



Informatieblad voor alle Ruwaardbewoners.
 Uitgave:
 Stichting voor Samenlevingsopbouw RUCREA
 Redactie-adres: Sterrebos 48, d'n Iemhof. Tel. 23302

IN DIT BLAD o.a.: HOBBYMIDDAGEN
 KURSUS VOEDING
 GOLFBAD 5 JAAR

Kopij tijdig inleveren voor: 19 MEI 1988

HOBBYMIDDAGEN

OP EEN AANTAL WOENSDAGMIDDAGEN
 KUNNEN JULLIE, ALS JE 'T LEUK VINDT, WEER
 GEZELLIG KNUTSELEN, SPELLETJES
 DOEN, ENZ. IN BUURTCENTRUM DE DEEL AAN DE TREUBSTRAAT
 (VLAKBIJ STATION WEST).



Hiep Hiep Hoera

OP 4 MEI A.S. GAAN WE VAN START MET DE KLUB. OP DEZE WOENSDAGMIDDAG
 GAAN WE NATUURLIJK EEN LEUK KADOOTJE MAKEN VOOR MOEDERDAG. ER IS EEN
 LEUK PROGRAMMA VOOR DE ALLERKLEINSTEN, VOOR DE WAT OUDERE MEISJES EN EEN
 FIGURZAAGPROGRAMMA VOOR DE JONGENS.

ALS JULLIE KOMEN BRENG DAN TWEE GULDEN MEE. EEN TRAKTATIE TIJDENS DE
 KLUBMIDDAG KRIJG JE VAN ONS. ALS JE THUIS NOG OUDE GEKLEURDE PANTY'S
 HEB LIGGEN, WIL JE DIE DAN MEEBRENGEN?

TOT 4 MEI !!

AGENDA HOBBYMIDDAGEN RUWAARDJEUGD

- 4 mei Versieringskado's voor Moederdag
- 18 mei Je eigen knuffeldier maken
- 1 juni Spelmiddag Herpenduin als afsluiting van het seizoen.

De middagen zijn steeds van
 14.00 - 15.30 uur.



WERKROEP AKTIVITEITEN RUCREA.

Tot kijk!

Individuele Voeding

Op maandag 16 mei start er een nieuwe cursus in boerderij de Deel. 3 Bijeenkomsten op de maandagen van 20.00 - 21.30 uur.

Voedsel is niet datgene wat je zo maar klakkeloos eet omdat je het lekker vindt. Het is de basis van de lichamelijke én geestelijke gezondheid. Ons verteringsstelsel verteert niet alles wat wij er instoppen, daarom zijn veel mensen ziek, te dik of te dun. Zelfs zenuwachtigheid en depressies kunnen veroorzaakt zijn door onjuiste voeding. Deze cursus wil U de weg wijzen tot een betere voeding door anders koken en eten, door bepaalde producten op de goede tijd van de dag te eten, door voedingsregels waardoor ziekten verdwijnen, evenals vet- en magerzucht. Deze manier van eten werkt regulerend. De voeding wordt optimaal opgenomen, geen hongergevoel, terwijl er minder gegeten wordt.



Ook de geestelijke gezondheid vaart hier wel bij. U kunt zich voorstellen, dat alleen al het humeur opklaart als men niet meer te lijden heeft onder constipatie, luie darmen, dikte en ziekte. Het leven ziet er veel zonniger uit en men heeft zijn levenskracht hervonden. Het lijf voelt lichter aan en is zo veel beweeglijker. Ditzelfde geldt ook voor onze geest, deze is veel helderder, zodat er sneller de juiste beslissingen genomen kunnen worden.

Dit gaat natuurlijk niet van de ene op de andere dag. Wat jaren nodig heeft gehad om te ontstaan, heeft ook tijd nodig om te verdwijnen. Geen jaren, maar wel maanden, afhankelijk van de lichaamsgesteldheid. Heel natuurlijk zonder allerlei dure middelen helpt U zichzelf. Dit laatste maakt U wel heel erg blij en positief.

Kosten: Introductieles f 7,50
Overige keren f 9,50

Nadere informatie: Ine Teuben 04120 - 47968 of 42122



RAADSELOPROEP

Wat is de overeenkomst tussen blikjes, kranten, shagpakjes, plastic zakjes, motoroliekanen en -flessen?

Juist, U of jij weet het: Het is afval. Waar dat thuis hoort weten we allemaal. Helaas ... sommigen ontdoen zich ervan op plaatsen waar het niet hoort. Daarom deze oproep.

