

DECEMBER 2021

rogplus

magazine



Daten met
een beperking

"Ik verlang ook
naar een maatje"

“
Vroeger kreeg
ik zonder
discussie hulp
”

Doe eens gek
7 x verrassende
feestdagen

Gijsbert lost het op
Als digibeet
met de
trein reizen

03 Voorwoord

04 Sommigen gaan in therapie of houden een dagboek bij; ik schrijf liedjes



07 Onder de mensen blijven? Blijf rijden!



09 Voorkom een boete: verkeersregels voor gehandicaptenvoertuigen

10 Touren met Rogplus en Fief

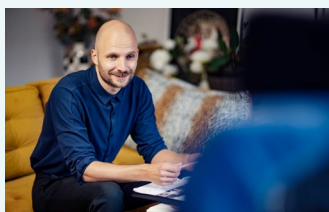
11 Column Maaïke: liever een telefoon dan een douche of wc



12 Daten met een beperking



14 De werkdag van Wmo-consulent Jasper

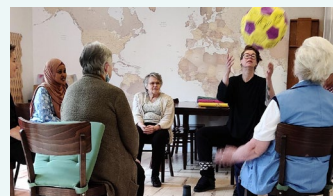


17 Wat u van onze hulp vindt

18 7 x verrassende feestdagen



20 Meedoen in de stad voor ouderen



22 Van de lezers & Gijsbert lost het op



24 Puzzel

Voorwoord

Nieuw geluk



Het gekletter van paardenhoeven en het geluid van rollende koetswielen. Dat herinnert mijn vader zich uit zijn jeugd. Af en toe reed er een ronkende auto voorbij.

Laatst vertelde hij me nog hoe fijn hij het vond dat de radio kwam. 's Avonds met zijn broers, zus en ouders gespannen rond het toestel: wat zou er voor hoorspel komen? Hij maakte ook de eerste televisie mee. Twee keer in de week een avondprogramma op de enige zender: Nederland 1, gezellig samen kijken met de burens. Op vakantie ging hij niet. Op een keer na, toen hij met zijn broers en vader naar Luxemburg fietste. Ze hadden hun tent zelf gemaakt en aan hun fietsen bungelden pannen.

Mijn vader is nu 92. Tijdens zijn leven veranderde de wereld sneller en ingrijpender dan in de duizend jaar ervoor. Vooral de mogelijkheden om jezelf te verplaatsen of iets via internet de wereld in te sturen.

De ontwikkelingen van internet vindt hij moeilijk bij te houden - net als zoveel mensen. Maar hij doet z'n best. Met de app van de bank

betaalt hij z'n rekeningen. Online vult hij z'n belastingformulieren in. En hij heeft sinds een paar jaar Facebook.

Hiervoor neemt hij bijna elke ochtend de tijd. Geen vluchtig duimpje, zoals de meesten doen. Maar altijd een korte tekst of zelfs lange brief. Door zijn 'ouderwetse' aanpak krijgt hij ook langere berichten terug. Zo houdt hij leuk contact met de mensen die hij weinig ziet. Want door z'n ouderdom is het lastiger op visite gaan. De nieuwe mogelijkheden van contact leggen, zijn dus belangrijk voor zijn geluk. Voor bijna iedereen geluk. Daarom vindt u in dit nummer verschillende handige tips voor (digitale) mobiliteit.

Ik wens u namens alle collega's veel leesplezier, gezellige feestdagen en een jaar vol nieuwe mogelijkheden.

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

Magazine liever digitaal?

Mail naar redactie@rogplus.nl of lees het op onze website.

Portret

Zo lang mijn hart blijft kloppen, maak ik muziek



“

Sommigen gaan in
therapie of houden
een dagboek bij;
ik schrijf liedjes

”

Zijn muzikale succes dankt Reuben onder andere aan Gertjan Essenstam, zijn producer en goede vriend.

Een luchtorgel was het eerste muziekinstrument waar Reuben Hoeksema op vijfjarige leeftijd niet vanaf was te slaan. Een beetje uit eigenbelang ruilden zijn ouders dat in voor een keyboard. “Dan kon ik een koptelefoon opdoen”, vertelt hij lachend. Nu ligt er een cd en werkt hij aan een tweede. Ook al heeft hij spasme: ‘waar een wil is, is een weg’.

Tien keyboards verder, krijgt Reuben zijn eerste draaitafel. Toen is volgens hem de gekte pas echt begonnen. Niet zo vreemd dus, dat hij een eigen muziekstudio liet bouwen, toen hij op zichzelf ging wonen. Zijn begeleider was hiervan onder de indruk. Hij moedigde hem aan zijn eigen liedjes te schrijven.

Zo gezegd, zo gedaan. En als Reuben niet schrijft, is hij te vinden in de muziekwinkels Keymusic en Bax Music in Rotterdam. Ook neemt hij zangles bij Charles Vermeer. Samen werken ze verder aan zijn zelfgemaakte liedjes. Liedjes, die hij nu ook zelf zingt. “Door mijn spasme heb ik een tijd last gehad van hyperventilatie. Zo erg, dat ik angstaanvallen kreeg. Als ik zing, heb ik er minder last van.”

Heftige tijd

Via Charles komt Reuben in contact met muziekproducer Gertjan Essenstam. Er is een klik en ze besluiten een cd te maken. Dat was nog best een klus. Gertjan: “Reuben had inderdaad goede liedjes geschreven, maar ze stonden nog half in de steigers. Ik heb de druk verhoogd om ze af te maken. Dat was nog best even pittig.”

Reuben begint te lachen: “Zo, dat was een heftige tijd. Ik was in mijn eigen tempo liedjes aan het schrijven, en nu was daar in één keer die druk. Wel goed, want ik wilde een cd uitbrengen. Alle emoties kwamen we tegen. We hebben gelachen, gehuild en ruzie gemaakt. Maar de cd is er gekomen. Fantastisch.”

Zijn liedjes gaan over hemzelf en zijn beperking. “Sommige mensen gaan in therapie of houden een dagboek bij. Ik schrijf liedjes. Hoe vaak ik mijn eigen liedjes ook heb gehoord, ze maken nog steeds iets in me los. Muziek is een taal die iedereen begrijpt. Ik zou graag weer willen optreden, maar dat is bijna niet te doen. Vaak zijn de kleine podia niet makkelijk bereikbaar voor rolstoelers en een optreden organiseren kost veel geld.”

