

juni 2026

rogplus

magazine

Minder bewegen?
Zo blijf je op gewicht

Vastgelopen met je
computer of telefoon?
Hier krijg je hulp

Huishoudelijke hulp verandert
Wat betekent dat?

//

**102 operaties.
En toch blijf ik
genieten**

//

03 Voorwoord

04 Toos blijft positief ondanks 102 operaties



07 Meer keuze in beschermd wonen

08 De Groene Raat: natuur en gezelligheid



09 Zo werkt huishoudelijke hulp nu

10 Hulpmiddel kopen en later vergoed krijgen?

11 Kies hoe je wilt reizen

12 Tips om op gewicht te blijven

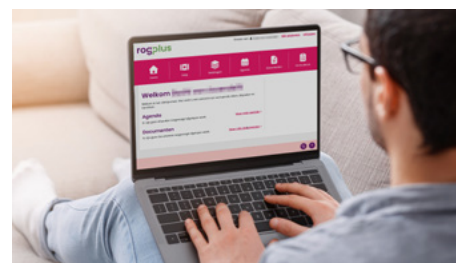


14 Houd oplichters buiten de deur



15 Zomertip: Hoek van Holland

16 Mijn Rogplus: regel het online



17 Hulp bij computervragen

18 Meedoeners maken brieven duidelijker



20 Activiteiten en gezelligheid bij Naut

22 Van de lezers & zomerpuzzel

24 Woordzoeker

Voorwoord

Een nieuw gezicht op deze plek



“Dit is echt de Ferrari onder de scootmobielen.” Dat zei een bewoner toen hij een van de nieuwe deelscootmobielen uitprobeerde in Maassluis. Ze zitten fijn en je kunt er verder mee rijden. Daar was ik trots op.

Rogplus heeft nu op meerdere plekken scootmobielpools. In flats staan scootmobielen die bewoners met elkaar delen. Handig als er weinig ruimte is voor een eigen scootmobiel. Zo kun je toch snel op pad. Even naar buiten. Boodschappen doen of iemand bezoeken. Het lijkt misschien klein, maar het geeft vrijheid.

Ik ben Ed, de nieuwe directeur van Rogplus. Mijn voorganger Anton is met pensioen. Ik dank hem en alle medewerkers voor wat ze hebben opgebouwd. Daar ga ik met plezier op door.

Voor veel mensen is het vanzelfsprekend om eropuit te gaan. Maar dat geldt niet voor iedereen. Daarom zijn praktische oplossingen dichtbij zo belangrijk. Ze maken het dagelijks leven net wat makkelijker.

Mijn kinderen zeggen dat ik niet handig ben met gereedschap. Daar hebben ze waarschijnlijk gelijk in. Maar een muur verven lukt nog wel. Dus als iemand daarbij hulp nodig heeft, sta ik graag klaar. Gewoon doen wat wél kan. Zo kijk ik ook naar mijn werk: samen kom je verder.

In dit magazine vind je verhalen en tips over kleine oplossingen die veel verschil kunnen maken. Ik hoop dat ze je helpen om zoveel mogelijk te blijven doen wat voor jou belangrijk is.

Ed Magnée
Directeur



Rogplus

bezoekadres
Westlandseweg 1, Maassluis

postadres
Postbus 234, 3140 AE Maassluis

telefoon
010 870 11 11

e-mail
info@rogplus.nl

www.rogplus.nl

Toos (76) werd 102 keer geopereerd

**“Mijn regel is:
10 minuten klagen”**



**“ Ik ben een
buitenmens ”**

Toos geniet van #beestjes, planten en leuke mensen voor een praatje.

tekst: Miriam Visser; beeld: Sander Nagel

Ziekenhuis in, ziekenhuis uit. Een zwak hart. Haar lichaam werkt vaak niet mee. Maar stilzitten? Daar doet Toos van der Heiden (76) uit Vlaardingen niet aan. Ze gaat elke dag naar buiten. Ze denkt mee bij Meedoen van Rogplus. En ze regelde haar huishoudelijke hulp zelf met een persoonsgebonden budget. "Ik wil vooral genieten van wat er wél kan."

"Ik kreeg mijn eerste operatie toen ik anderhalf was, aan een oorontsteking. Daarna volgden er nog 101, aan van alles en nog wat. De artsen begrijpen niet hoe het kan, en hoe ik het volhou. Ze noemen me een wonder en een doorzetter. Mijn dochter nam al drie keer afscheid van me. Maar ik ben er nog. Gelukkig is mijn tweelingbroer kerngezond."

Pacemaker

"Mijn dochter heeft veel met me moeten doorstaan. Ik lag vaak in het ziekenhuis. Maar thuis was ik er weer. Ik ben al veertig jaar alleen."

Mijn pacemaker, een apparaatje in mijn borst dat mijn hartritme regelt, kan nog zes jaar en zeven uur mee. Maar als ik nu een operatie nodig heb, is het klaar. Dat trekt mijn hart niet meer.

Toch ben ik bijna nooit chagrijnig. Ik heb veel hobby's en ga er graag op uit. Een musical, bingo, dansen van mijn kleindochter. Ik zit ook op een kaartclub. We hebben altijd lol.

Natuurlijk heb ik ook moeilijke momenten. Die hou ik meestal voor mezelf. Ik zeg altijd: niet klagen, maar dragen. Problemen bespreken mag, maar niet langer dan tien minuten. Daarna weer gezellig."

Buitenmens

"Ik sta vaak rond zeven uur op. Dan haal ik het doek van de vogelkooi en laat ik mijn parkieten even los. Daarna zet ik koffie, eet ik crackers en kijk ik het journaal."

En dan ga ik naar buiten. Ik neem mijn boterhammen mee en eet die onderweg op. Soms op een bruggetje. Soms bij een koffietentje. Dan neem ik er een cappuccino erbij. Dat is genieten. Ik ben gewoon een buitenmens.



Onderweg kom ik van alles tegen: beestjes, planten. Leuke mensen voor een praatje. Ik geniet er allemaal van. Met mijn scootmobiel kom ik overal: Delft, Pijnacker, Rotterdam. Soms samen met een vriendin.

