

december 2022

rogplus

magazine

Dans
uzelf vrolijk
op deze 6 adressen

“

Jong dement

We moesten maar
in huwelijkstherapie

”

**Minder
hindernissen**

“Ook met een
beperking wil je het
stadhuis in kunnen”

“**Naasteliefde is...**
Van klein gebaar
tot zwaar



03 Voorwoord

04 Harriëtte's man Peter kreeg jong dementie



07 Andere (taxi)tijden en kersttips



08 Van hulp in huis naar spieren kweken



09 Maaike & Petty over naastenliefde



10 Dit vindt u van onze hulp

11 Inspiratie voor de liefde



12 Hindernis bij uw handicap? Cor helpt



15 Deze wethouders zetten zich voor u in

16 Balen van bezuinigingen en bureaucratie



19 Klacht of bezwaar? Dit zijn uw opties

20 Dans uzelf vrolijk



22 Van de lezers & Gijsbert lost het op



24 Puzzel

Voorwoord

Naastenliefde



Een vriend van mij geeft les op de Hogeschool Rotterdam. Op een dag zegt een Oekraïense studente tegen hem: "Ik zoek voor mijn moeder en zusje tijdelijk onderdak. Kunt u me helpen?"

Hij bespreekt het met z'n vrouw. Ze beseffen maar al te goed dat het niet makkelijk is om mensen in huis te halen die je niet kent. En die waarschijnlijk hele nare dingen hebben meegemaakt. Maar ze hebben de vaste overtuiging dat ze niet kunnen weigeren, nu hun direct om hulp wordt gevraagd.

Snel daarna komen moeder en dochter aan. Mijn vrienden zorgen een aantal maanden goed voor hen. Met veel inzet en soms tot tien tellen.

Ik vind dat een prachtig voorbeeld van naastenliefde. Van omkijken naar anderen en je medeverantwoordelijk voelen voor hun geluk.

In het nieuws en op sociale media lijkt dat soms ver te zoeken. Maar dichtbij huis en in mijn werk ervaar ik elke dag hoe mantelzorgers, vrijwilligers en professionals zich met hart en ziel inzetten voor anderen.

Ook in dit nummer vindt u daar mooie voorbeelden van. Hopelijk wakkeren ze het kerstvuurtje alvast bij u aan. Kijk daarvoor ook nog even op pagina 7.

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

Harriëttes man Peter kreeg jong dementie



“
Ik geniet van
onze momenten
samen

”

Het gevaar van jong dementie krijgen, is dat artsen eerst aan andere dingen denken.

In voor- en tegenspoed. Deze woorden spraken Harriëtte (66) en Peter (71) Jager 45 jaar geleden naar elkaar uit. Dat déze tegenspoed zo snel op hun pad zou komen, hadden ze toen niet kunnen bedenken. Maar de liefde overheerst.



Ze stonden nog midden in het leven. Harriëtte werkte als afdelingshoofd op psychogeriatric. En Peter reed als monteur langs cafés en restaurants om tapinstallaties te repareren. Daarvoor was hij logistiek manager bij Heineken. Ook was hij een sportieve man: hij voetbalde op hoog niveau en hield van tennissen en wielrennen. Daarnaast was hij zorgzaam. Harriëtte heeft reuma, dus hij deed veel in huis. Op de camping in Brabant, waar ze al jaren komen, waren ze ook vaak te vinden. Een van zijn favoriete plekken daar was de bar, gezellig met vrienden, en Harriëtte natuurlijk.

//

Hij ging contact zoeken met andere vrouwen

//

In huwelijks therapie

Dat gedrag veranderde toen hij 58 was. Harriëtte: "Hij ging contact zoeken met andere vrouwen. Zo had hij via z'n telefoon contact met een dame die graag wilde afspreken. Ik dacht meteen: dit klopt niet. Zo is hij niet. Het werd langzaam erger. De huisarts stuurde ons door naar een neuroloog, zonder succes. Ook in een ander ziekenhuis vonden ze niets. 'Ga in huwelijks therapie', kregen we te horen.

Dat deden we nog ook. Maar de therapeut zei: 'Jullie gaan zo liefdevol met elkaar om, ik kan jullie niet helpen.'

De volgende stap was de psycholoog, want Peter zou volgens de tweede neuroloog depressief zijn. "Maar ook hij kon ons niet helpen", vertelt Harriëtte. "Wel zagen ze daar dat er iets niet klopte. Ze stuurden ons door naar weer een andere neuroloog. Op een hersenscan zagen ze dat Peter Fronto Temporale Dementie heeft. Deze vorm van dementie zie je vooral bij jonge mensen. En daar zit het gevaar. Door de gedragsverandering denken artsen vaak eerst dat je overspannen of depressief bent. Terwijl er iets heel anders aan de hand is."

In de tussentijd werd Peter 64 jaar. Zijn gedrag veranderde weer: hij werd opstandig en boos. "Vooral tegen mij deed hij steeds lelijker", zegt Harriëtte. "Hij gooide van alles naar mijn hoofd." In deze fase merkte ook Peter dat er iets veranderde. "Ik vergeet steeds van alles", zei hij tegen z'n vrouw.

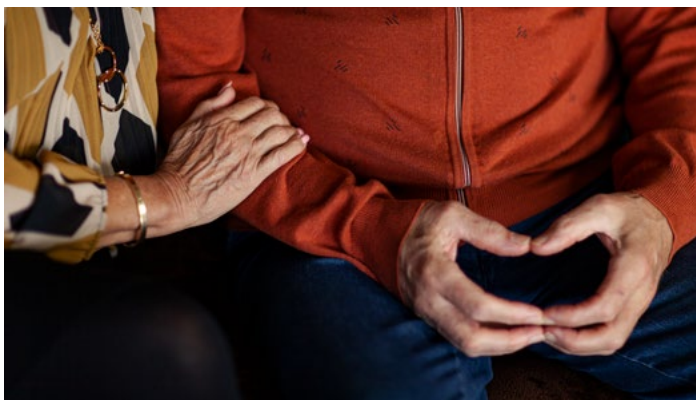
Met veel liefde

Sinds een aantal jaren gaat Peter drie dagen naar de dagbesteding. Tijdens corona lag dat stil. Daarna kreeg Harriëtte te horen dat ze de derde dag niet meer vergoed zouden krijgen via de Wet maatschappelijke ondersteuning. "Gelukkig pakte Rogplus dat goed op en overlegden ze met Argos Zorggroep", zegt Harriëtte. Hiermee

komen we op een van de moeilijkste taken van een mantelzorger: Harriëtte houdt alle ballen hoog. Met veel liefde zorgt ze voor Peter. “Maar al die regels en wetten zijn soms zo ingewikkeld. Dan denk je dat je het doorhebt en dan veranderen ze weer wat. Daar lig ik dan echt wakker van. Kan dat nou niet wat makkelijker?”

