

Kopij inleveren uiterlijk vóór: 11 februari 2014 bij rucreant@gmail.com



Verbetering winkelcentrum “De Ruwert”

Winkelcentrum De Ruwert gaat veranderen. Ook is de toekomst van D'n Iemhof, het wijkcentrum naast De Ruwert, bekeken. In dit artikel staat informatie over de plannen en hoe u kunt reageren. Op woensdag 22 januari 2014 is er om 19.00 uur een informatiebijeenkomst in wijkcentrum D'n Iemhof. Daar kunt u de plannen bekijken en vragen stellen.

Welke plannen hebben gemeente en eigenaar?

De eigenaar van het winkelcentrum wil de supermarkten Nettorama en Albert Heijn vergroten. Naast de Nettorama staat winkelruimte leeg. Een deel daarvan gaat Nettorama gebruiken om de winkel uit te breiden en het magazijn te verplaatsen. Ook de bevoorrading van Nettorama verandert. Naast de uitbreiding van de supermarkt komen er ook andere nieuwe winkels in dit deel van het winkelcentrum. Albert Heijn vergroot de winkel door nieuwbouw op het parkeerterrein aan de kant van de Brederostraat. Ook is gekeken naar aanpassing van de parkeerterreinen bij het winkelcentrum om extra parkeerplaatsen te maken.

Wat gebeurt er met wijkcentrum D'n Iemhof?

Naast het winkelcentrum staat wijkcentrum D'n Iemhof. Gemeente Oss en het bestuur van D'n Iemhof hebben al enkele jaren geleden gekeken naar de toekomst van het wijkcentrum. Het gebouw is groot, onoverzichtelijk ingedeeld en niet altijd goed bruikbaar. De staat van het wijkgebouw én de plannen voor het winkelcentrum betekenen dat exploitatie van D'n Iemhof over drie tot vijf jaar stopt. Voor die tijd krijgen alle gebruikers een goede andere plek. Dat geldt ook voor de functie van 'ontmoeten'. Gemeente en stichtingsbestuur van D'n Iemhof vinden het belangrijk dat huisartsenpraktijken D'n Iemhof en Bredero en apotheek Hofsteede bij het winkelcentrum blijven. Gemeente, huisartsen en apotheker kijken of nieuwbouw voor deze gezondheidsvoorzieningen mogelijk is op de plek van het wijkcentrum.

Waar kunt u op reageren?

U kunt reageren op de plannen voor uitbreiding van de supermarkten en de verandering van de bevoorrading van Nettorama. Het voorstel is om vrachtverkeer voor Nettorama in- en uit te laten rijden via de parallelweg langs de Brederostraat. Dit is een tijdelijke situatie. Als de exploitatie van D'n Iemhof stopt, is het mogelijk om de bevoorrading van Nettorama anders op te lossen. Het vrachtverkeer rijdt dan naar Nettorama via de inrit aan de Paganinistraat naar het Nettorama-magazijn en rijdt weg via de parallelweg langs de Brederostraat.

Deze bevoorrading is vergelijkbaar met die van de Albert Heijn. U kunt ook reageren op de aanpassingen van de inrichting van de parkeerterreinen rondom het winkelcentrum en op de plannen met wijkcentrum D'n Iemhof.

Waar kunt u niet op reageren?

Deze plannen gaan niet over de blauwe zone op de parkeerterreinen rond het winkelcentrum. Deze zone is in 2013 ingevoerd. Begin 2014 beoordeelt de gemeente de werking van de blauwe zone en of deze moet blijven. Deze plannen gaan alleen over het winkelcentrum en de directe omgeving. De wegen rondom het winkelcentrum zijn niet in de plannen meegenomen.

Hoe kunt u de plannen bekijken?

U kunt de plannen voor winkelcentrum bekijken van donderdag 9 januari tot en met woensdag 19 februari 2014. Dat kan op verschillende manieren:

- Digitaal op de website van de gemeente Oss: www.oss.nl. U gaat naar 'inwoners' en 'ruimtelijke plannen'. Onder 'andere ruimtelijke plannen' vindt u meer informatie.
- Op papier: u kunt de plannen inzien bij de balie Publieksvoorlichting in het gemeentehuis, Raadhuislaan 2 in Oss, geopend: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur; donderdag tot 19.00 uur.
- Persoonlijk: u bent welkom op de informatiebijeenkomst van 22 januari 2014 in wijkcentrum D'n Iemhof (19.00 uur).

