

Kopij inleveren uiterlijk vóór: 29 oktober 2013 bij rucreant@gmail.com



Martin Kuijs de nieuwe wijkagent

De Ruwaard heeft sinds jaar en dag twee wijkagenten. Martin Kuijs doet nu samen met Mark Hoffman de wijkzaken. Hij is de opvolger van Dave Sanders, die na 3 jaar uit de wijk vertrokken is.

Twee wijkagenten in de Ruwaard

Dat er twee wijkagenten zijn is niet omdat het een moeilijke wijk is, maar omdat er veel inwoners zijn. De Ruwaard is zelfs de grootste wijk van heel Oss.

Wat zijn die wijkzaken waar de wijkagenten mee bezig zijn? Dat kan van alles zijn. Van vragen van bewoners aan de politie over conflicten in de buurt tot advies aan gezinnen bij problemen met jeugd. Van het ingaan op signalen van burgers over verdachte situaties tot echte criminaliteitsbestrijding en alles wat er tussenin zit.

Sinds de zomer actief in de Ruwaard

Martin Kuijs (28) werkt sinds zijn 18^e bij de politie. Hij heeft de gewone opleiding tot politiemedewerker gevolgd en verschillende specialistische opleidingen, zoals de Mobiele Eenheid en Explosievenverkenner. Hij deed altijd veel aan sport, maar nu is hij in zijn vrije tijd ook bezig met een HBO-opleiding rechten. En dat kost natuurlijk ook veel tijd. Deze zomer is hij tot wijkagent benoemd en in onze wijk begonnen.

Goede samenwerking met partners

Een belangrijk doel voor Martin Kuijs is het hebben van veel goede contacten met de wijkbewoners. De Ruwaard is een

levendige wijk en het is altijd leuk om met de mensen daar te praten. Net als zijn collega Mark Hoffman wil hij graag een goede samenwerking met de partners in de wijk. Van zijn collega hoopt hij veel te kunnen leren op dat gebied. Zo'n samenwerking is natuurlijk erg belangrijk voor de wijk. Samen los je meer problemen op dan in je eentje.

Bereikbaarheid

Martin Kuijs is voor iedereen uit de wijk bereikbaar op het landelijke politie tel. nummer : 0900-8844 (vragen naar de wijkagent van de Ruwaard in Oss: Martin Kuijs). Ook is hij per mail bereikbaar:

<https://www.politie.nl/wijkagenten/09/martin-kuijs.html>

U krijgt altijd een reactie!

Op alle signalen en meldingen, die hij van bewoners krijgt, zal Martin Kuijs reageren. Soms is het antwoord dat de politie niets kan doen, maar dan kan de melder nog altijd doorverwezen worden naar één van de partners.

Martin Kuijs heeft er zin in om zich, samen met de bewoners, in te zetten voor een gezellige en leefbare wijk.

Autobedr. VAN BERKOM

Orlando di Lassostraat 8- 5344 AC Oss.

T: 0412- 622212. E-mail: berkom-oss@online.nl

Heeft  voor de klanten.

- * Voor alle merken auto's.
- * Gespecialiseerd in Toyota/ Japanse auto's.
- * APK keuringen.
- * Schaderegelingen.
- * Ruitreparatie.

 Find us on Facebook

Willaertstraat 18 in Oss





Keizers-van Hoorn
DE specialist in elektrische fietsen!

www.keizersvanhoorn.nl



Nieuw in ons assortiment

Gehaktbrood uit Maastricht...
Gemaakt van gekruid gehakt en krokant gepaneerd met ambachtelijk broodkruim.
Lekker op de boterham of in stukjes bij de borrel.

Exclusief verkrijgbaar bij Bon Fromage in Oss en in Heesch. Kom snel proeven in onze winkels...



't Dorp 69 in Heesch
T. 0412 - 453759 en bij de bakkers Lamers in de Heihoek in Oss

Voor meer informatie www.bonfromage.nl





MIJN PETJE AF!

Voor de HERINRICHTERS van de DICHTERSBUURT!

In de Dichtersbuurt in de Ruwaard wordt op dit moment een mega-klus geklaard. De buurt krijgt een compleet nieuwe herinrichting van de openbare ruimte, met de nodige overlast voor de bewoners.

Sinds 5 augustus zijn de bouwvakkers weer terug om de herinrichting weer op te pakken. En als de klus begin 2014 is geklaard, is er 28.300 m² bestrating vervangen en 13.200 m² aan voetpaden. Dat zijn ongeveer 880 pallets met stoeptegels en 1.740 pallets met waterdoorlatende klinkers. En dan hebben we het nog niet gehad over de trottoirbanden. Een gigantische klus, die toch in een bepaalde volgorde gedaan moet worden.

Eerst is de bovenste asfalt laag verwijderd. In een later stadium volgt dan de rest. Maar waarom dan niet in een keer? In de bovenste laag zit teer verwerkt in het asfalt. Dit asfalt kan slechts op een paar plaatsen in Nederland worden schoongemaakt, om later alsnog te worden hergebruikt. De keuze om de hele buurt in een keer te frezen ligt in het voorkomen van parkeerproblemen. Als je pas gaat frezen op het moment dat je toe bent de volgende straat aan te pakken, zijn er dus 2 straten met parkeerproblemen.

De tweede laag, wordt net als de eerste schoongemaakte laag gebroken en ook weer hergebruikt. Het verwijderen van de oude voetpaden gaat daar snel achter aan. Ook de oude tegels en trottoirbanden worden gebroken en komen terug als onderlaag van de nieuwe bestrating.

Als derde worden de kolken verwijderd. Daarna volgt misschien wel het belangrijkste werk van de hele klus. De nieuwe trottoirbanden worden geplaatst. Hierdoor worden de nieuwe lijnen van bestrating duidelijk. Ook ligt hiermee de hoogte van het wegdek vast. Na het stellen van de banden wordt het grondwerk gemaakt en de kolken gesteld. De oplettende kijker heeft gezien dat er niet zoveel putjes terug komen als dat er worden weggehaald. Dat kan omdat de nieuwe bestrating waterdoorlatend is. Dat betekent dan weer wel dat de genoemde onderlaag van de nieuwe bestrating dikker is als bij niet waterdoorlatende bestrating. Daarna kan het straten beginnen. De nieuwe trottoirtegels en bestrating inclusief gootstraten kunnen worden gelegd. Hierna kunnen de straten en trottoirs weer worden teruggegeven aan de buurtbewoners.

Grofweg wordt er gewerkt van de Coornhertstraat naar de Broderostraat. Afhankelijk van de situatie worden de straten aangepakt en open gegooid. Hierbij wordt rekening gehouden met de hoeveelheid zand die van de ene naar de andere straat moet worden verplaatst. Dat verplaatsen van het zand is nodig om twee redenen. Eerst moet er plaats gemaakt worden om de waterdoorlatende laag in te brengen. Ook is het wegdek rondler voorheen. Maar vooral de tegelleggers moeten aan de gang worden gehouden. Het is dus aan de uitvoerder de taak om de laatst aangepakte straat zo snel mogelijk voor te bereiden dat de tegelleggers en bestraters door kunnen naar hun nieuwe straat. Een gigantische organisatie waarbij de overlast beperkt kan worden tot 4 à 6 weken per straat omdat met 9 man volcontinu wordt doorgewerkt.

MIJN PETJE AF! Theo van de Ven, bewoner Dichtersbuurt.



Nieuw !!!



Nu Ook
Belgische Mayonaise

Verdijkstraat 91
Oss

lekker op de frietjes

Cafetaria de Carrousel



Activiteiten in de Ruwaard 2013-2014



Wijkstichting Rucree organiseert en/of ondersteunt o.a. onderstaande activiteiten:

- 23 november 2013 Workshopdag
- 16 oktober 2013 Kienen KBO-soos D'n Iemhof
- 13 april 2014 paaseieren zoeken
- 21 en 22 juni 2014 Midzomerfestijn

De data van onze andere activiteiten zoals de fietstocht / buitenspeeldag etc. zullen z.s.m. bekend gemaakt worden.

Wilt u uw straat of wijk leefbaarder maken?

Kom dan in actie en meld u aan als vrijwilliger voor een van deze activiteiten.