Thuis gaat het redelijk. De keuken is aangepast. Zo kookt Harriëtte niet meer op gas, maar elektrisch. “Ik ging vandaag boodschappen doen en had Peter gevraagd om te stofzuigen. Kom ik thuis, staat de stofzuiger op tafel. Dan heeft hij geen idee wat hij ermee moet.”

Ze gaan nog steeds graag naar de camping. “Op donderdag haal ik hem op bij de dagbesteding en dan rijden we erheen. Op de camping kent iedereen hem en er is sociale controle. Ook voor mij is de camping fijn, want dan heb ik afleiding. Ik krijg hem niet meer mee naar de bar, maar als ik ga, zit hij lekker in de voortent tv te kijken.



Leven met dementie gaat niet over rozen, maar bij Harriëtte en Peter overheerst de liefde.

“Hoe de toekomst eruit ziet? De laatste twee maanden is hij achteruitgegaan. Volgens de cijfers van deze vorm van dementie, leven mensen nog tussen de vijf en zeven jaar. Dat betekent dat Peter in geleende tijd leeft.”

“ Kom ik thuis, staat de stofzuiger op tafel ”

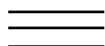
Mijn ‘allessie’

Harriëtte kreeg met haar eigen gezondheid ook aardig wat voor haar kiezen. Naast reuma, heeft ze een nieuwe heup en kreeg ze een herseninfarct. Daarnaast overleed haar zus jong. Aan Alzheimer. Toch is ze strijdvaardig en realistisch. “Ik zit in een achtbaan en ga maar door. Onze zoon en dochter wonen gelukkig in de buurt en onze kleinzoon komt vaak langs. Dat is mijn ‘allessie’.” Hoe ze dit volhoudt? “Misschien een vorm van overlevingsdrang. Maar vooral omdat onze basis goed is. We hebben elkaar een belofte gedaan bij ons trouwen en daar houd ik me aan. Het is nog steeds zo’n lieve man. Zolang het kan, geniet ik van onze momenten samen.”

Peter lacht en knikt bij de woorden van zijn vrouw, net zoals tijdens het hele gesprek. Harriëtte pakt zijn hand: “We hebben het gezellig hè, schat?”

Fronto Temporale Dementie (FTD)

FTD is de meest voorkomende vorm van dementie, na de ziekte van Alzheimer. De ziekte ontstaat meestal tussen het veertigste en zestigste levensjaar. Bij FTD vinden vooral grote veranderingen plaats in karakter, gedrag, taalgebruik en emoties. Mensen met FTD reageren bijvoorbeeld onvoorspelbaar, dwangmatig en ongeremd. Ook hun inlevingsvermogen neemt af. Hierdoor hebben ze vaak problemen in de privésfeer en op hun werk.



De feestdagen komen eraan 'Ho, ho, ho'

WIJ WENSEN U FIJNE KERST EN EEN GELUKKIG NIEUWJAAR!



In de feeststemming komen?
Kijk voor tips, verhalen en
activiteiten op www.fief.nl.

Andere (taxi)tijden

Op eerste en tweede kerstdag en oud- en nieuwjaarsdag is Rogplus gesloten. Regiotaxi Noot heeft dan andere bel- en rijtijden:

NOOT	Bel- en rijtijden
25 en 26 december (1e en 2e kerstdag)	07.00 - 00.00 uur
31 december (oudjaarsdag)	07.00 - 20.00 uur
1 januari (nieuwjaarsdag)	09.00 - 22.00 uur

Een rit voor de kerst kunt u boeken tot 21 december 22.00 uur. Maar liever zo snel mogelijk (ook met oud en nieuw). Want door heel het land zijn er te weinig chauffeurs.

Bel 0900 899 88 10 (lokaal tarief)
of gebruik de app van Noot.

Powerful ageing

“We blijven vernieuwen voor de beste hulp”

Wat betekent zelfstandig blijven wonen voor u? Zoveel mogelijk hulp in huis? Of zoveel mogelijk zelf de touwtjes in handen houden? Het tweede past beter bij onze aanpak. Dat maakt het voor veel mensen makkelijker om een betekenisvol leven te leiden. Ook kunnen we zo meer mensen sneller helpen. Een voorbeeld hiervan is het proefproject ‘Powerful ageing’: van hulp in huis naar spieren kweken.

“Om te ervaren wat *powerful ageing* is, laat ik mensen wel eens een test doen”, zegt projectleider Renate Gerrese. “Ga op een stoel zitten en doe er tien tellen over om weer op te staan. Ga dan weer zitten en sta in één tel op. Als het goed is, gaat de snelle beweging veel makkelijker dan de langzame. Hiervoor zet je je spieren met grote snelheid aan het werk. Dat train je met *powerful ageing*: krachtig ouder worden.”

Goede resultaten

Als je ouder wordt, verlies je steeds meer spierkracht. Helemaal als je weinig beweegt. Daardoor val je bijvoorbeeld sneller als je struikelt. Ook gaat traplopen moeilijker. En het lukt bijvoorbeeld minder goed om een emmer water op te tillen en de ramen te zemen. Renate: “Daarom bieden we dit programma nu aan als alternatief voor lichte hulp bij een schoon huis. We richten ons op 55-plussers die deze hulp voor het eerst bij ons aanvragen.”

Een aantal gemeenten heeft al goede resultaten geboekt met *powerful ageing*. De organisatie HRC ontwikkelde de aanpak met de Vrije Universiteit van Amsterdam. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de spierkracht hiermee met gemiddeld 66% stijgt. Ook mooi meegenomen: de geestelijke



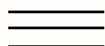
gezondheid verbetert met gemiddeld 108%. En 85% van de deelnemers voelt zich daardoor zoveel beter dat ze doorgaat met het programma. “Dat is ook waarom we het twee jaar uitproberen”, zegt Renate. “Daarna kijken we of we het standaard en breder inzetten.”