Muziek als therapie

Ook lichamelijk is optreden niet altijd makkelijk. Als je last hebt van spasme, trekken een of meer spieren zich zomaar samen. Reuben: “Als mijn lijf ontspannen is, zijn mijn stembanden dat ook. Rustig in mijn studio lukt zingen vaak beter dan op het podium. Maar toch... ik heb een keer een waanzinnig optreden gehad in de Kroepoekfabriek in Vlaardingen. Mijn cd Zonnebril was toen net uit. Dat zou ik graag nog een keer willen doen.”

Als je Reuben zo professioneel hoort praten over muziek, vergeet je bijna de beperkingen die zijn spasme met zich meebrengt. Maar die zijn er toch echt. En niet zo’n klein beetje ook. Reuben: “Mijn handicap zit me altijd in de weg. Ik vind spasme trouwens een rotwoord. Mensen gebruiken het soms op een verkeerde manier: ‘doe eens niet zo spastisch’. Ik zeg zelf dat ik een hoge spierspanning heb.”



Niets staat Reuben in de weg om liedjes te schrijven en te zingen, ook niet zijn spasme.

“Voor mij is alles duizend keer moeilijker dan voor iemand anders. Vrienden maken, een relatie aangaan, zelfs een normale baan vinden, lukt niet. En dat terwijl mijn koppie goed is. Ik wilde graag werken bij een bedrijf waar ze video’s maken. Overal waren ze geïnteresseerd, totdat ze hoorden over mijn rolstoel. Nu heb ik thuis een videostudio. Ik heb er maar mijn hobby van gemaakt.”

// We hebben gelachen, gehuild en ruzie gemaakt //

Zijn elektrische rolstoel heeft hij via Rogplus. En daar is hij maar wat dankbaar voor.

“Het zijn mijn benen om te gaan en staan waar ik wil. Ik zal nooit zonder kunnen. Het geeft kwaliteit aan mijn leven.”

Hij is blij dat hij muziek in zijn leven heeft. Dat dankt hij aan al zijn goede contacten, zoals met Gertjan, zijn producer en goede vriend. Maar vooral aan zijn doorzettingsvermogen. “Muziek maken, voelt voor mij als normaal, maar dat is het natuurlijk niet. Ik laat me niet stoppen. Zolang mijn hart blijft kloppen, maak ik muziek.”

Kijk voor meer informatie over Reuben Hoeksema op www.reubenhoeksema.nl. Of luister naar zijn muziek via Youtube en Apple music.

Hoe zit het met onze hersenen en muziek?

Als we naar muziek luisteren, worden verschillende delen van onze hersenen actief. “Muziek prikkelt bijvoorbeeld de gebieden die beweging regelen”, vertelt neuropsycholoog Erik Scherder. “Hierdoor krijgen we zin om te dansen.” Ook zet muziek onze emoties ‘aan’ en laat het een geluksstofje vrij. Of zelfs een liefdeshormoon, als we samen muziek maken. Van zelf muziek maken, word je ook nog eens slimmer: de hersenen maken meer verbindingen.

En muziek kan als therapie werken, bijvoorbeeld voor iemand met autisme of een verstandelijke beperking. Neuromusicoloog Artur Jaschke: “Als de verbinding tussen hersengebied A en B niet meer zo goed is, weet de muziek toch ergens een weggetje te vinden.”

Bron: www.npokennis.nl.

Vervoer

Onder de mensen blijven? Blijf rijden!

Zonder vervoer is het lastiger afspreken, sociale contacten onderhouden en leuke dingen doen. Mobiel zijn is dus belangrijk voor geluk. Maar wat als u niet kunt autorijden, fietsen of op de trein stappen? Soms kan Rogplus u helpen met oplossingen, maar u heeft ons niet altijd nodig. We zetten de mogelijkheden voor u op een rij.



Scootmobiel

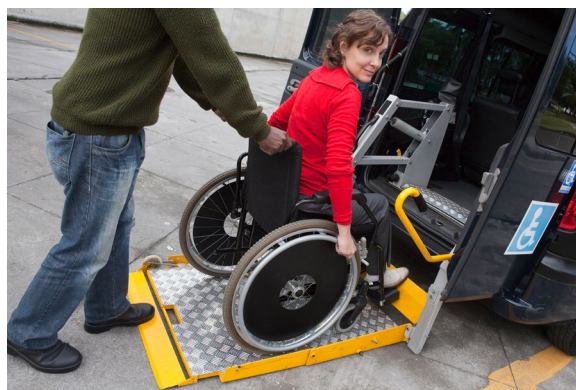
Een luchtje scheppen, boodschap doen of koffie drinken? Vanaf € 1.500 of € 575 (opvouwbaar) rijdt u met een scootmobiel overal naartoe in de buurt. Het handige is dat u ermee op de stoep en het fietspad mag (als de stoep niet kan).

www.scouters.nl/hulpmiddel-keuze/kies-de-beste-scootmobiel-voor-jou

Driewiel fiets

Met een driewiel fiets valt u niet om. Ook uw gewone fiets kan worden omgebouwd tot driewieler. Hij is er met en zonder trapondersteuning en u koopt 'm vanaf € 600.

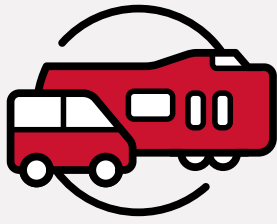
www.fietzersbond.nl/de-fiets/fietssoorten/driewiel fiets



Regiotaxi

Met taxibedrijf Noot rijdt u naar afspraken in de buurt tot zo'n 25 kilometer. Heeft u een Wmo-indicatie voor de regiotaxi? Dan betaalt u hetzelfde als in het openbaar vervoer. Zonder Wmo-indicatie kunt u voor € 5 een pas aanvragen bij Rogplus. Hiermee boekt u taxiriten bij Noot vanaf € 10 (opstaptarief € 4 en € 2 per kilometer). Bijvoorbeeld als u 's avonds niet met het openbaar vervoer kunt reizen.

www.rogplus.nl/regiotaxi



Valys

Valys

Deze taxi brengt u van deur tot deur als u verder wilt dan 25 kilometer vanaf uw woonadres. U kunt 'm ook combineren met de trein (ook mogelijk met begeleiding). U betaalt € 0,20 per kilometer. Hoeveel u elk jaar mag reizen, hangt af van uw situatie.

