

september 2024

rogplus

magazine



Marlies ziet
verwarde man
en neemt juiste
beslissing

Zorg goed voor uzelf:
**5 belangrijke
tips voor
mantelzorgers**

//
**We bidden voor
een wonder**

//
Kan niet, bestaat niet:
Antonia (10) klimt!



03 Voorwoord

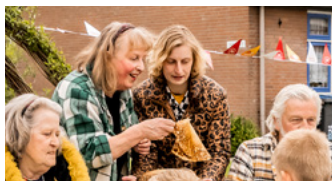
04 Marlies wordt 'mantelzorgster' voor verwarde Bert



07 Tips bij onbegrepen gedrag



08 Van Burendag tot spullen delen



09 Denk mee met Rogplus!



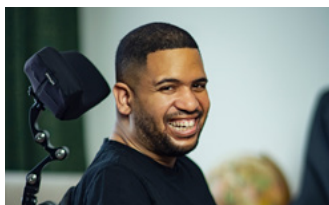
10 Column Petty & Maaike



11 Nieuw KrachThuis in Maassluis en meer



12 Portret: Anthony (37) ernstig ziek na emigratie



15 Ontdek de nieuwe Fief-website



16 Minters helpt mantelzorgers



19 5 Tips voor mantelzorgers



20 Antonia maakt klimdroom waar – sport ook!



22 Van de lezers & Gijsbert lost het op



24 Puzzel

Voorwoord

Een praatje maakt het verschil



Sinds een half jaar wonen m'n vrouw, jongste dochter (22) en ik weer in de buurt van Rotterdam-Centrum. Na jaren in Nieuw-Terbregge te hebben gewoond. We wonen vlak bij een winkelcentrum. Al snel viel ons op dat een aantal mensen daar vaak rondhangt. Vroeger noemden we hen *dak- en thuislozen*. Later *mensen met verward gedrag*. En nu *mensen met onbegrepen gedrag*. Hoe we ze ook noemen, het blijven mensen met elk hun eigen verhaal.

In het begin was het wennen. Sommigen zien er vreemd uit en doen soms raar. Dat kan een beetje eng zijn. Ik merkte dat ik er omheen liep.

Maar m'n jongste dochter doet dat niet. Zij gaat juist naar hen toe om ze beter te leren kennen. Ze vertelde dat een van hen haar eens vroeg om wat geld. Ze zei: "Geld geef ik niet, maar ik wil wel een broodje voor je halen." De man vroeg toen om shampoo, en dat heeft ze voor hem gekocht.

De les van het verhaal? Ontloop mensen die er anders uitzien of zich anders gedragen niet, maar maak een praatje. Dat levert mooie ontmoetingen op, en kan ook echt het verschil maken.

Dat blijkt ook uit het verhaal van Marlies en Bert in dit magazine. Zij sprak hem aan op straat en werd zelfs een soort mantelzorger voor hem. Ook het interview met een jonge vader die ziek is, laat zien hoe belangrijk hulp van anderen kan zijn.

Dit magazine gaat over verschillende vormen van elkaar helpen, zoals letten op onbegrepen gedrag, burenhulp en mantelzorg. Ook niet te missen: hoe het interview met Antonia (10) twee jaar terug een verrassende verandering gaf in haar leven.

Veel leesplezier!

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).

Marlies ziet man met
verward gedrag op straat

“Ik voelde dat ik
iets moest doen”



//


Bert had vriendelijke ogen,
maar zag er erg moe uit

//

Marlies gaf Bert een arm en ze liepen naar een bankje. Het begin van een bijzonder contact.



“Eind november 2023 zie ik een meneer uitrusten tegen een elektriciteitskast. Binnen drie seconden razen tig gedachtes door m’n hoofd: verdorie, ik loop met m’n hond en heb geen vervoer. Maar ook: deze man heeft duidelijk hulp nodig. Gelukkig neem ik de juiste beslissing”, schrijft Marlies Bloss (44). Ze zette haar bijzondere verhaal voor ons op papier en vertelt er meer over.



Terwijl Marlies terugloopt naar huis vanuit het winkelcentrum, loopt Bert (83) erheen. Hij lag pas in het ziekenhuis na een val van de trap. De wandeling kost hem meer energie dan verwacht. Hij is nog maar een paar minuten van huis, maar kan bijna niet meer. Daarom rust hij even uit tegen een elektriciteitskast.

Iets zegt haar: ga terug

“Bert had vriendelijke ogen, maar zag er erg moe uit”, schrijft Marlies. “Z’n kleren waren vuil, hij had grote blauwe plekken onder z’n ogen en z’n gezicht was wat geel. Ook had hij opgedroogd bloed en een snee op z’n gezicht.” Eerst loopt ze door. “Je ziet wel vaker iemand die er niet goed uitziet.” Maar iets zegt haar dat ze terug moet gaan.

Marlies vraagt of het goed gaat met Bert. “Ik ben moe”, antwoordt hij. Ze geeft hem een arm en ze lopen naar een bankje. Hij loopt moeilijk en praat warrig. Ze kletsen wat en dan vraagt Marlies of ze iemand kan bellen. Bert geeft Arminda’s nummer, een vriendin. Maar als Marlies belt, zegt Arminda dat ze Bert niet kent en het niet vertrouwt.

Marlies zwaait naar een echtpaar dat voorbij rijdt en vraagt of ze Bert kunnen thuisbrengen. Ze rent erachteraan om te zien waar hij woont. Daarna brengt ze haar hond thuis, waar ze met haar man woont. Ze gaat terug naar Bert en vraagt of ze boodschappen voor hem kan doen. Hij geeft haar z’n portemonnee en een lijstje. Er staat geen eten op, alleen bier en sigaretten.

//

Alles was vies, donker en doorrookt

//

Puinhoop in huis

Als Marlies terugkomt en de boodschappen in de keuken zet, schrikt ze. “De woonkamer en keuken lagen vol bierverpakkingen. Alles was vies, donker en doorrookt. Ik zag muizen weggrennen en overal lagen muizenkeutels. De wc was smerig en de keuken stond vol met afwas en spullen. Zoals half ingepakt fruit dat al twee jaar over de datum was.”

Marlies geeft Bert een biertje en vraagt hoe het met hem gaat en wat er is gebeurd. Met Sinterklaas brengt ze hem een chocoladeletter. Daarna doet ze nog een paar keer boodschappen voor hem. Ook neemt ze weer contact op met Arminda. Als Marlies het adres van Bert aan haar geeft, herkent zij hem. Arminda was een vriendin van Berts overleden vrouw. Ze kende Bert van gezicht, maar wist z’n naam niet. Ook zij schrikt als ze hem bezoekt.