Nog gezellig ook

Dus hoe gaat het nu als je voor het eerst lichte hulp vraagt voor een schoon huis? Renate: “Dan krijg je een onderzoek om te kijken of je nog op een veilige manier kunt trainen om sterker te worden. Zo ja, dan volg je gratis en vrijwillig een programma van veertien weken, met een mix van oefeningen. Dat kun je verlengen met een jaar. Je sport twee keer in de week, in een groep van zes tot acht personen. Dat is nog gezellig ook. Zo blijven we dus vernieuwen voor de beste hulp.”



Renate Gerrese,
projectleider



Maaïke & Petty



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

Clïënt, single en overgrootmoeder Petty Oosthof (81) houdt van gezelligheid en zit nooit achter de geraniums.

Hi Petty,

Mijn dochttertje lag laatst in het ziekenhuis voor een operatie. Buiten de bezoeken om glipte mijn vriendin de afdeling op. Ze gaf mij een dikke knuffel, Juul een ballon en vertrok weer. Juul was te ziek om echt bezoek te ontvangen. Maar tóch kwam m'n vriendin ons die paar minuten een hart onder de riem steken.

Op mijn beurt breng ik bijvoorbeeld eten als een vriendin of zus bevallen is. Stuur ik een kaartje om te laten weten dat ik trots ben op iemand. Of vraag ik iemand op de koffie, mét een goed stuk taart. Dat is voor mij naastenliefde. Dat je oog hebt voor de mensen om je heen, attent bent en je ook verantwoordelijk voelt voor hun geluk. Dat klinkt misschien zwaar, maar ik vind het mooi en het gaat meestal vanzelf.

Maar soms is het wel even zoeken naar wat de ander nodig heeft. En heeft mijn gezin wat extra aandacht nodig, of heb ik dat? Dan vind ik het minder makkelijk om er voor vrienden of familie te zijn. Maar dan bedenk ik me weer dat naastenliefde ook een klein gebaar kan zijn. Een lief berichtje of een knuffel doet al veel goeds. Dat heb ik nu maar weer gemerkt. Wat is naastenliefde voor jou, Petty?

Ha Maaïke,

'Heb uw naasten lief als uzelf'. Bij het woord naastenliefde denk ik eerst aan geloof. En als je het zo zegt, vind ik het best een ingewikkelde opdracht. Maar zoals ik het invul, valt het gelukkig vaak mee.

En eigenlijk heb je het als kind al in je. Dat je bijvoorbeeld iets lekkers deelt met een zusje of vriendje. Dan zie je al wel dat de een daar beter in is dan de ander.

Voor mij is naastenliefde vooral: aardig zijn voor elkaar. Een verjaardagskaart voor wie dat leuk vindt, want meestal appen we nu. Een 'opkikkertje' voor de zieke. Of iemand uitnodigen voor een etentje. Maar soms vind ik naastenliefde best zwaar.

Zo heb ik in mijn vriendenkring al een aantal keren vriendinnen gesteund die hun partner zijn verloren. Het gebeurt ook regelmatig dat iemand in mijn omgeving dementie krijgt. Als 'mensenmens' kan ik me dan vaak goed in hen verplaatsen. Het doet daardoor ook veel met mij. Toch blijf ik ze dan aandacht geven.

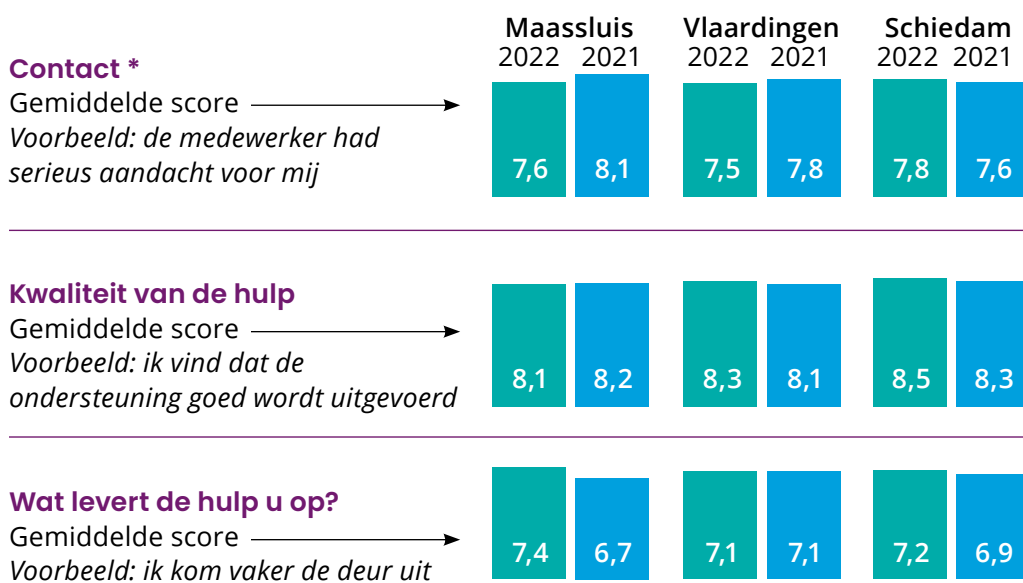
Want naastenliefde is voor mij ook: de ander geven wat je zelf fijn zou vinden als je in die situatie zat. En een goed gevoel krijgen als je merkt dat de ander je hulp waardeert. En misschien wel het belangrijkste: je met elkaar verbonden voelen. Daaraan denken, maakt naastenliefde voor mij makkelijker. Ook als de situatie moeilijk is.

Clïentervaringsonderzoek: dit zijn de resultaten

We zien u natuurlijk graag tevreden. Daarom onderzochten we hoe u de hulp van ons, de zorgaanbieders en wijkteams ervaart. In juni 2022 kregen 2.500 toevallig gekozen mensen die we helpen een vragenlijst. Ruim een derde stuurde 'm ingevuld terug. U gaf de zorg vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning een gemiddeld cijfer van 7,6, net als vorig jaar.

//
Jullie hulp
betekent
vrijheid
voor mij

//



*Deze cijfers staan los van de vraag: 'Wist u dat u iemand kon vragen u te helpen bij de aanvraag?'