Ik maak ook graag dingen. Ik ben al bezig met kerst. Zo beschilder ik potjes en maak ik versieringen met eikeltjes en lichtjes. Die geef ik bijvoorbeeld aan mensen in de flat. Ik heb ook een poppenhuis in de kamer. Daar heb ik zeven jaar over gedaan. Dat was een droom."

Een drama

“Via Rogplus heb ik een keer per week huishoudelijke hulp. Jarenlang was dat via een organisatie die Rogplus regelde, met een vaste hulp. Alles aan haar was fijn. Ze was als familie. Maar zij ging met pensioen. Toen werd het een drama. Ik had zeven weken niemand. Daarna kwamen er anderen. Ze begonnen te laat, gingen eerder weg en maakten slecht schoon. Of ze werkten met een koptelefoon op en een mobiel in hun hand. Ze mogen ook steeds minder: geen trapje gebruiken, geen ramen buiten zemen, geen bleek in het water doen.

Ik werd niet boos, maar ik was wel verdrietig. Ik kom gezellig over en klaag niet veel. Maar dat betekent niet dat ik de hulp niet nodig heb. Toen mijn nieuwe zonnebril ook nog weg was, heb ik twee dagen gehuild. Ik dacht: ik geef altijd aan anderen. En dan gebeurt dit. Ik voelde me in de steek gelaten. Daardoor ga je meer zelf doen en zijn er dagen dat je niet meer weg kan. Dan ben ik op.”

“

Ze is zo lief voor me

“

Goede band

“Om dat soort dingen te bespreken, ben ik bij Meedoen gegaan, de cliëntenraad van Rogplus. Ik vind die groep heel fijn. De ontvangst is spontaan en gezellig. Ze vragen hoe het met je gaat. Je komt om mee te denken over de hulp, maar ze zien je ook als persoon. Dat vind ik belangrijk.

Daar hoorde ik dat een persoonsgebonden budget (pgb) weer mogelijk is voor huishoudelijke hulp. Je krijgt dan een bedrag waarmee je zelf iemand kiest en betaalt. Ik was de eerste die ernaar overstapte. Mijn dochter zei: ‘Mam, ik ga wel bij je



Toos maakt thuis graag cadeautjes, bijvoorbeeld voor mensen in haar 7at.

schoonmaken.’ Ik twijfelde, want ze werkt al veel. Maar nu doet ze het via het pgb, naast haar baan bij de politie. Ze krijgt daarvoor minder betaald dan iemand van een organisatie. Dat vind ik jammer. Ze is zo lief voor me. We hebben een goede band.

Een pgb aanvragen is niet makkelijk. Iemand komt langs, daarna krijg je een heleboel formulieren. Dat kost veel energie. Omdat ze mijn situatie opnieuw bekeken, kreeg ik ook een half uur minder hulp. Ik gebruik twee kamers nu weinig. Maar ik ben blij: schone ramen, frisse gordijnen, geen stof meer op de kastjes. En gezelligheid.”

Na het interview bij Rogplus komt de regen met bakken uit de lucht. Toos moet nog drie kwartier naar huis rijden met haar scootmobiel. “Ik heb toch een paraplu?”, zegt ze. Op dat moment klaart het op. “Zie je wel, de zon schijnt alweer.”

Lees op pagina 9 meer over het pgb en op pagina 16 meer over Meedoen.

Beschermd wonen

Er kan nu meer

Niet iedereen heeft 24 uur per dag hulp dichtbij nodig. Toch was dat lang de enige mogelijkheid bij beschermd wonen via Rogplus. Daardoor liepen de wachttijden op en vielen mensen soms buiten de boot. Dat moest anders, vond programmamanager Miranda Weij.



Miranda Weij

Dat zag ze bijvoorbeeld bij een jongeman die zelfstandig woonde. Hij at ongezond, dronk te veel, zorgde voor overlast in de buurt en betaalde zijn rekeningen niet.

Ertussenin vallen

De man kreeg een paar uur per week begeleiding thuis via Rogplus, maar dat bleek te weinig. Daarom vroeg hij blijvend extra hulp aan via de Wet langdurige zorg (Wlz). Dat werd afgewezen: hij kon nog leren. Beschermd wonen paste ook niet, door zijn licht verstandelijke beperking.

Uiteindelijk verloor hij zijn woning. "Van dat soort situaties kreeg ik echt buikpijn", zegt Miranda.

Wat is beschermd wonen?

Deze hulp is er voor volwassenen voor wie zelfstandig wonen lastig is. Bijvoorbeeld door psychische problemen of een verslaving. Je woont tijdelijk op een andere plek met 24 uur per dag begeleiding dichtbij. Je krijgt hulp bij dagelijkse dingen, zoals een dagritme, omgaan met geld en contact met anderen. Zo werk je aan je zelfstandigheid.

Meer keuze in hulp

Sommige problemen vragen om een andere oplossing. En niet iedereen heeft dag en nacht hulp nodig. Daarom wilde Rogplus meer mogelijkheden bieden. Het aantal zorgaanbieders groeide van 9 naar 25. Met kennis van bijvoorbeeld licht verstandelijke beperkingen.

Ook kwamen er twee nieuwe woonvormen bij: beschut wonen en beschermd thuis.

Nu ook:

- + **Beschut wonen:** je woont tijdelijk op een andere plek met een deel van de 24-uurszorg dichtbij, op vaste momenten. Een ander deel is op afroep.
- + **Beschermd thuis:** dezelfde combinatie van hulp dichtbij en op afroep, maar dan in je eigen huis.

Daardoor kan iemand wonen op een plek die echt past. Ook is er minder wachttijd en zet Rogplus de hulp slimmer in.

Sneller de juiste plek

Om zo gauw mogelijk goede hulp te vinden, organiseert Rogplus nu elke week een vast overlegmoment. Per keer sluiten de zorgaanbieders aan die mogelijk passen. Miranda: "Wie kan hier het beste en het snelst helpen? Dat zoeken we samen uit."