Engel van God

Marlies nodigt Arminda thuis uit en samen besluiten ze hulp te zoeken. Ze bellen het wijkteam voor advies en komen zo in contact met vrijwilligers. Samen knappen ze Berts huis en tuin op. Ze maken schoon, regelen een tweedehands matras, een sta-op-stoel en andere spullen. Ze laten grofvuil ophalen en vragen de verhuurder om de muizen aan te pakken. "We zijn als een malle aan de slag gegaan", zegt Marlies.



Bert wilde eerder geen hulp meer. Hij dacht dat een schoonmaakster z'n spullen had gestolen. En hij heeft geen contact meer met zijn familie en kinderen. Maar nu accepteert hij wel hulp. Hij ziet Marlies en de andere vrijwilligers als engelen die door God zijn gestuurd.

Een bijzonder, warm gevoel

Het wijkteam schakelt Rogplus in, die Bert adviseert over zorg en hulpmiddelen. Bert koopt zelf een kleine scootmobiel die in z'n huis past. Rogplus maakt de ingang naar

z'n tuin drempelvrij en regelt elke week schoonmaakhulp. Ook krijgt hij elke week hulp bij douchen. Verder adviseert Rogplus hem activiteiten, maar daar is hij nog niet klaar voor.

"Hij begon weer te stralen", schrijft Marlies. "En te eten. Eerst brood, maar na aankoop van een magnetron ook warme maaltijden." Ze ging met hem naar de medisch pedicure en een hoorwinkel voor nieuwe gehoorapparaten. Ook regelde ze een videogesprek en een bezoek met twee familieleden. Marlies, Arminda en vrijwilliger Michael bezoeken hem nu elke twee à drie weken.



**Samenwerking is
super belangrijk.
Zonder elkaar hadden
we het niet gered.**



"De ontmoeting raakte me in m'n hart", schrijft Marlies. Ze werkte eerst in de ICT, maar was net met een opleiding voor sociaal werk begonnen. Nu wist ze het zeker: ze wilde in de zorg werken. Ze helpt nu mensen om zelfstandig te wonen. "Er hoeft er maar één te zijn die stopt", zegt Marlies. "En samenwerking is super belangrijk. Zonder elkaar hadden we het niet gered." Deze ervaring leverde Marlies een baan op die haar gelukkig maakt en gaf haar een bijzonder, warm gevoel. En Bert? Die hoopt nog minimaal tien jaar zo door te gaan.

Vanwege privacy is dit artikel anoniem gemaakt.



Handige tips

Omgaan met onbegrepen gedrag

We zien allemaal wel eens iemand met verward of onbegrepen gedrag. Bijvoorbeeld op straat, in de buurt of zelfs in onze familie. Vaak weten we niet hoe te reageren. Uit haast, twijfel of angst voor afwijzing. Maar hoe kunt u dan toch helpen? En wanneer? Zodat mensen sneller hulp krijgen, wat echt een verschil kan maken.

Signalen van onbegrepen gedrag

Soms verandert het gedrag van iemand die u kent. Of ziet u dat een situatie steeds erger wordt. En vaak voelen we het wel aan, als er iets niet klopt. U kunt hierbij op de volgende signalen letten:

- + Kleding die niet bij de situatie past
- + Slechte verzorging
- + Verward overkomen
- + Onrustig of zenuwachtig gedrag
- + Tegen zichzelf praten
- + Veel rommel in huis of in de tuin
- + Drugs of alcohol gebruiken

Voorbeelden van situaties

- + Gerda was altijd aardig tegen haar buren, maar begon steeds vaker te schelden. Haar buurvrouw dacht dat er iets mis was en meldde het. Dit kan bijvoorbeeld een teken zijn van dementie.
- + Jerry kreeg vaak bezoek van vreemden. De buren dachten dat hij drugs verkocht en trokken aan de bel. Jerry bleek een verstandelijke beperking, verslaving en andere psychische problemen te hebben. Daardoor was hij een makkelijk slachtoffer voor criminelen.
- + Freek woonde in een vies huis vol rommel. Maar dat zag niemand omdat hij de gordijnen altijd dicht hield. Toen iemand het zag, kreeg hij hulp.

Zelf helpen?

Voelt u zich daar veilig bij? Dan kunt u een praatje maken en zeggen dat u bezorgd bent. Misschien samen met iemand anders. Probeer het gedrag te begrijpen zonder te oordelen. Bij agressief gedrag belt u de politie: 112 (spoed) of 0900 8844.

Hulp vragen?

Bel het landelijke Meldpunt Zorgwekkend Gedrag, de huisarts of het wijkteam in uw gemeente. Een expert luistert naar uw verhaal, geeft advies en meldt soms het probleem aan een zorgorganisatie.



Dit zijn de nummers:

- + Meldpunt Zorgwekkend Gedrag:
0800 1205
- + VraagRaak Maassluis:
010 593 15 00
- + WijkOndersteuningsTeam Schiedam:
010 754 15 15
- + Wijkteams Vlaardingen:
010 473 10 33

Van burendag tot spullen delen

Zo helpt u mee aan een fijnere buurt

Een buurt waarin u elkaar kent en helpt, is belangrijk voor iedereen. Het zorgt voor meer veiligheid, gezelligheid en steun. U voelt zich minder snel alleen en durft eerder om hulp te vragen. Maar hoe zorgt u zelf voor meer contact in uw buurt? Hier zijn een paar handige tips.

Zeg hallo en maak een praatje

Begin met iets kleins: zeg uw buren gedag en maak af en toe een praatje. Dat kost weinig tijd, maar helpt om elkaar beter te leren kennen. Het zorgt ook voor een fijn gevoel van samen zijn in de buurt. Zo is het later makkelijker om elkaar te helpen.

Deel spullen en tijd

Hebt u gereedschap, een ladder of wat tijd over? Deel dat met uw buren. Dat scheidt een band en laat zien dat u op elkaar kunt rekenen. Een ruilbibliotheek voor boeken of speelgoed is ook een goede manier om in contact te komen.

Start een WhatsApp- of Facebookgroep

Een WhatsApp-groep voor de buurt is handig voor praktische dingen, zoals een verloren sleutel of verdachte situaties. Via een Facebook-groep deelt u makkelijk activiteiten en nieuwtjes. Of meld u aan voor Attentie WhatsApp Buurt Preventie op www.wabp.nl.