Voor meer info mail naar secretarisrucree@gmail.com



thuiszorg Pantein

Beste mantelzorger,

Familie of mantelzorgers zijn van onschatbare waarde voor hun vader, moeder, familielid of kennis, waar zij al enige tijd extra voor zorgen.

Door de kennis en ervaring die zij daardoor hebben opgebouwd, zijn mantelzorgers een waardevolle partner in de zorg.

Daarom organiseert Thuiszorg Pantein op zaterdag 9 november a.s. van 13.30-16.00 uur een zorgbeurs met als thema mantelzorg.

De locatie is in het wijkcentrum de Hille
Looveltlaan 25
5345 WB Oss

U bent
van harte
welkom

www.thuiszorgpantein.nl T 0900 8803

De Osse energiecoöperatie (i.o.)

Een energiecoöperatie voor en door Oss, doe mee!

Wilt u ook onafhankelijk zijn van stijgende energieprijzen en meewerken aan een gezondere, duurzamere leefomgeving? Dit kan door mee te doen aan de Osse energiecoöperatie. Deze nieuwe coöperatie wil zich inzetten voor energiebesparing en de opwekking van lokale, duurzame energie. Hierdoor wordt uw energierekening lager. Aangezien het om schone, duurzame energie gaat, wordt uw leefomgeving ook nog eens gezonder. De coöperatie zoekt leden en vrijwilligers die de Energiecoöperatie Oss mee willen op- en inrichten. Gemeente Oss steunt het initiatief.

Waarom een coöperatie? Een coöperatie is een soort vereniging. Je kunt er lid van worden. Denk maar eens aan coöperaties zoals de Rabobank of Campina. Opgericht omdat je samen sterker bent. Door samen te werken bereik je meer dan ieder voor zich alleen. De coöperatie is voor inwoners en ondernemers in Oss.

Inkoopvoordelen De lokale energiecoöperatie heeft als doel om energie te besparen en lokaal duurzaam energie op te wekken. Eén van de manieren is gezamenlijke inkoop. De coöperatie kan materialen voordelig inkopen, zoals zonnepanelen of isolerende materialen. Of voor haar leden energie inkopen. Deze energie is uiteraard groen. Dat betekent dat de energie uit hernieuwbare bronnen, zoals zon, wind, biomassa en waterkracht komt. **Meer informatie Initiatiefnemers:** info@ossenergie.nl of 06 26373669.

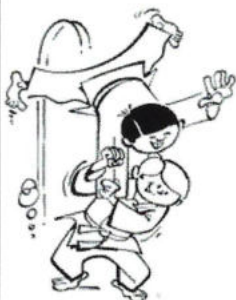
Zie ook www.ossenergie.nl



Maatschappelijk werk
Sociaal raadslieden

Problemen met relaties, geld, instanties, school, verdriet... Komt u er zelf niet uit? Wij helpen u, kosteloos, weer op weg.

0412-623880 - info@aanzet.nu - www.aanzet.nu



Martial Arts

Sportcentrum Tapia
Troelstrastraat 15, 5344GK Oss
Telefoon: 0412-640744

Topsporter of recreant? Bij Sportcentrum Tapia vindt u het juiste aanbod van Judo, Taekwondo, Fitness, MMA, BJJ, Hapkido, Aikido, Boksen, Pencak Silat en Grappling.

Voor alle vechtsporten geldt dat u gratis 2 proeflessen mag volgen.

www.sportcentrum-tapia.nl

PRAKTIJK DE RUWAARD



Schaepmanlaan 61

5344 BB OSS

Tel. 0412-631345

info@praktijkderuwaard.nl

www.praktijkderuwaard.nl

Fysiotherapie

Manuele Therapie

Medische Fitness

Liedertafel in D'n Iemhof

Op donderdag 10 oktober vindt al weer de tweede liedertafel plaats in D'n Iemhof te Oss. Zoals altijd wordt weer een zeer gevarieerd liederenprogramma gepresenteerd. De teksten van de liedjes worden op een groot scherm geprojecteerd, zodat iedereen geheel ontspannen kan meezingen. Voor de begeleiding zorgt het bekende Iemhof Combo, onze zangers zingen de liedjes in en zorgen voor een prima stemming in de zaal. Zingt u graag samen met anderen dan is dit voor u dé gelegenheid om eens een avond er lekker uit te zijn en uw stembanden een goede beurt te geven. Kom eens meedoen – u bent van harte welkom en voor u het weet hoort u bij onze vaste groep bezoekers. De avond begint om 20.00 uur, de zaal is open vanaf 19.30 uur en de toegang is gratis.

Dus tot 10 oktober in de grote zaal van D'n Iemhof!

Verstand van Lekker Vlees!



GÉRARD PETERS, keurslager

Sterrebos 3, w.c. De Ruwert

5344 AL Oss

Tel. 0412-622691

www.peters.keurslager.nl

Rucrea – workshopdag

zaterdag 23 november 09.30 – 16.00 uur

Wijkstichting Rucrea organiseert op zaterdag 23 november a.s. weer een workshopdag. Deze activiteit wordt financieel ondersteund door de Wijkraad Ruwaard en vanuit het project Buurt-Werkt van de gemeente Oss. De werkgroep heeft geprobeerd een gevarieerd programma samen te stellen met voor elk wat wils. We hopen met deze workshopdag weer een impuls te geven aan de activiteiten in de wijk. Zo brengen we kennis, ervaring en mensen bij elkaar om elkaar te inspireren.

Informatie

In het overzicht kunt u lezen en zien wat de verschillende workshops te bieden hebben. Is deze informatie niet duidelijk? U kunt zich laten informeren bij de informatiekraam in winkelcentrum “de Ruwert” (naast Albert Heijn) op:

zaterdag 19 oktober van 11.00 – 14.30 uur

Opgeven kan vanaf **zaterdag 26 oktober 10.00 uur**.

Eerder is NIET mogelijk.

- Per email** op volgorde van ontvangst: workshoprucrea@gmail.com Vermeldt in de mail uw naam, adres, telefoonnummer en de naam van de workshop(s) waaraan u deel wilt nemen. Geeft u ook even aan of u gebruik maakt van de lunch.
- Telefonisch** op zaterdag 26 oktober en zaterdag 2 november van 10.00 – 14.00 uur: **06-47145040**. Let op: dit telefoonnummer is alleen tijdens deze uren bereikbaar.
- In het wijkpunt** (U vindt het wijkpunt in de Sterreboos flat, ingang vanaf parkeerterrein) op zaterdag 26 oktober en zaterdag 2 november van 10.00 – 14.00 uur.

Rond 14 november krijgt u de laatste informatie over de dag en over de plaatsing per email. P.S. Als u zelf géén email-adres heeft, vraag dan of we de informatie aan een familielid of kennis kunnen sturen. Vraag in dat geval naar hun email-adres.

Lunch (gratis)

Tussen de middag wordt u een eenvoudige lunch aangeboden. Deze lunch is gratis. Geeft u bij opgeven even aan of u hiervan gebruik wilt maken.

Ochtendprogramma

Budget koken

€ 7,00

hobbykok Anita Diaz

Budget koken is koken met weinig geld en dan toch een volwaardige maaltijd op tafel zetten, die aan elke voorwaarde voldoet. Wat je hiervoor nodig hebt is liefde, geduld en creativiteit in de keuken. Tijdens de workshop gaan we in groepjes koken. Wat je mee moet brengen is: pen en papier, schort evt. eigen keukenmes.

Sieraden maken van fietsbanden

€ 6,00

docent Jacqueline van Vugt

Ik leg uit hoe je verschillende vormen kunt knippen en rijgen uit oude gewassen fietsbanden. Dit doe ik aan de hand van de voorbeelden. Je kunt zelf materiaal uitkiezen voor een ketting of armband. Dan worden de fietsbanden in stukjes geknipt: driehoek, vierkantjes of sliertjes. Dan rijg je ieder stukjes rubber met versieringen aan elkaar. Tot slot maken we de sluiting eraan. Alle materialen zijn aanwezig, je moet allen zelf een goede schaar meenemen.



Cupcakes versieren

€ 7,00

docent Ingrid van Boxel (workshop van 1 ¼ u)



Cupcakes zijn hip, lekker, leuk en een keer wat anders! Tijdens de workshop leer ik je diverse manieren van versieren, zodat jij in het vervolg zelf cupcakes kan maken voor allerlei gelegenheden zoals een babyshower, een verjaardag, een afscheidsfeestje of elke andere gelegenheid die je maar kunt bedenken. Tijdens de workshop versier je 5 cupcakes. Ik zorg voor de uitleg en een helpende hand. Ik verzorg alle materiaal en natuurlijk de cupcakes. Jullie hoeven alleen maar jullie briljante ideeën en creativiteit mee te nemen.

