

21e jaargang nummer 14

# Rucreant

Informatieblad voor alle Ruwaardbewoners.

Uitgave:

Stichting voor Samenlevingsopbouw RUCREA

Redactie-adres: Sterrebos 48, d'n Iemhof, tel. 23302.

Kopij tijdig inleveren voor: 5 OKTOBER

In dit blad o.a. KURSUSSEN, KURSUSSEN, KURSUSSEN

VERSCHEIJNINGSDATUM VOLGENDE

RUCREANT: 12 OKTOBER

RAAUW OSSEKAR

## ze zeggen dat.....

.....de Deel in de Treubstraat nog steeds bestaat

.....het er van buiten (nog) steeds niet uitziet

.....het daarentegen van binnen leuk opgeknapt is

.....de Deel tegenwoordig beheerd wordt door  
Stichting de Deel

.....de Deel bruist van de activiteiten

.....er op dinsdagavond een sjoelclub voor dames is

.....er in de Deel ook aan de kinderen wordt gedacht

.....er 2 keer in de maand een hobbyclub is op  
woensdagmiddag

.....de buurtvereniging op donderdagavond hun vaste  
avond heeft

.....er op die avond gekaart, gebabbeld en een drankje  
genuttigd wordt

.....natuurlijk de jongeren zeker niet vergeten worden

.....jongerenzoos 't Gat al bijna 20 jaar in de Deel  
draait

.....deze soosavond gehouden wordt op zaterdagavond

.....U in de Deel met uw vereniging ook welkom bent

.....U inlichtingen hierover kan krijgen bij A. Bloemers  
tel. 31111

.....dit een heel makkelijk telefoonnummer is

.....U gewoon een keer naar de Deel in de Treubstraat  
moet komen

# 'de Deel'

# gewoon keigezellig!

# HUMAN DEVELOPMENT TRAINING

Lusteloosheid of stress. Je concentratie loopt terug, je bent gespannen, je hebt hoofdpijn of andere lichamelijke klachten. Joe Ling, klinisch psycholoog en Anita van der Meer, communicatie-therapeute hebben samen een training ontwikkeld om dit soort klachten te verminderen. Op DONDERDAG 5 OKTOBER starten zij de nieuwe training in d'n Iemhof te Oss.

Het accent in de training valt op de wisselwerking tussen lichaam, gedachten en emoties. Bij een goed functioneren zijn die in evenwicht. Wanneer dit niet het geval is, uit zich dat meestal in een gevoel van onbehagen. Deze kunnen uiteindelijk weer leiden tot nerveuse klachten als: ademproblemen, problemen met stem, of in contacten met andere mensen.

Volgens Ling is het zaak om lichaam, gedachten en emoties beweeglijk, tot groei en tot verandering in staat te houden. In de training ontdekt men manieren waarop men zelf problemen aan kan pakken. Ook wil het duo zich richten op het verbeteren en gezond houden van de constitutie. In het bijzonder voor mensen met spreek en/of zangberoepen en sportbeoefenaars.

De nieuwe cursus start op 5 OKTOBER om 19.40 - 20.40 uur.  
Informatie en aanmelding: tel. 33888.

gezondheidscentrum **d'n iemhof** sterrebos 48  
5344 ar oss

In NOVEMBER en DECEMBER 1989 zal vanuit het Gezondheidscentrum d'n Iemhof een cursus OMGAAN MET KANKER gegeven worden. De cursus bestaat uit 6 delen en zal 's avonds gegeven worden op 7, 14, 21, 28 november en 12, 19 december. Iedere avond staat er een ander onderwerp op het programma.

In de cursus komen onderwerpen aan bod als:

- \*Hoe ga ik om met mijn ziekte en op welke manier ben ik in staat om verder te leven?
- \*Op welke manier heb ik alles verwerkt wat gebeurd is? Of ben ik nog bezig met verwerken?
- \*Waar kan ik terecht met vragen over hulpmiddelen, begeleiding, steun of wat dan ook?
- \*Hoe ga ik om met angst, verlies en pijn?
- \*Waar ligt mijn positieve kracht?
- \*Vragen die zijn blijven liggen en die te maken hebben met de behandelingsperiode.

De eerste helft van de cursus wordt over de onderwerpen gepraat. De tweede helft van de cursus wordt besteed aan ontspanningsoefeningen.

De cursus is bedoeld voor al diegenen, die zelf met kanker te maken hebben (gehad), maar ook voor wie er bij betrokken waren. Er kunnen zich 12 mensen inschrijven.

De cursus wordt gegeven door medewerkers van het Gezondheidscentrum: Ans Rasing, huisarts; Jac van Zeeland, wijkverpleegkundige; Henk v.d. Leest, gezinsverzorging.

Voor de coördinator psychosociale zorg van het Integraal Kankercentrum Oost.

Voor meer informatie en opgave kunt U terecht aan de balie van de Huisartsenpraktijk. Daar zal een folder verkrijgbaar zijn. Telefonisch kunt U terecht op tel. 31123.

Tentoonstelling

Tot het EIND VAN DIT JAAR exposeert William v. Lith in het Gezondheidscentrum d'n Iemhof in het kader van 'Amateurs te kijk'. De essentie van zijn schilderijen (aquarel en olieverf) is het verbeelden van gedachten. De rustigste tijd om te kijken is tussen half één en half twee. Wie ook iets van zijn of haar werk wil laten zien kan contact opnemen met Mirjam van Berkom, tel. 31123 of met Greetje Koffeman, tel. 41511

—P.E.M.—

Vanaf 18 SEPTEMBER starten er weer diverse TAALKURSUSSEN in Oss. Er worden cursussen gegeven in de talen Engels, Frans en Spaans. De cursussen worden op verschillende nivo's gegeven en ook zijn er konversatiekursussen. De kosten zijn laag geworden en bedragen max. f 40,-

Ook kunt U het gehele jaar door deelnemen aan diverse andere cursussen. U kunt nog inschrijven voor de cursussen TYPEN, TEKSTVERWERKEN, MS/DOS, D-BASE, COMPUTERS WAT EN HOE en AUTOTECHNIEK.