Doe mee aan Burendag

Elk jaar is er Burendag, dit jaar op zaterdag 28 september. Een mooie dag om samen iets te organiseren en de buren bij elkaar te brengen. Bijvoorbeeld met een feest, bingo, plantjesdag, bakwedstrijd of puzzeltocht. Kinderen kunnen ook meedenken over ideeën.

Op www.burendag.nl vindt u tips en vraagt u een vergoeding aan. Of doe gezellig mee met gratis activiteiten in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Kijk op www.burendag.nl/mijn-buurt wat er te doen is.



Gebruik vergoedingen van uw gemeente

U kunt ook samen uw buurt opfleuren met plantenbakken of geveltuinen, waarvoor de gemeente de spullen levert. Of met een groepje burens controles houden in de wijk. Of samen rommel opruimen. Bij alle gemeentes zijn er vergoedingen om zo iets te organiseren. Op deze websites leest u hoe dat werkt:

- + Schiedam:
www.bit.ly/straatteam-schiedam
- + Vlaardingen:
www.bit.ly/bewonersinitiatief-vlaardingen
www.bit.ly/wijkdeals-vlaardingen
- + Maassluis:
www.bit.ly/bewonersinitiatief-maassluis

Op www.fief.nl vindt u ook leuke weetjes en tips. Bijvoorbeeld deze: www.bit.ly/burencontact.

Een goede buur is beter dan een verre vriend!



Zorg voor elkaar

Word Meedoener bij Rogplus

Heb je ervaring met Rogplus, als cliënt of mantelzorger? En wil je je mening delen over wat beter kan of wat al goed gaat? Word dan Meedoener! Als Meedoener praat je mee over belangrijke onderwerpen en help je om de hulp aan jezelf en anderen te verbeteren.

Waarom meedoen?

- + Goed gevoel: draag bij aan de zorg voor elkaar.
- + Gezelligheid en nieuwe contacten: ontmoet andere cliënten en mantelzorgers.
- + Ervaringen delen: vertel wat beter kan, en wat goed gaat.
- + Meedenken: deel je ideeën en oplossingen, en praat mee over nieuwe ontwikkelingen.
- + Resultaat: zie wat er met je ideeën gebeurt.

Hoe werkt het?

Je kunt op twee manieren meedoen:

1. Groepsgesprekken:

- Tijd: ongeveer anderhalf uur, overdag of 's avonds.
- Plaats: goed bereikbaar.
- Hoe vaak: één of een paar keer in het jaar. Je kiest zelf bij welke onderwerpen je meedoet.
- Vervoer: je krijgt een vergoeding voor de reiskosten.

2. Digitaal je mening geven:

- Hoe: met je eigen computer of tablet.
- Hoe vaak: één of een paar keer in het jaar een e-mail met een vragenlijst.



Wat kun je verwachten?

Je komt samen op een gezellige plek, waar je koffie, thee en wat lekkers krijgt. De Meedoen-medewerkers Tanja Ooms en Sonja Brand zorgen voor een veilige en open sfeer. Na de gesprekken is er tijd om na te praten. Je krijgt nieuwtjes via e-mail en rond de feestdagen ontvang je een leuk bedankje.

Wat levert het op?

Jouw mening is belangrijk. In april bespraken de Meedoeners bijvoorbeeld de bereikbaarheid van Rogplus. Daardoor zijn we nu onder andere bezig met betere hulp aan de telefoon en meer informatie op de website. En we weten nu dat je niet eerst door een computer geholpen wilt worden als je ons mailt of belt. Bekijk de resultaten van eerdere bijeenkomsten op www.rogplus.nl/meedoen.

Doe mee!

Heb je vragen of wil je meedoen? 42 anderen gingen je dit jaar al voor in de groepsgesprekken of met de vragenlijsten. Mail naar meedoen@rogplus.nl. Of bel met Sonja of Tanja.



Communicatieadviseur
Tanja Ooms: 06 388 224 10



Communicatieadviseur
Sonja Brand: 06 133 927 53

Petty & Maaïke



Clïent, single en overgrootmoeder Petty Oosthof (83) houdt van gezelligheid en zit nooit achter de geraniums.

Kwaliteitsmedewerker Maaïke Hilkmann (34) van Rogplus is dol op bakken, reizen en sporten. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen.

Ha Maaïke,

Wat fijn dat ik op m'n 83e nog zo gezond ben! Ik kan nog wandelen met de hond, golfen, *jeu de boules* spelen en genieten van het leven. Ik heb geluk gehad, al heb ik wel last van ouderdomskaaltjes, zoals reuma en vergeetachtigheid.

Maar het 'makkelijke' leven kan in één keer voorbij zijn als er iets naars met je gebeurt en je niet meer voor jezelf kunt zorgen. Wat dan? Hulp zoeken bij je kinderen of vrienden? Dat is lastig, zeker als het veel is en lang duurt. Ze hebben vaak niet de mogelijkheid om zoveel te helpen. Hulp vragen aan een zorginstelling? Dan heb je vaak wachtlijsten en niet precies de hulp die je wilt. Ook is het niet altijd makkelijk als een vreemde je verzorgt.

Zelf heb ik jaren voor m'n vader gezorgd. Dat was soms heftig. Ik was gescheiden, had kinderen thuis en werkte vijf dagen in de week. Er kwam elke week een hulp die het huis schoon hield. Maar dan bleef er toch nog veel te regelen. Het is gelukt. Maar je moet wel een beetje organisatietalent hebben om dan ook nog je eigen leven te blijven leiden.

Ik vind dat je dat niet van iedereen kunt verwachten. Er zou meer professionele hulp moeten zijn die past bij iemands situatie. Met of zonder familie en vrienden die willen en kunnen helpen.

En Maaïke, vind jij mantelzorg iets normaals?

Hi Petty,

Ik hoor dat collega's regelingen gebruiken om voor een zieke ouder te zorgen. Werktijden worden dan aangepast. Ik vind het mooi dat leidinggevende en medewerker samen kijken hoe werk en zorg kunnen worden gecombineerd.

Ik luister naar m'n vriendin die vertelt dat ze elke dag naar een revalidatiecentrum rijdt om haar schoonvader te bezoeken. Dat is met een jong gezin een uitdaging.

Ook zie ik dat m'n burens om de beurt een meisje in een rolstoel naar school brengen. Door de last te verdelen, is het voor de ouders minder zwaar. Ook is aangepast vervoer zo niet nodig.