Kralenketting of -armband

€ 12,00

docent Anne-Marie de Man



Tijdens deze workshop leert u hoe u een unieke kralenketting of armband kunt maken. De kralen- en materialenkeus komt aan bod. De opbouw en werkvolgorde wordt uitgelegd. Zo gaat ieder met een geheel eigen creatie naar huis.



Boetsen

€ 8,25

docent Ties Lowes

Hakken in steen

€ 7,00

docent Wim Lemmens



De bedoeling van de workshop is om kennis te maken met buurtbewoners en tevens hun creativiteit te helpen ontplooiën middels klei of steen. Advies: draag makkelijk zittende kleding, stofjas of overall, kleding dus die vuil mag worden. U kiest zelf het onderwerp, de materialen (klei of gasbeton) zijn aanwezig. De docenten helpen u vorm te geven aan uw eigen creativiteit.

Omgaan met mobiel en smartphone

€ 3,50

door groep Jeugd Rode Kruis

De mobiel of ook steeds meer de smartphone is een handig apparaat, ook voor uw veiligheid. Maar voor veel mensen lastig te bedienen. In deze workshop leren jongeren, die vaak heel handig zijn met de techniek, aan ouderen die hier vaak meer moeite mee hebben, de fijne kneepjes. In een 1-op-1 instructie kunt u uw vragen stellen, de jongere zoekt met u uit hoe e.e.a. werkt.



Kralentasje breien

€ 9,50

docent Margriet Jordaan



In deze workshop brei je een mini kralentasje, je naait het aan een beugeltje en versiert het tasje met kraaltjes. Als het tasje klaar is heb je een sleutelhanger waar precies het muntje van een winkelwagentje in past. De kralen zijn al aangeregen, je kunt dus meteen beginnen met breien. Brei ervaring is een “must” om een mooi tasje mee naar huis te kunnen nemen. De workshop is inclusief kralen, garen, beugeltje en sleutelhanger. Alle materiaal is aanwezig.

Bloemschikken

€ 10,00

docent Ria van der Doelen



In deze workshop maak je een eenvoudig werkstuk en leer je verschillende opsteek en bindtechnieken. De workshop is gericht op de beginnende bloemschikker. Je moet zelf een snoeitang en mesje meenemen. Alle overige materialen worden verzorgd.

Yoga € 9,00 **docent Mireille van Bragt van yogacentrum "Stilte in Beweging"**

Wil je eens kennismaken met yoga en ervaren wat het voor jou kan betekenen? Deze workshop laat je kennismaken met de filosofie achter de yoga, het ervaren van de meerdere vormen van yoga en het aanleren van de zonnegroet. Je hoeft zelf alleen maar een dekentje mee te brengen. Matjes en kussentjes zijn aanwezig. Kleding: makkelijk zittend en niet knellend.

Middagprogramma

Glasgraveren

€ 12,00 (inclusief graveerstift)

docent Kees de Leeuw



De bedoeling van de workshop is u op weg te helpen bij het handgraveren van glas. Al werkende krijgt u de technieken aangeboden. Eerst de techniek onder de knie krijgen om de eerste resultaten te zien. Een graveerstift is bij de prijs van de workshop inbegrepen, thuis kunt u dus verder oefenen. Leuk idee voor als u eens een persoonlijk cadeautje wilt geven. De techniek is toe te passen op b.v. een wijnglas of een spiegel.

Chutney's maken

€ 7,00

docent Els Draad

In groepjes van twee maken we verschillende chutneys. We gebruiken daarbij producten die in deze tijd van het jaar volop verkrijgbaar zijn. We maken een perenchutney, een uienchutney en nog een derde verrassingschutney. Aan het einde van de middag gaat u naar huis met drie gevulde potjes met chutney.



Naaldviltten

€ 6,00

docent Jacqueline van Vugt



Naaldviltten is met een naald merinowol prikken op een ondergrond van een stof. Het is een droog-vilt techniek, je hebt er geen water en zeep voor nodig. Ik demonstreer op een klein lapje met wol de techniek. En licht de verschillende mogelijkheden toe. Ik laat verschillende resultaten zien als voorbeeld. Alle oefenmateriaal is inbegrepen, je gaat met enkele applicaties en een versierd tasje naar huis.

Fotoboekje maken

€ 7,00

docent Trix Lamers



Tijdens deze workshop leer je hoe je een opvouwbaar boekje maakt waarin jouw foto's verwerkt zijn. Handig om mee te nemen en een mooie manier om je geliefde foto's te tonen. Je krijgt uitvoerige uitleg, alle materialen voor het boekje krijg je bij de workshop. Je moet natuurlijk wel zelf voor de foto's zorgen (10x 10 cm). Na afloop ga je naar huis met een uniek persoonlijk fotoboekje.

Zpaghetti kaarsenkranen

€ 12,00

docent Gertruud Verbruggen

Je haakt in deze workshop een kerskrans om een windlicht. Een leuke versiering voor de komende feestdagen. Je krijgt uitleg over de Zpaghetti haak-techniek (ervaring met haken is prettig, maar niet noodzakelijk). Je neemt je haakwerk en het windlicht mee naar huis.



Kusadama's vouwen

€ 7,00

docent Sylvia van den Brink



Kusudama's waren in China en Japan oorspronkelijk geurkruidenballen van stof. Later werd papier gebruikt en kregen ze een decoratieve functie bij verjaardagen en bruiloften. De kusudama die we gaan vouwen bestaat uit 24 blaadjes. De kleur van het papier bepaalt hoe de bol er uiteindelijk uit komt te zien. Je kiest zelf het papier uit een aantal pakketjes, die klaarliggen. Je leert van mij de vouwtechniek, maar ook hoe je de tekening leest. Aan het eind van de workshop krijg je de tekening, jouw werkstuk en het vouwbeen mee naar huis.

Schminken

€ 7,00

docent Yvonne van Esch

Heb je nog geen schminkervaring en wil je de basistechnieken van het schminken leren? Dan ben je bij deze workshop aan het juiste adres! In deze workshop ontdek je schmink materialen en leer je de belangrijkste spons- en penseeltechnieken. Met de tips en trucs ervaar je dat schminken gemakkelijker is dan het lijkt! We werken waterschmink, spons en penseel. Ons uitgangspunt is dat schminkdesigns snel en simpel moeten zijn. Echt iedereen kan deze technieken onder de knie krijgen, ook zonder schilder- of tekenervaring.



Bloemschikken

€ 10,00

docent Ria van der Doelen

Voor informatie: zie ochtendprogramma

Reserve-workshops ochtend

(voor informatie zie middagprogramma):

Fotoboekje

€ 7,00

docent Trix Lamers

Kusadama's vouwen

€ 7,00

docent Sylvia van den Brink

Reserve-workshops middag

(voor informatie zie ochtendprogramma):

Boetseren

€ 8,25

docent Ties Lowes

Hakken in steen

€ 7,00

docent Wim Lemmens

Omgaan met mobiel en smartphone

€ 3,50

docent groep Jeugd Rode Kruis



**OPTIMAAL VOETENWERK MIDDELS
3D CAD-CAM TECHNIEK SINDS 2002**

KNAP VOETENWERK! BIJ DEZE 3D PODOTHERAPEUTEN

Zere voeten weten sinds jaren al de weg naar de podotherapeuten Jaap den Doop en Martin Konings in de praktijk van dokter van Holten in Oss te vinden. 3D Voetcentrum Nederland (3D-VCN) staat namelijk bekend om hun 3 dimensionale voetscans, waarmee zelfs de meest lastige voetvorm een perfect aangemeten correctiezool krijgt!

Podotherapeut Jaap: "Als iemands voet verkeerd staat, kan dat een scheefstand van heel het lichaam tot gevolg hebben. Je kunt je voorstellen dat dit bijvoorbeeld ook rug- of knieklachten kan opleveren. Door goed te kijken naar iemands manier van lopen én door goed te luisteren naar onze patiënten, zijn we in staat om allerlei voetgerelateerde klachten op te lossen."

