze aan om cliënten zo snel en goed mogelijk te helpen om zelf te doen wat ze kunnen. Dat stimuleert ze om hiervoor creatieve oplossingen te verzinnen. En dat maakt hun werk interessanter. Een win-win-win-situatie dus."

Tijd voor de toekomst

Het lastigst aan zijn werk? Che is even stil. "Ik kan eigenlijk geen energieslurper noemen", zegt hij verbaasd. Behalve thuiswerken door corona dan", voegt hij er lachend aan toe. "Lekker koken, dat vind ik nu echt het enige voordeel aan corona." Nu hij geen reistijd heeft, besteedt hij meer tijd aan deze hobby. Een voor een probeert hij de recepten van de Israëlich-

Britse kok Ottolenghi uit. Met de groei van zijn kruidenrek, groeien ook de nieuwe mogelijkheden voor cliënten.

Een administratiecursus, in plaats van wekelijks een uur administratiehulp, is een van de vernieuwingen. Che maakt duidelijk: "Op korte termijn is dat duurder. Maar op lange termijn goedkoper en beter voor de cliënt: die wordt daardoor zelfredzamer. We controleren natuurlijk wel of een cliënt zichzelf echt kan redden. Als de nieuwe aanpak slaagt, ben ik een blij man. Ik hoop dat we daarmee ook een voorbeeld zijn voor landelijk beleid."

Che begrijpt dat niet iedereen zo'n verandering leuk vindt. "Maar we moeten naar de toekomst kijken. Een overheid die je van wieg tot graf verzorgt, is niet meer van deze tijd. Het is echt nodig om een beroep te doen op wat mensen nog zelf kunnen of voor elkaar kunnen betekenen. Alleen zo houden we de maatschappelijke hulp betaalbaar voor wie het écht nodig heeft. Alleen zo kunnen de meest kwetsbaren blijven meedoen in de samenleving. En alleen zo zorgen we voor minder gedoe in de maatschappij. Daar hebben we allemaal voordeel van."



Als je elke week hulp krijgt bij je administratie, leer je volgens Che niet om het zelf te doen. Terwijl de meeste cliënten niet afhankelijk willen zijn van professionele hulp.

Handige telefoonnummers

Een belletje helpt



Iedereen heeft periodes in z'n leven waarin het even wat moeilijker gaat. Vaak lukt het dan om zelf oplossingen te vinden. Maar soms helpt het om uw hart te luchten of als iemand met u meedenkt. Daarvoor zijn er verschillende handige telefoonnummers. U hoeft alleen maar uw (zelfverzonnen) naam op te geven.

De Luisterlijn bij zorgen, verdriet of een luisterend oor

Deze lijn is dag en nacht bereikbaar. Chatten of mailen kan ook. Zo'n 1.500 getrainde vrijwilligers beantwoorden ongeveer 750 oproepen per dag. In coronatijd zijn dat er zelfs zestig procent meer.

www.deluisterlijn.nl
0900-0767

MIND Korrelatie biedt anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp

Psychologen en maatschappelijk werkers luisteren, adviseren en verwijzen u zo nodig door naar goede hulp. U belt ze op doordeweekse dagen tussen 9.00 – 18.00 uur. Chatten of mailen kan ook.

www.mindkorrelatie.nl
0900-1450

De Oudertelefoon voor als het thuis even te veel wordt

Iedereen met opvoedvragen of gezinskwesties kan deze lijn bellen: ook grootouders of oppassers. Op maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 15.00 uur en van 20.00 - 22.00 uur zitten vrijwilligers uit het onderwijs en de gezinszorg voor u klaar. U kunt ook chatten. Het belkeuzemenu heeft sinds kort twee wel heel bijzondere opties: de meditatie- en schreeuwfunctie.

www.oudertelefoon.nl
085 130 46 58

113 Zelfmoordpreventie voor wie aan zelfmoord denkt of een ander wil helpen dit te voorkomen

Ook al is het midden in de nacht, u kunt altijd bellen. Het is belangrijk om uw gedachten te delen en uw gepieker te onderbreken. U praat met een goed opgeleide hulpverlener. Chatten is ook mogelijk. Op de website van 113 vindt u ook tips, trainingen en online therapie.

www.113.nl
(0800-0)113
Bent u in levensgevaar?
Bel dan 112

De Zilverlijn voor als u behoefte heeft aan een gezellig praatje of goed gesprek

Dit is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds. Als u zich aanmeldt, belt een getrainde vrijwilliger u op een vast afgesproken dagdeel in de week om bij te kletsen. Wie u belt, wisselt per week.

www.ouderenfonds.nl/activiteit/zilverlijn
088-344 2000

tekst: Miriam Visser

Fotoverslag

Wasserij Smeele draait door

'Kleine wasjes, grote wasjes, stop ze in je wasmachine'. Het was een hit in de jaren tachtig, maar niet iedereen kan de was makkelijk zelf doen. Dan biedt Wasserij Smeele uitkomst: die draait altijd door. Hoe dat in z'n werk gaat?