Het lijken simpele oplossingen, maar er ging veel werk aan vooraf. Denk aan een aanbesteding, gesprekken met aanbieders en nieuwe werkwijzen.

De wachtlijst daalde al van dertig naar veertien mensen. En die wordt nog korter.

En de jongeman uit het voorbeeld? "Die heeft nu gelukkig een goede plek gevonden", besluit Miranda.

Meer weten?

Kijk op: www.rogplus.nl.

Zoek op: beschermde woonvormen.

Op pad met Petty

De Groene Raat

Ik woon al ruim 60 jaar in Schiedam Noord, vlak bij de historische wijk Kethel. Aan de rand van dit vroegere dorp ligt De Groene Raat, een 400 jaar oude boerderij met een tuin. Jarenlang liep of fietste ik erlangs en zag ik mensen aan het werk. Ik vroeg me af wat daar gebeurde.

Laatst stapte ik toch maar eens door het hek de tuin in. Mijn verbazing was groot en de tuin ook. De boerderij blijkt een plek waar je meer leert over tuinieren en de natuur. Er liggen voorbeeldtuinen. En je kunt informatie krijgen over hoe je bijvoorbeeld je tuin milieuvriendelijker maakt. Ook is er elke maand een leuke activiteit. Zoals een creatieve middag, een thema-middag over bijen of een kerstavond. Je mag gewoon aansluiten.

Op de dag dat ik er kwam, was het 'Aanhaakdag'. Op het terras voor de boerderij zaten mensen te haken en te breien, wat een gezellig sfeertje gaf. Ik nam een kijkje in de boerderij. Daar zie je hoe mensen vroeger leefden. Heel bijzonder.

Op de zondag- en woensdagmiddagen is het helemaal gezellig. De theetuin is dan open en de koffie en thee zijn gratis.

Aan de overkant van de boerderij liggen de kinder- en ouderentuinen. Daar kun je ook zelf aan de slag als je je aanmeldt. Voor kinderen is het gratis. 55-plussers betalen € 25,00 per jaar. Ben je uitgekeken op deze 'Parel van Kethel', dan kun je nog een heerlijk rondje maken in Park Kethel. Dat park ligt naast de boerderij en maakt deel uit van een veenweidegebied.

Lijkt het je leuk om vaker te komen? Ze zoeken ook vrijwilligers. Bijvoorbeeld om mee te helpen met het onderhoud van de voorbeeldtuinen. Zo leer je nieuwe mensen kennen en ben je lekker buiten bezig.



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

Praktische informatie



Website:
www.parkkethel.nl/bijzonder/de-groene-raat-educatieve-tuinen



Adres
Harreweg 19, Schiedam



Parkeren
Faassenplein
(gratis, 4 minuten lopen)



**Openingstijden
(april tot oktober)**
Werkdagen 9.00 - 15.00 uur
Woensdag- en zondagmiddag
12.00 - 16.00 uur: theetuin open
bij mooi weer



Gratis rondleiding
www.irado.nl/schiedam/de-groene-raat
010 - 262 10 00



Toegankelijkheid
De tuin is rollatorvriendelijk
(geen invalidentoilet)



Huishoudelijke hulp

Van standaard naar passend

Huishoudelijke hulp is sinds dit jaar anders geregeld. Je krijgt geen vast aantal uren meer, maar Rogplus kijkt uitgebreider naar wat je nodig hebt. Wat betekent dat voor jou? Relatiebeheerder Jantiene Bax en consulent Nienke Scholten leggen het uit.



Jantiene Bax



Nienke Scholten

“Eerder werkten we vaak met een standaardpakket”, vertelt Jantiene. “Veel mensen kregen twee uur hulp per week. Zo konden we snel beslissen, maar het sloot niet altijd helemaal aan bij iemands situatie.”

Hulp die bij je past

Dat is nu veranderd. Huishoudelijke hulp is geen algemene voorziening meer, maar maatwerk. Rogplus kijkt uitgebreider naar wat je nodig hebt. Een consulent komt bij je thuis langs voor een gesprek.

Jantiene: “We kijken van A tot Z. Wat kun je zelf? Wat lukt niet meer? Wie heb je om je heen? En wat is nodig om te zorgen dat je je thuis kan redden?”

Daardoor kan de hulp anders zijn dan eerst. Nienke geeft een voorbeeld: “Iemand kan misschien nog zelf stoffen, maar niet meer stofzuigen. Dan regelen we hulp bij het stofzuigen. Sommige mensen hebben ook behoefte aan meer contact. Dan kijken we gelijk samen wat mogelijk is.”

Het is volgens Nienke belangrijk dat je blijft doen wat je zelf kunt. “Als je te veel hulp krijgt, word je minder actief en afhankelijker. Je wereld wordt kleiner. Daar worden mensen meestal niet gelukkiger van.”

Kortere wachtlijsten

Goed kijken naar wat echt nodig is, heeft nog een voordeel. Steeds meer mensen vragen huishoudelijke hulp aan. We worden ouder en blijven langer thuis wonen. Tegelijk is er te weinig personeel om iedereen snel te helpen. Met de nieuwe aanpak kan de hulp beter worden verdeeld. Daardoor zijn de wachtlijsten korter. Jantiene: “De standaard van twee uur was vaak te veel.”

Zelf je hulp kiezen

Je kunt nu ook weer zelf iemand kiezen die je helpt met schoonmaken, zoals een familielid of buur. Daarvoor vraag je een persoonsgebonden budget (pgb) aan.

Nienke benadrukt: “Je wordt dan werkgever. Dat betekent administratie en verantwoordelijkheden. Het is belangrijk dat je goed weet waar je aan begint.”

Meer informatie vind je op www.rogplus.nl. Zoek op *huishoudelijke hulp* en *pgb*. Je kunt ook testen of zo’n budget bij je past op www.pgb-test.nl. Op pagina 4 lees je hoe Toos overstapte naar een pgb.