Hoe kunt u reageren op de plannen?

Tot en met woensdag 19 februari 2014 kunt u reageren op de plannen. Dit kan:

- mondeling, tijdens de bijeenkomst op 22 januari 2014 bij de medewerkers van de gemeente Oss;
- schriftelijk: u stuurt een brief aan het college van burgemeester en wethouders van Oss, postbus 5, 5340 BA Oss. Geef in uw brief aan op welk plan u reageert.

Hoe gaat het verder?

In de eerste helft van 2014 onderzoeken gemeente en eigenaar van het winkelcentrum of uitvoering van de plannen mogelijk is. Samen met het bestuur van D'n Iemhof zoekt de gemeente naar oplossingen voor de gebruikers van het wijkcentrum. Dat geldt ook voor de functie van ontmoeten. De gemeenteraad neemt vóór de zomervakantie van 2014 een besluit over de plannen.

Hebt u nog vragen?

Hebt u nog vragen over deze publicatie? Belt u dan met Nicole van Zuijlen van de afdeling Stedelijke Ontwikkeling, via telefoonnummer **14 0412**.



Van collectieve naar eigen ketel

5080 gaten werden er geboord. 1507 radiatoren geplaatst. En vier kilometer waterleiding gelegd. In de **Van Veldekestraat** en de **Anna van Schuurmanstraat** in Oss kregen de flatbewoners een eigen ketel. Het collectieve systeem was dringend aan vervanging toe. In mei begon het werk, in december was de laatste, **240ste woning klaar**.

Tijd voor een feestje !!!!



Bewoners betrokken

De bewoners waren vanaf het begin betrokken bij het besluit om de ketels te vervangen. Ze kozen zelf voor individuele ketels in plaats van gezamenlijke. Begin april konden alle flatbewoners een kijkje nemen in een modelwoning. Daar konden ze zien hoe de vervanging er concreet uitziet en kregen ze persoonlijk uitleg over de installatie en de werkzaamheden. Heel veel bewoners maakten gebruik van deze gelegenheid. En het overgrote deel van hen was enthousiast over de nieuwe oplossing.

Verspilling verleden tijd

Een van de belangrijke voordelen van de nieuwe installatie is de energiezuinigheid. De verspilling van warmte is straks verleden tijd. Een ander voordeel is dat bewoners voortaan hun eigen gasverbruik in de hand hebben. Ze betalen niet langer mee aan de verwarming van leegstaande woningen, of die van bewoners die extreem veel stoken. Bovendien kunnen ze de temperatuur met hun eigen thermostaat regelen.

Kortom: de verwarmingsinstallatie werd aangepast aan de moderne eisen !!

Nieuw !!!

Ne Ook
Belgische Mayonaise

Verdistraat 91
Oss

Lekker op de frietjes

Cafetaria de Carroussel

GEZOCHT:

“Hoogvliegers”



Wie komt in aanmerking?

In principe komen alle vrijwilligers uit de Ruwaard hiervoor in aanmerking en zouden we ze allemaal tegelijk in het zonnetje willen zetten. Maar dit is helaas niet mogelijk. Om de keuze te vergemakkelijken worden door de commissie een aantal criteria gehanteerd;

- Hoelang iemand als vrijwilliger werkzaam is.
- Hoeveel tijd iemand inzet en de frequentie (dagelijks, wekelijks maandelijks et cetera).
- Het maatschappelijk belang van het vrijwilligerswerk.

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 de cie-voorzitter:

**Ad van Workum, Venusstraat 2,
a.van.workum@brabantwonen.nl**

WINKELCENTRUM

de RUWERT

Elke vrijdag koopavond tot 21.00 uur
GRATIS PARKEREN

WWW.DERUWERT.NL

WAT NOU ALBERT CUYP?

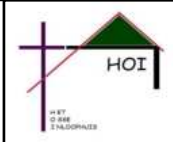
BIJ HET KRINGLOOP BEDRIJF IS HET AVONTUURLIJK WINKELEN, TEGEN DE SCHEERPSTE PRIJZEN: KLEDING, BOEKEN, MEUBELS, SPEELGOED, ELEKTRONICA, CURIOSA ENZOVOORT!