3D CAD-CAM apparatuur

Collega Martin vertelt verder: "Het meest trots zijn we op de 3D CAD-CAM apparatuur die we hier hebben staan. Veel podotherapeuten werken nog steeds tweedimensionaal, dus met gips- of inktafdrukken van de voet. Wij hebben de ontwikkeling van de allernieuwste 3D scanapparatuur altijd op de voet gevolgd en werken er al sinds het allereerste begin mee. We kunnen er de drukverdeling, breedte, lengte én hoogte van voeten exact mee in kaart brengen om zo zeer nauwkeurige correctieve zolen te fabriceren."

Geen ouderwetse steunzolen

Veel mensen denken dat voetspieren lui worden door het dragen van steunzooltjes. Het tegendeel is waar bij de zolen van 3D-VCN. Jaap legt uit: "Door de zoolcorrectie dwingen we de voet als het ware in een betere stand, waardoor spieren aan het werk moeten. Wij maken hier geen ouderwetse steunzolen, maar podotherapeutische correctiezolen. Die maken we hier zelf helemaal op maat en in elk gewenst materiaal. Ook kunnen we de zooltjes heel dun maken, mist de benodigde corrigerende elementen het toe laten, zodat ze in elke schoen passen."

Voor de sportieveling

De gediplomeerde podotherapeuten zien ook veel sporters met blessures zoals hielspoor, shin splints alsmede achillespeesklachten in hun praktijk. Vaak kan de oorzaak van dit soort klachten verholpen worden met de juiste podotherapeutische zool. Bij 3D-VCN kunnen ze op de sport specifiek afgestemde zolen maken, uiteenlopend van surfzooltjes, voetbalzooltjes, noem maar op. "We gaan daar heel ver in, zodat mensen weer pijnvrij kunnen sporten."

Kindervoetjes

Ook kinderen zijn gebaat bij een bezoekje aan de podotherapeut. Struikelt uw kind vaak of ziet u doorgesakte voetjes, maak dan zonder verwijzing een afspraak bij 3D-VCN. Per slot van rekening verdienen juist kindervoetjes de beste behandeling!



**VOETKLACHTEN, BRANDERIGE VOETZOLEN, VERMOEIDE BENEN OF KNIE- & RUGKLACHTEN?
LAAT UW VOETEN EENS CONTROLEREN MET DE NIEUWSTE 3 DIMENSIONALE SCANAPPARATUUR!
BIJ DE PODOTHERAPEUTEN VAN 3D-VCN ZIJN UW VOETEN IN GOEDE HANDEN.
ELKE WERKDAG TELEFONISCH BEREIKBAAR VAN VAN 8:00-17:30.**

Vergoeding bij aanvullende zorgverzekering en dus niet ten koste van uw eigen risico.
3D Voetcentrum Nederland - Podotherapie den Doop & Konings is gevestigd bij huisarts Holten in de Ruwaard te Oss.

3D VOETCENTRUM NEDERLAND - PODOTHERAPIE DEN DOOP & KONINGS
Bilderdijkstraat 2 (bij huisarts Holten), 5344 TT Oss (in wijk de Ruwaard)
(0412) 623 625

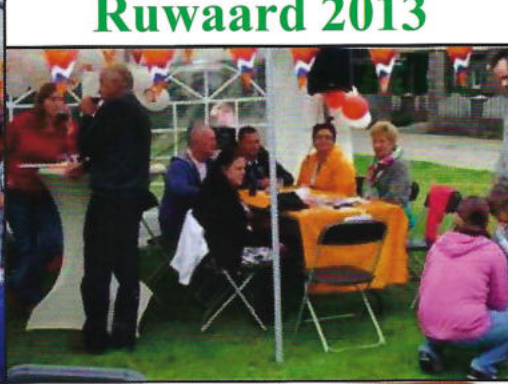


VANAF HEDEN DIRECTE TOEGANG PODOTHERAPIE
WWW.3D-VCN.NL

Lid van de Nederlandse Vereniging van
Podotherapeuten



Ruwaard 2013





Hofjesfestival

Wagenaarstraat / Vedistraat

Op 21 september werd er een grote tent geplaatst op de groenstrook voor het Hofjesfestival. Erin werden marktkraampjes neergezet, tafels en banken en een kraam voor koffie. Het doel: de opbrengst van de droomavonden in de hofjes op 3 en 5 september tonen en hierover in gesprek gaan. De bewoners van de wijk kwamen kijken, spraken met de mensen van BrabantWonen, de gemeente, Stichting Vivaan en de wijkraad. Ondertussen maakte een kok een heerlijke Oosterse maaltijd klaar en borrelde de frituur in de frietkraam. De bijeenkomst werd druk bezocht, de mensen waren geïnteresseerd in wat er is bedacht tijdens de droomavonden voor de hofjes. Zowel voor de groenstrook en voor de woningen. En nu? Binnenkort hoort u meer over het vervolg van dit mooie project. De betrokken partijen kijken tevreden terug op een geslaagde en heel gezellige bijeenkomst.



Veel bewoners waren geïnteresseerd in de informatie. Van jong tot oud kwam langs.



Bewoners met elkaar in gesprek.



Een muzikant zorgde voor prettige achtergrondmuziek



Eens kijken wat hofje 2 heeft bedacht tijdens de droomavond!



Ook voor de inrichting van de groenstrook was veel belangstelling



Kinderen hadden een apart hoekje in de tent waar zij konden knutselen en kleuren.



Ter plekke haalden de partijen meer informatie op van de hofjes. De presentator werd ondersteund door liefvallige assistentes.



Er was een goede opkomst. De tent was gezellig vol.

Daar zit muziek in!



Marieke Hulsbosch van BrabantWonen spreekt met enkele bewoners over de plannen voor de renovatie die volgend jaar gaat beginnen.



Een heerlijke lunch!



Flinke rijen voor de lunch.



Eten en praten met andere bewoners van je eigen buurt: een prima combinatie!



Ook wethouder Reina de Bruijn kwam een kijkje nemen op het Hofjesfestival.



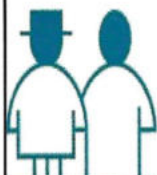
Ook na de lunch bleef het nog een tijd gezellig.





Beter Thuis

fysiotherapie & ergotherapie



RIGOM

RIGOM

Ouderenwerk Maasland



Beter Thuis

fysiotherapie & ergotherapie

WORKSHOPS BETER THUIS SAMEN ZORGEN

Vrijdag 25 oktober 2013

Workshop

Verplaatsen in huis

In deze workshop gaan we leren hoe kun u iemand het beste kunt begeleiden met het opstaan uit een stoel en met het lopen. Hoe zorgt u ervoor dat u uw rug niet overbelast, hoe zorgt u voor veilig lopen, hoe loopt u hiermee op de trap? Welke loophulpmiddelen zijn er? Hoe gebruikt u deze, hoe gaat u er veilig mee om, hoe stelt u ze af. Verder zullen we kijken met welke stoelen men zichzelf kan in huis kan verplaatsen (bv rolstoel, trippelrolstoel) en hoe dit het beste kan. We zullen oefenen met kleine transferhulpmiddelen als een transferplank/transferriem e.d.

Vrijdag 1 november 2013

Workshop

Verplaatsen op en rond het bed

In deze les gaan we oefenen hoe u iemand die weinig kracht heeft, het beste kunt draaien in bed (van de rug naar de zij) of zijwaarts- of omhoog kunt verplaatsen op bed. We maken gebruik van diverse hulpmiddelen zoals een glijlaken en papegai.

We gaan oefenen hoe iemand tot zit kan komen op de rand van het bed en van het bed in de stoel geholpen kan worden. We zullen oefenen met een draaischijf en een "turner".

Vrijdag 8 november 2013

Workshop

Verplaatsen op en rond het bed met liften

Dit is een vervolg op de vorige workshop. Dit keer gaan we gaan oefenen met sta- en til-liften.

We zullen kennis maken met diverse transferliften om een patiënt uit bed te helpen wanneer hij/zij niet meer op eigen kracht kan staan. Verder zullen we leren hoe u iemand van de grond omhoog kunt helpen.

Vrijdag 15 november 2013

Workshop

Hulpmiddelen en woningaanpassingen

In deze workshop zullen we u meenemen bij het verplaatsen door het huis en kijken welke oplossingen mogelijk zijn als dat moeilijker wordt.