Vraag het Maaike

//

Ik wil alvast een hulpmiddel kopen en dat later vergoed krijgen via Rogplus. Kan dat?

//



Kwaliteitsmedewerker Maaïke Bisessar van Rogplus

Dat lijkt misschien handig. Toch is het belangrijk dat je eerst contact opneemt met Rogplus.

Heb je een hulpmiddel of een woningaanpassing nodig? Dan kijken we samen wat bij je past. Koop je alvast zelf iets? Dan krijg je daarvoor geen vergoeding.

Soms heb je haast. Bijvoorbeeld als je uit het ziekenhuis komt en meteen iets moet regelen. Ook dan geldt deze regel. Neem dus eerst contact op met Rogplus. Anders koop je misschien iets dat niet geschikt is. Of iets waarvoor Rogplus een beter of goedkoper alternatief kan regelen.

Is er snel iets nodig? Dan kun je zelf tijdelijk een hulpmiddel lenen. Denk aan een rolstoel of een douchestoel op wielen. Of aan een glijplank om makkelijker over te

stappen van een rolstoel naar een bed of het toilet. Vaak vergoedt je zorgverzekeraar de kosten. Je leent het hulpmiddel makkelijk online via een aanbieder zoals Medipoint. Terwijl je het aanvraagt, zie je meteen of je een vergoeding krijgt. Je kunt ook bellen of langsgaan bij een thuiszorgwinkel.

Toch zelf iets kopen kan prima zijn als je sneller iets wilt regelen. De kosten betaal je dan wel zelf. Soms kun je die nog aftrekken bij je belastingaangifte. Dan krijg je misschien een deel terug, maar niet alles.

Als je ons eerst belt of mailt, weet je waar je aan toe bent.

Hoe wil je reizen?

Kies wat bij je past

Je wilt ergens naartoe. Maar hoe ga je?

Er zijn verschillende mogelijkheden. Sommige zijn goedkoper. Bij andere regel je het makkelijk zelf.

Of je kiest je eigen vertrektijd, ook als het later wordt.

Argos Mobiel

Argos Mobiel is er voor korte ritten in je eigen woonplaats. Bijvoorbeeld naar de winkel, de huisarts of een halte van bus, tram of metro.

Goed nieuws: Argos Mobiel blijft in ieder geval de komende drie jaar rijden. Je hoeft geen aanvraag te doen en vooraf niets te regelen. Je kunt gewoon bellen voor een rit.

Je betaalt € 1,60 tot drie kilometer en € 3,20 tot zes kilometer.

Een vrijwillige chauffeur haalt je thuis op en brengt je weer terug. De auto's zijn sinds kort elektrisch.

Reserveren: 010 - 427 83 90

Meer informatie:

argoszorggroep.nl/argos-mobiel

Openbaar vervoer (OV)

Het OV is soms goedkoper dan Argos Mobiel en ievo. Ook is het beter voor het milieu. Je hoeft geen rit te reserveren en je hebt meer vrijheid in je vertrektijd.

Veel bussen hebben een lage instap. Dat geldt ook voor de metro en de tram. De meeste haltes zijn aangepast voor rolstoelen. Met de metro ben je bijvoorbeeld snel in Hoek van Holland.

Woon je in Schiedam of Vlaardingen? En ben je 67 jaar of ouder met een laag inkomen? Dan reis je gratis met bus, tram en metro. Je regelt dat via Stroomopwaarts.

Samen rijden

Kun je zelf rijden, maar liever niet altijd? Misschien kan iemand je brengen.

Veel mensen doen graag iets voor een ander. Je kunt elkaar ook helpen. De een rijdt, de ander helpt bijvoorbeeld met koken, oppassen of de computer.



ievo

Lukt het niet om op een andere manier te reizen? Dan kun je ievo gebruiken. Je vraagt het aan bij Rogplus. Boek je rit via telefoon, website of app.

- + Binnen je woonplaats betaal je € 1,12 + € 0,19 per kilometer (minimaal € 1,50)
- + Buiten je woonplaats betaal je € 1,12 + € 0,38 per kilometer (minimaal € 2,00)

Twijfel je? Rogplus denkt graag met je mee.

Kun je minder bewegen?

Zo blijf je op gewicht

“Sinds ik pijn heb, zo moe ben of in een rolstoel zit, kom ik snel aan.”

Dat horen we vaak bij Rogplus. Een lezer vroeg: “Kunnen jullie daar niet eens iets over schrijven?” Dat snappen we goed. Wat helpt?

Dat je aankomt, is niet gek

Als je minder beweegt, verbruikt je lichaam minder energie. Een man heeft gemiddeld zo'n 2.500 calorieën per dag nodig. Voor een vrouw is dat ongeveer 2.000. Kun je minder bewegen? Dan heb je soms wel 500 tot 1.000 calorieën per dag minder nodig. Blijf je hetzelfde eten, dan kom je aan. Dat ligt niet aan jou, maar is een logisch gevolg van hoe je lichaam werkt.



Een hoger gewicht is niet altijd erg

Minder eten helpt niet altijd als je weinig beweegt. Je kunt dan toch aankomen. Dat kan frustrerend zijn. Maar misschien heb je nog steeds een gezond gewicht, ook al ben je wat aangekomen. Twijfel je? Bespreek het met je huisarts of diëtist.



Let op met drinken

Drinken levert meer calorieën op dan je denkt. Een glas vruchtensap heeft al snel 100 calorieën. Een glas wijn ongeveer 120. Water, thee of koffie zonder suiker zijn betere keuzes.

Eet gezond

Gezond eten helpt je lichaam om goed te blijven werken. Het helpt ook om je spieren sterk te houden en om beter op gewicht te blijven. Kies daarom vaker voor groente, fruit en volkorenproducten. Let ook op je tussendoortjes.





Je hoeft het niet alleen te doen

Een diëtist kan met je meekijken wat bij je past. Je krijgt meestal 3 uur per jaar vergoed via je zorgverzekering. Dat valt vaak wel onder het eigen risico. Je huisarts kan je helpen om een goede diëtist te vinden.