www.valys.nl/veelgestelde-vragen

Gesloten gehandicaptenvoertuig

Voor een Canta, Mini Cruiser City of ander gesloten gehandicaptenvoertuig heeft u geen rijbewijs nodig. Er is ook een Canta-inrijwagen die u bestuurt vanuit uw rolstoel. U mag ermee op de stoep, het fietspad en de rijbaan. De maximumsnelheid is 45 km per uur. Rogplus levert dit voertuig niet, maar u kunt 'm mogelijk zelf kopen. Vanaf € 12.250.

www.scouters.nl/hulpmiddelen



Brommobiel

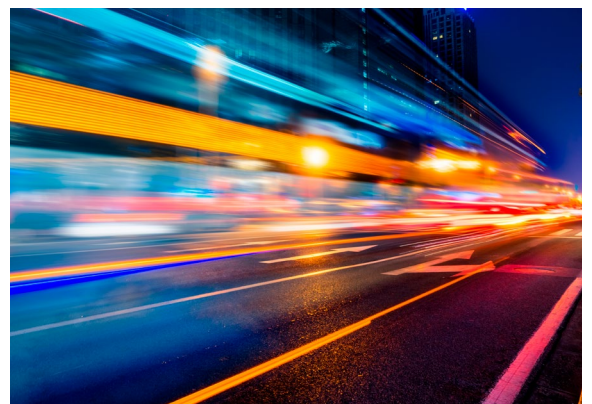
Een brommobiel lijkt op een kleine auto, maar valt onder de bromfietsen. Hij mag 45 kilometer per uur. U heeft er een brommerrijbewijs voor nodig en mag ermee op de rijbaan (niet op de stoep of het fietspad). Er zijn verschillende brommobielen, zoals de MOVE CityCar, Chatenet en Aixam. Rogplus levert dit voertuig niet, maar u kunt er mogelijk zelf een kopen. Vanaf € 8.000.

www.scouters.nl/hulpmiddelen

Digitale snelweg

Ook door digitaal mobiel te blijven, blijft u met anderen in contact. Op internet vindt u (gratis) lessen en hulp, bijvoorbeeld hoe u videobelt of chat.

www.mediawijsheid.nl/grijs-en-mediawijs
www.seniorweb.nl



Scotmobielen, driewiel fietsen en auto's kunt u ook leasen of tweedehands kopen, bijvoorbeeld via www.marktplaats.nl of www.speurders.nl. Komt u er zelf niet uit? Dan kan een Rogplus-consulent met u meedenken over oplossingen.

Verkeersregels voor scootmobielen en gesloten gehandicaptenvoertuigen

Voorkom een boete

Rijd op de stoep, het fietspad of rechts op de rijbaan, maar niet op de auto(snel)weg.

Op de stoep volgt u de verkeersregels voor voetgangers. Op het fietspad en de rijbaan die voor fietsers.

Houd u aan de maximumsnelheden:

- + Stoep: 6 km/uur
- + Fietspad binnen de bebouwde kom: 30 km/uur
- + Fietspad buiten de bebouwde kom: 40 km/uur
- + Rijbaan: 45 km/uur

Een scootmobiel via Rogplus kan maximaal twaalf tot vijftien km/uur.

Sluit een verplichte WA-verzekering af (wettelijke aansprakelijkheid).

Heeft u een scootmobiel via Rogplus? Dan regelen wij dat voor u. Plak de verzekeringssticker achter op uw voertuig.

Zet uw voor- en achterlichten aan bij slecht weer of als het donker is.

Dit is niet verplicht op de stoep. Tip voor scootmobielers: met lichtgevende kleding of een geel hesje over uw stoel zien andere weggebruikers u nog beter.

Parkeer alleen waar auto's dat ook mogen.

Uitzonderingen zijn: de stoep (houd ruimte vrij voor anderen); de gele onderbroken streep (maximaal drie uur); en de gehandicaptenparkeerplaats.

Rijd niet naast een fiets of ander gehandicaptenvoertuig.

Op de stoep mag dat wel (behalve naast een fiets).

Wees een dame of heer in het verkeer en blijf scherp.

Geef bijvoorbeeld op tijd richting aan en toeter alleen in gevaarlijke situaties. Drink maximaal twee glazen alcohol en gebruik uw mobiele telefoon alleen als u stilstaat.

U heeft geen rijbewijs of bromfietscertificaat nodig.

Wel kunt u een paar lessen volgen bij de leverancier. Bijvoorbeeld als u zich onzeker voelt op de weg of bepaalde situaties nog eens wilt oefenen. In sommige gevallen betaalt Rogplus die voor u.

Voor brommobielen gelden andere verkeersregels. Die vindt u bijvoorbeeld op www.rijksoverheid.nl.

Andere tijden rond de feestdagen

Rogplus bellen of regiotaxi bestellen?

rogplus NOOT

	Bel- en openingstijden	Bel- en rijtijden
24 december	08.30 - 12.00 uur	07.00 - 00.00 uur
25 en 26 december (1e en 2e kerstdag)	Gesloten	07.00 - 00.00 uur
31 december (oudjaarsdag)	08.30 - 12.00 uur	07.00 - 20.00 uur
1 januari (nieuwjaarsdag)	Gesloten	09.00 - 22.00 uur

Boek uw taxirit voor kerst en oud en nieuw op tijd!

U kunt een rit voor de kerst boeken tot 22 december om 22.00 uur. Maar liever zo snel mogelijk (ook met oud en nieuw). Door corona zijn er minder chauffeurs. Bel 0900 899 88 10 (lokaal tarief) of gebruik de app van NOOT.

Touren met Rogplus en Fief

Ontdek de geheimen van uw stad

Als u erop let, zit uw stad vol interessante plekken die u nog niet kent. Ook al woont u er al jaren of komt u er elke week langs. Bent u slecht ter been? Ook dan ontdekt u deze pareltjes. Deze mensen gingen u voor tijdens de landelijke Week van de Ontmoeting.