De meesten van u blijken tevreden met de hulp vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning. Ook al was een deel van de tijd nog niet alles mogelijk door corona. Ruim de helft van u geeft aan een beter leven te hebben. En bijna de helft kan beter meedoen in de samenleving. Wat ook opvalt is dat de gratis hulp van onafhankelijke cliëntondersteuners nog weinig bekend is. Zij kunnen u bijvoorbeeld steunen bij een gesprek met ons of helpen met formulieren invullen.

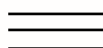
Kijk op www.regelhulp.nl voor de onafhankelijke cliëntondersteuners in uw gemeente. Of vraag er ons of het wijkteam naar.

We blijven onze service verbeteren. In 2023 richten we ons bijvoorbeeld op duidelijke taal en nog betere hulp om mee te doen in de samenleving. Ook bespreken we uw opmerkingen met de zorgaanbieders. Zo kunnen ook zij u beter helpen.

Wilt u uw verbetertips met ons bespreken? Bel ons, stuur een e-mail of kom langs.

Zoveel mensen hielpen we - en meer interessante cijfers

Wie hielpen we in welke gemeente? Waarmee? En wat gaven we uit? Bekijk ons snelle overzicht van de jaarcijfers 2021 en begroting 2023 op onze website. Zo ontdekt u bijvoorbeeld ook waarom onze uitgaven volgend jaar bijna verdubbelen. Ga naar www.rogplus.nl/documenten.



Tip van Fief

Je bent nooit te oud voor de liefde

Fief

In de nacht van 1955 op 1956 loopt Kees met z'n vrienden in de Rotterdamse wijk Spangen. Het vreugdevuur van kerstbomen is net afgelopen. Daarvoor jatten Spangen en het Witte Dorp elk jaar kerstbomen van elkaar. De jongens zoeken nog wat vermaak.

Dan horen ze twee meisjes achter hen zingen: 'Shine on harvest moon'. Als ze langslopen, pakt Kees de hand van een van hen en loopt zingend mee. Het is de hand van Adri. Zij is dan vijftien en hij achttien. Hij laat haar hand niet meer los. Totdat ze drie jaar verkering hebben.

Adri: "Toen ik de telefoon opnam, vroeg hij: 'Ben jij die juffrouw die een paar jaar bij mij achterop de motor heeft gezeten?' Ik antwoordde: 'Ja, dus dan moet jij Kees zijn!'"

Binnen de kortste keren neemt Adri de trein naar Schiedam, waar Kees haar opwacht. Ze rijden direct door naar Spangen, naar de plek van hun eerste kus.

Nu zijn ze alweer acht jaar heel gelukkig samen. Kees is 84 en Adri 82. Ook hun ringen wisselden ze uit op de plek waar het allemaal begon.

// M'n vader beloofde een scooter als ik het uitmaakte

// Adri's vader vindt het maar niets dat ze met een katholieke jongen gaat. Hij belooft haar een scooter als ze de verkering uitmaakt. En daar trapt ze in.

Ze trouwen allebei met een ander. Maar Adri voelt voor haar man bij lange na niet wat ze voor Kees voelde. Na vijf jaar loopt haar huwelijk dan ook stuk. Adri heeft wel een goed huwelijk, maar zijn vrouw wordt ziek en overlijdt. Niet lang daarna zoekt hij Adri. Ze blijkt in Breda te wonen, maar die afstand vindt hij geen probleem.



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

Hindernis bij uw handicap? Cor helpt

“Ook met een beperking wil je het stadhuis in kunnen”

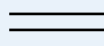


//

We zijn net als anderen, maar hebben hier en daar wat voorzieningen nodig

//

Eerst zorgde Corrie voor Cor, en nu andersom. Met hun ervaringen zet Cor zich in voor anderen via het Vlaardings Overleg Revalidatie.



Cor Dobbelstein (86) jeu-de-boult, zit in een computerclub, schrijft boeken, maakt foto's en zit vol verhalen. Ook zet hij zich in voor anderen. Zoals z'n zieke vrouw Corrie (85) en het Vlaardings Overleg Revalidatie (VOR). "Er zijn nog te veel hindernissen voor gehandicapten en ouderen."

Terwijl hij over de vervelendste gebeurtenis met z'n vrouw vertelt, slikt Cor z'n tranen weg. Negen jaar geleden is het stel op vakantie in Portugal. Als Corrie op de rand van het zwembad leunt, ziet Cor twee grote bulten op haar schouders. In Faro opereren ze haar aan flinke ontstekingen. Daarna belandt ze op de ic door een onverwacht effect op haar longen. Cor: "Ik dacht dat ze doodging."

Pech en geluk

Een tweede operatie volgt: een rib eruit, zodat Corrie meer lucht krijgt. Ze blijkt ook tuberculose te hebben. Pas na vijf weken vliegen twee verplegers haar terug naar Nederland. Daar gaat ze drie maanden in quarantaine in het Groningse tbc-centrum Beatrixoord. Cor: "Dat twee van onze dochters overkwamen uit Nederland en twee vrienden uit Portugal ons hielpen, daarvoor ben ik ze eeuwig dankbaar. Net als voor de hulp die we daarna kregen."

De eigenaren van de Drentse camping, waar ze zesentwintig jaar stonden, bieden Cor gratis hun nieuwste stacaravan aan. Zo hoeft hij niet ver te rijden naar Corrie. Eerder hadden ze vijftien jaar een huisje op een andere plek in Drenthe. Bij de familie Steenbergen in de straat Steenbergen in het Drentse dorp Steenbergen. Cor lacht: "Dat blijft leuk." Toen hun drie dochters en zoon klein waren, en ook daarna, gingen ze daarom wel zes keer per jaar op vakantie. "Dat hadden wij dan weer mee." Maar met hun gezondheid hebben ze pech. Dat maakte Cor wel enthousiast voor het VOR.

Alle ziekenhuizen gezien

Rond haar vijftigste krijgt Corry SLE: een vorm van reuma. Daarbij raken bijvoorbeeld de huid, gewrichten, slijmvliezen en nieren ontstoken en beschadigd. Daarom ook de ontstekingen in Portugal. Nu kan Corrie bijvoorbeeld de vingers van haar rechterhand niet meer bewegen. Ook krijgt ze weinig lucht.