De Wasserij was er al in 1605. In 1822 kwam ze in handen van de familie Smeele. Johan runt het bedrijf sinds 2020 samen met zijn zoons Bob en Cars. Hij is, zoals hij zelf zegt, "achter de wasmachine geboren."



Van links naar rechts: Johan Smeele met zijn zoons Cars en Bob.



Blouses persen en strijken, gebeurt met veel aandacht.

Tot 1920 wasten de wassers met de hand. Toen kwamen de eerste wasmachines. Met de trekschuit kwam de schone was na een week terug bij een klant in Breda. Hij reageerde: "Nu al?! Dan kan de was nooit goed schoon zijn."

Met deze fiets vervoerden de wassers vroeger de kragen van de blouses. Vooral de boorden werden vies. Zonde om de hele blouse te wassen!





“Laat maar lekker draaien, steeds meer in die wasmachine”. Bob doet het met liefde.

De meeste kledingstukken hebben een label. Daardoor ziet de computer precies van wie welk kledingstuk is. En ook hoe vaak het is gewassen en of de was compleet teruggaat naar de klant.



5 tips tegen vlekken

1. Kom meteen in actie: spoel de vlek uit met lauw water.
2. Kijk uit met inkt of andere vloeistoffen die afgeven. Als u vlekken hiermee nat maakt, worden ze alleen maar erger.
3. Week hardnekkige vlekken in Biotex of een vergelijkbaar product.
4. Zit de vlek er na een wasbeurt nog in? Behandel 'm opnieuw voordat u strijkt. Anders brandt de vlek erin.
5. Kijk voor meer tips op www.omaweetraad.com/vlekken.



Uw was laten wassen, drogen, strijken en opvouwen

Krijgt u huishoudelijke hulp via Rogplus en heeft u een laag inkomen? Dan kunt u voor een klein bedrag uw vuile was iedere week laten ophalen en schoon laten terugbrengen.

Nu de 'aanvullende voorziening Schoon Huis' is gestopt en uw hulp in het huishouden de was niet meer doet, kan de was- en strijkservice u helpen.

Wat kost het?

U betaalt elke week:

- 1-persoonshuishouden: € 5,-
- 2-persoonshuishouden: € 7,-
- 3-of-meer-persoonshuishouden: € 9,-

Zelf regelen

Als u de was niet via Rogplus kunt regelen en toch hulp wilt, kunt u het zelf regelen met Wasserij Smeele. U betaalt dan € 6,58 voor het ophalen en terugbrengen van de was en een prijs per (kleding)stuk. U vindt de prijzen en meer informatie op www.rogplus.nl/was-en-strijkservice.

tekst en beeld: Miranda Weij

Tip, anekdote, bedankje of vraag? Graag!



Heeft u een tip?



Wilt u een anekdote of kiekje met ons delen?



Heeft u een vraag aan Rogplus waarop het antwoord ook voor andere lezers interessant is?



Zoekt u gezelschap?



Zet u graag iemand in het zonnetje?

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. Twee maanden ervoor kiezen we de onderwerpen, dus wees op tijd.

Lezers maken dit magazine nog leuker om te lezen!

Van de lezers

Ingezonden tips, anekdotes, bedankjes of vragen

Waarom duurt een traplift krijgen zo lang?

De vraag

Na een val van de trap lag ik weken in het ziekenhuis. Traplopen zit er helaas niet meer in. Toen ik thuiskwam, belde ik meteen jullie op voor een traplift. Maar de consulent zei dat dit wel zes weken kon duren. Daar kon ik niet op wachten: ik woon alleen. Daarom heb ik er zelf een gekocht, dat was een dure grap. Waarom duurt een traplift krijgen zo lang? Ik vind het niet eerlijk dat mensen die minder haast hebben hem wel gratis krijgen.

Annie (85, Schiedam)

Het antwoord

Er zijn best wat stappen nodig om een traplift te regelen: die kosten allemaal tijd (en geld).

Als u ons belt, komt een consulent van Rogplus bij u thuis om uw situatie goed in beeld te brengen. Samen bespreekt u of een traplift de beste oplossing is. Bent u (ook) geholpen met andere aanpassingen in uw woning of andere vormen van hulp? Kan uw omgeving u ergens bij helpen? En kunt u zelf iets betalen? Dat zijn vragen die de consulent u stelt.