Rollend eropuit in historisch Maassluis

Met een groepje scootmobielers door het oude centrum van Maassluis rollen. Eerst een gezellig samenzijn met koffie, thee en gebak bij Rogplus. Onderweg een lekker lunchpakket. Een boeiend bezoek aan de Grote Kerk. En ondertussen luisteren naar interessante verhalen van een stadsgids van de Historische Vereniging Maassluis. Zo brachten ruim twintig cliënten van Rogplus 8 oktober 2021 samen door.

www.histvermaassluis.nl

Fief-kletskoppenloop

Vijftig vijftigplussers kletsten heel wat af op 7 oktober 2021. Ze liepen langs het oude stoomschip de Furie, bekend van de tv-serie Hollands glorie. Ze passeerden het huis van veerman Coppelstock, door wie Alva z'n bril verloor. Ze telden meeuwen op een beschilderde bolder, waaraan schippers hun touwen vastmaken. En nog veel meer. Met stadsgidsen liepen ze in groepjes door Maassluis. Na afloop wisselden ze adressen uit en kochten ze samen ijsjes. De tocht zelf sloten ze af met koffie, thee en... natuurlijk een kletskop.

www.fief.nl



Een van de deelnemers durfde met haar scootmobiel niet verder dan de supermarkt. Maar deze tour moest ze gewoon proberen.



(Digitale) stadstour

U kunt natuurlijk ook zelf een stadstour boeken of gratis stadroute volgen. Zelfs op de computer. Bijvoorbeeld deze:

- + Een route langs de hoogtepunten van Vlaardingen of door het stadhuis.
www.360fabriek.nl/pf/gemeente-vlaardingen
- + Als zeeman op de Maassluise Elbe, vroeger een van de sterkste zeeslepers in de wereld.
www.zeesleperelbe.nl/scheepstour
- + Leuke weetjes over Schiedam in een tiendelige serie.
www.sdarnl/uitagenda/event/virtuele-tours-door-sdam

Wedden dat u uw stad met een andere blik gaat bekijken?



portretfoto van Sander Nagel

Column

Liever een telefoon dan een douche of wc

Het is 2015. Moe zit ik op de grond voor mijn hutje in Malawi. De zon brandt op mijn huid. Voor de tweede keer doe ik vrijwilligerswerk in Afrika. Ik woon in een dorp met driehonderd inwoners, in een huisje zonder douche of koelkast. En het toilet is een gat in de grond.

Gisteren startte ik op een school met pap van Unicef uitdelen. Daarna liep ik met collega's naar andere afgelegen dorpjes om rijst te brengen. Toen de zon onderging, namen kakkerlakken hun intrek in mijn toilet. Een buurvrouw hielp me met een

simpele maaltijd koken op een vuurtje. Ze wenste me een fijne avond en vertrok naar haar gezin. Ik controleerde mijn klamboe op spinnen en ander ongedierte en plofte op bed.

Toen ik vanochtend wakker werd, voelde ik me zwak. Toch hees ik mezelf uit bed: ik wilde me niet laten kennen op m'n tweede werkdag. Maar onderweg naar de dorpjes ging het mis: ik kreeg een flauwte en kon bijna niet meer lopen. Daardoor ging ik eerder terug naar m'n hut. Zou het malaria zijn? Het eerste ziekenhuis ligt honderd kilometer verderop. Er is geen dokter en vervoer regelen is lastig. Wat moest ik doen?

Uiteindelijk belde ik een arts met mijn mobiele telefoon. Die stelde me gerust: van malaria krijg je pas later klachten. Ook belde ik met mijn vriend (later man) en een vriendin. Wat een lieve woorden.

Ik voel me nog wel beroerd, maar het komt vast goed: ik blijf. Gelukkig ben ik hier niet helemaal afgesloten van de buitenwereld. M'n telefoon is me nu meer waard dan een douche of wc.

Hoe belangrijk het is om afstanden te kunnen overbruggen, ontdekte Maaïke als vrijwilliger in Malawi.

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.



Ik kreeg een flauwte en kon bijna niet meer lopen



Daten met een beperking

"Ik verlang ook naar een maatje"

'Ben jij dit echt of is het een Snapchat-filter?', leest Erwin vaak op gewone datingwebsites. "Als ik dan nóg een gezichtsfoto stuur, word ik genegeerd of zelfs bruoit geblokkeerd. Of een date komt langs en zegt meteen: 'Ik ga weer: we zijn toch geen match!' Terwijl die m'n gezichtsfoto hoog en breed gezien heeft. Daar sta ik dan in de deuropening."

//
**Ik ga weer:
we zijn toch
geen match!**
//

Iedereen een rugzakje

Daarom startte Erwin dus Capido, waar ook een app bij hoort. "Het voordeel van daten via deze website is dat iedereen er een rugzakje heeft. Mensen zonder lichamelijke of verstandelijke beperking zijn ook welkom. Maar er is wel meer begrip voor hoe het is om een beperking te hebben." Ook als je een 'buddy' of vriendschap zoekt, kan de website volgens Erwin een oplossing zijn. "Lotgenoten begrijpen je vaak beter. Die ontmoet je ook niet zo snel in de kroeg of discotheek", zegt hij.

Door zijn aandoening is 'gewoon' daten voor Erwin niet makkelijk. Daarom zette hij zelf datingwebsite en -app Capido op, voor mensen met een beperking.

Daten is spannend, zeker als je een beperking hebt. Erwin Oudshoorn (34) weet er alles van. Door zijn aandoening ziet hij er bijzonder uit en kan hij moeilijk praten. Maar doorzettingsvermogen heeft hij als geen ander. In 2016 startte hij z'n eigen datingwebsite Capido: een combinatie van Cupido en handicap. Wat zijn z'n ervaringen en tips?

"Bovendien is het voor sommigen lastig om daar een gesprek te beginnen, bijvoorbeeld als je in een rolstoel zit, autisme hebt of zoiets als ik."

Vanaf z'n geboorte werken Erwins lymfeklieren niet goed, waardoor er te veel vocht in z'n gezicht komt. Door het luchtbuisje in zijn keel kan hij makkelijker ademen. Maar goed verstaanbaar praten, blijft lastig. Daarom is hij blij dat online daten van deze tijd is. Met hulp van de moderne technieken leidt hij ook mediabedrijf Tribble Media. Zo ontwikkelde hij de app Talkie, die tekst verandert in spraak. "Ik zie mezelf totaal niet als iemand met een beperking."