We bekijken aan de hand van de routes die we in huis afleggen naar mogelijke aanpassingen als het moeilijker wordt om jezelf lopend te verplaatsen. We kijken naar aanpassingen voor bv. de slaapkamer, de badkamer, de trap, toilet en keuken, huiskamer en naar de tuin of schuur. We gaan ook in op de mogelijke vergoedingen van deze aanpassingen.

Vrijdag 22 november 2013

Workshop

Jezelf verplaatsen buitenshuis/vervoer

In deze workshop gaan we in op diverse vervoershulpmiddelen als je niet meer zelfstandig kunt lopen.

We beginnen met de mogelijkheden om zo lang mogelijk verantwoord actief te kunnen blijven fietsen. Als dit niet meer mogelijk is bekijken we alternatieven als een scootmobiel of rolstoelen.

Hoe zit het met het autorijden met een beperking, hoe werkt dat met de taxihopper en Valys?

Hoe zit het met mogelijke vergoedingen en aanvragen?

Vrijdag 29 november 2013

Workshop

Verzorgen op bed hoe doe je dat?

In deze workshop wordt door de thuiszorg uitgelegd wat er allemaal komt kijken bij het verzorgen van iemand op bed. Er wordt ingegaan op problemen rond incontinentie en materialen die hiervoor op de markt zijn, maar ook hoe kun je iemand goed wassen en afdrogen als iemand bedlegerig is. Hoe voorkom je dat iemand gaat doorliggen? Verder is er ruimte voor vragen vanuit de eigen zorgsituatie.

Aanvangstijd

Tijdstip vrijdagmiddag van 15.00-17.00 uur bij Beter Thuis in D'n Iemhof, Sterrebos 35 in Oss. Kosten 5 euro per workshop (max. 10 deelnemers per workshop).

Informatie/inschrijven:

RIGOM:

Tel. 0412 – 65 32 40

info@rigom.nl / www.rigom.nl

Beter Thuis fysiotherapie & ergotherapie:

Tel. 0412 - 632169

info@beter-thuis.nl / www.beter-thuis.nl



**Wijkagent
Mark Hoffman**



**Wijkagent
Martin Kuijs**



Bewoners van onschatbare waarde bij aanpak woninginbraak

Een veilige woning en wijk heb jezelf in de hand

Als bewoner heeft u een belangrijke rol bij de aanpak van woninginbraken. Door uw eigen woning goed te beveiligen en door een oogje in het zeil te houden in de buurt. Volgens wijkagent mark Hoffman, gebeurt dit beide nog te weinig. **“Oplettende bewoners kunnen veel inbraken voorkomen.”**

Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat jaarlijks in ruim één procent van de Nederlandse woningen wordt ingebroken. In veel gevallen is een inbraak te voorkomen met de juiste voorzorgsmaatregelen, zo geven de wijkagenten uit de Ruwaard, Mark Hoffman en Martin Kuijs, aan.

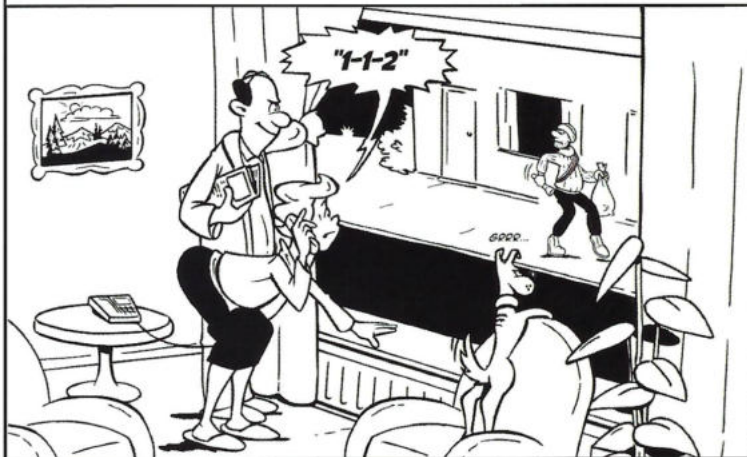
Een inbreker kiest de weg van de minste weerstand!
Veilig wonen is volgens Martin Kuijs een kwestie van bewust wonen. “Een inbreker kiest altijd de weg van de minste weerstand. De helft van de Nederlandse woningen beschikt nog steeds over slecht hang- en sluitwerk. In de Ruwaard is dat helaas niet anders gebleken. Vooral woningen van voor de bouwwetgeving van 1999 en zonder het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW) verdienen extra aandacht.”

Voorkom inbraak- insluiping met de juiste voorzorgsmaatregelen
Een inbreker herkent slecht hang- en sluitwerk direct, vertelt wijkagent Mark Hoffman.

- Door kritisch naar uw woning te kijken, de omgeving van uw huis en uw eigen gedrag, kunt u een hoop ellende voorkomen.
- Ga na waar u zelf zou proberen om binnen te komen en kijk hoe moeilijk dat is.
- Sluit dus uw ramen en deuren.
- Zorg dat er in de tuin geen ladders en vuilcontainers staan die inbrekers kunnen gebruiken voor een inbraak.
- Bewoners kunnen ook een beveiligingsbedrijf inschakelen om hun woning kritisch onder de loep te nemen. De PKVW-bedrijven die door het hele land zijn gevestigd, bieden dergelijk advies.

Buurtpreventie-teams

Naast de eigen woning, speelt ook de wijk een belangrijke rol bij de kans op een inbraak. In een groot aantal gemeenten zijn buurtpreventieteams actief. Die teams bestaan uit actieve buurtbewoners die zich vrijwillig inzetten om tot een veiliger buurt te komen. “Zij melden misstanden bij de gemeente, politie of woningcorporatie”, legt Kuijs uit. “Denk aan hoge struiken of slechte verlichting waardoor inbrekers ongezien hun werk kunnen doen. Het buurtpreventieteam informeert buurtbewoners daarnaast over veiligheid.” Ook in de Ruwaard was op 25 juni 2013 een informatiebijeenkomst voor al die Ruwaardbewoners die graag een steentje willen bijdragen aan een veilige leefomgeving, zo gaf Mark Hoffman aan. U leest hierover uiteraard in ons wijkblad “De Rucreant”



Gewoon bellen

De wijkagenten Hoffman en Kuijs dringen er op aan om verdachte situaties altijd meteen bij de politie te melden. “Via 112 kunt u contact opnemen met de politie. Een inbreker wil voorkomen dat hij gezien of gehoord wordt. Mensen die iets zien dat gevoelsmatig niet in de haak is, schromen vaak om dit te melden aan de politie. Dat is jammer, want maar al te vaak blijkt juist die informatie de sleutel tot de oplossing. Een groot deel van het aantal opgeloste misdrijven is te danken aan tips vanuit de bewoners.”

Goed gebruik preventieve maatregelen



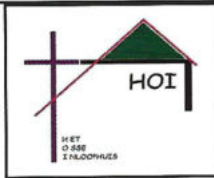
Het installeren van preventieve maatregelen is één, goed gebruik ervan is minstens zo belangrijk.

Meer informatie

Op de site van het PKVW staan preventieve maatregelen die u tegen woninginbraak kunt nemen: www.politiekeurmerk.nl/preventietips. Naast deze maatregelen is het natuurlijk van belang dat uw woning aan een aantal veiligheids-eisen voldoet.

Het Politiekeurmerk Veilig Wonen helpt u hierbij.

Het Osse Inloophuis



Het inloophuis is open voor iedereen die zin heeft in een kopje koffie en/of een praatje.

Waar & Wanneer:

Pinksterterp

- ◆ Elke donderdagochtend in de **Pinksterterp** achter de Paaskerk vanaf 09.30 tot 12.00 uur.
- ◆ donderdag **17 oktober** lippenbalsem maken
- ◆ donderdag **14 november** kerstkaarten maken
- ◆ donderdag **5 december** Sinterklaasspel

Carmelzaal van de Josefkerk

- ◆ Elke zondagmiddag in de **Carmelzaal van de Josefkerk** vanaf 14.30 tot 17.00 uur.
- ◆ zondag **13 oktober** wolvilten (graag een handdoek meenemen)
- ◆ zondag **1 december** Sinterklaasspel

Gezocht:



“hoogvliegers”

Als u iemand kent waarvan u denkt dat hij of zij in aanmerking komt, vragen wij u om dit aan de commissie te laten weten. Wij ontvangen dan graag van u; Naam, Adres, Telefoonnummer (s) van degene die u voordraagt tezamen met een omschrijving waarom u denkt dat hij of zij in aanmerking komt. Noteer ook u eigen naam, adres en telefoonnummer zodat de commissie met u contact op kan nemen.