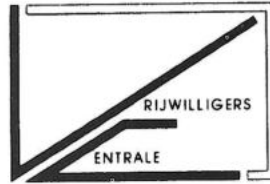
Inlichtingen kunt U krijgen bij de Administratie van het PROJEKT EDUKATIE MENSEN ZONDER WERK (P.E.M.) Kruisstraat 94 in Oss. (Het gebouw waar ook de V.U. gehuisvest is.) Telefonische inlichtingen op werkdagen v.m. 38060. Er is ook een programma-blad beschikbaar.



# PROGRAMMA

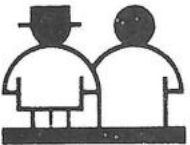
30 sept. 1989 **MOSSELBAL** (eenmalig)  
 m.m.v. **DE CORONA'S &  
 ADJE'S MUSIC BOX**

**maic**  
 St-barbaraplein 6  
 tel 04120-22204



De **VRIJWILLIGERSCENTRALE** biedt diverse soorten werk aan voor vrijwilligers (m/v). Gezocht worden mensen voor de **WERELDWINKEL**, de **STICHTING SPORTCLUB V.O.G.G.** (Ver. van Ouders van geestelijk gehandicapten), **STICHTING ZORG VOOR BEJAARDEN** voor het nummeren van grammofoonplaten en het verwerken in catalogi, **OSSE ZWEM- en POLOCLUB ARETHUSA**, **JAN CUNENCENTRUM** (Opvangen leerlingen van 8-12 jaar) en **STICHTING VOLWASSEN EDUCATIE** voor administratief werk.

Kontakt kan opgenomen worden met de Vrijwilligerscentrale.



## RIGOM

Het **RIGOM** (Ouderenwerk) vraagt **VRIJWILLIGERS** voor het vervoer van zelfstandig wonende ouderen naar de dagopvang in Verzorgingshuizen. Dit wordt gedaan één week in de vijf weken van maandag t/m vrijdag. 's Morgens en 's middags ongeveer 1½ uur.

In het bezit van gewoon rijbewijs (B-E).  
 Vervoer met busjes van het Rode Kruis.  
 Inl.: **RIGOM**, Schadewijkstraat 6, tel. 33043

## 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.  
Tel. Spreekuur 11.15 - 12.00 uur.  
Za. 11.00 - 12.00 uur. Paul Ram,  
Ans Rasing, Aloys Sweegers  
Tel. 31123

#### Diëtist

B. Duijkers - van Schaijk  
Tel. 25627

#### Koördinator Gezondheidscentrum:

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

#### Kruisvereniging

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

#### Thorbeckestraat 102: ma. t/m vr.

13.30 - 14.00 uur. Tel. 25712.

#### Gezinsverzorging

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

#### WIJKWERK RUCREA

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.

#### Wijkraad Ouderen

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

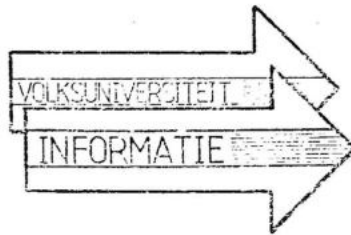
#### Vrijwillige Hulpdienst

Ruwaard  
Mevr. J. van Driel tel. 32337.  
Mevr. I. Stampfl, tel. 34271.

#### Peuterzalen in de Ruwaard

't Tolletje, D'n Iemhof, tel. 43503.  
8.45 - 12.00 uur en van 13.30 -  
16.00 uur, behalve op de  
wo-middag. Aanmelding: tel. 22387.

**De Speeldoos.** Van Anrooystraat 15B,  
tel. 35323 845 - 11.45 en 13.45 -



Wij zoeken nog enkele dames en  
heren 50+ voor ons koor, onder  
leiding van Henk van de Sanden  
(geen kerkmuziek). Repetitie  
MAANDAGMIDDAG van 14.00 -  
15.00 uur in d'n Iemhof.  
Lift aanwezig. Komt U eens  
vrijblijvend kennismaken.

## Kledingbeurs



De U.V.V. organiseert van 10 t/m 12 oktober een WINTERKLEDING-  
BEURS van kinderkleding en dameskleding t/m mt. 42.

Ingebrachte kleding dient schoon en heel te zijn. Verkoop-  
prijzen worden in overleg vastgesteld. De helft is voor de  
inbrenger.

Inbreng dinsdag 10 okt. 9.00-12.30 u en 13.30-17.00 u  
woensdag 11 okt. 9.00-12.30 u en 13.30-16.00 u  
en donderdag 12 okt. 9.00-12.00 u

Ingen: tel. 47211 of 24038

#### TE KOOP:

Hockeystick merk Dita + hoes  
Hockeyschoenen merk Puma mt. 5½  
= mt 37

Alles is zo goed als nieuw.  
Tel. 43948

Heeft U klachten over de  
bezorging van de Rucreant?  
Belt U dan even naar 25786.

#### UCREANT

on:  
stichting  
tel. 23302/46366

ë, Susteren.  
9 - 2989.