"Ze heeft zo'n beetje alle ziekenhuizen vanbinnen gezien", zegt Cor. "Maar we blijven plezier maken." Vanuit hun aanleunwoning naast verpleeghuis Drieën-Huysen in Vlaardingen gaan ze bijvoorbeeld elke dag even naar buiten. Wandelen, koffiedrinken, naar het winkelcentrum... Daarnaast fietsen ze graag met hun duo-fiets en gaan ze iedere zondag ergens lunchen. "Dat jeu-de-boulen moest ie er van mij bijdoen", zegt Corrie. "Anders was ie alleen maar met mij bezig." Cor: "Maar vroeger zorgde jij toch voor mij?"

Als Cor vijfendertig is, krijgt hij een zenuwverlamming in z'n gezicht. Daarna een evenwichtsstoornis en op z'n vijftigste een hartinfarct. Z'n werk in de verwarming, airconditioning en luchtbehandeling moet hij opgeven. Ook neemt Corry veel taken over in huis. Corrie: "Maar voor elkaar zorgen, dat doe je gewoon, klaar." Cor: "Ook voor anderen, en zij voor ons. Zo belden er in coronatijd burens aan, of ze konden helpen met boodschappen. Dat doen ze nog steeds elke woensdag en zondag, ook al zijn we verhuisd. Magnifiek." Ook met het VOR draagt Cor dus zijn steentje bij aan de maatschappij.

Minder hindernissen

Hij staat op van de bank om met de fotograaf naar de duofiets te gaan. Een voorbeeld van waarvoor hij zich inzet met het VOR.



Ook de wethouder gaat mee rotondes en bruggen controleren



“Die fiets kregen we trouwens van Rogplus”, zegt hij. “Ook wezen ze ons bijvoorbeeld op dit appartement, dicht bij de zorg. Het contact loopt als een zonnetje. Alleen jammer dat de fiets na onze verhuizing niet meer door de stallingsdeur past. We hebben het opgelost door via het restaurant naar binnen te gaan.”

Met het VOR zorgt Cor ervoor dat er steeds minder van dit soort hindernissen zijn. Samen met zo’n acht andere vrijwilligers. Hij pakt er een verslag bij van oud-voorzitter Huub van Elsäcker †. Die schrijft dat de stichting zich sinds 1983 sterk maakt voor dezelfde behandeling en kansen voor gehandicapten en ouderen. ‘We zijn net als alle andere mensen, maar hebben hier en daar wat voorzieningen nodig.’

Cor maakt met zijn vrouw Corrie vaak een ritje op deze duofiets. Maar om ‘m te stallen, moet hij door het restaurant. Dit soort hindernissen voor gehandicapten en ouderen wil hij verminderen.



In het verslag staan ook veel successen. Zoals aangepaste woningen, een toegankelijk theater en herkenningstegels voor blinden en slechtzienden. ‘Dat vinden we nu gewoon, maar was het toen helemaal niet’. Het VOR werkt samen met de gemeente, woningcorporaties en andere partijen, zoals Rogplus. Van Elsäcker: ‘We hebben al heel wat bereikt, maar er is ook nog veel te doen’.

Niet gevaarlijk?

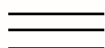
Daarom gaan Cor en de andere vrijwilligers bijvoorbeeld samen op pad met de handhavers van de stad. Dan kijken ze of de winkeliers niet te veel spullen op de stoepen zetten, waardoor je er niet langs kunt met een rollator of scootmobiel. Ook controleren ze bijvoorbeeld de op- en afritten van een nieuwe rotonde of brug op gevaar voor scootmobielen. Met de aannemer én de wethouder. Daarnaast bekijken ze bouwtekeningen en geven ze adviezen.

“Wist je dat rolstoelers en scootmobielers eerst niet in het nieuwe stadhuis van Vlaardingen konden komen?”, zegt Cor. “Als je op de deurknop drukte, ging de deur alweer dicht voordat je er was. Gelukkig repareerde de gemeente dat snel. Net als de meeste andere hindernissen die we tegenkomen. We doen het dus niet voor niets.”

Meehelpen?

Het VOR zoekt vrijwilligers met wat begrip van techniek. Interesse?

Kijk op www.stichtingvor.nl en neem contact op. Ook als u een hindernis ziet voor gehandicapten en ouderen. Voor Schiedam zitten er ook twee mensen in het VOR.



Nieuw bestuur

Dit zijn 'uw' wethouders

Sinds 1 januari 2022 zitten er zes wethouders in ons bestuur, in plaats van drie. Daarmee zijn we beter ingericht voor de jeugdhulp die we vanaf 2023 gaan organiseren. Wie zijn deze bestuurders en wat doen ze voor u?



Corine Bronsveld-Snoep

Wethouder Wet maatschappelijke ondersteuning Maassluis
Voorzitter AB en DB

"Een échte samenleving ziet om naar mensen die het moeilijk hebben,

kwetsbaar zijn of in de knel komen. Daarom zet ik me in voor de best mogelijke hulp aan wie dat nodig heeft. Met elkaar en voor elkaar."

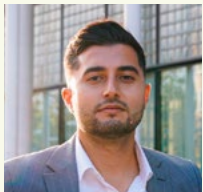


Jacky Silos

Wethouder sociaal domein
Vlaardingen - Lid AB en DB

"Mensen zijn zelf tot veel in staat en voelen zich vaak het prettigst in hun eigen omgeving. Juist wanneer het

even iets minder gaat. Deze thuisbasis vind ik een mooi startpunt om de hulp te bieden die nodig is. Op zo'n manier kijken, daar maak ik me hard voor."



Doğukan Ergin

Wethouder onderwijs, samenleven en jeugd Schiedam - Lid AB en DB
Oog hebben voor de menselijke maat en opvoeden vind ik belangrijke thema's. Dat je klaarstaat voor elkaar.

En beseft dat opvoeden niet altijd makkelijk is, maar wel belangrijk voor hoe kinderen in hun vel zitten en het op school doen. Gelukkig is er op moeilijke momenten hulp. Ik geef de belangrijke taak van Rogplus hierin graag mee vorm.



Denise Mulder-Solleveld

Wethouder Jeugd Maassluis
Lid AB

"De jeugd heeft de toekomst.

Kinderen hebben voordeel van en recht op een goede start en hulp waar nodig. Daarom zetten we ons hier vanaf 2023 extra voor in. Ik ben blij daar een bijdrage aan te mogen leveren."