Ik vind het normaal om te helpen als vrienden, familie of burens dat nodig hebben. Voor mij zijn het tot nu toe kleine vragen en taken. Zoals na schooltijd een kind opvangen, een vriendin eten brengen of een familielid naar het ziekenhuis rijden.

Maar mantelzorgers met veel taken en zonder genoeg hulp vallen vaak om. Dat kan zo niet blijven. De overheid verwacht dat we steeds meer voor elkaar zorgen. Dat vind ik in deze gevallen z'n doel voorbij schieten.

Hoeveel last kun je dragen als mantelzorger? Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Maar ik vind dat we deze toppers moeten helpen. Vaker vragen hoe het met hen gaat en wat we voor ze kunnen doen. Want zoals ik al zei: gedeelde last is lichter.

Samen actief en gezond

Ontdek het nieuwe KrachThuis in Maassluis en meer

Voelt u zich soms eenzaam of hebt u moeite om actief te blijven? Gelukkig zijn er mogelijkheden om hier hulp bij te krijgen. Op 1 mei 2024 opende het KrachThuis van SOL (Samen Ondernemend Leren) in Maassluis zijn deuren. Er zijn ook plekken die erop lijken in Vlaardingen en Schiedam. Saskia Batenburg vertelt erover. Zij is vitaliteitscoach bij SOL.

Wat is het KrachThuis?

Saskia zegt: "Het KrachThuis in Maassluis is een plek voor 55-plussers. Hier kunt u fit blijven en meedoen aan activiteiten. Zoals bewegen, muziek maken, creatief zijn en koken. Gewoon, waar we op dat moment zin in hebben. Niets moet, alles mag.

U ontmoet er buurtbewoners en kunt mee-eten voor € 3 per keer. Eens in de maand is er warm eten voor € 5. U kunt er elke woensdag naartoe van 10.00 – 15.00 uur. Het zit in het gebouw van het Leger des Heils aan de Noordvliet Noordzijde 63."

Wat is er zo speciaal aan het KrachThuis?

"Bij SOL werken we vanuit Positieve Gezondheid. We kijken niet naar wat u niet meer kunt, maar juist naar wat u nog wél kunt en leuk vindt. Hoe blijft u zo lang mogelijk gezond en gelukkig? Er komt hier bijvoorbeeld een meneer die overbelast is omdat z'n vrouw zorg nodig heeft. Hij komt 's ochtends zodat hij er even uit is en kan bewegen, praten en lachen met anderen. We helpen hem ook om extra zorg voor z'n vrouw te regelen en wijzen hem op andere activiteiten. Hier hebben we een vaste medewerker die daarvoor is opgeleid."



Waar kunnen Vlaardingers en Schiedammers naartoe?

"Ook in Vlaardingen kunnen 55-plussers naar een KrachThuis komen: elke dinsdag van 10.00 – 15.00 uur. Dat zit in Buurtpunt Groot Ambacht aan de Rotterdamseweg 176. In Schiedam is er het Geheugenpaleis voor als u geheugenproblemen heeft. Hier kunt u onder begeleiding meedoen aan activiteiten zoals muziek, bewegen en spelletjes. Het is elke donderdag van 10.00 – 15.00 uur in De Kansenfabriek aan De Meesterstraat 40a."

Hoe kunnen mensen zich aanmelden?



"Naar het KrachThuis kunt u met of zonder indicatie (goedkeuring) van Rogplus komen. Voor het Geheugenpaleis hebt u de Rogplus-indicatie 'Meedoen in de stad ouderen' (Mids) nodig. Daarmee kunnen we u ook een-op-een thuis helpen. Meer informatie staat op www.bit.ly/sol-dagbesteding. Of bel of mail mij: 06 343 243 73, sbatenburg@solnetwerk.nl."

Een familie in moeilijke tijden

“Hoop doet leven”



“
Ons leven
is in Gods
hand
”

De familie Verweij verhuisde drie jaar geleden vanuit Suriname naar Nederland voor een betere toekomst. Maar het ging mis.



Dat je leven er van de ene op de andere dag totaal anders kan uitzien, weten Anthony Verweij (37) en z'n vrouw Janaire (36) maar al te goed. Toch vinden ze hoop in deze moeilijke tijd. In hun eigen veerkracht, in de hulp van familie en vrienden, in professionele hulp. En vooral in hun geloof. "Ik bid voor een wonder", zegt Anthony.



Drie jaar geleden zitten Anthony en Janaire in het vliegtuig naar Nederland. Ze hopen op een betere toekomst. Hun dochter Sonania, dan twaalf, zit naast hen. Zij gaat straks in Nederland naar een goede middelbare school. Zoon Joas zit nog in de buik: Janaire is bijna zes maanden zwanger. Anthony gaat werken als wiskundeleraar en Janaire als officemanager en masseur. Ze weten dan nog niet welk noodlot hen tien maanden later zal treffen.

Het zal wel stress zijn

Al een paar weken voor vertrek heeft Anthony pijn in z'n schouder. Dat heeft hij wel vaker als gitarist, dus hij is niet ongerust. Net in Nederland merkt hij dat z'n been soms raar trekt als hij loopt. Maar ook dat is voor hem geen reden voor een doktersbezoek. Hij denkt dat het door de verhuisstress komt. "We gingen in Suriname nooit naar een dokter", zegt hij.

Op een dag struikelt hij en valt hard op z'n gezicht. Gek genoeg breken z'n handen de val niet. Z'n gezicht en tand zijn kapot en hij gaat mee met de ambulance. Later wordt hij stijver, krijgt hij meer pijn en gaat hij moeilijker lopen. Hij gaat naar een fysiotherapeut en daarna naar de huisarts en specialist.

"U hebt..."

"Ik vind het moeilijk om te zeggen, je bent nog zo jong", zegt de arts. Anthony hoort de diagnose kalm aan. "Totdat ik thuiskwam. Ik heb nog nooit zo hard gehuild", zegt hij. "M'n vrouw, m'n kinderen. M'n zoon is

pas geboren. We zijn net hier. Hoe gaan ze het redden?" Als Janaire thuiskomt, deelt Anthony het nieuws. Janaire: "Ik leek verdoofd, m'n emoties kwamen pas 's avonds. M'n wereld stortte in."

In Nederland krijgen elk jaar zo'n vijfhonderd mensen ALS (Amyotrofische Laterale Sclerose). De zenuwen sterven af, waardoor de spieren zwakker worden. Bewegen, eten, praten en ademen gaan steeds moeilijker. De ziekte wordt snel erger. Gemiddeld leeft iemand met ALS nog drie jaar.