Blijf in beweging

Ook met een lichamelijke beperking kun je blijven bewegen. Van heel rustig tot topsport. Denk aan:

- * oefeningen met je armen of bovenlichaam
- * een stukje naar buiten met je rolstoel
- * lichte krachtoefeningen



Via Uniek Sporten vind je een sport of oefening die bij je past. Je kunt daar ook sporthulpmiddelen gratis uitproberen. Wil je daarna een hulpmiddel kopen? Rogplus geeft soms een bijdrage in de kosten.
www.unieksporten.nl



Houd het haalbaar

Begin klein en bouw het rustig op. Kies iets wat bij je past en wat je volhoudt. Maak bewegen onderdeel van je dag, op een vast moment. Begin bijvoorbeeld met elke dag 5 minuten stoeloefeningen na het ontbijt (via YouTube).

Elke beweging telt

Hoe klein ook, met elke beweging word je sterker en gaan dagelijkse dingen makkelijker. Bijvoorbeeld jezelf vooruit rijden of van je rolstoel naar bed gaan.



Ook goed voor je hoofd

Bewegen helpt niet alleen je lichaam, maar ook je hoofd. Je voelt je beter en je hebt meer energie. Het werkt ook tegen somberheid en stress. Je ontmoet sneller andere mensen. En als je meer zelf kunt doen, geeft dat een fijn gevoel.

Nepagent aan de deur?

Zo houd je oplichters buiten

In Maassluis kreeg een vrouw van 84 jaar een telefoontje van een nepagent. Even later stond er een man in politiekleding aan haar deur. Ze gaf haar sieraden, pinpas en contant geld mee. Hij pinde honderden euro's met haar pas. Dat gebeurt in Nederland elke maand meer dan 1.000 keer. Zo herken je de truc en weet je wat je kunt doen.



Ook nep-zorgmedewerkers

Oplichters doen zich niet alleen voor als politie. Soms zeggen ze bijvoorbeeld dat ze van de thuiszorg zijn. Eerst bellen ze, of ze staan ineens voor je deur. Daarna laten ze een nep-pas zien en vertellen ze een verhaal over inbraken in de buurt. Ze zeggen dat ze je spullen komen ophalen om ze veilig te bewaren.

Soms hebben ze al gegevens van je, zoals je naam, telefoonnummer of je bank. Die gegevens zijn bij bedrijven gelekt. Ze zetten je onder druk en geven je weinig tijd om na te denken.

Schaam je niet

Oplichters weten precies wat ze moeten zeggen om vertrouwen te winnen en mensen onder druk te zetten. Daarom kan een babbeltruc iedereen overkomen. Praat erover. Dat helpt je om het te verwerken. En je waarschuwt anderen voor deze truc.

Dit kun je doen

- + Kijk eerst wie er voor de deur staat. Gebruik een spiekgatje, raam of deurketting. Twijfel je? Doe niet open.
- + Laat nooit zomaar iemand binnen. Vraag om een identiteitsbewijs of paspoort. Maar let op: ook dat kan nep zijn. Betrouwbare organisaties sturen vaak eerst een brief of maken een afspraak.
- + Geef nooit je pincode, bankpas, geld of sieraden af. De politie of andere organisaties halen nooit spullen bij je op.
- + Vertrouw je het niet? Doe de deur dicht en bel de organisatie (gebruik het officiële nummer, niet het nummer dat je krijgt).
- + Deel geen persoonlijke informatie, zoals wat je in huis hebt.
- + Voel je je niet veilig? Bel de politie: 0900-8844 of 112 bij spoed. Bel ook als je de oplichter op tijd doorhad. Zo help je anderen.
- + Zit je ermee? Je kunt gratis en anoniem bellen of chatten met Slachtofferhulp Nederland: 0900 - 01 01 of www.slachtofferhulp.nl.

Tip van Fief

“Wat kan ik doen deze zomer?”



Door Fief-redactielid Ella

De band Splitsing stelde die vraag al in 1985 in het nummer ‘Wind en zeilen’. Misschien ken je het nog wel. Hun antwoord was simpel: “Geef me zon en Noordzee.”

Ook ik hou van de zee. In de zomer ga ik graag naar het strand in Hoek van Holland. Liefst vóór de zomervakantie, want dan is het niet zo druk. Heerlijk een kopje koffie drinken bij een van de vele strandtenten. Die zijn nu het hele jaar open. Vanuit Schiedam, Vlaardingen en Maassluis is Hoek van Holland makkelijk te bereiken met de metro. Die rijdt door tot aan het strand. De metro is gratis voor 67-plussers uit Schiedam of Vlaardingen met een laag inkomen. Je vraagt dat aan via Stroomopwaarts. 65-plussers met een hoger inkomen krijgen 34 procent korting met hun OV-pas. In Maassluis geldt dat voor alle 65-plussers.

Hoek van Holland heeft meer te bieden dan alleen strand. In de zomer kun je met het

Hoeksveer naar Maasvlakte 2 varen. Deze boot voor fietsers en wandelaars vertrekt vanuit de Berghaven, vlak bij metrostation Hoek van Holland Haven. Na 50 minuten kom je aan op de Amoerweg. Daar kun je met de pendelbus naar Portlantis. Dit is het huis van de haven. Hier beleef je de modernste haven van Europa van dichtbij. Zeker de moeite waard.

Wat ook een bezoek waard is, is de Maeslantkering. Dat is een automatische stormvloedkering in de Nieuwe Waterweg. De deuren zijn 210 meter breed, 22 meter hoog en 15 meter diep. In het Keringhuis kun je een rondleiding krijgen en zie je hoe de waterkering werkt. Heel indrukwekkend. De metro stopt daar niet. Je gaat er met de fiets of auto naartoe.

Overigens is alleen maar zitten aan de Nieuwe Waterweg ook heel fijn. Gewoon, lekker in de zon naar schepen en (zeil)boten kijken.