Bart Bickers

Wethouder voor onder andere financiën, inkoop en mobiliteit
Vlaardingen - Lid AB

"Een financieel gezonde organisatie is een voorwaarde om goede zorg te kunnen leveren. Daar zet ik me hard voor in. Zodat deze mooie organisatie u de hulp kan blijven bieden die u verdient."



Petra Zwang

Wethouder armoede, schuldhulp, zorg en welzijn Schiedam - Lid AB

Een steuntje in de rug als het tegenzit, daar staat Rogplus voor, en ik ook. Soms met een klein

advies, soms met veel hulp. Zodat iedereen kan meedoen en ouderen langer thuis kunnen wonen. De wijkteams helpen hier ook mee, dichtbij huis. U kunt er bijvoorbeeld terecht voor advies over geldzaken, relaties, maatschappelijke ondersteuning en vrijwilligerswerk.

Algemeen bestuur (AB)

Het AB bestaat uit zes wethouders, uit elke gemeente twee. Ze controleren of we ons houden aan de afspraken met de gemeenten. Ook keuren ze de financiële stukken goed. Ze komen minimaal twee keer per jaar bij elkaar.

Dagelijks bestuur (DB)

Het DB bestaat uit drie wethouders, uit elke gemeente een. Zij zitten ook in het AB. Ze geven ons leiding, samen met de directeur. Ze bepalen bijvoorbeeld hoe onze organisatie eruitziet en bereiden beslissingen voor van het AB. Ze komen minimaal vier keer per jaar bij elkaar.

tekst: Miriam Visser, beeld Vlaardingen: Marianne van Straten, beeld Maassluis: Pauline Stienstra, beeld Schiedam: Pascale van Reijn

Achter de schermen bij Rogplus

Medewerkers balen ook wel eens van bezuinigingen en bureaucratie



“

Je moet wel in mogelijkheden blijven denken

”

Vindt u het, net als Miranda, ook lastig kiezen: meer hulp of meer op eigen kracht?



Miranda Weij (51) deed veel op eigen kracht. Maar zonder de mensen die haar een zetje gaven, was ze niet de nazorg- en kwaliteitsmedewerker geworden die ze nu is. “Vroeger waren we best verwend met hulp. Maar ik waak ervoor dat we nu niet te ver de andere kant opschieten.”



“Vroeger, in de thuiszorg, kwam ik wel zes uur per dag bij mensen thuis. Drie dagen in de week”, zegt Miranda. “In die tijd ging je ook voor iedere vraag op huisbezoek. Zelfs bij een 85-jarige die twee uurtjes huishoudelijke hulp wilde. Dat is niet meer te betalen: we worden met z’n allen ouder. Maar nu behandel ik wel eens klachten waarbij ik denk: hadden we maar wat meer geld en minder werkdruk en regels.”

Diep ongelukkig

Als voorbeeld noemt Miranda dat mensen soms lang moeten wachten op huishoudelijke hulp: er is te weinig personeel. “Of neem die meneer met een kapotte scootmobiel-accu. Die vraagt of de nieuwe accu groter mag, zodat hij verder kan rijden. Maar een grotere accu heeft een langere levertijd. Dus kan hij twee weken de deur niet uit.” Miranda regelt dat hij in die tijd een gewone accu kan lenen van de verkoper. “Je moet wel in mogelijkheden blijven denken.” Dat hielp haar zelf ook.

Ze groeit op in een arbeidersgezin in Rozenburg. Haar vader werkt bij containerbedrijf ECT in de haven bij Pernis; haar moeder is

huisvrouw. Het is een gezin van ‘niet lullen maar poetsen’. Van ‘doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg’. En van ‘ga maar naar de huishoudschool, dan weet je zeker dat je straks een baan hebt’. “Maar ik was daar diep ongelukkig”, zegt Miranda. “Ik wilde dierenarts worden.” Ze spijbelt, heeft een grote mond en schopt overal tegenaan. Niet gek dat ze nu zorgt dat mensen zich gezien en gehoord voelen.

Lastig uit te leggen

Als medewerker nazorg en kwaliteit behandelt Miranda niet alleen klachten. Ook bemiddelt ze bij problemen tussen zorgaanbieders en mensen die hulp krijgen. Daarnaast onderzoekt ze of mensen tevreden zijn met de hulp. En of zorgaanbieders de zorg bieden die is afgesproken. Dat doet ze samen met vier collega’s.

Nu onderzoeken ze bijvoorbeeld de kwaliteit van beschermd wonen voor mensen met psychische problemen. Beschermd wonen krijg je vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning voor twee tot drie jaar. Maar in de praktijk zijn er niet genoeg huizen om daarna zelfstandig

//

Vroeger ging je voor iedere vraag op huisbezoek.

Maar nu...

//

te gaan wonen. Een meneer bij wie ze langsgaat, woont ook langer beschermd dan nodig is. "Boven zijn beschermd-wonen-appartement komt een gewoon appartement vrij", vertelt Miranda. "Hij denkt: verplaats de begeleiding dan naar boven, dan kan ik blijven zitten. Maar zo werkt het niet: de woningbouwvereniging verdeelt de woningen precies over verschillende doelgroepen. Ik heb er nog achteraan gebeld, maar zonder succes. Dat soort bureaucratie vind ik lastig uit te leggen."



Miranda bokst ergens tegenaan, ook in haar werk.

Rebels meisje

Na de huishoudschool werkt Miranda vanaf haar zeventiende eerst als thuishulp in de thuiszorg. Bij de Katholieke organisatie Internos, die dan nog wordt geleid door de nonnen. "Dat ik op school niet zo goed had opgelet, bleek wel. Ik poetste bijvoorbeeld een glazen plaat met schuurmiddel." Ze lacht. "Nu krijg ik wel eens boze telefoontjes die me daaraan doen herinneren: 'Het is nog maar een heel jong meisje en ze weet van niks.'"

Haar baan in de thuishulp is niet wat ze wil, maar het contact met ouderen vindt ze wel heel leuk.

"Ik zat vaak te kletsen en vond hun verhalen interessant. En als ik naar de foto's aan de muur keek, was ik benieuwd wat erachter zat." Haar oog voor de mens achter de cliënt valt op. Zuster Celine moedigt haar daarom aan om de mbo-opleiding sociale dienstverlening te gaan doen. En een van de leraren daar geeft haar het volgende zetje: hbo maatschappelijk werk. Miranda: "Het is zo belangrijk dat er mensen zijn die in je geloven."