Uw aanmelding sturen naar: Ad van Workum, Venusstraat 2, a.van.workum@brabantwonen.nl

Wilt u inbrekers echt buiten houden !!!



**Ga dan naar:
Ben Straet**

Slotenmakerij & Mechanische Beveiliging.

Mobiel: 06-54233459 info@slotenmakerij.nl

Gecertificeerd bedrijf VEB-TBMB

www.slotenmakerij.nl

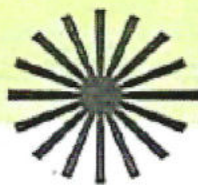


Vraag & aanbod van bewoners

Maand: Oktober 2013

Professionals die betrokken zijn bij bewoners uit de Ruwaard zien en spreken elkaar in het Wijkpunt Ruwaard ze kennen allemaal bewoners die of hun talenten in willen zetten of van een ander een talent zouden kunnen gebruiken omdat ze dan geholpen zijn. We willen dit graag onder de aandacht van bewoners brengen omdat we op deze manier een groter bereik hebben en daarmee een grotere kans dat er iets gedaan kan worden met vraag of aanbod. Kijk of je iemand kan helpen of wellicht zelf geholpen kan worden. Aarzel in dat geval niet en neem contact op met: Bert Vos, sociaal werker Stichting Vivaan. Mail naar: bert.vos@vivaan.nl of mobiel 06-14342912.

Vraag: Alleenstaande vrouw (32) met verstandelijke beperking (IQ 65), moeder van een kindje (1,5) zoekt maatje/gezelschap om 1x per 2 weken een spelletje mee te doen. Rijbewijs en auto.	Aanbod: Wekelijkse dinsdaglunch van 12.00 – 13.30 uur ter bevordering van sociale contacten door leuke gesprekken met elkaar. Locatie Wijkpunt Ruwaard
Vraag: Sterrebos is met enige regelmaat op zoek naar fysieke kracht(-en) om tafels/stoelen etc. klaar te zetten voor de verschillende activiteiten in de Sterrebos.	Aanbod: Jongen 20 jaar zonder uitkering/werk heeft opleiding in ICT zoekt als vrijwilliger klussen om zijn CV aan te vullen (werkzaamheden als computer bouwen – server installeren etc.).
Vraag: Oudere man met visusproblematiek en beperkt in mobiliteit zoekt tandem (te leen) met bijpassend maatje om af en toe een rondje te maken.	Aanbod: Elke woensdagochtend een crea/knutselochtend in de Iemhof voor de liefhebbers (enkel materiaalkosten) verzorgd door actieve bewoners uit de wijk.
Vraag: Mensen die het leuk vinden om te helpen bij de creatieve workshopdag van zaterdag 23 november 10.00 – 16.00 uur in de Verdistraat.	Aanbod: Vrouw begin 60 met fysieke handicap biedt administratieve ondersteuning (met ruime ervaring) aan. Bv. administratief vrijwilligster.
Vraag: Mevrouw die een Turkse mevrouw (rond de 50) wil helpen met Nederlandse taal onder genot van een kop koffie bij haar thuis	Aanbod: Accordeonspeler die zijn diensten gratis aanbiedt voor activiteit of feest in de wijk
Vraag: Jongen 23 jaar, zoekt (vrijwilligers) werk. Diploma niveau 1 hulpmonteur elektro maar zijn absolute wens is rijrijder.	Aanbod: MBO-er maakt professionele animatiefilmpjes
Vraag: Geïsoleerde vrouw middelbare leeftijd is opzoek naar een maatje om 1/2 x per week te kletsen/koffie drinken.	
Vraag: Man van rond de 35 jaar zoekt een maatje om 1x per 2 weken koffie mee te drinken en een praatje mee te maken	
Vraag: Moeder met verstandelijke beperking (kinderen 1 en 2 jaar) zoekt een maatje om met haar en de kinderen te gaan zwemmen.	



wijkpunt

Oss

Ruwaard

“Ga met de ander om, zoals je wilt dat men met jou om gaat”

Het wijkteam Ruwaard is een team van verschillende beroepskrachten, die met elkaar samen werken vanuit het wijkpunt Ruwaard in de Sterrebosflat. Het elkaar kennen en gekend worden zorgen ervoor dat alle professionals weten wat ze van elkaar kunnen verwachten. Het betekent ook dat ze elkaar kunnen inspireren bij de uitvoering van hun werk en dat komt de wijkbewoners ten goede. Ook de wijkbewoners willen graag weten wat er zoal in de wijk speelt en welke organisaties zich daar mee bezig houden.

“Ga met de ander om, zoals je wilt dat men met jou om gaat”

Dat is het motto van Niek Beekx (42). Sinds kort is zij de SPV van het FACTteam van de GGZ in de Ruwaard. Dat vraagt om uitleg: een SPV is een Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige. Niek Beekx is ooit begonnen als verpleegkundige. Al snel ontdekte ze dat meer eigen inbreng en meer regie beter bij haar pasten. Het ambulante werk, niet de hele dag binnen een gebouw, maar daar gaan waar de zorg nodig is, met en rondom cliënten vond ze uitdagend. Dus werd de specialisatie: **SPV**. Samen met de cliënt en zijn of haar omgeving aan de slag. Dit zijn breed opgeleide generalisten. Ze kennen de psychiatrie, de maatschappelijke zorg, ze werken met mensen van alle leeftijden, ze zijn verpleegkundigen en weten ook hoe te handelen bij een crisis.

Wat is dan het FACTteam? Dat is de manier van werken van de Geestelijke Gezondheidszorg (de GGZ). Dit team richt zich op cliënten met ernstige psychiatrische aandoeningen, die vast lopen op verschillende levensgebieden. Oss en directe omgeving zijn verdeeld in twee teams met veel verschillende deskundigheden. Er is een FACTteam-Noord en een FACTteam-Zuid; de Ruwaard valt onder zuid. De chronische cliënten krijgen door deze manier van werken meer aandacht dan vroeger. Elke ochtend worden de cliënten, waar het niet goed mee gaat, besproken. Collega's kunnen elkaar dan informeren, adviseren en zo nodig besluiten acuut meer zorg in te zetten. Het doel is om cliënten thuis in hun eigen omgeving te begeleiden en/of behandelen om opname op een psychiatrische afdeling te vermijden of te verkorten, als het vermijden niet mogelijk is.

Voor cliënten uit haar FACTteam is Niek Beekx laagdrempelig bereikbaar. Verwijzing naar de GGZ gaat overigens altijd via de huisarts of de huisartsenpost. Niek Beekx noemt haar FACTteam een divers en deskundig team, waarbinnen het goed samenwerken is.

Een ander team, dat van belang is voor de goede zorg voor de GGZ-cliënten is het wijkteam Ruwaard. De eerste ervaringen van Niek Beekx zijn positief. Het is prettig dat er de mogelijkheid is om met andere instanties te kunnen overleggen en met elkaar te delen. Wat er bij de ene mist is soms bij de ander aanwezig.

Onlangs heeft ze de hulp ingeroepen van BrabantWonen om bij een psychotische man, die zijn huissleutels kwijt was, het slot te vervangen. Een simpele oplossing, dat voor de cliënt een probleem oploste dat hijzelf niet geregeld kreeg. Ook hoorde ze via Dichterbij van een werkploeg, die kon helpen bij een verhuizing.

De GGZ-cliënten, die binnen een FACTteam zitten, hebben vaak een complexe problematiek en dan is samenwerking met andere instellingen belangrijk. Niek Beekx maakt zich zorgen om de toename van financiële problematiek en de drugsproblemen. Deze leiden steeds vaker tot wanhoop en agressie. Door de bezuinigingen, die nu volop uitgevoerd worden, wordt die samenwerking tussen de verschillende beroepsgroepen onder druk gezet. Elke instelling moet proberen zijn eigen hoofd boven water te houden en dat staat soms haaks op samenwerking en ook op preventief werk. Preventie is wel noodzakelijk en voorkomt erger.