Dieptepunt

De dag na het nieuws gaan Anthony en Janaire gewoon werken. Maar Anthony hoest veel: het gezin blijkt corona te hebben. Anthony wordt zo ziek dat hij niet meer kan opstaan. Ze vrezen voor z'n leven. Janaire geeft hem elke dag een mengsel van gember, knoflook en citroen. Ook krijgt hij medicijnen en zuurstof. "Ik zei: 'In de naam van de Heer Jezus, ik roep je nu terug, Anthony!' Soms moet je een beetje brutaal zijn hè. Ik heb veel gebeden. Ik wilde dat Joas z'n vader zou leren kennen." Het coronavirus verdwijnt, maar Anthony is flink achteruitgegaan. Een grote tegenstelling met het leven daarvoor.

Groot verschil

In Suriname had Anthony een bedrijf in bijlessen. Hij gaf les in wiskunde, natuurkunde en muziek. Hij en Janaire vingen ook jongeren op die het thuis moeilijk hadden. Daarnaast was Janaire

directeur van een kindertehuis. Ze waren ook actief in de evangelische kerk en traden samen op bij bruiloften: hij met z'n gitaar en zij als gospelzangeres.

Nu kan Anthony niet meer zelfstandig eten, douchen en naar de wc gaan. Janaire helpt hem daarbij. "We proberen zoveel mogelijk zelf te doen."

Hulp van boven

Gelukkig is er ook veel hulp. De ergotherapeut van Rijndam hielp Anthony zo zelfstandig mogelijk te blijven. Zij stuurde hem door naar Rogplus, die zorgde voor een elektrische en handbewogen rolstoel en een sta-op-toilet.

Ook regelde Rogplus samen met het wijkteam en Woonplus een woning voor het gezin, waar je overal met de rolstoel in kan. Collega's en kerkgenoten hielpen met verhuizen en klussen. Janaires vader uit Suriname hielp ook.

"Consulent Jasper van Rogplus vroeg waarmee hij ons kon helpen. Maar we hadden geen idee", zegt Janaire. "Omdat we nergens om vroegen, nam hij zelf steeds contact op. Nu bellen wij hem ook bij vragen. Hij heeft ons de weg leren kennen. We hebben een fantastische band. God heeft die mensen gestuurd om ons te helpen. Zonder hen waren we in een zwart gat gevallen."

//

Ik ben er wel, maar ook weer niet

//

Elke dag vechten

"Elke dag laat ik wel een of twee ballen vallen", zegt Janaire. "Of het huis leidt eronder, of de aandacht voor onze kinderen, of voor Anthony, of voor mezelf. Ik ben al een tijd doodmoe. Het is voor ons allemaal een strijd. We blijven doorgaan, maar soms lijkt het alsof ik de Heer niet meer hoor."

"Ik kan niet de man en vader zijn die ik wil", zegt Anthony. Ik ben er wel, maar ook weer niet. Ik ben m'n waardigheid kwijt. Mensen kijken anders naar me. Ik zie hoe moeilijk m'n vrouw en dochter het hebben. Ik wil bij ze blijven, maar voel me tot last. Ik gun m'n gezin een beter leven."

Toekomstplannen en hoop

Toch heeft Anthony nog dromen. Hij wil kinderboeken en een boek over z'n leven schrijven. Maar hij bidt vooral voor een wonder: genezing. "Zonder hoop geen leven. En anders hoop ik dat ik mag gaan."

Janaire raadt anderen aan: "Maak gelijk mooie herinneringen als gezin. Dan heb je er de energie nog voor. Ik bleef te lang doorgaan met werk en activiteiten. En: schaam je niet, maar vraag hulp."

In Suriname speelde Anthony samen met de bekende gospelzanger Byciel Watsaam het lied Gadu Ana. Dat betekent 'Gods hand' en is te beluisteren op YouTube. "Jij maakt je plannen, maar God weet wat beter voor je is", zegt Anthony. "Daar vertrouw ik op."



Hun eigen veerkracht, de hulp van anderen en hun geloof helpen Anthony en z'n vrouw Janaire erdoorheen.

Tip van Fief

Fief

Nieuwe website van Fief

Ontdek de verbeteringen en tips

De website www.fief.nl groeide in vier jaar tijd uit tot een platform met meer dan 1.100 artikelen. Een plek waar mensen informatie delen en met elkaar praten. Het werd tijd voor vernieuwing. Op 13 mei kwam de nieuwe Fief online.

Erg leuk om de reacties te lezen

De start vierden we met de Fief Fietsdag Plus. Wethouder Corine van Bronsveld van Maassluis maakte de vernieuwde website officieel bekend. Na een bezoekje aan de markt en een spelletje *jeu de boules* gingen 155 fietsers op

pad, onder begeleiding van Orgel Joke. Het was een erg gezellige dag. Op naar volgend jaar!

Trots op de nieuwe website

Samen met de andere redactieleden ben ik trots op de nieuwe website. Die is nu nog duidelijker en sneller. Voor wie wil meepraten, is er het Praatplein. De artikelen zijn ingedeeld in rubrieken, zodat je ze makkelijk terugvindt. En als je een reactie plaatst, zie je deze direct op de startpagina. Ik vind het altijd erg leuk om de reacties te lezen.

De agenda en tips

De agenda heeft een mooie plek gekregen op de startpagina. Samen met Ruud vul ik deze met leuke tips voor uitstapjes, gezellige of leerzame bijeenkomsten en sportieve activiteiten.

Mijn favoriete tips op Fief

De Fief-fietsroute: die ging dit jaar naar de Akerdijkse Plassen. We kregen veel complimenten over de prachtige route.

Stadswandelingen met gids:

die zijn erg interessant. Je bent misschien wel honderd keer langs een huis of gebouw gelopen, zonder te weten wat het is. Kijk op de agenda op welke dag er een georganiseerde tour is door Maassluis, Vlaardingen of Schiedam.

Lunchlokaal By Mout:

in een prachtig gebouw aan de Westerkade in Schiedam is er een lunchroom waar ouderen werken. Heerlijk lunchen met een stukje verleden.

Smeer je in! Jezelf beschermen is belangrijk, ook als de zon niet schijnt.

Repair Cafés: hier kun je kapotte apparaten laten repareren. Kijk op de agenda voor plaatsen en tijden. Heel handig en goed voor het milieu.



Door Fief-redactielid Cora

Mis je een activiteit?