Niet gelijk intiem

Zijn belangrijkste tips voor online daten? "We zien bij Capido regelmatig mensen die veel verwachten en erg direct zijn. Dat kan succes in de weg staan. Ik zou zeggen: stap er open in en neem de tijd om iemand te leren kennen. Vraag dan pas of hij of zij wil afspreken. En laat het stukje intimiteit of seks in het begin weg. Geef ook nooit je persoonlijke gegevens aan Jan en alleman. En maak zeker geen geld over naar iemand: dan is het foute boel. Vraag daarnaast verschillende foto's en ga bijvoorbeeld eerst videobellen."

Om veilig te kunnen daten, houdt Capido ook alle profielen in de gaten - natuurlijk niet de gesprekken.

"Maar er ligt ook een taak bij jezelf en je eventuele begeleider", maakt Erwin duidelijk.

Zelf heeft hij de liefde van zijn leven helaas nog niet gevonden. "Natuurlijk verlang ik ook naar een maatje met wie ik m'n leven kan delen, samen wakker worden en een croissantje eet. Maar ik denk dat mensen het een drempel vinden om met mij als eigenaar te chatten en op date te gaan. Toch heb ik goede hoop dat er een leuke man op mijn pad komt."



Start met daten

www.capido.nl

Voor volwassenen met een lichamelijke of verstandelijke beperking of autisme. Ook gebruikers zonder handicap en LHBTI'ers zijn welkom om een date of vriendschap te zoeken. Er zit ook een app bij. Inschrijven en drie berichten per dag zijn gratis. Extra functies vanaf € 7,50 per maand.

www.dating-voor-gehandicapten.nl

Voor een vriendschap, date of serieuze relatie met iemand die (meestal) een lichamelijke of verstandelijke beperking heeft. Gratis uitproberen. Daarna een betaald abonnement vanaf € 3,80 per maand.

www.oogvoorliefde.nl

(eerder G-date)

Voor iedereen tussen de 18 en 70 jaar die een beperking heeft en een relatie zoekt. Met uitgebreide vragenlijst om meer kans te maken op een leuke date.

Inschrijven is gratis. Reageren op berichten vanaf € 4,99 per maand.

www.dottie.be

(ook voor Nederland)

Een website vol bijzondere mensen, waar je veilig met elkaar in contact kunt komen. Alleen voor wie een beperking of aandoening heeft. Het basislidmaatschap kost niets en het premium-lidmaatschap is er vanaf € 6,00 per maand.



Achter de schermen bij Rogplus

De werkdag van een consulent



Jasper Flinterman puzzelt elke werkdag met wensen van bewoners en mogelijkheden van Rogplus.

“Ik heb mijn hele leven belastinggeld betaald en voor anderen klaargestaan. En nu ik een aangepaste badkamer wil, krijg ik ‘m niet.” Dat leest Wmo-consulent Jasper Flinterman (34) in een e-mail van een bewoner. Hij zucht: **“Ik wil iedereen zo goed mogelijk helpen, maar niet alles kan zomaar.”** De redactie liep een dag met hem mee.



Het is 07.00 uur. Jasper begint zijn werkdag thuis in Rijswijk. E-mails met bewoners, zorgaanbieders en collega's, adviesrapporten schrijven en de administratie doen. Z'n vriendin, kunstenares, is ook al wakker, net als haar dochter van tien. Zij noemt hem Jappa.

Jaspers werk is bewoners helpen met zelfstandig blijven en meedoen in de samenleving. Soms met handige tips. Soms met zorg of een hulpmiddel vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning. En bij die laatste 'soms' wringt weleens de schoen.

Regels zijn regels?

Het is 09.00 uur. Jasper zet z'n roestbruine, wollen petje op en rijdt in z'n auto van veertien jaar oud naar de eerste cliënt.

Om 10.00 uur stopt hij z'n petje weer in z'n jaszak en belt hij aan bij een galerijwoning in Schiedam. Een mevrouw van 74 met krukken doet open. Ze strompelt terug naar haar luie, zwartleren draaistoel. Ze heeft verschillende kwalen en struikelde een paar weken terug ook nog over een stoeptegel. Over een wandeling van vijfhonderd meter naar de supermarkt, doet ze nu drie kwartier. Daarom wil ze een scootmobiel en oprijplaat. "Tja", zegt Jasper, "de regel is dat uw medische situatie niet meer beter wordt. En dat kan bij u nog wel."

Wat verwacht de arts? Kunt u nog fietsen? En wie kan u helpen? Om andere oplossingen te bekijken, neemt hij verschillende vragen met haar door. Dan besluit hij: "U komt inderdaad nergens zonder scootmobiel via Rogplus. Ik vraag een uitzondering aan voor tijdelijke hulp." Ook adviseert hij om een deurmat voor de drempel te leggen. "Dan heeft u geen oprijplaat meer nodig; die kost bijna duizend euro."

Elke werkdag puzzelt Jasper zo met wensen van bewoners en mogelijkheden van Rogplus. Die wensen zijn er vaak veel. Maar de regels laten alleen hulp toe als het echt niet anders kan. Gelukkig heeft Jasper een goed gevoel voor evenwicht: in z'n vrije tijd is hij golfsurfer. Hij zet z'n petje weer op en rijdt naar de volgende cliënt, terwijl hij een andere spreekt via de telefoon.

Over 'vissies' en kunstknieën

Het is 11.30 uur. Jasper doet z'n petje weer af en belt aan bij een zorginstelling in Schiedam. De gastvrouw brengt hem naar de kamer van een 85-jarige man met dementie. Hij zit op een bordeauxrode, fluwelen stoel met gekrulde, houten leuning. Tegen de muur staan drie boekenkasten, die uitpuilen. Volgens de zorgcoördinator is z'n rolstoel scheefgezakt.

//
Vroeger kreeg ik zonder discussie hulp
//



Ik zeg altijd maar zo: kan niet is dood.



Jasper pakt z'n meetlint en neemt meneers maten op voor een nieuwe rolstoel. "Het is hier een saaie boel", zegt de cliënt. "En de harinkies en zalmpjes zijn hier veel minder lekker dan in Rotterdam." Als Jasper vraagt of hij nog boeken leest ("nee", zegt de woonzorgcoördinator), veert hij op: "Jazeker, nu vooral over schaken." Hij vertelt hoe hij won van de grootste schaakmeesters.