Een ander groot probleem van veel mensen is eenzaamheid. Hoewel ze zich bewust zijn dat ze daar zelf wat aan moeten en kunnen doen, ontbreekt het hen vaak aan daadkracht. In een wijk gebeurt veel en het is belangrijk om mensen daarover te informeren en te stimuleren mee te doen. Mensen moeten weten dat ze gehoord worden. Humor en soms ook tranen geven de mensen lucht en relativeren de ellende een beetje.



Niek Beekx houdt veel van haar werk en van de samenwerking met haar teamgenoten. Haar motto is: **Ga om met de ander zoals je wilt dat er met jou wordt omgegaan. Het geluk zit soms in heel kleine dagelijkse dingen.**

Meer informatie over de GGZ is te vinden op de website www.ggzoostrabant.nl In Oss is het adres: GGZ Oost Brabant, Gebouw Arsis Joannes Zwijnselaan 123, 5342 BT Oss.



Halloween Disco

Zaterdag 26 oktober voor de jeugd.

Heb je zin om lekker mee te griezelen en zit je in groep 3 t/m groep 8 dan ben je van harte welkom op onze jeugddisco, die deze keer geheel in het teken van Halloween zal staan. De avond begint om 19:00 uur en eindigt om 22:00 uur in de **Deel aan de Treubstraat**. Je mag verkleed en/of geschminkt komen, maar dit is niet verplicht. We verkopen snoep, fris, chips en snacks voor kleine prijsjes. Aan de ouders graag het verzoek om de kinderen te brengen en aan het eind van de avond uit de zaal weer op te halen. U kunt dan zelf zien hoe leuk onze zaal er uit ziet, maar ook kunnen wij u aanspreken indien dit nodig zal zijn. De donkere dagen komen er weer aan en wij willen graag dat onze jonge disco bezoekers veilig met papa en/of mama mee naar huis gaan. **Namens alle vrijwilligers: Tot zaterdag 26 oktober op onze Halloween disco!**

Gezocht:

Enthousiaste vrijwilliger of vrijwilligster voor onze Jeugd disco avonden.



Eens in de maand op zaterdagavond met uitzondering van de zomervakantie houden wij een jeugd disco avond voor kinderen in de leeftijden van ca. 6 tot en met 12 jaar. We bedenken leuke thema's en kleden de zaal leuk aan. We verkopen fris, chips, snacks en snoep voor kleine prijsjes. Ook moeten we goed opletten en corrigeren waar nodig is, het begeleiden van spellen en opruimen aan het eind van de avond horen er ook bij.

Dus lijkt dit je leuk om te doen, ben je 21 jaar of ouder en heb je affiniteit met kinderen in deze leeftijd, dan zijn wij misschien op zoek naar jou om ons creatieve team te komen versterken.

**Voor info kun je contact opnemen met;
Harold van Oss, 06 25323585.**



Cursussen in beweging en ontspanning
Oss: Ruwaard/Ussen Ook voor 50+ Gratis proefles

HATHA YOGA - SPORTGROEPEN - ZUMBA GOLD
MINDFULNESS: basiscursus, vervolggroepen, workshops

www.beweegenleef.nl
06-41126286 - info@beweegenleef.nl

Albert Heijn
Sterrebos 2, Oss
Winkelcentrum
“de Ruwert”



Maandag t/m woensdag en zaterdag
geopend van 8:00 tot 20:00 u.
Op donderdag en vrijdag tot 21:00 uur
Iedere zondag van 12:00 tot 18:00 uur

Uw supermarkt in de buurt

Diana van der Steen nieuwe secretaris WijkraadRuwaard

Diana van der Steen is met ingang van 1 oktober 2013 de secretaris van Wijkraad-Ruwaard. Zij heeft deze functie overgenomen van haar collega wijkraadslid Els Mulders. Het e-mailadres is gelijk gebleven wijkraadruwaard@gmail.com. Het secretariaatsadres is Diana van der Steen, Thorbeckestraat 92, 5344 SP Oss

DigiBuurt Oss



Op vrijdag 27 september werd het project DigiBuurt, gevestigd in Ontmoetingscentrum De Binnenstad in Oss, officieel geopend door wethouder H.Hoeksema. In DigiBuurt maken mensen elkaar op vrijwillige basis vertrouwd met computer, het Internet en tal van andere alledaagse digitale toepassingen. Dit vanuit de wetenschap dat meedoen aan de moderne samenleving zonder digitale vaardigheden in feite niet meer mogelijk is.

Bert Roex (coördinator van DigiBuurt) vertelden wat DigiBuurt te bieden heeft en aansluitend legde Eric Dirx (directeur van RIGOM) uit hoe en waarom RIGOM het project ondersteunt. Na de officiële opening was er gelegenheid om DigiBuurt te bezichtigen en met de aanwezige vrijwilligers van gedachten te wisselen.

Met ingang van dinsdag 1 oktober is DigiBuurt wekelijks geopend van dinsdag tot en met vrijdag van 9.30 tot 16.00 uur. **Iedereen is welkom om vrijblijvend een kijkje te komen nemen.** Voor de hulp bij het aanleren van digitale vaardigheden geldt een bescheiden eigen bijdrage, in de maand oktober is het eerste bezoek (max.3 uur) gratis.

DigiBuurt is gevestigd in Ontmoetingscentrum De Binnenstad aan het Sint Barbaraplein 6 te Oss en heeft een eigen ingang aan de achterkant van het gebouw. Info www.digibuurt.nl tel. 626467.

Voor betrouwbare hulp in de huishouding!!!



Bent u in bezit van WMO via PGB en zoekt u een betrouwbare hulp in de huishouding ? Dan bent u bij Zorg Buro Voorwaarts aan het juiste adres. Wij bieden betrouwbare gemotiveerde en vakkundige hulp in het huishouden. Na aanmelding heeft u maximaal binnen 1 week een vaste hulp.

- * Ons uurtarief ligt tussen de € 18,00 en € 21,50 per uur.
- * Wij berekenen geen inschrijf/ of bemiddelingskosten.
- * U betaalt uitsluitend voor ieder gewerkt uur.
- * U krijgt een vaste hulp, die op een vaste dag en tijd wekelijks langs komt.
- * De hulp is onderdeel van een netwerk van vakbekwame medewerkers.
- * Wij bieden, indien mogelijk, vervanging als uw hulp ziek of met vakantie is.
- * De huishoudelijke hulp is verzekerd tegen eventuele schades.
- * **Wij pakken op wat andere laten liggen.**

Voor inlichtingen kunt u bellen naar:

Zorgburo Voorwaarts

tel: 0412-627928



Prettig wonen in Sterrebos!

Overweegt u om naar een appartement te verhuizen? Wilt u in uw eigen wijk blijven? Kom dan eens kijken naar onze prachtige **modelwoning** op de 7^e etage.

Op **dinsdagavond** en **donderdagavond** is de **Gasterij** in de Spil van Sterrebos open. We serveren dan tussen 17.00-18.00 uur diverse gerechten. Regelmatig is er een wisseling in het à la carte menu. U bent van harte welkom!

De "Ontmoeting Extra" is een **kleinschalige voorziening**, dus een veilige en **gezellige** plek, van waaruit u kunt deelnemen aan activiteiten in de Spil. De kosten zijn minimaal en u heeft hiervoor geen indicatie, verwijzing of iets dergelijks nodig. Iedere woensdag is de "Ontmoeting Extra" open van 10.00-16.00 uur.

Op woensdag 30 oktober treedt het **Maaslands Operette en Musical gezelschap** o.l.v. Rein Boeijen in de Spil op. Zij brengen een avondvullend en gevarieerd programma van 19.30 -21.30 uur. Kaarten (à € 4,- p.p. incl. een kopje koffie voor aanvang van de voorstelling) zijn te koop vanaf 15 oktober bij de receptie van Sterrebos.

Op dinsdag 5 november is er een **Las Vegas avond** van 17.30 uur tot ca. 21.00 uur. Naast een diner met een Amerikaanse inslag zal het gok-element zeer zeker niet ontbreken. "The Voice" -zelf hebben we niet kunnen boeken, maar misschien is er wel iemand uit het programma van **the voice of**..... die een optreden gaat verzorgen. Kaarten zijn te koop voor € 15,00 p.p. bij de receptie van Sterrebos van 10 oktober tot 25 oktober.