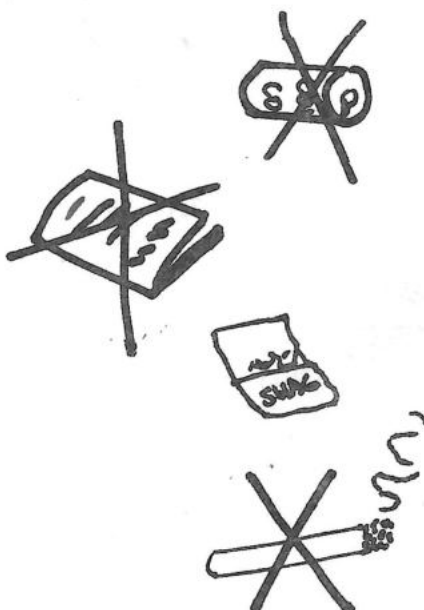
Olieverversers, stop die lege kan in de container!
Scholieren, drink lekkers op de fiets, maar neem het blikje mee naar huis!

Krantenbezorger, gooi de rest niet in het plantsoen!
Rokers, stop na het laatste shagje op de wandeling het pakje in je zak!

Vandalen, gooi geen flessen stuk. Denk om de mensen en dieren, die zich kunnen verwonden!

Eenden voerders, neem het plastic zakje mee naar huis!

Afval... Altijd in de container !

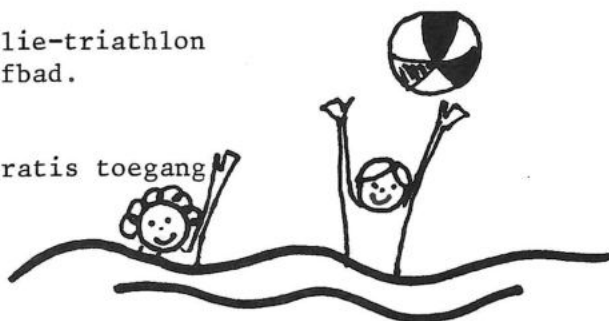


GOLFBAD OSS 5 jaar

Op dinsdag 10 mei is het vijf jaar geleden dat de toenmalige Staatssecretaris van der Reijden het GOLFBAD OSS officieel heeft geopend. In verband daarmee staat de maand mei in het teken van dit lustrum, waarbij alle soorten gebruikers aan hun trekken komen.

Hier zijn de belangrijkste data en hoofdpunten.

- Zondag 1 mei: Attracties tijdens het familiezwemmen.
- Zondag 8 mei: Moederdag: Gratis toegang voor moeders en grootmoeders.
- Dinsdag 10 mei: Ontvangst van alle Osse kinderen die in mei 5 jaar worden. Zij worden hiervoor persoonlijk uitgenodigd.
- Donderdag 12 mei: Hemelvaartsdag: Recreatieve familie-triathlon met begin en eindpunt in het Golfbad.
- Zondag 15 mei: Demonstratie van verenigingen.
- Maandag 16 mei: Ontvangst van 55-plussers, die gratis toegang hebben. Demonstraties en muziek.
- Vrijdag 17 mei: Disco-avond.
- Zondag 29 mei: Demonstraties van verenigingen.
- Hele maand mei : (Behalve op zon- en feestdagen) Een maal gratis toegang voor de (huidige) particuliere zwemlessklanten.



AUTORIJSCHOOL JOS ARTS



1ste les gratis

Vervolgrijlessen van 60 min.
à f 35,-.

Volledig Praktijk Examen f 145,-
Herexamen f 120,-

04120 - 40010

HEB JE EEN VRIEND WIENS TROUW JE KON BEPROEVEN
SMEED HEM TEGEN JE HART MET STALEN BANDEN
Shakespeare, Hamlet.

Vrienden

Vriendschap in onze samenleving is een privé-aangelegenheid. We kennen geen sociale rituelen, geen openbare plechtigheden ter ere of viering van vriendschappen. Onze taal biedt weinig mogelijkheden om verschillen tussen vriendschappen aan te geven. Het woord vriend verwijst naar een scala van relaties die variëren in graad van 'echte' tot 'afstandelijke' vriendschap.

VRIENDSCHAP

Typisch is dat ouders bij hun jonge kinderen speuren of ze contacten kunnen leggen: vriendjes maken. Op school komen al gauw onderwijzers erbij, die zich zorgen maken over het kind dat 'teveel alleen' is of dat 'moeizaam' omgaat met anderen.

Sociale aanpassing in de kinderjaren wordt met veel druk en bezorgdheid gekweekt en gevolgd. Uit eigen ervaring weten we hoe afschuwelijk het was om alleen op een speelplaats te staan of niet populair gevonden te worden. Ook als volwassen persoon geldt de vraag wie het lukt om nu alleen te staan op een feestje zonder zich ongemakkelijk te voelen of gedeprimeerd te raken door angsten uit het verleden?

