

december 2024

rogplus

magazine



Maak uw eigen
herinneringsboek
in 5 stappen

Nieuw: huisgemaakte maaltijden
van een buurtgenoot

Rommel weg, rust terug
Tips van een opruimcoach

//
**Het leven is te
kort om niet
lekker te eten**
//



03 Voorwoord

04 Warme maaltijden via Thuisgekookt



07 Feestdagen: openingstijden, reizen en meer

08 Maak uw eigen herinneringsboek



09 Wat vindt u van dit magazine?



10 Column Petty & Maaïke

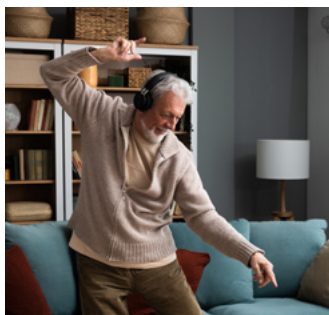


11 Hoe ervaart u onze hulp?

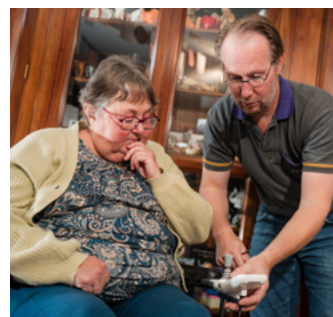
12 Opruimcoach Mirjam: handige tips



15 Fiefs favoriete nummers: zoek ze op en geniet



16 Meer vrijheid met een aangepaste rolstoel



19 Hulpmiddelen: lenen, huren of kopen?

20 Uw rolhulpmiddel: van magazijn tot thuis



22 Van de lezers & Gijsbert lost het op



24 Puzzel mee!

Voorwoord

Nieuwe start, nieuwe mogelijkheden



In het vorige magazine vertelde ik dat mijn vrouw, jongste dochter en ik verhuisden naar een appartement. We woonden jaren in een eengezinswoning, samen met onze oudste dochter en zoon. Binnenkort gaat ook onze jongste dochter het huis uit. Dan zijn mijn vrouw en ik samen.

De verhuizing betekende het einde van een periode met opgroeiende kinderen. En van de pingpongtafel, de schommel in de tuin, rondslingerend speelgoed en te klein geworden fietsen. Zelfs van het bot van de wolharige neushoorn.

Ik vond het best lastig om afscheid te nemen van die fijne tijd. Wat ons hielp, was dat we wel móésten opruimen omdat het nieuwe huis kleiner is. Tijdens de ritjes naar de kringloopwinkel en milieustraat liet ik veel spullen nog een keer door mijn vingers gaan. Daarna: hopta, weg.

Door die stap te zetten, kregen we wél ruimte voor een nieuwe fase in ons leven. En er zijn inmiddels kleinkinderen die het geweldig vinden om te komen logeren.

Misschien krijgt u door dit magazine ook zin om iets nieuws te proberen. U vindt er bijvoorbeeld handige tips van een opruimcoach, over een nieuwe maaltijdservice en over hulpmiddelen lenen. Om het gezellig te maken, deelt de redactie van Fief.nl muziek die past bij deze tijd van het jaar.

Veel lees- en luisterplezier!

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 (rogplusemvs) en LinkedIn (rogplus).



Stichting Thuisgekookt

“Het leven is te kort
om niet lekker te eten”

“Je moet een
beetje geluk hebben”



David at door zijn lichamelijke beperking vaak dezelfde kant-en-klaarmaaltijden. Dat veranderde toen hij zich aanmeldde bij Thuisgekookt.



Vlaardingers die niet elke dag zelf kunnen koken, kunnen sinds juli terecht bij Stichting Thuisgekookt. Een buur kookt dan een of twee avonden in de week voor u, tegen een klein bedrag. Vers, huisgemaakt eten én een praatje dus. De gemeente Vlaardingen steunt dit idee. David Hakvoort (30) en zijn thuishok Martijn Welle (46) zijn al langer aangesloten bij Thuisgekookt. Ze vertellen hoe dat bevalt.

“Als ik zelf een pan vasthou, is niemand veilig”, lacht David. “Nee, gekheid, maar de linkerkant van mijn lichaam maakt steeds een soort spastische bewegingen. Daardoor kan ik niet koken.”

David kreeg als peuter infarcten (bloedpropjes) in zijn hersenen, waardoor hij nu een lichamelijke beperking heeft. Hij woont in een fokuswoning: een aangepast huis. Hij krijgt daar hulp bij dagelijkse dingen, zoals douchen en aankleden. Ze smeren soms een boterham voor hem, maar avondeten hoort daar niet bij.

Stichting Thuisgekookt bood de oplossing, want David was er klaar mee. “Ik wilde gewoon gezond, lekker en betaalbaar eten, en graag wat afwisseling”, zegt hij. Hij vond Thuisgekookt online en maakt er nu al twee jaar gebruik van. Martijn Welle is zijn vierde thuishok en woont een paar straten verderop.

“Ik was net met mijn vrouw verhuisd en wilde nieuwe mensen leren kennen”, vertelt Martijn. Hij werkt als leraar en projectleider op een middelbare school voor speciaal onderwijs. “Ik wilde ook iets doen voor de buurt. En ik houd van koken. Toen ik online iets las over Thuisgekookt, dacht ik: dat is wat voor mij.”

Hoe helpt Thuisgekookt?

Sinds 2012 bracht Thuisgekookt al zo'n 183.000 burens bij elkaar. Dat zijn vier volle voetbalstadions, zoals De Kuip. De stichting is er voor mensen die door ouder worden, ziekte of een lichamelijke of geestelijke beperking niet elke dag zelf kunnen koken. En voor mantelzorgers.