Natuurlijk weet ik niet alle activiteiten. Mis je er een? Stuur me dan een berichtje via fief@rogplus.nl.

Achter de schermen bij Minters Mantelzorg

**“Zorgen voor een ander
betekent nogal eens
jezelf vergeten”**



“

Ik wou
dat ik een
toverstokje
had

”

Ymke is mantelzorgadviseur bij Minters en helpt mantelzorgers met praktische en emotionele steun.



Veel mantelzorgers voelen zich overbelast en eenzaam. Ze zorgen lang voor een ziek familielid of zieke vriend. Met steeds meer ouderen en minder personeel, verwacht de overheid meer van hen. Bij Minters Mantelzorg helpt Ymke Goedhart (41) ze met praktische en emotionele steun. “Ik wou dat ik een toverstokje had.”

‘Wie van u is mantelzorger?’, vraagt Ymke soms tijdens een training aan zorgmedewerkers. Eerst steekt één iemand de vinger op. Maar als ze doorvraagt, gaan steeds meer vingers omhoog. Bijvoorbeeld: ‘Wie zorgt voor een kind met autisme of ADHD? Wie voor een ouder met een depressie of verslaving? En wie voor een broer of zus met een verstandelijke beperking?’ Een op de vier Nederlanders is mantelzorger, ook kinderen. Vaak zonder dat ze zich zo noemen. Dat gaat vaak goed, maar leidt ook vaak tot overbelasting en eenzaamheid. En *tadaa!*, daar komt Minters Mantelzorg. “Nou ja, we doen ons best”, zegt Ymke.

Minters: samen sterk

Minters is een organisatie voor welzijn in Vlaardingen met ongeveer honderd medewerkers en tweehonderd vrijwilligers. Ze zijn actief in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Daar organiseren ze bijvoorbeeld buurtactiviteiten voor jong en oud. Ze maken bewoners enthousiast om samen hun wijk te verbeteren. Ze helpen bij belastingaangiften, formulieren invullen en vragen over wetten en regels. En ze helpen dus mantelzorgers, met vijf mantelzorgadviseurs en een projectleider. Ymke: “Die hulp aan mantelzorgers is echt belangrijk.”

Van kunst tot zorg

Hiervoor werkte Ymke in verpleeghuizen. Ze studeerde kunstzinnige therapie en begon als activiteitenbegeleider. “Bij een mantelzorgbijeenkomst pak ik er bijvoorbeeld graag een gedicht bij om in gesprek te komen”, zegt ze. Haar interesse in mantelzorg groeide tijdens haar werk als sociaal

pedagogisch hulpverlener. “Het ging altijd om de persoon die ziek is. Iedereen vroeg aan de mantelzorger: ‘Hoe is het nou met je man, vrouw of kind?’ Maar mantelzorgers verdienen ook aandacht. Die voelen zich vaak niet gezien en gehoord.”

Druk thuis en ontspanning

Ymke woont in Maassluis met haar man, kinderen van zes en acht, en een kat. Het is een drukke boel met twee actieve jongens, die natuurlijk ook wel eens ruzie maken. Gisteren moest ze de twee helften van een chocolaatje nog voor ze wegen. “De ene helft was inderdaad twee gram meer”, zegt ze met een glimlach.

Om aan de drukte te ontsnappen, gaat ze elke week naar yoga. Ook omdat ze dat goed vindt voor haar lichaam. Want sinds ze twee jaar terug bij Minters begon, beweegt ze minder dan toen ze nog in een verpleeghuis werkte. Ze fietst wel naar haar werk, maar bij huisbezoeken zit ze vaak. Ze werkt drie dagen in de week. Wie en hoe ze dan helpt?

Zware taak voor mantelzorgers

Ymke merkt dat mantelzorgers van mensen met dementie, een hersenbloeding of ernstige psychische problemen het bijvoorbeeld vaak zwaar hebben. “Deze grote groep vraagt meestal pas om hulp als ze al heel moe zijn”, zegt ze. “We hopen dat ze eerder hulp zoeken. Maar ze vergeten zichzelf en kunnen dan opeens niet meer. Mantelzorg is vaak geen keuze, het overkomt je. Dan sta je ineens met een zieke partner of een kind met een beperking. Je hebt er een extra rol met extra taken bij. Evenwicht vinden met andere dingen is dan moeilijk.”

Ymke vindt mantelzorg daarom geen blijvende oplossing voor te weinig personeel in de zorg. "Er zou beter gekeken moeten worden naar samenwerking tussen professionals en familie." In de tussentijd doen zij en haar collega's wat ze kunnen.

//

We doen ons best

//

Praktische en emotionele steun

Mantelzorgers kunnen Minters bellen of mailen voor hulp. Vaak worden ze doorgestuurd door organisaties als Rogplus of het wijkteam. Ymke legt uit dat als iemand contact opneemt, de mantelzorgadviseurs eerst proberen te begrijpen wat de vraag precies is. Soms kunnen ze direct helpen, en soms maken ze een afspraak voor een of meer gesprekken. Samen kijken ze dan hoe de situatie verbeterd kan worden. Soms hebben mensen een praktische vraag. Zoals hoe ze een parkeervergunning of scootmobiel kunnen aanvragen. Ymke zegt: "Mantelzorgers kunnen altijd bij ons terecht, wat hun vraag ook is."



Ymke vindt mantelzorg geen blijvende oplossing voor te weinig personeel.

Mantelzorgcafés en cursussen

De mantelzorgadviseurs organiseren ook elke maand mantelzorgcafés in de drie gemeentes. Daar ontmoeten mantelzorgers elkaar en delen ze ervaringen. Soms komen er experts praten over bijvoorbeeld geldzaken of hoe om te gaan met dementie.

Minters geeft ook gratis cursussen. Zoals Gezondheid in Balans, Rots & Water (je grenzen bewaken) en Diagnose dementie en dan... Voor kinderen en jongeren is er Bikkel Lab. Ook heeft Minters een pakket voor werkgevers om mantelzorg bespreekbaar te maken. En ze organiseren ontspannende activiteiten, bijvoorbeeld tijdens de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Ymke adviseert: "Meld u bij ons aan als mantelzorger. Dan krijgt u tips, nieuws en de agenda." Benieuwd naar het laatste nieuws? Hieronder leest u het.

Ymkes uitdagingen en dromen

Ymke vertelt dat te weinig respijtzorg een groot probleem is. Met respijtzorg kunnen mantelzorgers de zorg tijdelijk aan een ander overlaten. Er zijn te weinig plekken waar de zieke naartoe kan, zoals een logeerkamer of dagbesteding. Het is vaak moeilijk om snel iets te regelen. "Sommige mantelzorgers voelen zich daardoor erg eenzaam. Dat raakt me", zegt Ymke. "Ik zou willen dat ik een toverstokje had."