Kringloop bedrijf Oss
brengt mensen in beeld

Maaskade 32 Oss www.kringloopbedrijfoss.nl

Het Osse Inloophuis

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



Waar & Wanneer:

Pinksterterp achter de Paaskerk

- ◆ Elke donderdagochtend in de Pinksterterp achter de Paaskerk van 09.30 tot 12.00 uur.
 - ⇒ Donderdag 23 januari Repair Café
 - ⇒ Donderdag 20 februari lunch
 - ⇒ Donderdag 27 maart lunch

Carmelzaal van de Jozefkerk

- ◆ Elke zondagmiddag in de Carmelzaal van de Jozefkerk van 14.30 tot 17.00 uur.
 - ⇒ Zondag 2 maart Repair Café

Het is de bedoeling dan de mensen hun eigen boterhammen meebrengen, voor drinken wordt gezorgd.

Een Repair Café in Oss!

Repair Cafés zijn vrij en gratis toegankelijke bijeenkomsten die draaien om repareren. Wat doe je met een stoel waarvan de poot los zit? Met een broodrooster of mixer die niet meer werkt? Met een broek die uit de naad is? Waarom weggooiën als het nog jaren meekan? Mooi niet!

Op locatie zijn deskundige reparateurs aanwezig met voldoende gereedschappen en materialen om alle soorten kleine reparaties uit te voeren. O.a. een fietsenmaker, een timmerman, een metaalbewerker, een elektricien, een naaister, op oproep een goudsmid en twee allround reparateurs. Allemaal vakmensen die hun kennis en ervaring van nut willen laten zijn voor de gemeenschap.

De reparaties worden gratis uitgevoerd. Als er onderdelen moeten worden vervangen, na overleg met de eigenaar, dan moeten die natuurlijk betaald worden.

We hebben een zogenaamde foienpot waarin u een bijdrage kunt doen voor de exploitatie en instandhouding van Repair Café. We starten op **29 januari om 9.30 uur tot 11.30 uur**

Wijkcentrum De Bonte Hoef, De Vlasakkers 9, Oss
Verder in 2014 elke laatste woensdag van de maand van 9.30 uur tot 11.30 uur. E-mail: jhaterd@ziggo.nl

PRAKTIJK DE RUWAARD



Schaepmanlaan 61

5344 BB OSS

Tel. 0412-631345

info@praktijkderuwaard.nl

www.praktijkderuwaard.nl

Fysiotherapie

Manuele Therapie

Medische Fitness

NME-Centrum
 NEDERLANDSE
 De Elzenhoek
 NATURELLE BEHEER

Winterfair op kinderboerderij De Elzenhoek

Zaterdag 15 februari
 van 16.00 -19.00 uur

Wintertraktaties maken voor vogels, broodjes en marshmallows roosteren boven vuurkorven, lippenbalsem maken, ponykarritjes en een streekproductenmarkt .



Find us on
Facebook

Willaertstraat 18 in Oss



Keijzers-van Hoorn

DE specialist in
 elektrische fietsen!

www.keijzersvanhoorn.nl



Creëer uw eigen 'Bier & Kaas' proeverij bij Bon Fromage

Wij informeren u graag over de vele mogelijkheden

Bon Fromage
 Kaasspecialzaak

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



Voor meer informatie
www.bonfromage.nl

NLdoet. 2014

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

NL Doet

Het Oranje Fonds organiseert op 21 en 22 maart 2014, samen met duizenden organisaties in het land, NLdoet; de grootste vrijwilligersactie van Nederland. NLdoet zet vrijwillige inzet in de spotlights en stimuleert iedereen om een dag (deel) de handen uit de mouwen te steken.

Kloppend hart

Vrijwilligers zijn het kloppend hart van vele sociale initiatieven. Het Oranje Fonds laat daarom met NLdoet zien hoe belangrijk actieve burgers voor de samenleving zijn. Daarnaast draagt NLdoet bij aan een goed imago van het vrijwilligerswerk. Ook laat NLdoet zien hoe leuk vrijwilligerswerk kan zijn.

