

ZWEMMEN

In het nu aankomende seizoen, 15 augustus 1988 t/m half juli 1989 kan op 6 verschillende tijden worden gezwommen door ouderen uit de hele regio Maasland.

- * maandag 15.30 - 16.30 uur Leszwemmen en vrij zwemmen
- * dinsdag 15.30 - 16.30 uur
- * woensdag 9.00 - 10.00 uur
- * woensdag 11.00 - 12.00 uur Leszwemmen en trimzwemmen
- * donderdag 9.00 - 10.00 uur
- * vrijdag 9.00 - 10.00 uur

Voor het hele zwemseizoen 1988-1989 kunnen kaarten worden gekocht **UITSLUITEND** op maandag, dinsdag en woensdag tussen 10.00 en 12.00 uur bij de Regionale Instelling Gecoördineerd Ouderenwerk Maasland, Schadewijkstraat 6 te Oss. Tel. 33043. Kosten f 65,-.

In beginsel kan **elke** ouder (vanaf ± 55 jaar) uit het hele Maasland boeken voor 1 vast zwemuur.

Ouderen woonachtig in Nuland/Vinkel en Nistelrode kunnen zich opgeven bij: **NULAND/VINKEL**: J. Roersch, Pelgrimstraat 22, Nuland, tel. 04102 - 1380 (zwemmen in Motel Nuland).

NISTELRODE: Mevr. F. v.d. Heijden, Loosbroekseweg 10, Nistelrode, tel. 04124 - 1304 (zwemmen in de Wel te Uden).

Eetproblemen ?

De Vrouwenschool start de cursus ETEN/VRETEN EN NIET ETEN, in samenwerking met Carine H. verbonden aan de Stichting Eetverslaving te Amsterdam.

Bij het starten van een soortgelijke cursus op het JAC jl. april reageerden ook volwassen vrouwen. Dit was een reden om deze cursus opnieuw aan te bieden voor **VOLWASSENEN MET EET-PROBLEMEN**.

Wij hopen inzicht te geven in hun eetpatronen op een creatieve wijze. Heb je de indruk dat je op een andere manier met eten om wilt gaan dan is deze cursus misschien iets voor jou.

Vragen of opgeven kan bij Marijke den Brok, medewerkster Vrouwenschool, tel. 04120 - 26784

AUTORIJSCHOOL

in **JOS ARTS**



1ste les gratis

Vervolgrijlessen van 60 min.

à f 35,-.

Volledig Praktijk Examen f 145,-

Herexamen f 120,-

04120 - 40010

De Redactie van Rucreant wenst u
prettige vakantie



WERKLOOS ?

Zoekt u werk en hebt u weinig of een verouderde opleiding?

De Stichting PBVE regio Oss organiseert beroepsopleidingen voor volwassenen, die werkloos zijn en weer een arbeidsplaats willen verwerven.

Opleidingen:

- | | |
|-----------------------------|---|
| - Elektromonteur | - 2e automonteur |
| - Installatiemonteur | - Machinist weg- en waterbouw |
| - Machinaal metaalbewerker | - Administratief medewerker :taalkundig |
| - Lasser | - Administratief medewerker :boekhoudkundig |
| - Autoschade hersteller | - Restaurant kok |
| - Hulpmonteur dieselmotoren | - Vakman/vrouw in de groensektor |

Er zijn ook kursussen die u helpen bij het maken van een keuze of die u voorbereiden op een beroepsopleiding.

Een opleiding duurt één of twee jaar, 2 tot 5 dagen per week. Die tijd is verdeeld over lessen, stage en begeleiding.

De stage loopt u in een bedrijf, de lessen volgt u op een school. Welke school dat is, hangt af van de opleiding die u kiest.

Kans op werk ?

Met een beroepsopleiding maakt u meer kans op werk.