Van haar droom om met dieren te werken, is alleen haar acht maanden oude boxador Famke nog over. Een mix tussen een labrador en een boxer. Ze wonen samen in Dordrecht. Zelf is ze ook een bokser. Daarnaast loopt ze hard en gooit ze in het weekend haar mountainbike in de achterbak om naar het bos te rijden.

Het rebelse meisje van de huishoudschool zit nog steeds een beetje in haar. "Ik houd ervan om prikjes uit te delen." Zo zegt ze tegen collega's: "Moeten we nou echt overal op bezuinigen?" Of: "'Meedoen in de stad', de nieuwe verzamelnaam voor begeleiding, dagbesteding en logeren. Vreselijk. Wat zegt dat nou?" En aan iemand bij wie ze op huisbezoek gaat, vraagt ze bijvoorbeeld: "Geefst u de controle over uw leven nou niet te veel uit handen?" Want mensen kunnen volgens haar vaak meer dan ze denken.

"Dus aan de ene kant zou ik willen dat meer mensen de hulp krijgen die ze nodig hebben", zegt Miranda. "En aan de andere kant denk ik: probeer zoveel mogelijk zelf, dat helpt je uiteindelijk het meest. Het blijft een beetje dubbel."

Klacht of bezwaar

Ik voel me niet goed geholpen: wat zijn mijn opties?

We doen ons werk met de beste bedoelingen. Maar soms is de hulp die u krijgt anders dan u had gehoopt. U bent het bijvoorbeeld niet eens met een besluit. Of u bent niet tevreden over de manier waarop een medewerker met u omgaat. Dit zijn de wegen die u dan kunt bewandelen.

Bezwaar maken tegen een besluit

Bent u het niet eens met ons besluit over de hulp die u krijgt? Of hoe vaak, of hoe lang? Dan kunt u bezwaar maken. Dit kan binnen zes weken na de datum van de beschikking (de brief met het besluit).

In uw bezwaar legt u uit waarom u het niet eens bent met ons besluit. Soms passen we het dan aan. Maar meestal sturen we het door naar een onafhankelijke commissie. Die nodigt u uit voor een hoorzitting, waarin u uw bezwaar verder uitlegt. Of u vraagt iemand anders om dat voor u te doen, bijvoorbeeld een familielid, vriend(in) of advocaat. Er is ook een juridisch medewerker van ons bij om ons besluit toe te lichten.

Daarna geeft de commissie ons advies en sturen we u ons (nieuwe) besluit via de post. Van bezwaar tot besluit duurt maximaal twaalf weken. En soms achttien, bijvoorbeeld als er medisch onderzoek nodig is. Bent u het ook met dit besluit niet eens? Dan kunt u nog in beroep gaan bij de rechtbank.

Rogplus, Team Juridische Zaken,
Postbus 234, 3140 AE Maassluis
juridischezaken@rogplus.nl
010 870 11 11



Een klacht indienen over een medewerker

Vindt u dat een medewerker of zorgaanbieder u niet netjes heeft behandeld? Of taken beter had kunnen uitvoeren? Bespreek dit dan met hem of haar. Helpt dit niet? Dan staan de medewerkers van ons Team Kwaliteit voor u klaar. U kunt ze bellen, mailen of schrijven. Samen bespreekt u dan welke mogelijkheden en oplossingen er zijn.

Rogplus, Team Kwaliteit
Postbus 234, 3140 AE Maassluis
kwaliteit@rogplus.nl
010 870 11 11

Langer wachten op hulp?

In het hele land is er in veel beroepen te weinig personeel, ook in de zorg. Daardoor moet u soms langer wachten op hulp dan we willen. Ook vragen de telefonisten van de regiotaxi u soms om op een andere tijd te reizen. We hopen op uw begrip.

Meer informatie? Kijk op www.rogplus.nl/niet-tevreden. Daar vindt u ook een voorbeeldbrief om bezwaar te maken.

Fotoverslag

Dans de dag zoveel u kan...

..U wordt er namelijk vrolijk van. Want wist u dat het gelukshormoon endorfine vrijkomt als u danst? Hierdoor voelt u zich automatisch beter en blijer. Ook verbrandt u heel wat calorieën als u rondzwaart. Dus wordt (meer) dansen uw goede voornemen voor 2023? Er is meer mogelijk dan u denkt.

We horen het sommigen van u al zeggen: "Ik kan helemaal niet dansen." Maar daar kunt u zich wel eens in vergissen. Om u een idee te geven van de verschillende mogelijkheden, gaan we swingend langs twee plekken. Ook op de andere adressen ontvangen ze u hartelijk.

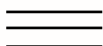


Annemarie danste zelf professioneel bij het Scapino Ballet in Rotterdam. "Nu help ik graag anderen om met dansen hun kwaliteit van leven te verbeteren."

1stMove: de eerste stap

Eerst gaan we langs bij Annemarie Labinjo-van der Meulen, oprichter van 1stMove. Zij geeft twee beweegprogramma's om fit en vitaal te blijven: 'Dansen 55+' en 'Bewegen met reuma'. De programma's zijn ook geschikt voor wie bijvoorbeeld Parkinson, NAH, dementie of MS heeft. De studio zit in Rotterdam en u kunt ook online lessen volgen.

Een deelnemer: "Ik ben zo blij met de emotie die Annemarie met haar les in mij losmaakt. Bijzonder is ook dat ik nu lichamelijke uitdagingen aandurf die me verbazen na mijn beroerte."





De vlag hangt uit, de looper ligt klaar. Komt u maar!



Voetjes van de Vloer

Dan gaan de voetjes van de vloer in Vlaardingen. Iedere maand is daar op de tweede zaterdag een disco voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. In 2006 organiseerde de familie van Gerven zo'n disco voor een keer, vanuit eigen behoefte. Maar het groeide uit tot een stichting met vijf bestuursleden en twintig enthousiaste vrijwilligers.

"Iedereen met een beperking is welkom bij Voetjes van de Vloer. Het maakt niet uit hoe oud je bent", zegt bestuurslid Kim Baas (op de foto met bestuursleden in wit T-shirt).

"In een veilige omgeving kun je vrij dansen en gezellig samen zijn. Je kunt hier ook makkelijk komen met een rolstoel." Om de maand organiseren ze een themafeest. Maar wel of geen thema: van elke disco maken ze een feest om nooit te vergeten.