U betaalt alleen voor de ingrediënten: gemiddeld drie tot zes euro per maaltijd. Plus een kleine bijdrage van tien procent voor de organisatie. Voor mensen die dat moeilijk kunnen betalen, is er geld van anderen die de stichting steunen. Dat kunt u aangeven bij uw eerste gesprek. “Zo zorgen burens weer voor elkaar, net als vroeger”, staat er op de website van Thuisgekookt.



Ik at altijd hetzelfde



Saaie, dure maaltijden

“Ik at elke avond hetzelfde”, zegt David. “Ik kon die maaltijden dromen: nasi, bami, een AVG'tje (aardappels, vlees, groente).” Hij was vaste klant bij de slager om de hoek voor kant-en-klaarmaaltijden. “Maar dat werd steeds duurder, bijna tien euro per maaltijd.” Af en toe haalde hij een pizza of döner kebab, of schoof hij aan bij zijn ouders.

“En dat terwijl ik een echte Bourgondiër ben”, zegt hij. “Het leven is te kort om niet lekker te eten.” Zijn familie komt uit Urk, waar ze zo'n beetje elke dag vis eten.

Dauids ervaring met thuishokks

“Als maaltijdontvanger eet je met de pot mee”, zegt David. “De ene keer is het een AVG’tje, de andere keer een Indische rijsttafel. Je moet er een beetje geluk mee hebben.”

Thuisgekookt probeert een thuishokk te vinden die goed bij u past, maar het verschilt hoe vaak en hoelang iemand wil koken. Bij Dauids eerste drie thuishokks was dat één of twee keer in de week. Maar na een paar maanden hielden twee ermee op, en één overleed helaas.

Martijn kookt nu al een jaar voor David. Eerst twee keer in de week, nu zelfs vier of vijf dagen. “Ik zei meteen tegen David: je eet gewoon wat wij eten”, vertelt Martijn. “Ik doe echt niet meer m’n best. Zo is het een kleine moeite om wat extra aardappels te schillen of boontjes te doppen. En ik vind het nog leuker ook, om voor meer mensen te koken.”

“Martijn maakt echt veel lekkers”, zegt David. “Van pasta met verse tomatensaus en gehaktballetjes tot een salade met mosselen. En soms roti of een bavette van de barbecue.”



Thuishokk Martijn Welle deelt graag zijn kookkunsten met David.

Ik vind het soms een beetje pittig, en dan zegt Martijn lachend: ‘Zo, meneer had klachten?’ Maar daarna houdt hij er wel rekening mee. Ik ben echt hartstikke blij met hem.”

Een band opbouwen

David denkt dat Thuisgekookt ook kan helpen tegen eenzaamheid. Zelf heeft hij een baan als jurist in de zorg en het onderwijs, en hij is vaak onder de mensen. Maar af en toe komt Martijn een biertje drinken of een klusje doen. En soms helpt David hem weer met wat juridisch advies.

“We kunnen het goed met elkaar vinden”, zegt David. “Maar het is niet zo dat we elke keer uitgebreid praten als hij het eten komt brengen.” Martijn vult aan: “Het zijn juist die kleine momenten die het leuk maken. En we hebben dezelfde humor. David zegt vaak hoe blij hij is en hoe lekker hij het eten vindt. Als ik met zo’n kleine moeite iemand kan helpen, doe ik dat graag.”

David raadt Thuisgekookt iedereen aan. “Als je niet kunt koken, is het ideaal. En als je wél kunt koken, kun je echt iets voor een ander betekenen. Probeer het gewoon.” Martijn voegt toe: “Het ergste wat er kan gebeuren, is dat het niet klikt. Dan zorgt Thuisgekookt wel dat je iemand anders vindt.”

Ook een warme maaltijd via Thuisgekookt?

Ga naar www.thuisgekookt.nl, mail naar info@thuisgekookt.nl of bel 085 060 87 68. Woont u in Vlaardingen? Dan neemt Thuisgekookt binnen twee werkdagen contact met u op voor een kennismaking. Woont u in Maassluis of Schiedam? Dan komt u op een wachtlijst.

Thuisgekookt zoekt altijd nieuwe thuishokks!



Voor de feestdagen

Openingstijden, reizen en meer

*Rogplus
wenst u warme en
gezellige feestdagen,
en een gezond en gelukkig
nieuwjaar. We hopen dat u
kunt genieten van mooie
momenten. Ook in het
nieuwe jaar staan we
weer voor u klaar.*

Merry
CHRISTMAS

Boek ievo op tijd voor kerst & oud en nieuw!

Veel mensen willen met ievo (regiotaxi) reizen rond de feestdagen. Er zijn dan niet altijd genoeg chauffeurs. Boek uw rit daarom zo vroeg mogelijk, op zijn laatst op vrijdag 20 december voor 22.00 uur. Op oudejaarsavond rijdt ievo tot 20.00 uur. Boek uw rit via de ievo-app, www.rogplus.nl/ievo of 0900 899 88 10.

Rogplus bellen of een rit met ievo bestellen?

	Openingstijden rogplus	Ritten ievo >>
24 december	08.30 - 12.00 uur	07.00 - 00.00 uur
25 en 26 december	gesloten	07.00 - 00.00 uur
31 december	08.30 - 12.00 uur	07.00 - 20.00 uur
1 januari	gesloten	07.00 - 00.00 uur

Rogplus kijkt terug én vooruit: jaarverslag en begroting

Wilt u weten waaraan Rogplus in 2025 verwacht geld uit te geven? Ga dan naar www.rogplus.nl/documenten voor de begroting. U vindt daar ook het jaarverslag van 2023. Daarin staat wat we dat jaar deden en hoe we het geld gebruikten. In het jaarverslag leest u ook hoeveel mensen in uw gemeente welke hulp kregen van Rogplus. Eerdere jaarverslagen en begrotingen vindt u op dezelfde pagina.