Mijn Rogplus

Regel je zaken online, op één plek

**Ben je benieuwd hoe het staat met je aanvraag voor hulp of een hulpmiddel?
Of wil je iets regelen zonder te bellen, op een moment dat het jou uitkomt?
Met Mijn Rogplus kan dat nu online. Je ziet je gegevens en aanvragen
overzichtelijk bij elkaar. Ook leerlingenvervoer vraag je hier aan.**

Wat je met Mijn Rogplus kunt

Je doet in Mijn Rogplus eerst een melding. Daarmee geef je aan waarbij je hulp nodig hebt. Daarna neemt een medewerker contact met je op. Meestal komt die bij je langs om samen te bespreken wat mogelijk is. Na het gesprek krijg je een verslag. Dat zie je ook in Mijn Rogplus. Klopt alles? Dan vraag je de hulp of het hulpmiddel online aan.

Keuren we je aanvraag goed? Dan regelen we de hulp. In Mijn Rogplus volg je stap voor stap wat er gebeurt. Ook vind je er je persoonlijke gegevens en eerdere online aanvragen.

Zo log je in

Ga naar www.rogplus.nl. Klik rechtsboven op Mijn Rogplus. Log in met DigiD, net zoals bij de Belastingdienst of je zorgverzekering. Na het inloggen zie je meteen je aanvragen en de volgende stappen.

Veilig inloggen

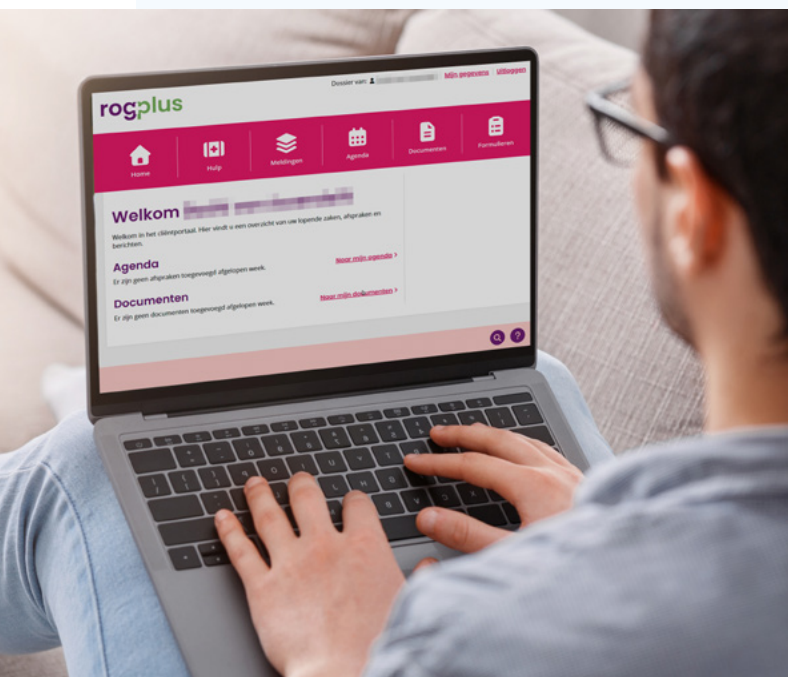
DigiD is een veilige en bekende manier van inloggen. Je logt in met een extra controle, zoals een sms-code of de DigiD-app. Daardoor kan iemand die je gebruikersnaam en wachtwoord weet, er niet zomaar in. Binnen Rogplus zien alleen medewerkers die jouw dossier behandelen je gegevens.

Persoonlijk contact

Niet iedereen werkt graag met een computer. Dat is geen probleem. Je kunt ons ook gewoon bellen of langskomen. Een papieren aanvraag kan ook nog steeds. We helpen je graag.

Steeds meer online regelen

We breiden Mijn Rogplus stap voor stap uit. Straks kun je er ook de was- en strijkservice regelen, en de meerkostenregeling aanvragen. Zo heb je steeds meer gemak en overzicht op één plek.



Hier krijg je hulp

Computerproblemen?

Je wilt even je mail checken, maar inloggen lukt niet. Je probeert een app te installeren, maar het werkt niet. Of je printer maakt geen verbinding met je laptop. Wat nu? Gelukkig zijn er plekken waar iemand met je meekijkt. Gratis of voor een klein bedrag.

DigiHulplijn (gratis)

Deze hulplijn is van het Nationaal Ouderenfonds, SeniorWeb en de bibliotheken, met steun van de overheid. Getrainde medewerkers helpen je.

Bel 0800-1508 (gratis)

Maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 22.00 uur

Zaterdag van 09.00 tot 18.00 uur

vrAGEN@digihulp.nl

www.digihulp.nl

Digicafé in de bibliotheek (gratis)

In het Digicafé loop je binnen zonder afspraak. Neem je laptop, tablet of telefoon mee. Een medewerker van de bibliotheek of een vrijwilliger kijkt met je mee en legt uit hoe iets werkt. Je hoeft geen lid te zijn. Er zijn ook lessen en workshops.

Maassluis

(de Bibliotheek de Plataan)

De tijden van het Digicafé wisselen.

Kijk op

www.debibliotheekdeplataan.nl/agenda

Vlaardingen

(de Bibliotheek de Plataan)

Centrum: maandag

Holy: dinsdag

Westwijk: woensdag

14.00-16.00 uur

Schiedam

(de Bibliotheek Schiedam)

DOCK Oost:

maandag

10.00-12.00 uur

Noord:

dinsdag en zaterdag

10.00-12.00 uur

Hof in Zuid:

dinsdag

13.30-15.30 uur

Korenbeurs:

dinsdag

18.00-19.30 uur en

donderdag

13.00-15.00 uur

DOCK Nieuwland:

donderdag

10.00-12.00 uur

Computervraagbaak Hof in Zuid Schiedam (bewonersinitiatief)

Maandag (even weken):

13.30-15.30 uur

Lid worden van een computerclub (hulp voor leden)

Wil je vaker hulp krijgen en andere mensen ontmoeten? Dan kun je lid worden van een computerclub. Ze denken met je mee over je computer, laptop, tablet of smartphone.