Meedoen

Knap het speelplein of het jeugdthunk op, neem ouderen een dagje uit of pak uw natuurgebied aan. Meedoen is eenvoudig. Meld uw klus aan op onze website. Zo bent u zichtbaar en kunnen belangstellende vrijwilligers zich via de site aanmelden. Laat iedereen in uw omgeving weten dat u meedoet en dat u vrijwilligers zoekt. Wie weet wie er zich aanmeldt voor uw klus.

U kunt in aanmerking komen voor een financiële bijdrage van **maximaal € 450,-** van het Oranje Fonds. Een uitgebreide toelichting en de voorwaarden vindt u op de site

NLdoet is een campagne van het Oranje Fonds. Wilt u meer weten over onze campagne of over het Oranje Fonds? Neem dan contact met Marcel van Spronsen of Nancy Scheeve op of kijk op www.nldoet.nl

Oranje Fonds
Maliebaan 18
3581 CP Utrecht
0900-4488448
nldoet@oranjefonds.nl
www.oranjefonds.nl

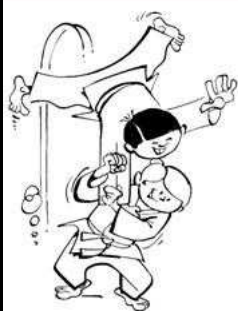
Martial Arts

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

Topsporter of recreant? Bij Sportoentrum 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



De Schuimrubberhal

OSS

De schuimrubberhal Oss adviseert:

Laat in de winter uw kussens van uw camper, caravan en boot vervangen

Dan kunt u in 2014 ook genieten van optimaal slaap en zitcomfort

www.deschuimrubberhal.nl



Uw vindt ons in de Ruwaard langs de spoorlijn, Willaertstraat 24, 5344 AB Oss
0412-625292

Toneelvereniging Amicitia

De spelers van toneelvereniging Amicitia te Berghem zijn weer druk aan het repeteren. Ze gaan dit keer het blijspel op de planken zetten: **De komst van juffrouw Sjapini.**

De uitvoeringsdata zijn: 29 en 30 maart 2014
5 en 6 april 2014

De spelers nodigen u graag uit om de uitvoeringen bij te wonen. Voor meer informatie betreffende tijden en entree, gaat u dan naar de site:

www.amicitiaberghem.nl



UW VET IS GELD WAARD!

Wilt u ook wat extra's verdienen voor uw vereniging en tegelijkertijd meehelpen aan een groener milieu? Wordt dan inzamelpunt voor gebruikt frituurvet en bakolie. De vergoeding voor een volle kliko kan oplopen tot € 32 per kliko!

Voor uw leden moet het inzamelen van gebruikte vetten en oliën net zo gewoon worden als de inzameling van glas, papier en batterijen, want inleveren is simpel. Zij kunnen de gebruikte vetten en oliën in een afsluitbare fles gieten en meenemen naar hun eigen vereniging.

Aanmelden ->

Wilt u vet gaan inzamelen en een inzamelpunt worden?

U kunt zich aanmelden via www.vetrecyclehet.nl

Daar vindt u ook meer informatie over de campagne.

www.vetrecyclehet.nl

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.



**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 correctiezoel 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 correctiezoelen. 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 doorgezakte 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



Wijkagent
Mark Hoffman



Wijkagent
Martin Kuijs



Keurmerk helpt woningbrand sneller te signaleren

Brand is altijd sneller dan de brandweer

Het is de grootste angst van bijna iedere Nederlander: woningbrand. Wakker worden in een huis vol rook, moeten vluchten voor je leven met achterlating van al je dierbare spullen. Uit onderzoek blijkt dat het gros van de woningbranden met relatief eenvoudige maatregelen voorkomen had kunnen worden. "Met een rookmelder van een paar euro was ik waarschijnlijk op tijd geweest."

Het overgrote deel van de Nederlanders denkt - ten onrechte - dat brand hen niet overkomt. Ook onderschatten ze het gevaar van brand. In Nederland breken er jaarlijks gemiddeld zo'n 7.000 woningbranden uit. Hierbij vallen gemiddeld 40 dodelijke slachtoffers en 700 ernstig gewonden. Veel mensenleed en schade kunnen worden voorkomen. Als mensen beter bewust zijn van de risico's, kunnen ze brandgevaarlijke situaties voorkomen.