Aan de slag

Maak uw eigen herinneringsboek in 5 stappen

Einde van het jaar: een goed moment om terug te kijken. Wat dacht u ervan om een herinneringsboek te maken? Daarin legt u mooie, belangrijke en misschien minder mooie momenten vast. Dat is waardevol voor uzelf én een leuke, creatieve bezigheid. En wie weet, vinden uw kinderen, kleinkinderen of vrienden het ook leuk om te lezen.

Waarom een herinneringsboek maken?

Een herinneringsboek geeft vaak een goed gevoel. U geniet nog eens van mooie momenten en kunt alles op een rij zetten. Het helpt u om herinneringen vast te houden en het kan leuke gesprekken opleveren. Ook bij moeilijke tijden kan het helpen om alles beter te begrijpen en te accepteren. Genoeg redenen om eraan te beginnen dus!



John van Sterkenburg maakte op verzoek van zijn kleindochter een gedrukt herinneringsboek. Vormgever Meneer Kelderman en drukker Bookadew hielpen hem daarbij.



Stap 1: Kies het soort boek

Fotoboek: voeg korte teksten toe aan uw foto's voor extra uitleg.

Scrapbook: combineer foto's met kaartjes, briefjes en andere herinneringen. Kijk voor ideeën op www.pinterest.nl of in een boek over scrapboeken.

Verhalenboek: schrijf verhalen of gedichten, ideaal voor wie graag schrijft.

Digitaal boek: gebruik apps, zoals Project life of Google foto's. Hulp nodig? Kijk op www.youtube.com, www.seniorweb.nl of www.fief.nl.

Boek laten drukken: maak er een echt boek van. Bijvoorbeeld online bij HEMA, Albelli of Once Upon.

Kant-en-klaar boek: vul bijvoorbeeld *Mijn levensverhaal* van Elma van Vliet in, met vragen en ruimte voor foto's.

Stap 2: Verzamel materialen

Denk aan mooie foto's, aantekeningen, en eventueel gekleurde pennen, stickers of kaartjes.

Stap 3: Organiseer herinneringen

Kies de belangrijkste momenten. Zet ze op volgorde van tijd of per onderwerp bij elkaar. Zoals familie, vrienden, hobby's of woonplaatsen.

Stap 4: Begin met ontwerpen

Wees creatief en zoek een evenwicht tussen foto's, tekst en versieringen.

Stap 5: Maak het persoonlijk

Zet uw eigen verhalen, gedachten en gevoelens erbij. Zo komt uw herinneringsboek tot leven.



Uw mening telt!

Wat vindt u van dit magazine?

Bij het vorige Rogplus Magazine vroegen we om uw mening via een vragenlijst. 622 lezers vulden hem in, en we spraken vijftien Meedoeners. Dit zijn de opvallendste resultaten.



Hoe wilt u worden aangesproken?

Veertien van de vijftien Meedoeners geven aan liever met *je* aangesproken te worden in het magazine. In formele brieven vinden ze *u* wel beter passen. Daarom gebruiken we vanaf het volgende magazine *je*.

“Je is persoonlijker en gelijkwaardiger”

Wat vindt u van de teksten?

De meeste lezers vinden de teksten begrijpelijk, interessant, gezellig, nuttig en duidelijk. Sommigen vinden ze te makkelijk, anderen wat lastig door kleurgebruik of tekst in foto's. Daar hebben we meteen wat aan gedaan.

Top 3 favoriete onderdelen

1. Puzzel
2. Interviews met mensen die hulp krijgen
3. Interviews met medewerkers of organisaties

Gebruikt u de tips uit het magazine?

55% gebruikt de tips regelmatig of geeft ze door.

“Er staan veel bruikbare tips in, die ik ook doorgeef”

Hoe vaak wilt u het magazine ontvangen?

93% vindt drie keer in het jaar goed, zoals nu. Andere antwoorden verschillen van één tot zes keer per jaar.

“Het magazine mag vaker uitkomen, maar alleen als de kwaliteit hetzelfde blijft”

Wilt u op andere manieren informatie ontvangen?

76% heeft geen andere wensen. Anderen noemen vooral een digitale nieuwsbrief om op de hoogte te blijven.

“Met een digitale nieuwsbrief kun je actueler zijn en makkelijk informatie aanpassen”

Wat kan er beter?

De antwoorden zijn verschillend, bijvoorbeeld:

- + “Minder dik papier om kosten te besparen.”
- + “Er mag wat minder tekst in.”
- + “Graag wat meer balans, soms is het te positief.”

Zijn er andere onderwerpen waarover u wilt lezen?

Enkele ideeën:

- + “Verschillende woonvormen, woongroepen en begeleid wonen.”
- + “Sporten voor senioren.”
- + “Werkende ouders met een beperking en een jong gezin.”

Bedankt dat u meedeed! U gaf ons veel goede ideeën en daar gaan we mee aan de slag. Heeft u nog tips? Mail ze naar redactie@rogplus.nl. Wilt u meedenken over de hulp van Rogplus? Meld u aan als Meedoener via meedoen@rogplus.nl. Of bel ons.

Petty & Maaïke



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

Clïent, single en
overgrootmoeder
Petty Oosthof (84)
houdt van gezelligheid
en zit nooit achter de
geraniums.

Hi Petty,

Het is bijna kerst en oud en nieuw, de tijd van visite, koken en... schoonmaakstress! Schoonmaken is niet echt mijn hobby. Gelukkig doen mijn man en ik het huishouden samen. Zo blinkend schoon als hij de keuken krijgt, doe ik hem niet na. Hij maakt altijd beneden schoon. Ook pakt hij vaker de stofzuiger. De was en de badkamer doe ik meestal. Voor mij is dat normaal: het is tenslotte 2024.