Daar zijn drie redenen voor :

- 1) als u slaagt, ontvangt u een landelijk erkend diploma;
- 2) op de arbeidsmarkt is vraag naar de beroepen waarvoor u wordt opgeleid;
- 3) aan het eind van een opleiding kunt u rekenen op extra bemiddeling van het Gewestelijk Arbeidsburo.

Voor wie zijn de opleidingen ?

Deze opleidingen zijn speciaal bedoeld voor mensen die moeilijk aan werk komen en weinig of een verouderde opleiding hebben: bv. langdurig werklozen, herintredende vrouwen en buitenlanders.

Om aan een opleiding te kunnen beginnen moet u enkele jaren voortgezet onderwijs gevolgd hebben en minimaal 18 jaar zijn.

Wat zijn de kosten ?

De kosten van deze opleidingen zijn zo laag mogelijk gehouden. Uw bijdrage daarin is f 60,-- per jaar. PBVE zal de kosten van boeken, examens, leermiddelen en een groot deel van de reiskosten voor haar rekening nemen.

Uitkering

U kunt studeren met behoud van uitkering. Sociale dienst of bedrijfsverenigingen gaan hier soepel mee om.

Voor meer informatie : Bel 04120 - 46785

dan wordt u uitgenodigd voor een groepsvoorlichting of een persoonlijk gesprek.

Het PBVE coördinatiepunt is gevestigd : Kruisstraat 94 te Oss.

Verloren op 10 juni j.l. mijn goudkleurigarmbandje met muntje door Andy Wijngaarden
Wil de vinder contact met mij opnemen Beethovengarde 109.

DIËTIST IN GEZONDHEIDSCENTRUM D'N IEMHOF

Alle bewoners van de wijk Ruwaard kunnen nu de diëtist Mevrouw B. Duijkers-van Schayk raadplegen. Tot nu toe was dit alleen mogelijk voor patiënten van de huisartsenpraktijk d'n Iemhof.

U kunt bij de diëtist terecht voor adviezen op het gebied van dieetvoeding, gewone en natuurvoeding, problemen op het terrein van voeding o.a. bij kinderen, exceem en buikklachten, enz,

Veel aandacht wordt besteed aan veranderde voedingsgewoonten en de gevolgen daarvan voor de gezondheid: allergische reacties.

Voor een dieetadvies heeft u een verwijskaart nodig van uw huisarts. Voor een algemeen voedingsadvies kunt u rechtstreeks terecht bij de diëtist.

Voor informatie over kosten en het maken van een afspraak: telefoon 25627 ten name van mevrouw B. Duijkers-van Schayk.

gezondheidscentrum

d'n iemhof

Huurverhoging kan oplopen tot 7%

HUREN STIJGEN IN

SNELTREINVAART

Bezwaar tegen de
huurverhoging

Per 1 juli zullen de huren van miljoenen woningen weer worden verhoogd. Op voorstel van het Ministerie van ROM heeft de meerderheid van de Tweede Kamer dit jaar besloten tot een huurverhoging van maximaal 7%.

De gewone huurverhoging bedraagt drie procent. Veel huurders zullen echter te maken krijgen met een extra huurverhoging. Zij kunnen een huurverhoging verwachten van 5 of zelfs 7%.

In de afgelopen jaren zijn de huren voortdurend verhoogd. Huurders vragen zich vaak af wanneer daar nu eens een eind aan komt.

Eigenlijk is huurverhoging dit jaar helemaal niet noodzakelijk. Dat heeft het Ministerie van Volkshuisvesting nu voor het eerst ook toegegeven. Elk jaar bedacht men weer een nieuw argument waarom de huur omhoog moest. Maar toch moeten de huurders nu vanwege de bezuinigingen opdraaien voor de kostenstijgingen in de volkshuisvesting. De huren van nieuwe woningen gaan zelfs met 4.5% omhoog.

En dat terwijl van de meeste huurders het inkomen niet is toegenomen.