Ze droomt van betere hulp en heeft daar ook een idee voor. "Het zou mooi zijn als er een respijthuis komt in de regio. Een huiskamer waar mantelzorgers even op adem kunnen komen. En waar er gelijk een programma is voor de zieke", zegt ze. Ze heeft ook goed nieuws: Minters zet stappen om deze droom waar te maken, samen met het Albedacollege. "Veel mensen willen niets liever dan dat je hen helpt om met liefde te zorgen voor de persoon van wie ze houden."

Op de volgende bladzijde leest u Ymkes tips voor mantelzorgers.



Zorg goed voor uzelf

5 Tips voor mantelzorgers

“Mantelzorg overkomt je gewoon”, zegt Ymke Goedhart, mantelzorgadviseur bij Minters. We spraken met haar over wat Minters voor mantelzorgers kan doen. (Lees het interview vanaf bladzijde 16). Ze gaf ook vijf handige tips voor mantelzorgers.

1 **Vraag hulp**

“Vraag hulp”, zegt Ymke. “Dat is geen teken van zwakte, maar juist van kracht. U hoeft het niet allemaal alleen te doen. Veel mensen zien ertegenop om een professional of vrijwilliger in huis te halen. Maar zelfs kleine dingen kunnen al helpen, zoals de Thuiszorg voor steunkousen. Probeer het gewoon eens uit. Vaak blijkt dat het toch fijn is.”

2 **Plan kleine rustmomentjes in**

“Hoe druk u het ook hebt, zorg voor uzelf. U hoeft er niet weken tussenuit te gaan, maar neem even tijd voor uzelf. Drink een kop koffie in de zon of lunch met een vriend of vriendin. Die kleine momentjes helpen om tot rust te komen. Voel u niet schuldig als u even weggaat. U helpt de ander het meest door zelf goed in evenwicht te blijven.”

3 **Praat er met anderen over**

“U hoeft niet alles te delen, maar praat wel genoeg om begrip en steun te krijgen. Praat ook met mensen in dezelfde situatie. Bezoek bijvoorbeeld een mantelzorgcafé of een thema-avond van Minters. En misschien kunnen uw werktijden worden aangepast? Anderen zien vaak niet hoe zwaar het is. Als u zich niet begrepen voelt, kunt u zich eenzaam voelen. Laat anderen zelf beslissen of en hoe ze kunnen helpen en vul het niet voor hen in.”



4 **Stel doelen**

“Sta stil bij hoe uw lichaam werkt, hoe u zich geestelijk voelt, en hoe tevreden u bent met uw leven en contacten. Stel doelen om u gezonder en gelukkiger te voelen. Vraag uzelf af: waar word *ik* blij van? Een mantelzorger zei: ‘Eindelijk leren zwemmen’. Hoe mooi is dat?”

5 **Laat emoties toe**

“Veel mensen blijven maar doorgaan en parkeren hun emoties. Maar dat zorgt voor overbelasting en eenzaamheid, zelfs met veel mensen om u heen. U mag best toegeven dat het veel is. Sommige situaties brengen rouw met zich mee: verdriet om wat u hebt verloren. Maak ruimte voor die gevoelens en sta er bewust bij stil. Want gevoelens die u onderdrukt, komen later sterker terug.”

“Zorg goed voor uzelf,” zegt Ymke.
“U bent belangrijk.”

Zorgt u niet te veel voor de ander en te weinig voor uzelf? Doe de test en krijg tips op <https://waarblijftmijntijd.mantelzorg.nl>.

Fotoverslag

Antonia kan de boom in!

Op de voorkant van het Rogplus Magazine van september 2022 stond Antonia Smaal (10). Stralend in haar rolstoel zei ze krachtig: "Ik kan niet klimmen, maar wel *wheelies* maken." Die woorden las Bianca van Schijndel, een zorgmedewerker in Vlaardingen en vrijwilliger. Zij dacht: misschien kan Antonia tóch klimmen. Ze stuurde ons een e-mail.



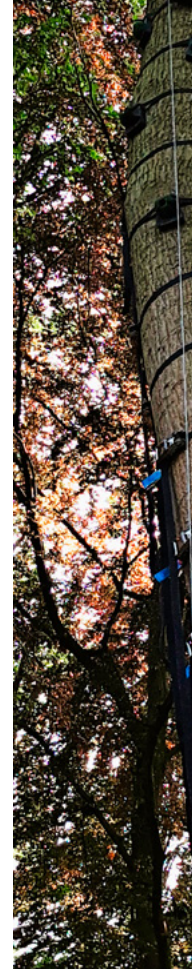
De eerste klimavond

Op een woensdagavond ging Antonia samen met haar moeder naar het klimbos in Bergen op Zoom. Daar kunnen mensen met een beperking elke maand klimles krijgen. Deze SL Zorg klimclub was een idee van Wendy Nederpel en Olaf Suchorski. Er zijn bijvoorbeeld speciale handgrepen aan de touwen en een hulpmiddel om te tillen.

Het was heel spannend voor Antonia. Zou ze echt kunnen klimmen? Want door een spierziekte werken haar benen niet goed. Tot haar grote vreugde bleek het antwoord *ja!* Met hulp van de vrijwilligers begon ze aan haar eerste klimavontuur. "Ik wil nooit meer stoppen met klimmen", zei ze enthousiast. Na die eerste avond werd zij een vaste bezoeker van het klimbos.

Jarig

Ik ging naar Antonia toe tijdens een klimles. Deze avond was extra speciaal omdat ze de volgende dag jarig was. Om haar verjaardagscadeau van de klimclub te krijgen, moest ze eerst in een hoge boom klimmen. Het cadeau zat verstopt in een helm boven in de boom. Het was een heerlijk taartje.





Door Miranda Weij,
Rogplus-programmamanager
beschermd wonen



Ook sporten met een beperking?