"Wat bent u lang", zegt Jasper. "Dat wordt een grote, nieuwe rolstoel." "Nee joh", reageert meneer verbaasd, "morgen ben ik hier weg. Dan komen m'n dochters me halen en krijg ik kunstknieën. Drie sneetjes hier en drie daar, nieuwe knieën erachter schuiven en dan loop ik weer als een kievit." "Zie het dan maar als een tijdelijke oplossing", antwoordt Jasper met een knipoog.



Cliënt Rob van Velzen heeft het gevoel dat hij voor alle hulp moet strijden.

Hij zet z'n petje weer op en stapt in z'n auto. Op een parkeerplaats eet hij drie boterhammen en adviseert hij twee collega's via de telefoon. Want voordat hij als consulent aan de slag ging, werkte hij zeven jaar als fysiotherapeut. En nu, vier jaar later, is hij senior consulent en expert in speciale rolstoelen.

Petje af

Om 13.00 uur doet hij z'n petje weer af en belt hij aan bij Rob van Velzen (62) in Vlaardingen. Hij zit door z'n spasme in een speciale rolstoel en woont in een aangepast huis. Daar krijgt hij ook hulp, bijvoorbeeld met aankleden en douchen. Z'n radio staat aan: gouwe ouwe. In de hoek staat een paar rode, aangepaste schoenen met een witte 'f' van Feyenoord erop. "Hoe was de verjaardag bij je moeder?", vraagt Jasper. Ze zien elkaar nu voor de vijfde keer. Rogplus gaf Rob een nieuwe rolstoel en Jasper komt kijken hoe die bevalt.

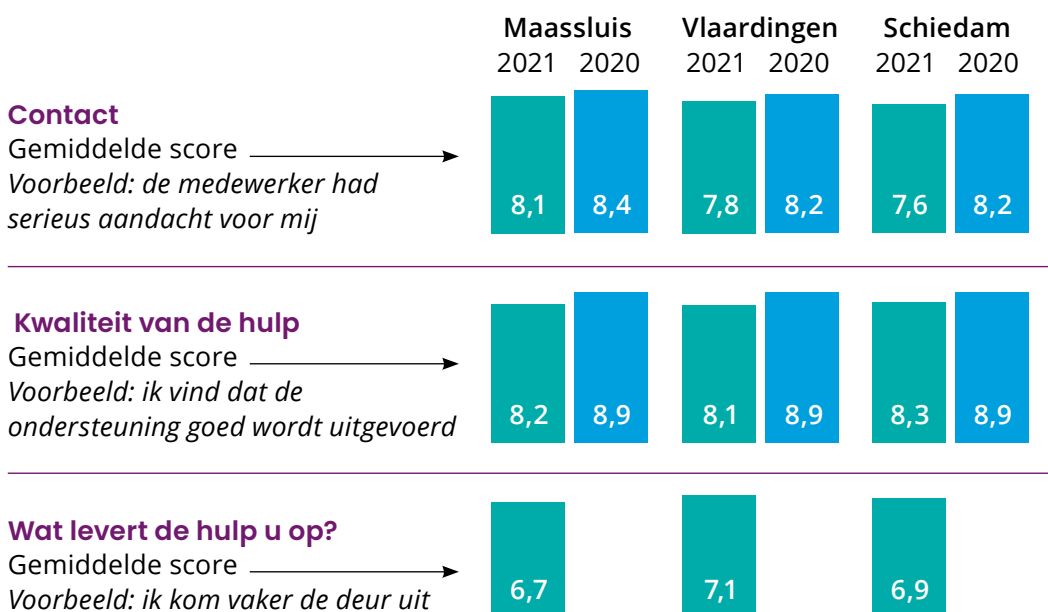
Eerst wilde Jasper alleen het zitgedeelte vervangen: dat paste niet meer. Maar op langere termijn was Robs wens toch goedkoper: een hele nieuwe rolstoel. "Ik zeg altijd maar zo: kan niet is dood", zegt Rob. "Ik heb het gevoel dat ik voor alles moet strijden, maar haal eruit wat erin zit. Vroeger kreeg ik zonder discussie de hulp die ik vroeg. Maar te veel mensen maakten daar misbruik van: die hebben het voor mij verzinkt. Gelukkig gaf Jasper me uiteindelijk gelijk."

Jasper zet z'n petje weer op en rijdt naar het kantoor van Rogplus. Tijd om verder te gaan met bureauwerk. Ook morgen neemt hij z'n petje weer af voor cliënten en helpt hij ze, waar nodig. Want van z'n tante, die in een rolstoel zat, leerde hij al vroeg: niemand is zielig en iedereen verdient evenveel respect.

Resultaten cliëntervaringsonderzoek

Wat u van onze hulp vindt

We zien u graag tevreden. In mei 2021 onderzochten we daarom, samen met de gemeenten, hoe u de hulp van Rogplus, uw zorgaanbieder en de wijkteams ervaart. 1.000 cliënten ontvingen een vragenlijst. U gaf de zorg vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning een gemiddeld cijfer van 7,6.



//
Heel tevreden, ik kan alles tegen jullie zeggen
//

Uw tevredenheid verbeteren

We begrijpen dat de gevolgen van corona dit jaar een rol speelden bij uw ervaringen. Sinds 2015 doen we ieder jaar onderzoek naar hoe tevreden u bent. Dat helpt ons, de zorgaanbieders en wijkteams om te blijven verbeteren. Uw reacties zorgden er bijvoorbeeld voor dat we werken aan makkelijker taalgebruik. En dat de huishoudelijke hulp sneller start nadat een cliënt een positief besluit krijgt.

//
1,5 uur minder huishoudelijke hulp, waardeloos
//

Omdat de vragenlijst anoniem was, kunnen we u niet persoonlijk antwoorden. Wilt u uw verbetertips met ons bespreken? Neem dan contact op. Wilt u ons en andere cliënten vaker helpen door uw mening te delen? Meld u dan aan voor 'Meedoen met Rogplus'. Kijk op www.rogplus.nl/meedoen of bel 010 870 11 11.

Doe eens gek

7 x verrassende feestdagen



1 Prik een plek

Doe uw ogen dicht en prik uw vinger op de kaart van Maassluis, Vlaardingen of Schiedam. Ga precies in die wijk wandelen, fietsen of rollen. Of kies het dichtstbijzijnde park of natuurgebied. Frisse lucht doet uw gezondheid en humeur altijd goed.