Na het huisbezoek schrijft de consulent een gespreksverslag en

geeft een advies. Is een traplift via Rogplus de enige en/of beste oplossing voor u? Dan vragen we de leverancier om de traplift bij u in te meten: geen trap is gelijk. Daarna maakt en plaatst de leverancier de traplift binnen twee tot vier weken. Na plaatsing betaalt iedere cliënt hetzelfde abonnementsstarief van € 19,- per maand. Dat is de eigen bijdrage.

Heeft u nog vragen?

Bel, stuur een e-mail of kom langs.





//
Ik heb geen zin om me belachelijk te maken
//

Via Vlaardingen in Beweging (www.stichtingvib.nl) kwam Gijsbert bij Sportcentrum Polderpoort terecht. Daar ben je nooit te oud voor fitness.

Gijsbert lost het op **Als tachtigplusser naar de fitness?**

Eind 2017 denk ik: oud worden en fit blijven. Hoe doe je dat? Ik fiets drie à vier keer in de week op m'n driewiel fiets, maar het kan beter. Een sportschool? Binnen een straal van tweehonderd meter van mijn huis, zitten er twee. Maar ik durf niet. Wat moet een man van 85 tussen al die jonge mensen? Ik heb geen zin om me belachelijk te maken.

Dan valt mijn oog op een advertentie in huis-aan-huiskrant Groot-Vlaardingen. Hij is van Vlaardingen in Beweging: een stichting die alle Vlaardingse helpt om te bewegen, hoe hun situatie ook is. Daarin staat iets over fitness voor 60-plussers en een uitnodiging om je aan te melden. Hé, denk ik: ik ben wel ouder, maar ik waag het erop. Ik pak de telefoon, en ja hoor, ik word direct uitgenodigd. Ik meld me bij sportcentrum Polderpoort in de Vlaardingse Broekpolder.

Een sportief uitzienende dame begroet me hartelijk. "Ga zitten, zal ik koffie voor u halen? Zal ik uw jas aan de kapstok hangen?" Een vriendelijker ontvangst had ik me niet kunnen voorstellen. Ik moet wat papieren invullen en ze legt uit wat de bedoeling is. Ook krijg ik een persoonlijke sportpas met acht activiteiten, inclusief een begin- en eindtest. De begintest meet vooral je lichamelijke conditie, zoals je bloeddruk, hartslag en BMI.

Helaas, mijn conditie blijkt matig: een zesje. Ik krijg oefeningen op verschillende apparaten. De keren daarop sport ik met een vaste coach: Renate. Hoe zal de eindtest zijn? Spannend! Gelukkig: mijn conditie is vooruitgegaan: een zeven.

Sinds die tijd fitness ik twee keer in de week en krijg ik elke maand een test. Ook ga ik er nog steeds regelmatig op uit met m'n driewiel fiets.

Te oud voor fitness? Bij Sportcentrum Polderpoort beslist niet!

Naam: Gijsbert Los **Geboren:** 31-10-1932 **Woont:** in Vlaardingen met zijn vrouw Willy **Werkte:** als directeur in het speciaal basisonderwijs **Is:** fiets- en schrijffanaat **Heeft:** 6 kinderen, 23 kleinkinderen en 21 achterkleinkinderen



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

Lente **Buiten** **Hyacinten** **Energie**
Voorjaar **Bloesem** **Lammetjes** **Geluk**
Zon **Narcissen** **Kuikens**

Maak dit gedichtje af:

*Het is weer zover
ik ben niet te stuiten
ik wil, ik moet
vliegensvlug naar buiten...*

PUZZEL

Hoe vindt u de oplossing?

Alle woorden uit de lijst staan kriskras door elkaar (van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd of 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 juni naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel april'.

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

Vermeld altijd uw naam, woonplaats en telefoonnummer.

We verloten begin juni drie cadeaubonnen van € 25 onder de goede inzendingen. Prijswinnaars krijgen een brief van ons.

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: Mevrouw L. Vissers
Vlaardingen: De heer W. Tettero
Schiedam: De heer Y. Akgul
De oplossing was:

'Goede voornemens? Als u aarzelt, groeit uw angst; als u waagt, groeit uw moed.'

opmaak: b creative agency, drukwerk: Koppelaar Mixmedia.
Disclaimer: De informatie in dit magazine stelden we met de grootste zorg samen. Toch kan er een fout of onvolledigheid in zijn gesloten. U kunt Rogplus hiervoor niet aansprakelijk stellen of er rechten aan ontlenu. 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 de natuurlijke bossen en lokale bevolking.