Ik erger me aan mensen die zeggen dat het huishouden een taak voor vrouwen is. Dat voelt als een andere tijd. Mijn ouders verdeelden de taken in huis ook al. Dat doen ze nog steeds. Ik kreeg dus als kind al het voorbeeld dat mijn zoon en dochter nu ook krijgen. Zij helpen ook mee met de tafel dekken en afruimen.

Ik sta niet te springen om de wasmanden te legen of de douche te poetsen. En ik kan me niet herinneren wanneer ik de gordijnen voor het laatst heb gewassen. Ik hou ook geen grote voorjaars schoonmaak. Maar als het belangrijkste weer schoon is, geeft dat me wél een goed gevoel. Nou ja, voor héél even dan, want die wasmanden zitten zo weer vol.

Hoe ging schoonmaken vroeger bij jou thuis, Petty? En hoe is dat nu? Vind je dat de jongere generatie minder goed schoonmaakt, of zie je juist verbeteringen?

Ha Maaïke,

Van schoonmaken heb ik nooit stress gehad, zelfs niet toen de kinderen klein waren. Mijn man had een drukke baan en hij deed bijna niets in het huishouden. Dat vond ik prima, ik hield alles goed bij. Dat kwam vooral omdat ik niet echt een poetser ben. Gewoon de zaken op orde houden waar dat het meest nodig was. Daarbuiten had ik ook nog tijd om *bij-juf* te zijn op de school van mijn kinderen, en daar veel te regelen. Dat vond ik heel leuk: ik kreeg er energie van.

Mijn moeder deed elk jaar een grote schoonmaak, waaraan ik meehielp. Maar later, in mijn eigen huis, was dat niets voor mij.

Ik heb veel vriendinnen en de meesten zijn erg schoon op hun huis. Ze komen vaak bij me bridgen of eten, maar ze hebben nooit opmerkingen over hoe mijn huis eruitziet. Van mijn hond zie je weleens haren op de grond, ook al stofzuig ik elke dag. Gelukkig hebben ze daar geen last van, zolang ze die haren zelf maar niet thuis tegenkomen.

De laatste jaren heb ik hulp bij het schoonmaken. Zij doet de klusjes die ik niet meer kan, zoals het bed verschonen en de vloer dweilen.

Mijn dochters hebben dezelfde instelling als ik. Maar mijn schoondochter is súper schoon. Het blijven de verschillen van alle tijden.

Onderzoek

Uw ervaring met onze hulp

Elk jaar laat Rogplus Kenniscentrum MVS onderzoeken wat u van onze hulp vindt. Dit keer kregen 2.500 toevallig gekozen mensen een vragenlijst, waarvan 876 mensen hem invulden. De vragen gingen over hulp van Rogplus, onze zorgaanbieders en het wijkteam. Deed u mee? Bedankt!

Mensen zijn over het algemeen tevreden met de hulp via de Wet maatschappelijke ondersteuning. Het gemiddelde cijfer is een 7,3. Dat is iets hoger dan vorig jaar, in alle drie de gemeenten. Vooral de kwaliteit van de hulp scoort goed.

Gemiddeld rapportcijfer	Maassluis	Vlaardingen	Schiedam
Contact <i>Voorbeeld: de medewerker had serieus aandacht voor mij</i>	7,6	7,5	7,3
Kwaliteit van de hulp <i>Voorbeeld: ik vind dat de hulp goed wordt uitgevoerd</i>	7,6	7,9	7,7
Wat levert de hulp u op? <i>Voorbeeld: ik kom vaker de deur uit</i>	6,9	7,0	6,9

Goed om te weten

Deze cijfers gaan niet over de vraag: 'Wist u dat u hulp kan krijgen bij de aanvraag van hulp?' Een onafhankelijke cliëntondersteuner helpt u gratis bij gesprekken of formulieren invullen. Meer informatie vindt u op www.rogplus.nl/oco of bel ons of het wijkteam.

Benieuwd naar het hele rapport en hoe we het doen vergeleken met andere gemeentes? Kijk dan op www.waarstaatjegemeente.nl.

Wat vindt u van onze schoonmaakhulp?

Dit jaar onderzochten we extra de schoonmaakhulp *Schoon Huis*. Zo belden we 152 toevallig gekozen mensen om hun ervaringen te horen. Het cijfer voor deze hulp is gemiddeld een 7,8. De meeste mensen (85%) hebben een vaste hulp. Zij zijn het meest tevreden. 64% zegt door de hulp meer te kunnen doen.

Soms is het lastig om de hulp precies aan te passen aan wat iemand nodig heeft of wil. Door het aantal uren en te weinig personeel. En omdat we de hulp goed willen verdelen. Medewerkers zijn positief over hun werk, maar vinden het soms lastig om alles op tijd af te krijgen.

Een kwart van de mensen ervaart soms problemen bij contact met de organisatie over vragen. Rogplus bespreekt de resultaten met de zorgaanbieders.

We blijven ons inzetten om de hulp te verbeteren.

Hulp bij opruimen

Weg met de rommel, ruimte in uw hoofd

A woman with long, wavy blonde hair, wearing a light blue short-sleeved shirt and dark pants, is smiling and cleaning a wooden cabinet under a white sink. She is holding a blue cloth. The background shows a bathroom with a white sink, a blue soap dispenser, and a light switch on the wall.

**“Schaamt u zichzelf niet:
u bent niet de enige”**

Opruimcoach Mirjam Wijnands helpt mensen hun huis en hun leven weer op orde te krijgen.

Rommel maken is menselijk. Iedereen moet zichzelf weleens een schop onder zijn kont geven om op te ruimen. Maar wat als het zoveel is dat u niet weet waar te beginnen? Dan is daar gelukkig de opruimcoach, zoals Mirjam Wijnands (46) van Nu-Opgeruimd Wonen. Zij deelt haar opruimtips, aanpak en ervaringen.

Hoe werd je opruimcoach?