2 Herlees uw favoriete kinderboek

Was het Jip en Janneke, De reis om de wereld in tachtig dagen of Pietje Bell? Installeer uzelf op de bank met een kop warme chocolademelk en voel uzelf weer even kind. Vergeet door de fantasierijke avonturen uw dagelijkse werkelijkheid. En lach om een grap die u als kind nog niet begreep.

3 Bezoek een kerk of moskee

Woon een dienst bij of ga overdag naar binnen voor een momentje van rust. Of u nu wel of niet gelooft: een kerk of moskee geeft veel mensen een gevoel van ontspanning, verbondenheid en mysterie.

Heeft u zin in de feestdagen? Of ziet u er tegenop? Iets verrassends doen, verhoogt in ieder geval de feestvreugde. Routines doorbreken, geeft het gevoel dat u leeft, een frisse blik en nieuwe energie. Ook zorgt het voor meer plezier in samenzijn. Waarmee verrast u zichzelf dit jaar?

4 Doe vrijwilligerswerk

Iets voor een ander doen, geeft voldoening en inspiratie en u ontmoet misschien leuke, nieuwe mensen. Er is altijd wel wat te vinden in uw buurt. Zelfs vanaf de bank kunt u iets goeds doen. Meld u bijvoorbeeld aan voor een belcirkel, brei een warme trui of eet oliebollen voor het goede doel.

6 Vink iets af van uw lijstje

Eindelijk eens dat fotoboek maken? Uw computer opschonen? Of u aanmelden bij een muziekvereniging of datingsite? Leuke, actieve dingen doen, geeft een tevreden gevoel. Zeker als u iets kunt afvinken wat al lang op uw wensenlijstje staat.

7 Geef uzelf een kerstcadeau

De feestmaand staat in het teken van geven: cadeaus, aandacht, liefde, tijd en energie. Waarom dit niet aan uzelf geven? Koop bijvoorbeeld een nieuw kledingstuk, reserveer tijd voor uw hobby of boek een schoonheidsbehandeling. U heeft het verdiend!

5 Reis naar dromenland

Wat waren de positieve momenten in uw leven? Hoe ziet uw perfecte toekomst eruit? En wat voor (kleine) aanpassingen kunt u nu doen om een stapje dichterbij uw dromen te komen? Schrijf het op, spreek het in of zoek er plaatjes bij uit kranten en tijdschriften. Aan elke droom gaat een reis vooraf. Geniet tot die tijd van de tussenstops.



Fotoverslag

Meedoen in de Stad voor ouderen

“U kunt meer dan u denkt!” Dat is het motto van Samen Ondernemend Leren (SOL), een jonge organisatie voor welzijn. Sinds januari 2020 helpen ze cliënten van Rogplus om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen en mee te doen in de samenleving. Met “passie en lef” brengen ze vraag en aanbod bij elkaar. “Want je bent pas oud als je je zo voelt.”



Saskia Batenburg is vitaliteitscoach bij SOL en brengt vraag en aanbod bij elkaar.

Zorgen doe je samen, ook daarvan is SOL overtuigd. Niet alleen met familie en vrienden, maar ook met verschillende soorten professionals en vrijwilligers. Hun naam staat voor: leren van elkaar en zo steeds beter worden. Zo ontstaan elke keer nieuwe ideeën voor begeleiding thuis, dagbesteding of een combinatie van deze twee. Die ideeën komen onder andere samen in Meedoen in de Stad: hulp op maat via Rogplus.



*“Durf te doen”, zeggen de vitaliteitscoaches van SOL.
“U kunt meer dan u denkt.”*

// Een deelnemer:

**Samen eten,
koffiedrinken
en knutselen
is zo gezellig!
En we hebben
fantastische
hulp**

//



Het Geheugenpaleis is een van de projecten van SOL. Ze stimuleren er lichaam en geest voor wie geheugenproblemen heeft. Bijvoorbeeld met muziek en bewegen.

Écht verschil maken

“Onze hulp is altijd hulp op maat”, zegt Saskia Batenburg, vitaliteitscoach bij SOL. “Samen met cliënten kijken we wat ze nodig hebben. Bijvoorbeeld sociale contacten onderhouden, plannen en organiseren, geldzaken regelen of de dagen leuk en nuttig doorbrengen. We zoeken naar oplossingen die écht het verschil maken.”



// Een deelnemer:

Eerst zat ik stilletjes op de bank. Nu kom ik onder de mensen en voel ik me veel minder eenzaam

//

Het geheugenpaleis

In januari 2021 opende SOL bijvoorbeeld het eerste Geheugenpaleis in Schiedam. Binnenkort komt er ook een in Vlaardingen. Bewoners met geheugenproblemen ondernemen hier samen activiteiten, waardoor hun geest langer gezonder blijft. “Tegelijk is het een uitje waarbij ze kunnen zijn wie ze zijn”, zegt Saskia. “Dat is nou vitaal ouder worden: vol blijven leven op je eigen manier.”



Ook Meedoen in de Stad?

Heeft u moeite met blijven meedoen in de samenleving? Bijvoorbeeld omdat het voor u lastig is om sociale contacten te onderhouden? Dan is hulp op maat, bijvoorbeeld van SOL, misschien ook iets voor u. Met woonbegeleiding en/of dagbesteding blijft u actief en onder de mensen. En als u een mantelzorgers heeft, kan die er ook even tussenuit. U kunt een adviesgesprek aanvragen bij Rogplus. Een consulent denk met u mee over wat kan helpen.

Wat kunt u bijvoorbeeld doen?

- + Bewegen
- + Samen koken en eten
- + Geheugentraining
- + Muziek maken en zingen
- + Creatieve activiteiten

Kijk voor meer informatie op www.rogplus.nl/begeleiding.

SOL zoekt ook vrijwilligers, bijvoorbeeld chauffeurs. Vacatures en meer informatie vindt u op www.solnetwerk.nl.

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?



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.

**U maakt dit
magazine nog
leuker om te lezen!**

Van de lezers

Ingezonden tips, anekdotes, bedankjes of vragen

Blij met m'n scootmobiel

Sinds donderdag heb ik een scoot. Ik ben zo blij als een kind met Sinterklaas. Even wennen na 55 jaar (meestal te hard) autorijden, maar het gaat prima. Voor het eerst sinds lange tijd ben ik weer elke dag buiten geweest en dat was echt een feest. Vandaag ging ik lekker in de regen naar buiten: drijfnat geworden en ervan genoten.