Rennen voor mijn leven

Annette Zeilstra kan zich haar woningbrand nog herinneren als de dag van gisteren. Vooral de snelheid waarmee de brand om zich heen sloeg, verraste haar. "Ik werd wakker en rook een enorme brandlucht. Ik liep naar de woonkamer en zag dat de bank in de brand stond"

"Wat in eerste instantie nog een beheersbare situatie leek, veranderde in een mum van tijd in een oncontroleerbare vuurzee. "Ik overwoog om met water in de weer te gaan, maar kwam er al snel achter dat is moest rennen voor mijn leven." Zeilstra, haar man en haar drie jaar oude dochtertje wisten veilig te ontkomen. Buiten keken ze toe hoe hun woning voor een groot deel uitbrandde.

Uit recent onderzoek blijkt dat bewoners bij een woningbrand tegenwoordig **slechts drie minuten de tijd hebben om zichzelf in veiligheid te brengen**. Daarna zorgen rook en giftige gassen voor een dodelijke situatie.

De pijnlijke conclusie van het onderzoek is dat de brandweer nog zo snel ter plaatse kan zijn, maar dat de brand altijd sneller is.

Dierbare herinneringen

De impact van brand in de eigen woning is enorm. Zeilstra somt op. "Je hebt uiteraard de kosten om de woning te herstellen en alle rompslomp met de verzekering.

In ons geval was de woning voor langere tijd onbewoonbaar, waardoor we genoodzaakt waren om bij vrienden in een tuinhuisje te bivakkeren. Pas later besef je dat je alles kwijt bent: je huis, je kleren, foto's en andere dierbare herinneringen. Ik voelde me de eerste maanden na de brand ook niet veilig. Regelmatig had ik het gevoel dat ik een brandlucht rook. Overigens was er ook het besef dat heel veel erger had kunnen aflopen en dat we, hoe gek dat ook klinkt, geluk hebben gehad."



De belangrijkste oorzaken van woningbranden zijn te wijten aan menselijk handelen:

- verkeerd gebruik van elektrische apparatuur
- kaarsen of
- brand tijdens het koken.

Bij Annette Zeilstra ging het om een sigaret. "Ik was er heilig van overtuigd dat ik die sigaret had uitgemaakt. Uit onderzoek van de brandweer bleek echter dat de sigaret niet gedoofd was."

Preventie is eenvoudig

Volgens de brandweer zijn de meeste branden in huis eenvoudig te voorkomen of eerder te signaleren waardoor de gevolgen voor de bewoners veel minder groot zijn.

Door preventieve maatregelen te nemen zoals;

- het ophangen van rookmelders
- aanschaf van een brandblusser
- een blusdeken.
- vooraf na te denken over een vluchtroute.

Bij brand vallen de meeste doden en gewonden niet door vuur, maar door rookvergiftiging. Veel branden ontstaan terwijl de bewoners slapen. Doordat rook veel giftige gassen bevat, raken de bewoners snel in een diepe bewusteloosheid.

Een goedwerkende rookmelder is dan ook letterlijk van levensbelang. Wanneer alle woningen een rookmelder zouden hebben, zou dit een halvering van het aantal gewonden en doden als gevolg van een woningbrand betekenen, zo blijkt uit onderzoek. Dankzij een rookmelder kunnen de aanwezigen de woning tijdig verlaten en de brandweer waarschuwen.

Ellende voorkomen

Bewoners kunnen een beginnende woningbrand vaak zelf blussen. **Brandblussers en branddekens** zijn hier uitermate geschikt voor. Een blusdeken is een deken van moeilijk brandbaar materiaal. Het is een handig blusmiddel als;

- iemands kleren in brand staan
- bij vlam in de pan,
- brand in een televisietoestel
- een brandende prullenbak.
- Een brandblusser biedt uitkomst als een brand al wat verder ontwikkeld is.

De brandweer adviseert bewoners echter men klem om alleen een bluspoging te ondernemen als er nog een mogelijkheid is om zonder moeite en gevaar weg te kunnen komen. “Stop dus op tijd met uw bluspoging. Belangrijker is om uzelf en uw huisgenoten in veiligheid te brengen”, waarschuwt de website van de brandweer.