“Toen ik als assistent bij een makelaar werkte, viel me op hoeveel mensen met hun spullen in de knoop zitten. Ze verplaatsten hun spullen voor de foto’s naar de burens of de auto. Ik vond dat zo interessant, dat ik een opleiding voor opruimcoach volgde. Dat werk doe ik nu al zeven jaar.”

Ben jij een verzamelaar?

“Mijn kinderen zijn nu groot, maar toen ze klein waren, had ik meer spullen in huis. Van mijn twaalfde tot mijn achttiende verzamelde ik dierenbeeldjes. Later vond ik het leuk om bezig te zijn met woonspulletjes. Dat is nu minder, maar het mag thuis ook gezellig zijn.”

Waarom krijgen mensen soms te veel rommel?

“Dat zie je vaak als mensen in een moeilijke periode zitten. Ze vinden het dan lastig om spullen op te ruimen en weg te gooien. En hoe langer je wacht, hoe meer het zich opstapelt.

In zo’n tijd werken de regelfuncties van de hersenen minder goed. Die helpen bij plannen, problemen oplossen en aan een taak beginnen. Mensen met ADHD of autisme hebben hier sowieso meer moeite mee. Maar ook bij rouw, burn-out of depressie wordt opruimen lastiger. Spullen geven dan een gevoel van controle en veiligheid.”

Hoe help je iemand bij opruimen?

“We bellen eerst. Ik vraag dan wat de persoon lastig vindt en waarbij ik kan helpen. Daarna kom ik langs en maken we samen een plan. Mensen schamen zich soms, maar dat is nergens voor nodig. Ik ben wel wat gewend. Ik leer mensen hoe ze zelf kunnen opruimen. Soms beginnen we bijvoorbeeld met de kledingkast: wat wil je houden, en wat kan weg? Bij anderen starten we weer met afval weggooien.”

Wat doe je met spullen die weg kunnen?

“Ik neem ze mee en bewaar ze een paar weken. Soms willen mensen toch iets terug. Wat oud en vies is, gooi ik weg. Wat nog goed is, breng ik naar de kringloopwinkel.”

Hoe help je mensen die niet goed kunnen lopen?

“Zij houden zelf de controle en bepalen wat weggaat en wat blijft. Soms help ik samen met een familielid of vriend.”

Hoe help je mensen bij de administratie?

“Eerst kijken we of er schulden zijn of rekeningen die nog betaald moeten worden. Daarna sorteren we de papieren in twee bakjes: actie en afgerond.”



Wanneer kun je een persoonsgebonden budget aanvragen voor een opruimcoach?

“Dat verschilt per gemeente. In Maassluis, Vlaardingen en Schiedam kun je voor meer informatie terecht bij het wijkteam. Vaak willen ze eerst bij je thuis langskomen. Dat kan best lastig zijn als je je schaamt. Maar soms mag je ook foto’s sturen.”

Wat wil je zeggen tegen lezers die opruimhulp nodig hebben?

“Schaamt u zichzelf niet. U bent niet de enige. De eerste stap is het moeilijkst: de telefoon pakken en om hulp vragen. Maar daarna bent u blij dat u het hebt gedaan. Een opgeruimd huis maakt uw leven een stuk makkelijker en leuker.”



Vaak gebeurt het in een moeilijke periode



Mirjam in gesprek met een klant over handige manieren om op te ruimen.

De tien tips van opruimcoach Mirjam Wijnands

1. Stel een doel. Wat wilt u opruimen? Bijvoorbeeld de keuken.
2. Doe het stap voor stap. Begin met een leeg aanrecht, daarna een opgeruimde la.
3. Houd u aan die ene plek en ga niet tussendoor iets anders opruimen.
4. Zorg dat alles klaar staat: een vuilniszak voor wat weg kan, een krat of doos voor wat blijft en een emmer met een sopje.
5. Koop niet meteen nieuwe spullen. Kijk eerst wat u al hebt.
6. Sorteert: dus boeken bij boeken en kleding bij kleding.
7. Het wordt in het begin een beetje een chaos, maar dat hoort erbij.
8. U doet het nooit fout: het is uw plan.
9. Spreek met uzelf af dat u bijvoorbeeld iedere dag of elke week een stukje opruimt.
10. Maak het gezellig. Zet een muziekje of een podcast op.

Wilt u zelf een opruimcoach inhuren? Kijk op www.nbpo.nl voor een opruimcoach bij u in de buurt. U kunt ook terecht bij Mirjam Wijnands:

www.nu-opgeruimdwoonen.nl | info@nu-opgeruimdwoonen.nl | 0174 400 004



Tip van Fief

Wat is jouw favoriete nummer?

De Fief-redactie deelt haar favoriete nummers. Van klassiekers tot verborgen juweeltjes. Zoek ze op, geniet en deel jouw favoriet met ons.

Petty: *De Doodgewoonste dingen* van Passe-Partout. "Het is een nummer uit 1977. Soms hoor je het op TV192. Dan denk ik aan mijn moeder, die het ook zo'n prachtige tekst vond. *De doodgewoonste dingen, die brengen mij tot zingen.*"

Marja: *Starry, starry night* van Don McLean. "Het ontroert me steeds opnieuw. De warmte en wijsheid waarmee hij over het leven van Vincent van Gogh zingt. Don McLean schildert met woorden."

Anneke: *Up where we belong* van Joe Cocker en Jennifer Warnes. Het komt uit een van mijn mooiste films: *An Officer and a Gentleman*. Daarin heeft Richard Gere de hoofdrol, een van mijn lievelingsacteurs."

Jan: *Nights in white satin* van The Moody Blues. "Als puber ging ik met een vriend naar discotheek Le Bateau in het Rotterdamse Hiltonhotel. We keken meteen waar de leuke meisjes zaten en vroegen ze brutaal om te dansen, stiekem nerveus. Vooral op langzame nummers, zoals dit. Als ik het hoor, denk ik met een glimlach terug aan die tijd."