SL Zorg Klimclub

Klimmen, ook als u een beperking hebt

Wendy Nederpel
06 173 464 26
w.nederpel@slzorg.nl

Lambertijnenhof 230,
Bergen op Zoom
Een woensdag in de maand,
18:30 - 20:30 uur

Uniek Sporten

Vind een sportclub en krijg beweegadvies voor uw beperking. Of leen een sportrolstoel voor bijvoorbeeld tennis, basketbal, badminton of rugby.
www.unieksporten.nl

Vlaardingen in Beweging

Sportmakelaar: makkelijk sporten voor iedereen
www.stichtingvib.nl

E25 Zorg en Welzijn

Ontwikkel uw talenten en vind geschikte activiteiten
www.e25.nl

VTV

Doe mee aan groepssporten en andere leuke activiteiten, met gratis beweegcoach
www.wijzjnvttv.nl
www.bit.ly/sport-en-activiteiten

Dapper klimt Antonia omhoog. Soms heeft ze niet genoeg kracht om haar voet op het volgende blokje te zetten. Dan trekt ze met haar hand haar been omhoog. Zo klimt ze handig verder, zonder twijfel.



Gevonden!

Meer dan klimmen

Antonia klimt niet alleen. De vrijwilligers van de klimclub organiseren ook andere leuke activiteiten. Ze heeft al eens geskied en deed mee aan een oefening met de brandweer. Daarbij krom ze in een boom en werd ze gered door een hoogwerker.



Samen sterk

De band tussen Antonia, haar ouders en de vrijwilligers van de klimclub is bijzonder. Ze helpen elkaar en geven nooit op. Antonia zegt altijd: "Kan niet, bestaat niet."

Tip, verhaal, bedankje of vraag? Graag!



Wilt u een
tip delen?



Hebt u een bijzonder
verhaal en lijkt het u
leuk om geïnterviewd
te worden?



Hebt u
een vraag?



Zoekt u
gezelligheid?



Wilt u iemand
bedanken?

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

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

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

Ingezonden tips, verhalen, bedankjes of vragen
Van de lezers

Alleen, maar toch krachtig

Laatst reed ik met ievo (regiotaxi) naar een vriendin in Spijkenisse. Onderweg stapte een oudere vrouw in. Een andere vrouw hielp haar daarbij en gaf haar een paar grote tassen. De chauffeur zette haar rollator in de auto. We raakten aan de praat en ze vertelde dat ze geopereerd moest worden in het ziekenhuis. Ze had al haar kleding, toiletspullen en medicijnen ingepakt, helemaal alleen. Ze had geen kinderen en haar enige zus was overleden.

“Maar ik red me nog goed, met een beetje hulp van m’n buurvrouw”, zei ze. Ik vroeg onbeleefd naar haar leeftijd en ze antwoordde dat ze 92 was. We praatten verder en ze stelde me gerust over het alleen zijn. “Er zijn altijd mensen die willen helpen”, zei ze. Toen we bij het ziekenhuis aankwamen, hielp de chauffeur haar met de tassen en namen we afscheid. Ik had veel respect voor haar en ze gaf me moed voor de toekomst.

Manja Herstel

Een handig geheugensteuntje



Ik las de column over tips tegen vergeten in het Rogplus-blad van april. Daarin vond ik de opmerking over de knoop in je zakdoek erg leuk. Vooral het idee dat het tegenwoordig lastiger is omdat we nu papieren zakdoekjes gebruiken.

Zelf heb ik een andere manier om dingen te onthouden. Als ik bijvoorbeeld de volgende ochtend iets niet moet vergeten, zet ik iets wat normaal altijd op een vaste plek staat, midden op de bar van de keuken of op het aanrecht. Als ik dan de volgende ochtend de keuken inkom en dat zie staan, denk ik: wat doet dat daar? Oh ja!

Sander de Jong



Gijsbert lost het op

Zoeken naar beter horen

Het is heel vervelend als iemand tegen je praat, en je kunt het niet horen. Je moet dan steeds zeggen: 'Kun je dat herhalen?' of 'Wat zei je?' Ook voor de ander is dat niet prettig. Nu heb ik wel gehoorapparaatjes, maar op de een of andere manier werken ze bij mij niet goed. M'n oren zijn te slecht. Dus probeer ik daar verandering in te brengen.

In m'n zoektocht kom ik op de website van Auris Audiologisch Centrum in Rotterdam. Ze kunnen een klein apparaatje onder je hoofdhuid plaatsen: een gehoorimplantaat. Dat stuurt het geluid direct naar je hersenen, zonder dat je oren het hoeven te doen.

Eerst moet ik een verwijzing aan de huisarts vragen. Dat is geen probleem. Al snel krijg ik een uitnodiging.

Dan nog vervoer regelen. Met m'n driewieler gaan, duurt te lang en dan is m'n vrouw Willy te lang alleen thuis. Dat wil ik niet. Gelukkig kan m'n jongste zoon Gertjan me brengen. Hij kan ook helpen als ik iets niet versta.

Bij het hoorcentrum neemt een vriendelijke meneer ons mee, die direct m'n oren test. "Dat ziet er niet best uit", zegt hij. "Maar voor een gehoorimplantaat zijn ze nog te goed." Z'n advies? Ga naar je eigen hoorspecialist en laat je apparaatjes bijstellen.



“
Dat ziet er
niet best uit
”

Lees hoe Gijsbert een stap dichterbij beter verstaan komt.

De audicien meet en past m'n apparaatjes aan. En ja, dat helpt wel een beetje, maar echt helder wordt het niet. Hij legt uit dat als je ouder wordt, je niet alleen slechter hoort, maar ook geluiden minder snel verwerkt.

Dat merk ik. Bijvoorbeeld bij de ondertiteling op tv. Ik lees de tekst, maar voordat ik het begrijp, is de zin alweer verdwenen.

Dus ik hoor nog steeds niet veel beter. Maar ik snap nu wel waarom het voor mij zo lastig is om alles te verstaan. En dat geeft ook rust.

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



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

- | | | | |
|--------------|---------|-----------|-----------|
| boodschappen | klusjes | luisteren | vervoeren |
| burendag | koffie | oppassen | vieren |
| delen | koken | praatje | wandelen |
| | | | troosten |

Maak dit gedicht af:

*Je kunt niet iedereen helpen, maar iedereen wel één.
Een glimlach of knuffel maakt soms het verschil alleen.*

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 ontlenden. 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 mensen en dieren die erin leven. Opmaak: b creative agency

PUZZEL

Hoe vindt u de oplossing?

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

E-mail de uitkomst van de puzzel voor 1 november 2024 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp 'puzzel september'.

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

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

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

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

Maassluis: Mevrouw S. Breevaart
Vlaardingingen: Mevrouw M. Ahmed
Schiedam: Dhr. B. Velzing

De oplossing was:

'Als je zelf ook een beetje straalt, bloeit, huppelt en fladdert in de wind.'