Huursubsidie omlaag

Niet alleen de huren gaan omhoog, ook op de huursubsidie wordt bezuinigd. Steeds weer nieuwe berichten verschijnen in de kranten over kortingen op de individuele huursubsidie. Voor duurdere woningen wordt de huursubsidie afgeschaft en naarmate men duurder woont,.....

Maak gebruik van uw recht op huursubsidie

Er zijn nog steeds veel mensen in Nederland die geen huursubsidie aanvragen, hoewel zij daar wel recht op hebben. Dat is zonde. Laat die kans niet aan u voorbij gaan.



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 inloopspreek-
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

Koordinator:

Greetje Koffeman-v.d. Waaij
ma., wo. en donderdagmorgen
Tel. 41511.

Kruisvereniging

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

Torbeckestraat 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 Vlucht,
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. 9.45 - 11.45 en 13.45 -
15.45 uur. Gesloten op ma-, wo- en
vrijdagmiddag. Aanmelding tel. 47661.

REDAKTIE RUCREANT

Contactpersoon:

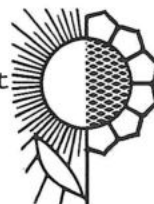
Kantoor Wijkstichting
Sterrebos 48. Tel. 23302.

Druk:

Drukkerij eFDé, Susteren.
Telefoon 04499-2989.

Dank U

Namens bestuur, collectanten en gasten van de ZONNEBLOEM afdeling Ruwaard Oss, danken wij de bewoners van de Ruwaard voor hun bijdrage tijdens de collecte. De opbrengst hiervan bedroeg f 3638,40 bruto. Een flinke steun in de rug om de activiteiten van de Zonnebloem voort te zetten.



Verloren

Op 6 juni j.l. op Drijvershof-
Jagershof-Roedelhof een kinder-
bril met goudkleurig montuur.
Wil de vinder contact opnemen
met het telefoonnummer 32562

Gevonden

Legerpistool (speelgoed)
LASER
Terug te halen via tel
32562

TE KOOP:

Kinderwagen, blauw denim
autostoeltje, box
Redelijke staat, niet duur.
1 jaargang DoReMi voor kin-
deren tot 6 jaar.
Op te halen voor 1 juli:
Tel. 48580

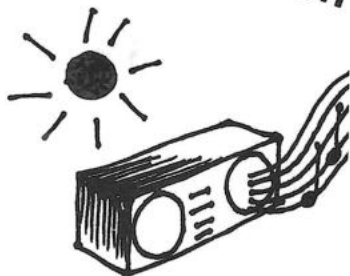
GEVONDEN:

Witte tas met blauwe letters
Merk Start, met sportkleding
Roëllstraat 26, tel. 38478

GEVONDEN:

Bruine portemonnaie, opdruk
Venezia. Geen inhoud.
t.t.h. tel. 40838

WAT DACHT U VAN EEN WALKMAN?? KUNT U TOCH IN UW TUIN ZITTEN!!



Blijven deze oproepen nodig??

Als U naar de radio luistert, ga dan niet alleen van Uzelf uit, maar denk als vanzelfsprekend ook aan Uw bureu.

SLUIT RAMEN EN DEUREN OM HET GELUID BINNEN TE HOUDEN.

Wilt U de volumeknop van Uw stereo of radio helemaal open kunnen zetten, MAAK DAN GEBRUIK VAN EEN KOPTELEFOON.

BLIKBAAR WEL!

Stel U voor: U houdt van de zon. U houdt niet van Radio III. Wat doet U dan? U blijft binnen zitten met de deuren dicht. Zodra het mooi weer is gaan bij heel wat mensen de ramen open en schalt de 'muziek' weer door de tuinen en over straat. Is dat nu nodig beste mensen?

LATEN WE ZACHT ZIJN VOOR ELKAAR is al een paar jaar de slogan van de Sire-advertenties. Helpen die dan niet?

Die worden blijkbaar alleen gelezen door de mensen, waarvoor die leuze niet bedoeld is...

Kom, denk ook eens aan een ander en gun hen ook een fijne zomer. Hartelijk dank.