Yvonne: *All I have to do is dream* van The Everly Brothers. "Dat luisterde ik al als kind. De stemmen van Don en Phil klinken zo mooi samen. Het nummer reisde met mij mee door de tijd. Onderweg verloor ik mensen die belangrijk voor me waren. Als ik dit nummer hoor, zijn ze weer 2.17 minuten bij me."

Cora: *Skate* van Silk Sonic. We zongen dit nummer met ons koor. Ik word er nog steeds blij van en dans er graag op.

Ruud: 1948 (Toen was geluk heel gewoon) van Van Kooten en De Bie. "Op een zomeravond in Zuid-Frankrijk speelde een saxofonist het origineel: *Alone Again* van Gilbert O'Sullivan. Mijn lief en ik zongen de Nederlandse versie zacht mee en de tekst kwam vanzelf terug. Sinds die tijd draai ik het nummer vaak als ik aan vroeger denk. De mooiste versie vind ik die van Gerard Cox met het Metropole Orkest."

Petra: *O holy night* van Sally DeFord. "Als je in een Dickenskoor zingt, heb je in december veel favoriete muziek. Ik vind dit nummer zó mooi dat ik bijna moet huilen."

Heb jij ook zo'n favoriet nummer? We zijn benieuwd. Deel het op www.fief.nl/praatplein.

Rogplus helpt bij meer zelfstandigheid

Corrie kan straks zelf naar buiten met haar aangepaste rolstoel



“Ik wil zelf door de winkels rijden”

Menno van Welzorg zorgt dat alles goed zit voor Corrie.



Vandaag is een spannende dag voor Corrie van der Gaag (67). Menno Endenburg van Welzorg komt langs met een rolstoel die meebeweegt als je duwt. Je kunt de rolstoel ook besturen met een joystick. Corrie hoopt dat ze hiermee weer zelf naar buiten kan. Rowin Bierhoff van Rogplus kijkt mee of dit hulpmiddel bij haar past.

In een woonkamer vol beeldjes en kleurrijke kussens zit Corrie in haar grote stoel te kletsen. Twee hondjes liggen samen in de bench. Aan het plafond hangt een slinger van kaarten met teksten zoals *sterkte, geen woorden en we denken aan je*.

De deurbel gaat en de honden blaffen. Rowin, consulent bij Rogplus, komt binnen, samen met stagiaire Kayleigh en Menno van Welzorg. Ze brengen een rolstoel met elektrische ondersteuning mee. "Koffie?", vraagt Cock, en hij duikt de keuken weer in.



Cock hoeft mij niet steeds te duwen



Ik ben nogal eigenwijs

Door een hersentumor kan Corrie niet makkelijk meer lopen. In huis lukt het nog wel. Langzaam en voorzichtig met een vierpoot, een soort wandelstok. "De fysiotherapeut was eerst niet blij", vertelt Corrie. "Ze was bang dat ik zou vallen. Maar ik ben eigenwijs, dus ik bleef het proberen. 'Je loopt er goed mee', zei de fysio later verbaasd. Ik wil niet steeds om hulp vragen."

Die hulp vraagt ze vooral aan haar man Cock. Buiten lopen gaat niet meer, en de rolstoel zonder elektrische hulp is zwaar duwen voor Cock. "Vooral als ik de honden meeneem. Dat is niet te doen", roept hij vanuit de keuken.

Meer mogelijkheden voor Corrie

"Een rolstoel met elektrische hulp geeft me meer vrijheid", zeg Corrie. "Ik kan mee naar buiten als Cock de honden uitlaat en ik kan mee boodschappen doen. Laatst waren we in een bloemenwinkel. Dat was geen doen voor hem: mij duwen én een winkelwagen met bloemen. Ik wil zelf door de winkels kunnen rijden. Ik heb dan wel pech met die tumor, maar ik kijk vooral naar wat ik nog wél kan."

Omdat Corrie moeite heeft met lopen, helpt een ergotherapeut haar thuis. Wat heeft ze nodig om zich makkelijker te verplaatsen of andere dingen thuis te doen? De ergotherapeut gaf aan Rogplus door dat Corrie meer zelf wil doen.

"Dat bespraken we met Corrie", zegt Rowin. "Samen keken we welk hulpmiddel het beste bij haar past. Een motor op de rolstoel leek de beste optie. We gaven dat door aan Welzorg. Zij leveren hulpmiddelen, zoals rolstoelen en scootmobielen. Dit keer zijn we zelf bij het passen om zeker te weten dat het de goede keuze is."

Terwijl Cock met de koffie binnenkomt, zet Menno de rolstoel klaar. "Je kunt hem ook inklappen en meenemen in de auto." Menno laat Cock zien hoe hij het wiel eraf haalt en laat hem voelen hoe zwaar het is. "Acht kilo! Dat is best zwaar", zegt Cock. "Maar we gaan niet elke dag met de auto weg. De rolstoel is vooral voor in de buurt."

En dan mag Corrie de rolstoel uitproberen. Voorzichtig loopt ze ernaartoe en gaat erin zitten. "U kunt hiermee zelf naar buiten. Maar wel op de stoep en liever niet op het gras", waarschuwt Menno. "Door de smalle voorwieltjes is de kans groot dat u vast komt te zitten als het gras nat is."



Corrie test de aangepaste rolstoel, samen met haar man Cock.



Buiten oefenen

Omdat Corrie linkshandig is, zet Menno de joystick links. Voorzichtig rijdt ze door de kleine woonkamer. Het gaat goed, maar omdat er weinig ruimte is, is het lastig. Gelukkig schijnt het zonnetje, dus Corrie kan buiten oefenen. Menno zet de rolstoel alvast klaar en Corrie loopt er voorzichtig naartoe.