Realtie opbouwen dat herkennen we en dat roept bij ieder van ons een emotioneel gevoel op. Het begrip vriendschap heeft daarbij bijna volledig haar betekenis verloren. Robert Weiss heeft uitgebreid onderzoek verricht gedaan en toont overtuigend aan dat, ook al ben je prettig en gelukkig getrouwd, een gemis aan vrienden een hoge tol eist in de vorm eenzaamheid en isolement. Vrouwenvriendschap bestaat nog, maar mannenvriendschap betwijfel ik. U OOK?

M. Reuser.
uit L.B. Rubin



SPREKUREN

Gezondheidscentrum

d'n iemhof

Maatschappelijk Werk

Dagelijks 9.00 - 10.00 uur.
Boudewijn Hulsekamp, Sjanny
Bongers, Hekke Verberne.
Tel. 46051.

Huisartsenpraktijk

Maandag t/m vrijdag inloopsprek
uur 16.00 - 16.30 uur.
Spreekuur 11.15 - 12.00 uur.
Za. 11.00 - 12.00 uur. Paul Ram,
Ans Rasing, Aloys Sweegers.
Tel. 31123.

Samenwerkingsverband Koördinator:

Greetje Koffeman-
v.d. Waaij
ma-wo-en donderdag-
morgen. Tel. 41511

Kruisvereniging

D'n Iemhof: di. tot do. 13.30 -
14.30 uur. Tel. 41511.

Thorbeckestraat 102: ma. t/m vr.
13.30 - 14.00 uur.
Tel. 25712.

Consultatiebureau: zuigelingen,
kleuters op afspraak. Tel. 25712.

Gezinsverzorging

Ma. t/m woensdag en vrijdag
8.30 - 10.00 uur. Henk v.d.
Leest, Jo Fijen, Riny van
Munster. Tel. 25898.

Wijkwerk

Dagelijks 9.00 - 16.30 uur.
Tel. 23302. B.g.g. 32566.

Centrum D'n Iemhof

Bestuur en beheer Leo de Laat.
Op afspraak, tel. 47900.

Wijkrad Ouderen

Contactpersoon Mevr. de Vlugt,
Sterrebos 463. Tel. 33438.

Vrijwillige Hulpdienst

Mevr. Vorstenbosch, tel. 25447
J. van Driel, tel. 32337

Peuterzalen in de Ruwaard

't Tolletje, D'n Iemhof, tel. 43503.
8.45 - 12.00 uur en 13.30 -
16.00 uur, behalve op de

wo-middag. Aanmelding: tel. 22387

De Speeldoos, Van Anrooystraat
15b, tel. 35325. 8.45-11.45 en 13.45-
15.45 uur, behalve op wo-middag.

Aanmelding vanaf 2 jr. tel. 35249.

De Prullemand, Loeffstraat 1,
tel. 31763. 8.45-11.45 en 13.45-
15.45 uur. Gesloten op ma-wo-

vrijmiddag. Aanmelding 47661.

REDAKTIE RUCREANT

Contactpersoon:
Kantoor Wijkstichting
Sterrebos 48

Druk: Drukkerij òFD6, Susteren. 04499-2989

CRIMINEEL CRIMINALITEIT CRIMINEEL

GAPPEN, JATTEN, INBRAAK, DIEFSTALLEN

HOE IS DAT EENS ZO KEURIG NEDERLANDSE
VOLKJE ZO GEWORDEN?

Wat een fantastische ervaring kun je dan opdoen
in Oostenrijk, waar je ski's en rugzak buiten in
de sneeuw kunt achterlaten om even een drankje
te nuttigen in een van de cafeetjes en dan ge-
woon weer je eigen spullen kunt pakken uit de
massa's ski's, die daar staan te pronken.

Moet je hier eens proberen, ja Doeeeeeeeeee

Bah wat een pest volkje worden we. Met schrik
ga je een avondje uit. Een weekeinde weg, wat
zullen we terugvinden.

Want je kunt er op wachten.
Verhopt hoor ik net dat er een auto gestolen is
van een bejaard echtpaar.

Bah, wat crimineel wordt ons landje.

Fietsendiefstallen bij het station Oss West is
een dagelijks gebeuren geworden.

Winkeldiefstallen de gewoonste zaak van de wereld.
200 ontslagen bij V&D vanwege 30 miljoen verlies
aan winkeldiefstallen.

Waardeloos!

Machteloos, Wat kun je er aan doen?
Berg en sluit alles goed op.

Informeer je burens als je weggaat.
Laat je huis niet zo achter dat de
conklusie getrokken kan worden van
die zijn weg.

Bel bij verdachte situaties.
doe mee aan een merkactie van goederen.



ZESKAMP

Terrein bij buurtcentrum
De Deel aan de Treubstraat
30 april a.s. start 13.00 u

Recreanten-Volleybaltoernooi
3 juni a.s.
Inschrijving tel 04123-2066