Ik heb in de keuken een tegeltje hangen met de tekst: 'Soms praat ik tegen mezelf en dan moeten we allebei lachen'. Fijn om nu weer echte mensen tegen te komen en een praatje te kunnen maken. Heel hartelijk bedankt voor jullie inzet!

- *Ria Klee-Jetten (Vlaardingen)*

Mmm, rendierkoekjes!

Elk jaar deel ik rendier- en andere kerstkoekjes uit aan m'n burens. Ik gebruik ze ook als excuus om mensen op de koffie te vragen. Leuke reacties gegarandeerd! - *Jos de Vries (Vlaardingen)*

Dit heeft u nodig:

- + 85 g boter
- + 100 g lichte basterdsuiker
- + 1 ei
- + 200 g bloem
- + 300 g poedersuiker



Zo maakt u ze:

- + Verwarm de oven voor op 180 graden.
- + Meng de boter, suiker en het ei tot een glad geheel.
- + Doe de bloem erbij en kneed er een deegbal van.
- + Bestrooi het keukenblad met een beetje bloem. Rol hier het deeg over uit tot ongeveer een centimeter dik.
- + Steek er vormpjes uit, zoals een rendier of kerstboom.
- + Leg de koekjes op een bakplaat met bakpapier en bak ze ongeveer tien minuten tot ze goudbruin zijn. Laat ze helemaal afkoelen.
- + Meng de poedersuiker met drie tot vier eetlepels water. Vul een boterhamzakje met dit glazuur, knip er een heel klein puntje af en versier de koekjes ermee.

Gijsbert lost het op

Als digibeet met de trein reizen

Wat als fietsen te ver is, je geen auto meer hebt en je naar het ziekenhuis in Rotterdam moet? Dan pak je – gewoon – de trein. Dacht ik...

Ik loop het perron op en... wat is dat nou? Ik zie geen loket! Ik kijk nog eens goed om me heen. Geen deur, geen raam of andere plek waar ik een medewerker kan vinden. Wat moet ik nou? Oh, wacht, daar zie ik een geel gevalletje. Met een heleboel mogelijkheden om me aan een kaartje te helpen. Ik druk op verschillende plaatjes en pijltjes. Maar wat ik ook doe, er komt geen kaartje uit.

Teleurgesteld loop ik naar huis. Toen er nog bijna niemand een auto had, ging iedereen toch ook gewoon met de trein? Je zei tegen een meneer achter glas: "Een retourtje Rotterdam graag." (Er werkten toen nog geen dames bij de NS.) Nadat je betaalde, kreeg je een stevig stukje karton met je reisdoel erop. En in de trein kwam er een conducteur langs, die er een gaatje in knipte. Dat was alles.

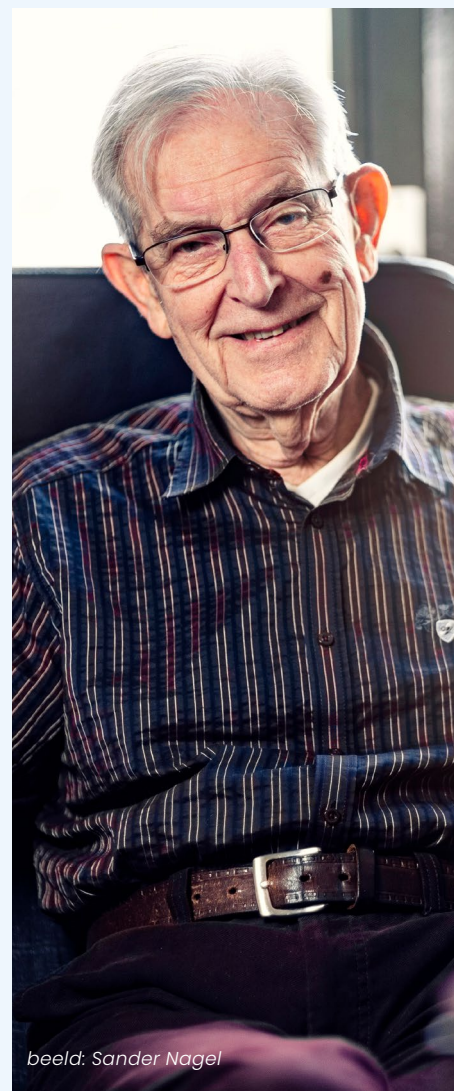
Maar nu? Dit is toch veel te ingewikkeld voor een digibeet als ik? Moedeloos stap ik m'n huis binnen. Ik bel m'n afspraak af en kijk op m'n laptop of er nog een leuk bericht is van m'n kinderen of kleinkinderen. Helaas, alleen een e-mail van SeniorWeb, een website voor ouderen om digitaal fit te blijven. Maar hé, wat is dat? Die gaat over reizen met de trein voor ouderen!



Wat is dat nou? Geen loket!



Snel druk ik op de printknop. Er rollen twee bladzijden uit m'n printer met vijftien punten om op te letten als je een treinkaartje koopt. De volgende keer probeer ik het gewoon nog eens op het spoor. Nu alleen nog een stalen outfit kopen.



beeld: Sander Nagel

Na een gevecht met de kaartjes-automaat van de NS, las Gijsbert www.seniorweb.nl/tip/eenmalige-ov-chipkaart-kopen

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, 24 kleinkinderen en 24 achterkleinkinderen **Deelt:** in elk Rogplus Magazine een oplossing.



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

- | | | | |
|---------------------|-----------------|---------------|----------------|
| Gezelligheid | Mobiel | Leren | Bewegen |
| Ontmoeten | Dromen | Liefde | Durven |
| Verplaatsen | Digitaal | Doen | Vreugde |

Heeft u wensen voor het nieuwe jaar?

PUZZEL

Hoe vindt u de oplossing?

Alle woorden 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 februari 2022 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel december'.

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

Vermeld altijd uw naam, woonplaats en telefoonnummer.

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

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

- Maassluis: Mevrouw J. van Spronsen-Ruts
- Vlaardingen: De heer I. Kucuk
- Schiedam: Mevrouw J. Ballijns-de Jong

De oplossing was:

'Oh maar mijn liefste, wat als je vliegt?'

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 ontleen. 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