Maassluis

Samen Digitaal Wijzer

Uiverlaan 20

Voor 50-plussers

€ 25 per kwartaal

Inclusief workshops, hulp aan huis en inloopspreekuur

www.samendigitaalwijzer.nl

Vlaardingen

Computers Come Together

Reigerlaan 100

€ 37,50 per jaar

Inclusief clubavonden

www.computerclub-cct.nl

SeniorWeb (lidmaatschap)

Als lid van SeniorWeb kun je op drie manieren hulp krijgen als je vastloopt met je computer, tablet of mobiel.

+ Aan de telefoon:
20 cent per minuut
(maximaal € 10 per gesprek)

+ Via een online formulier:
gratis

+ Aan huis:
€ 5,75 per uur (maximaal € 25 per bezoek), plus soms reis- en parkeerkosten

Lidmaatschap € 42 per jaar.

Of € 17,50 voor een proeflidmaatschap van een half jaar. Meer informatie:

www.seniorweb.nl



Achter de schermen bij Meedoen

“Dit kan echt duidelijker”

Wat voor medewerkers logisch lijkt, is dat voor inwoners niet altijd. Daarom maakt Rogplus brieven en verslagen stap voor stap begrijpelijker. Het zijn veel teksten: alleen al zo’n 250 brieven. De Meedoeners van Rogplus, leden van de cliëntenraad, kijken mee met de belangrijkste. Waar lopen mensen op vast?

Een deelnemer kijkt op van het papier.
“Zelfredzaamheid. Wat betekent dat precies?”

“En zware taken?”, klinkt het verderop.
“Daar heeft iedereen een ander beeld bij.”
Een paar anderen knikken.

Vandaag bespreken de Meedoeners drie teksten: het onderzoeksverslag na een huisbezoek, de brief erbij en een aanvraagformulier. Waar kan het beter?

Meedenken in de praktijk

De bijeenkomst begint om 14.30 uur, maar vanaf 13.50 uur druppelen de eerste deelnemers al binnen. “Ievo-vervoer komt vaak te laat”, zegt iemand, “dus je moet ruim op tijd vertrekken.”

Op een lange houten tafel staan paaseitjes. Tanja en Sonja, communicatieadviseurs bij Rogplus, schenken koffie en thee in. Er schuiven 11 Meedoeners aan. Ze krijgen de Communicatiewijzer met tips voor duidelijke taal. Rogplus gebruikt die bij teksten. Een deelnemer zegt: “Wat goed, als de medewerkers zo schrijven, klinkt dat veel vriendelijker.” Daarna gaan ze zelf aan de slag.

Sonja leest de brief voor. Na elke alinea reageren de Meedoeners. “Ik hoor nergens de datum van het gesprek”, zegt iemand. Een ander adviseert: “Leg duidelijk uit dat een aanvraag nog geen besluit is.” De nieuwe afsluiting – *Met vriendelijke groet* in plaats van *Hoogachtend* – vindt iedereen beter.

Te lang en te moeilijk

Daarna volgt het onderzoeksverslag: vier pagina’s tekst. Tanja en Sonja begeleiden elk een groep. Een deelnemer probeert te lezen. “Het is hier te druk. Ik ben aan één oor doof. Alle stemmen gaan door m’n hoofd.” Verderop leest iemand een zin hardop: “Personenalarmering vergroot uw gevoel van veiligheid in verband met uw evenwichtsproblemen.” Ze kijkt op. “Wat bedoelen jullie hier nou? Dat soort zinnen zijn gewoon lastig te volgen.”

Iemand wijst de onderstreepte woorden aan. “Het is niet duidelijk dat deze woorden bij dat onderwerp horen.” Een ander zegt: “En dat je een schoon en opgeruimd huis krijgt, kan er wel uit. Dat krijg ik nu in de verste verte niet.”



De Meedoeners denken mee over duidelijke brieven en verslagen.

Waarom krijg ik deze brief?

Martijn zit al jaren bij Meedoen. "Ik heb veel te danken aan de Wet maatschappelijke ondersteuning. Daarom wil ik graag iets terugdoen door mee te denken", zegt hij.

er langskwam. Toen moest ik bellen. Bij Meedoen kan ik mijn ei kwijt over dat soort dingen. Je kiest zelf bij welk onderwerp je aansluit. Veel mensen lopen tegen hetzelfde aan. Je kan er wel in je eentje tegenaan schoppen, maar met een groep maak je meer kans op een deuk."

Aan het eind bespreken de deelnemers nog het aanvraagformulier voor hulp. Ze schrijven tips en tops op rode en groene kaartjes. Daarna vraagt Tanja: "Waar willen jullie de volgende keer naar kijken?" De ideeën zijn nog lang niet op.

//

Zo zet je mensen op het verkeerde been

//

"Zo krijg ik elk jaar een brief over de eigen bijdrage. Eerst een lange uitleg. Pas helemaal onderaan staat dat ik niks hoeft te betalen. Dan denk ik: waarom krijg ik die brief dan? Zo zet je mensen op het verkeerde been."

Martijn stuurt dat soort voorbeelden soms naar zijn consultant. "Dan hoor ik dat het juridisch zo uitgelegd moet worden. Maar volgens mij kan dat ook duidelijker. Het jaar daarop krijg ik dezelfde brief weer. Dat is zonde."

Samen een deuk maken

Ook Inge denkt al lang mee. "Laatst kreeg ik een brief met verschillende namen van organisaties. Het was niet duidelijk wie



*Tanja (links)
Sonja (rechts)*

Wil je ook meedenken?

Mail Tanja en Sonja via meedoen@rogplus.nl.
Of bel Rogplus.

Fotoverslag

Samen actief bij Naut

Ben je op zoek naar gezelligheid of iets leuks om te doen? Bij Naut kun je terecht voor allerlei activiteiten in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Iedereen vanaf 18 jaar is welkom. We namen een kijkje bij Breinfit en de Visiteclub. Daar draait het om samen lachen, nieuwe dingen leren en andere mensen ontmoeten.