Heeft u interesse of wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met Sonja Haven, Sterrebos **tel. 66 80 00** of

sonja.haven@brabantzorg.eu of kijk even op www.activiteitendeontmoeting.nl



GEZINSFIETSTOCHT

Tussen de regen van zaterdag en zondagavond was het op zondag aangenaam fietsweer. Door de weersvoorspelling en andere activiteiten in de omgeving was de opkomst lager dan vorig jaar. Ruim 50 personen hebben de 20 km of de 40 km tocht gefietst met een tussenstop in het Bomenpark in Heesch. Hier werd een consumptie aangeboden. Bij terugkomst in De Deel werd door De Deel ook nog 2 consumptie aangeboden. Het bleef dan nog lang gezellig.

Heeft u de fietstocht gefietst stuur een email naar :

fietstochtrucrea@gmail.com voor een korte enquête.

Ook niet deelnemers kunnen zich hier aanmelden voor een reactie.

TOT VOLGEND JAAR, DAN FIETSEN WE WEER!!



KBO Computerhulp

De moeilijkheden die u tegenkomt hoeft u niet allemaal zelf op te lossen. KBO helpt u bij het omgaan met de computer en – wat belangrijk is – met de werking van programma's voor tekstverwerking, Internet, boekhouding, foto bewerken, Internetbankieren, e-mailen en wat u er nog meer mee wilt. Zo helpt KBO Computerhulp u ook met de bediening van uw mobieltje of uw tablet. Ook dat is soms een puzzel.

U kunt terecht bij de computerdeskundigen (IT-ers noemen we die) en de nieuwe computers van de KBO op **elke maandag en dinsdagmiddag en eventueel ook op donderdagmiddag, in d'n Iemhof.**

Die hulp kost u slechts een kleinigheid en de heer G. Delisse **04102-631332** kan u er meer over vertellen.

WAT NOU ALBERT CUYP?

BIJ HET KRINGLOOP BEDRIJF IS HET AVONTUURLIJK WINKELEN, TEGEN DE SCHEEPSTE PRIJZEN: KLEDING, BOEKEN, MEUBELS, SPEELGOED, ELEKTRONICA, CURIOSA ENZOVOORT!



Kringloop bedrijf Oss
brengt mensen in beeld

Maaskade 32 Oss www.kringloopbedrijfoss.nl



WINKELCENTRUM

de **RUWERT**

Elke vrijdag koopavond tot 21.00 uur
GRATIS PARKEREN

WWW.DERUWERT.NL



Een warm welkom bij SV Ruwaard

Bij voetbalvereniging SV Ruwaard kunnen we helpende handjes gebruiken. Bent u op zoek naar een zinvolle vrijetijdsbesteding en werkt u graag samen met mensen dan bent u van harte welkom bij de club. **De klusploeg zoekt nog enkele praktijkmensen** die de handjes uit de mouwen willen steken. Na de mooie verbouwing van enkele kleedkamers afgelopen zomer, zijn er nog meer klusjes die wachten om aangepakt te worden.

Verder zijn we nog op zoek naar een **jeugdwedstrijdsecretaris** en naar een **penningmeester**.

Info bij de heer M. Verhoeven, telefoonnummer **632780**.



Schilderen met Mia

In een gezellige sfeer samen met anderen uw creativiteit en kunstzinnigheid uiting geven?

Dit kan door op de donderdagochtenden in Sterrebos deel te nemen aan een schildercursus o.l.v. **Mia Tode**. Haar cursisten maken prachtige schilderijen; ieder op hun eigen authentieke wijze. Voor meer informatie kunt u bellen met :

Sonja Haven (Sterrebos) tel. **66 80 00**.



Heeft diverse zalen voor vergaderingen, cursussen, lezingen of dergelijke en in de biljartzaal staan vijf kleine en twee grote wilhelmina wedstrijd biljartafels.

Voor informatie en openingstijden zie onze website.

Stichting Wijkcentrum Ruwaard
Sterrebos 35 5344 AN Oss
Telefoon: 0412-647900
beheer@deniemhof.nl
www.deniemhof.nl

Buurkracht in de Staatsliedenbuurt

Om onze aarde leefbaar te houden, is het nodig om de vervuiling van de aarde en de lucht en de roofofbouw op onze grondstoffen drastisch terug te dringen. Daar kunnen we allemaal aan bijdragen. Gewoon, dicht bij huis. Door je energieverbruik te verlagen, bijvoorbeeld. En door gebruik te maken van schone energiebronnen zoals de zon in plaats van fossiele brandstoffen. Maar waar begin je? Hoe pak je dat aan?

Een aantal **buurtbewoners in de 'Staatsliedenbuurt' van de Ruwaard** heeft zodoende de handen uit de mouwen gestoken. Het programma **'Buurkracht'** van Enexis (onze netbeheerder) pakt het energiethema lokaal aan met als doel het verlagen van de energieverbruiken (en dus ook de energiekosten). Tijdens het programma worden de beste energiebesparende oplossingen in de Staatsliedenbuurt in kaart gebracht. Zodra het buurtteam de analyse onderling heeft afgerond zullen de betrokken buurtbewoners nader worden geïnformeerd. Eerst via flyers en vervolgens op een buurtbijeenkomst in de kantine bij **Sportvereniging De Ruwaard**. Bij maatregelen kunt u bijvoorbeeld denken aan het aanbrengen van isolatie, zonnepanelen of doe-het-zelf oplossingen. Na de buurtbijeenkomst zullen de beoogde maatregelen met zo veel mogelijk buurtbewoners tegelijkertijd worden gerealiseerd, zodat er sprake is van een gezamenlijk inkoopvolume en dus korting!

Met het uitwisselen van onderlinge kennis en het realiseren van allerlei voordelen in de buurt ontstaan tevens nieuwe kennis. Dus naast lokaal duurzaam besparen en opwekken van energie kan het ook gewoon gezellig zijn! Mocht u op voorhand geïnteresseerd zijn, zet dan **maandag 25 november 2013 om 20:00 uur** alvast in uw agenda. De beoogde informatie bijeenkomst zal dan plaatsvinden. **"Buurkracht"** in de Staatsliedenbuurt is de eerste concrete actie, welke gerelateerd is aan de **Energie Coöperatie Oss** (in oprichting). Kijk hiervoor op www.ossenergie.nl of mail, in het geval van vragen en/of opmerkingen, gerust naar info@ossenergie.nl

www.buurkracht.nl

Openbare vergadering Voor in de agenda

Wijkraad-Ruwaard maandag 21 oktober 2013

Wijkstichting Rucrea dinsdag 3 december 2013

Beiden in D'n Iemhof aanvang 19.30 uur

U bent van harte welkom

Colofon

De Rucreant is een gratis uitgave van wijkstichting Rucrea in samenwerking met Wijkraad Ruwaard voor de Ruwaardbewoners en verschijnt maandelijks m.u.v.juli en augustus in. Oplage van 6400 exemplaren

DB-Rucrea Peter Krop voorzitterrucrea@gmail.com
Paul van Bostel 635453 secretarisrucrea@gmail.com
Kees van Vliet penningmeesterrucrea@gmail.com

Wijkraad Diana van der Steen wijkraadruwaard@gmail.com
Webbeheerder Chris v.d. Berkmortel www.rucrea.nl

Rucreant Redactie
Rinus de Jong 646081 rucreant@gmail.com
Simone Jacobs

Drukwerk Drukkerij Wihabo te Geffen 073-5340700
Advertenties Rinus de Jong 646081 rucreant@gmail.com
Bezorging Diana van der Steen 0649905520 diana.van.der.steen@live.com

Redactionele richtlijnen:

Berichten van lezers, instellingen, verenigingen die betrekking hebben op of van belang zijn voor De Ruwaard en zijn bewoners, zijn welkom. De redactie behoudt zich wel het recht voor om ingezonden berichten te redigeren en eventueel in te korten.



Meer dan u denkt.

In de wereld van drukwerk valt veel te ontdekken. Formaat, vorm, kleur, afwerking, de mogelijkheden zijn bijna eindeloos. Met drukwerk kan meer dan u denkt. Ontdek het met Wihabo.



drukkerij **wihabo**

WIJ REGELEN HET VOOR U.

Heesterseweg 13, Geffen • T 073 534 07 00
't Dorp 21, Heesch • T 0412 457 522
www.wihabo.nl