Wilma en Ruud van Gerven (rechts): "We hadden nooit gedacht dat Voetjes van de Vloer zo'n succes zou worden. Niemand kijkt je hier vreemd aan."



Ook dansen?

1stMove

Beweegprogramma voor 55+ers en mensen met reuma, Parkinson, NAH, dementie, MS of een andere neurologische of chronische aandoening
www.1stmove.nl
Rotterdam, Scapino Ballet

Voetjes van de Vloer

Disco voor iedereen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking
www.stichtingvoetjesvande vloer.nl
Vlaardingen, Zorgcentrum Soenda

Mag ik deze dans van u?

Gezellig bewegen voor ouderen op livemuziek
www.argoszorggroep.nl/diensten
Maassluis, Vlaardingen en Schiedam

Ballet- en Dansstudio Schiedam en Vlaardingen

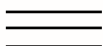
Dansen voor bijna alle leeftijden en met bijna alle beperkingen
www.ballet-en-dansstudioschiedam.nl
(via www.unieksporten.nl)

Seniorenwelzijn

Line dansen, stijldansen en dansclub voor ouderen
www.seniorenwelzijn.nl
(zie activiteitenoverzicht)
Maassluis en Vlaardingen

Meer tips?

Kijk bijvoorbeeld op de agenda van:
www.fief.nl
www.samenzijnwijmaassluis.nl
www.wijkconnect.com/schiedam
www.unieksporten.nl



Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Heeft u een tip?



Wilt u een verhaal of foto met ons delen?



Heeft u een vraag aan Rogplus?



Zoekt u gezelligheid?



Wilt u iemand bedanken?

Stuur dan een bericht naar redactie@rogplus.nl 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.

Van de lezers

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen

Jullie zijn toppers

Lieve mensen van de redactie, Ik heb de puzzel met veel plezier gemaakt. En ik ben zó blij met de informatie die in het Rogplus Magazine staat. Vanaf nu weet ik dat ik Argos Mobiel kan inschakelen. Dat gaat me enorm helpen tegen de isolering waar ik momenteel in leef. En de interviews zijn ook geweldig: heerlijk krachtig en ze geven me extra moed en daadkracht. Ik mag er óók zijn, ondanks mijn gezondheid en beperkingen. Dankjewel iedereen die meewerkt aan het magazine. Jullie zijn werkelijk toppers.

Veel liefs, mevrouw Mjahed (Schiedam)

Dolgelukkig met driewiel fiets

Hallo Rogplus-medewerkers, Wij schrijven u niet omdat er een probleem is. Nee, wij schrijven u om u te bedanken dat mijn zoon zijn driewiel fiets met trapondersteuning heeft gekregen.

Mijn zoon heeft nog nooit kunnen fietsen zonder te vallen. En nu is er een wereld voor hem opengegaan. Gisteren werd zijn fiets geleverd en hij vroeg gelijk: "Gaan we een stukje fietsen?" Ik heb mijn scootmobiel gepakt en we zijn gaan fietsen. Trots dat hij was. Hij kon fietsen, viel niet om, had geen pijn. Dolgelukkig is hij. Hij fietst met een grote glimlach op zijn gezicht. U heeft mijn zoon heel erg blij gemaakt. En daarvoor wij willen u heel erg bedanken.

Vriendelijke groet,
Familie Hofmeester
Vlaardingen



Gijsbert lost het op

Hoe je die strakke steunkousen aankrijgt

Au, au, ik krijg opeens verschrikkelijke pijn in m'n kuit. Waar komt dat vandaan? Ik ben in de Polderpoort, waar ik twee keer in de week fitness.

Ik begin daar altijd met een warming-up: een kwartier stevig stappen op de loopband. Dat gaat normaal prima. Maar nu gaat het helemaal mis, na nauwelijks een paar minuten. Ik stop even, maar als ik verder wil lopen, komt de pijn in alle hevigheid terug. Nee, zo kan ik niet verder.

De huisarts onderzoekt m'n benen en adviseert steunkousen. Ik vertel u zo waarom. Ik krijg een adresje mee en fiets erop af.

Een vriendelijke dame meet m'n benen op en vraagt welke kleur kousen ik wil. Ik kies lichtblauw uit alle kleuren van de regenboog. Dat past goed bij m'n broek. Na een paar weken zijn ze klaar en haal ik ze snel op.

"Trekt u ze maar aan", zegt de dame die me helpt. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Oei, wat zijn die dingen strak. "U moet een hielkje maken", legt ze uit. "Je steekt je hand in de kous en trekt het hielstuk naar buiten. Dan steek je je voet erin." Ja, ik begrijp haar. Maar dan nog vind ik het heel moeilijk. M'n vrouw moet me helpen.

Al de volgende dag steek ik daarom de straat over. Daar zit Medipoint, een winkel met hulpmiddelen die het leven van mensen met een lichamelijke beperking makkelijker maken. Kunnen zij me helpen? Ja hoor, ik krijg een Doff 'N Donner mee: een aan- en uittrekhulp voor steunkousen. Het is een soort holle waterzak, waarmee je de kous op- en afrolt. Er zit ook een oprolpaal bij. En m'n verzekeraar vergoedt het nog ook.

Hoewel het nog niet vanzelf gaat, lukt steunkousen aantrekken me nu wel alleen. En het fijnst: ik kan weer zonder pijn op de loopband, ook al bleek ik vaatschade te hebben.



Gijsbert vond een handig hulpmiddel om steunkousen aan te trekken en kan z'n hobby weer uitoefenen.

//
**Makkelijker
gezegd dan
gedaan...**
//

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



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



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 februari 2023 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel december'.

- Liefhebben
- Vermaken
- Luisteren
- Vragen
- Praten
- Delen
- Steunen
- Verzorgen
- Helpen
- Omkijken
- Verdragen
- Troosten

Maak dit gedicht af:

*Als ik de liefde kon vangen,
kreeg iedereen een flesje vol...*

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

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

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

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:
Maassluis: Mevrouw H. Hulsman-Coppens
Vlaardingingen: Mevrouw M. Peters
Schiedam: De heer R. Mohunlol

De oplossing was:
'Avontuur begint aan het eind van de wegen die je al kent.'

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 lokale bevolking. Opmaak: b creative agency