Rowin merkt op dat Corrie hulp nodig heeft om door de voordeur naar buiten te gaan. Terwijl iedereen om haar heen staat, meet hij de hoogte van de drempel. "Ik ga kijken of we dit veiliger kunnen maken, zodat u misschien zelf naar buiten kunt."

Ondertussen heeft Corrie de smaak te pakken. Ze rijdt rustig rondjes over het pleintje. Rowin ziet dat het goed gaat, maar zegt dat ze nog even geduld moet hebben. Dit is een testrolstoel. Als de motor en joystick op voorraad zijn, wordt haar eigen rolstoel over twee weken omgebouwd. "Een monteur komt dan alles plaatsen en nog eens uitleggen hoe het werkt", vertelt Rowin.

Corrie vindt het prima. Ze kan niet wachten om straks zelf een winkel in te rijden. Niet met Cock duwend achter haar, maar gezellig naast haar.

Medipoint en Rogplus

Een hulpmiddel lenen, huren of kopen: hoe werkt het?

Heeft u een hulpmiddel nodig? Bijvoorbeeld na een ongeluk, operatie, of om dagelijkse dingen thuis makkelijker te doen? Bij Medipoint kunt u hulpmiddelen lenen, zoals een hoog-laagbed, rolstoel of douchestoel. Huren of kopen kan ook. Maar hoe werkt dat precies? En wanneer komt Rogplus in beeld? Relatiemanagers Wiebe Schippers (Medipoint) en Tom Ernst (Rogplus) leggen het uit.

Kan iedereen hulpmiddelen lenen bij Medipoint?

"Iedereen met een zorgverzekering kan hulpmiddelen bij ons lenen", zegt Wiebe. "We werken samen met alle zorgverzekeraars. Het hulpmiddel moet wel echt nodig zijn. Dat checken we met een vragenlijst. Bij uw bestelling hoort u gelijk of het wordt vergoed. Hulpmiddelen die uw verzekeraar niet vergoedt, kunt u huren of kopen. Sommige producten zijn alleen te koop, zoals een plasfles of antislipsokken."

Hoe werkt dat, een hulpmiddel lenen, huren of kopen bij Medipoint?

"Een klein hulpmiddel leent u zonder afspraak bij onze winkels of uitleenpunten. Als u het niet meer nodig heeft, levert u het daar weer in. Op onze website kunt u alle hulpmiddelen bestellen, die we op de gekozen dag bezorgen. Heeft u geen winkel in de buurt of lukt bestellen online niet? Bel of chat dan met onze klantenservice."

Wanneer kan Rogplus u helpen?

"Sommige hulpmiddelen kunt u bij Medipoint maar kort lenen, zoals een rolstoel of douche-toiletstoel. Gebruikt u die voor langere tijd? Of heeft u voor een lange periode een scootmobiel of speciale rolstoel nodig om naar buiten te kunnen? Dan helpt Rogplus", legt Tom uit. Twijfelt u wie u moet bellen? Neem gerust contact op met Medipoint of Rogplus, we helpen u graag verder."



Wiebe Schippers



Tom Ernst

Twee Medipoint thuiszorgwinkels in de buurt

Medipoint Winkel Vlaardingen

Fransenstraat 12A

Ma t/m vr: 09.00 - 17.30 uur

Za: 09.30 - 16.00 uur

Medipoint Uitleenpunt Maasdijk | Service Apotheek

Waldeck Pymontstraat 1

Ma t/m vr: 8.45 - 12.15 en 13.15 - 15.00 uur

Contact

088 102 0100 | www.medipoint.nl

Achter de schermen bij Welzorg

Van aanvraag tot bezorging: uw rolstoel of scootmobiel precies goed

Heeft u een hulpmiddel nodig via Rogplus, zoals een rolstoel of scootmobiel? Dan sturen we een aanvraag naar Welzorg of Medipoint. Maar wat gebeurt er daarna? Miranda Weij van Rogplus ging langs bij het hoofdkantoor van Welzorg in Raamsdonksveer.



Het magazijn van Welzorg in Noord-Brabant



beeld: Miranda Weij en Welzorg

Persoonlijk advies

Rogplus geeft aan Welzorg door welke mogelijkheden u minimaal nodig heeft. Daarna belt een adviseur van Welzorg u op. Samen bespreekt u welk hulpmiddel het beste bij u past.

Elle (23) werkt in het kernteam. Ze heeft elke dag contact met gebruikers en adviseurs om ervoor te zorgen dat alles rond het hulpmiddel op rolletjes loopt.





Door Miranda Weij,
Rogplus-programmamanager
beschermd wonen

Nico (64) zorgt ervoor dat de goede onderdelen klaarliggen en zet ze op het rolhulpmiddel.

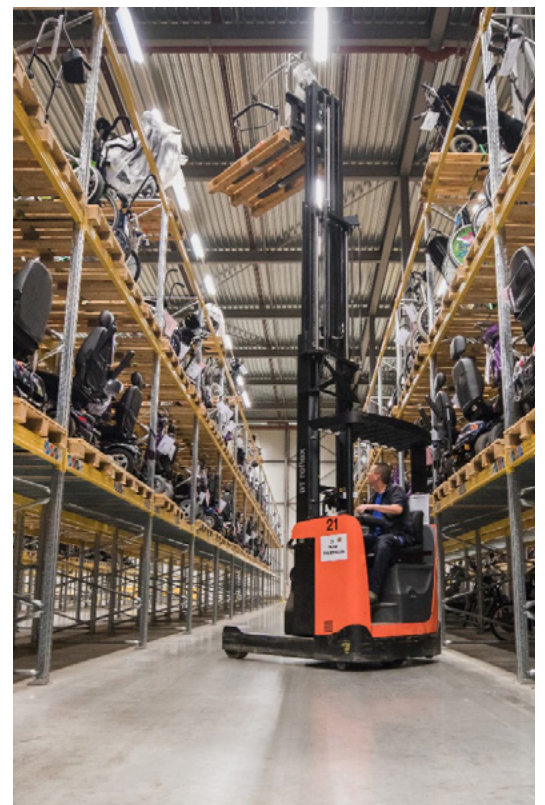
Van voorraad tot speciale aanpassingen

Welzorg heeft op het hoofdkantoor in Raamsdonksveer veel hulpmiddelen op voorraad. Moet het hulpmiddel worden aangepast, zodat het goed bij u past? Dan doen de monteurs van Welzorg dat zelf. Als het nodig is, bestellen ze onderdelen.