Wie is Naut?

Naut is de nieuwe naam van Seniorenwelzijn en Stoed. Sinds januari 2026 werken ze samen als één organisatie.



Tonny van der Kolk (77) doet al vanaf het begin mee met Breinfit. Ze schrijft haar antwoorden met veel aandacht op en merkt duidelijk verschil. "Door de oefeningen kan ik veel beter op woorden komen", vertelt ze. "Ik kom blij thuis en heb weer wat leuks te vertellen."

Breinfit: je geheugen trainen

We beginnen bij Breinfit. Hier trainen deelnemers hun geheugen en concentratie met leuke oefeningen. Zo krijgen ze een cirkel op papier met letters. In korte tijd maken ze daar zoveel mogelijk woorden van. Dat zorgt voor fanatiek meedoen en veel gelach aan tafel. Het voelt niet als leren, maar als iets leuks om samen te doen.





Visiteclub: kletsen en lol hebben

Daarna schuiven we aan bij de Visiteclub. Je ontmoet hier anderen en hebt een gezellige ochtend. Elke bijeenkomst is anders. Vandaag beantwoorden de deelnemers vragen van kaartjes. Dat zorgt voor mooie gesprekken, herkenning en veel gelach.

Bij een vraag op een kaartje ontstaat een levendige discussie: alleen een douche of alleen een wc? Eerst kiezen sommigen voor een wc. Maar uiteindelijk kiest de meerderheid toch voor een douche. Daar kun je, als het echt nodig is, ook nog naar de wc.

Vrijwilliger Suze Don (79) vertelt enthousiast over haar werk. Ze zet zich al 20 jaar in voor de Visiteclub. "Het geeft een doel in mijn leven", zegt ze. "Ik ben graag onder de mensen."



Door Miranda Weij,
Rogplus-programmamanager
beschermd wonen



Wat kun je nog meer doen?

Bij Naut kun je kiezen uit veel activiteiten, zoals:

- + Beweeglessen (yoga, stoelgym, pilates)
- + Creatieve activiteiten (schilderen, tekenen, handwerken)
- + Spel en ontspanning (sjoelen, bingo, kaarten)
- + Valpreventie (voorkomen dat je valt)
- + Geheugentraining (Breinfrit en Geheugenkompas)
- + Sociale activiteiten (Visiteclub, samen eten, gespreksgroepen)

Kijk op www.seniorenwelzijn.nl voor activiteiten, kosten en locaties. Klik op je woonplaats, daarna op *Ontmoetingscentra en Activiteitenoverzicht*.

Liever iemand spreken?
Bel of mail: 010 599 19 91
info@welkombijnaut.nl

Creatief bezig zijn of werken aan je zelfvertrouwen?
Kijk dan ook op: www.stoed.nl/meedoen/activiteiten-de-hoofzaak.

Binnenkort vind je deze informatie op www.welkombijnaut.nl.

Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Wil je een
tip delen?



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



Heb je
een vraag?



Zoek je
gezelligheid?



Wil je iemand
bedanken?

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

In 2026 komt dit magazine
uit in juni en december. Drie
maanden ervoor kiezen we de
onderwerpen.
Dus: laat het op tijd weten.

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

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen Van de lezers

Toch een fijne zomer, op mijn manier

De zomer komt eraan. Voor veel mensen betekent dat vakantie en eropuit gaan. Voor mij is dat anders. Reizen is voor mij lastig. Ook zie ik mensen minder, omdat zij juist op vakantie zijn. Daar baal ik soms van. Op zulke momenten helpt deze simpele oefening me vaak.

Ga rustig zitten. Sluit je ogen als je wilt.
Sta even stil bij wat je voelt.
Bijvoorbeeld: ik merk op dat ik me verdrietig voel.

Waar voel je dat in je lichaam?
Misschien in je borst, buik of hoofd.
Leg je hand op die plek. Of rek je even uit.

Je hoeft het niet weg te duwen.
Het mag er even zijn.

Let daarna op je omgeving.
Wat hoor je? Wat ruik je?

Na een paar minuten wordt het gevoel vaak rustiger.
Het is er nog, maar minder sterk. Daarna lukt het vaak beter om verder
te gaan met wat je aan het doen was.
Werkt het niet meteen? Probeer het later nog eens.



Wat mij verder helpt:

- + Krijg ik vakantiefoto's? Dan denk ik: ik zie maar een stukje. Niet de stress, ruzies of hitte. Dat helpt relativeren.
- + Ik plan kleine dingen om naar uit te kijken.
Even naar buiten, een boek lezen of iets lekkers maken. Bijvoorbeeld een zomers drankje met ijs, fruit en munt. Zo maak ik er thuis toch een beetje een vakantiesfeer van.
- + Ik houd mijn ritme vast.
Op tijd opstaan en eten. Anders voelt de dag al snel leeg.
- + En ik zoek contact.
Een appje of kort belletje kan al genoeg zijn.

Hopelijk heb je er iets aan.
Monique Brouwer (Schiedam)

[illegible]

23



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

ventilator
ijsje
planten
gordijnen
rustig

waaier
zonwering
pet
drinken
voetenbad

luchtig
koelen
douche
zonnebrand

Zoek de woorden die met warme dagen te maken hebben. De woorden en de oplossing geven belangrijke tips tegen hittestress.

										,			

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

Woordzoeker

Hoe vind je de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar. Van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd en schuin. Heb je alle woorden weggestreept? Dan blijft er een aantal letters over. Lees deze van links naar rechts. Veel puzzelplezier!

Mail de uitkomst van de puzzel voor 1 september 2026 naar redactie@rogplus.nl (onderwerp: woordzoeker juni).

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

Vermeld altijd je naam en adres, zodat we je prijs kunnen opsturen.

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

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: De heer P. Damsteeg
Vlaardingen: Familie P. Piso
Schiedam: Mevrouw W. Brand

De oplossing was:
Buiten koud, binnen goud.



MIX
Papier | Ondersteunt
verantwoord bosbeheer
FSC® C017135