Strengere controle

Voordat Welzorg uw hulpmiddel aflevert, kijken ze het uitgebreid na. Ze maken het schoon, controleren de veiligheid en testen of alles werkt.



Op weg naar uw huis

Als alles goed werkt, is het hulpmiddel klaar om te bezorgen. Een adviseur van Welzorg komt bij u thuis langs, past het hulpmiddel aan uw wensen aan en legt uit hoe het werkt.



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

Kom jeu-de-boulen! Ook voor mensen met een beperking



Op 26 september opende wethouder Arnoud Proos een speciale jeu-de-boulesbaan in Vlaardingen. Iedereen is welkom, met of zonder beperking. De baan is uniek, omdat hij is aangepast voor mensen die minder goed kunnen lopen. Er zijn beugels om vallen te voorkomen, een werpcirkel én werplijn, en een bankje om even uit te rusten. Rolstoel of rollator? Dat maakt niet uit.

De baan ligt in de binnentuin van Drieën-Huysen Zuid, Graaf Walramlaan 100. In de brasserie kunt u de ballen ophalen en een kop koffie drinken.

Wilt u zeker zijn van een plek? Bij de baan hangt een bord waarop u kunt opschrijven wanneer u wilt spelen. Schrijf u in met anderen, wacht tot iemand aansluit of speel mee met onbekenden. Zo blijft u in beweging én het is gezellig.

Ik ben trots dat ik als bewoner dit idee heb ingediend bij de gemeente en heb kunnen uitwerken. Dankzij sponsors, zoals de gemeente Vlaardingen en lokale bedrijven, is dit allemaal mogelijk gemaakt.

Gestolen jeugd

Naast het jeu-de-boulen heb ik een boek geschreven over mijn jeugd tijdens de oorlogsjaren: *Gestolen Jeugd*. Het is te koop bij de Bruna in Vlaardingen. De eerste vijftig exemplaren waren binnen een week verkocht. Misschien is het ook iets voor u om te lezen.

Cor Dobbelstein



Gijsbert lost het op

Helaas, ons lichaam slijt

Het is gewoon niet prettig: bij ouder worden, horen meer lichamelijke klachten. Iedereen krijgt ermee te maken. En ons leven op aarde houdt een keer op. Ook daar is geen twijfel over mogelijk. Maar er is wel verschil in hoe het eindigt. En daar heb je, helaas niet heel veel, toch wat invloed op.

//

Gebruik je je spieren niet, dan worden ze zwakker

//

Ik ben zelf vrij gezond oud geworden, maar ook dat heeft zijn grenzen. Wat zou het fijn zijn als je lichaam bij het ouder worden net zo werkt als het altijd deed. Maar dat gebeurt niet. Dat is niet vreemd, want alle materialen die we gebruiken, slijten. Ga je bijvoorbeeld fietsen, dan slijten de banden. Je merkt het niet direct. Maar opeens zit er een gat in en moet je nieuwe banden kopen. Ga je niet fietsen, dan slijten de banden niet.

Veel mensen denken dus dat rust nemen helpt als hun lichaam niet meer zo goed werkt. Maar bij het lichaam is het nu precies andersom. Gebruik je je spieren niet, dan worden ze snel zwakker. Gebruik je ze wel, dan blijven ze in betere vorm.



Volgens Gijsbert zijn er twee keuzes.

Dus wat zijn de keuzes? Je kunt klagen over wat niet meer gaat, óf kijken naar wat nog wél kan. Probeer een aangepaste sport. Zelf fitness ik twee keer in de week in Sportcentrum Polderpoort in Vlaardingen en fiets ik op mijn driewiel fiets. Dat houdt me fit en levert ook nog een praatje met anderen op. Want sociale contacten zijn ook belangrijk als je gezonder ouder wilt worden.

En ja, uiteindelijk komt er een moment dat het stopt. Tot die tijd wens ik u een lang en gezond leven, met aandacht voor wat u wél kunt.

Gijsbert Los **Geboren** op 31 oktober 1932 **Woont** in Vlaardingen met z'n vrouw Willy **Werkt** 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.



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

PUZZEL

Hoe vindt u de oplossing?

Alle woorden staan kriskras door elkaar. Van links naar rechts, van boven naar beneden, omgekeerd en schuin. 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 februari 2025 naar redactie@rogplus.nl. Gebruik als onderwerp *puzzel december*.

- | | | | |
|-----------------|------------------|--------------------|--------------------|
| Begin | Gezellig | Makkelijker | Schoonmaken |
| Creatief | Kasten | Opruimen | Versieren |
| Dozen | Kringloop | Ruimte | Vrijheid |
| Fris | Loslaten | Rust | Weggooiën |

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 februari drie cadeaubonnen van € 25 onder de deelnemers met goede inzendingen.

De prijswinnaars van de vorige puzzel zijn:

- Maassluis: Mevrouw C. Demir
 Vlaardingen: De heer R. Meurs
 Schiedam: Mevrouw M. Verhoeven

De oplossing was:

Iedereen heeft wel iets te schenken. Het is vaak meer dan we denken.

Maak deze uitspraak af:

De beste manier om erachter te komen wat we echt nodig hebben, ...

□	□	□	□	□	□					
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□					
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

Bron: Marie Kondo

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