Op uzelf aangewezen

Als zelf blussen geen optie meer is, adviseert de brandweer om de woning zo snel mogelijk te verlaten. Volgens de normtijd moet de brandweer binnen acht minuten na een brandmelding ter plaatse zijn. Tot dat moment zijn bewoners op zichzelf aangewezen. Het is daarom belangrijk om vooraf een vluchtplan te hebben. **Door een vluchtplan te bedenken, en deze uitgestippelde route te oefenen, kunnen bewoners in het geval van brand blindelings de weg naar buiten vinden.**

Een vluchtvriendelijke deur zorgt ervoor dat een slachtoffer bij brand of bij een andere panieksituatie sneller kan vluchten. De deur is bestand tegen inbraken, maar is zonder sleutel van binnenuit te openen, terwijl de deur wel op slot zit. In veel gevallen is de voordeur daarvoor het meest geschikt, soms kan een andere deur meer voor de hand liggen.

Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW) combineert maatregelen

Bewoners die er zeker van willen zijn dat hun woning voorzien is van goede preventieve maatregelen kunnen het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW) gebruiken. Hoewel het keurmerk zich richt op inbraakbeveiliging, moet er ook een of meerdere rookmelders aanwezig zijn om het keurmerk te kunnen krijgen, zo geven de wijkagenten Hoffman en Kuijs in koor aan. In de informatiebrochures van het keurmerk wordt zowel op inbraak als brandveiligheid gewezen. Annette Zeilstra werd na haar woningbrand op dit keurmerk gewezen. “Omdat ik me niet prettig meer voelde in mijn eigen huis, heb ik me laten adviseren door een beveiligingsadviseur. Hij wees me op het Politiekeurmerk. Dit is een keurmerk waarmee je ervoor kan zorgen dat je woning is beveiligd tegen inbraak en brand. Als je de juiste maatregelen treft, kan je woning het keurmerk behalen.

Naast inbraakbeveiliging en brand, stelt het PKVW ook eisen ter voorkoming van woningovervallen, overlast en verloederings.”

“Het keurmerk geeft me een veilig gevoel. Ik weet helaas uit ervaring dat een ongeluk in een klein hoekje zit. En ik besef me dat wij enorm geluk hebben gehad dat ik wakker werd. Een moment van onoplettendheid kan een enorme impact hebben. **Als je er dan later achter komt dat je met een paar eenvoudige maatregelen al die ellende had kunnen voorkomen, kan je je wel voor je kop slaan.** De adviseur gaf aan dat ik met een rookmelder van een paar euro waarschijnlijk op tijd was geweest om de beginnende brand zelf te blussen. Ik ben blij dat ik de maatregelen nu wel heb getroffen. Te laat weliswaar. Maar beter laat dan nooit.”

*De naam Annette Zeilstra is om privacy redenen gefingeerd.

Politiekeurmerk Veilig Wonen

Het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW) is een veiligheidsinstrument dat bijdraagt aan de sociale veiligheid in en rond woningen, wooncomplexen en buurten en wijken. Het PKVW werkt preventief tegen inbraak, overlast, vandalisme en brand. Om voor het keurmerk in aanmerking te komen, moeten bewoners een aantal preventieve maatregelen nemen. Deze maatregelen zorgen er samen voor dat bewoners aanzienlijk veiliger wonen (de kans op een geslaagde inbraak kan met wel 90 procent afnemen).

Voor veel verzekeringsmaatschappijen reden om bewoners van een PKVW-woning een flinke korting te geven op hun inboedelverzekering. Kijk voor meer informatie over het Politiekeurmerk Veilig Wonen op: www.politiekeurmerk.nl

Tips om woningbrand te voorkomen

1. Met een **werkende rookmelder** heeft u 100 procent meer kans om een woningbrand te overleven. Zorg wel dat u regelmatig controleert of de rookmelders nog goed functioneren.
2. Zorg dat iedereen in huis weet wat **de snelste en veiligste route** is om het huis te verlaten. Maak hier van tevoren goede afspraken over en wacht niet tot het te laat is. Vlucht bij voorkeur naar beneden. Zorg er ook voor de route die u hebt bedacht te allen tijde vrij is van obstakels.
3. **Goed sleutelbeheer** is noodzakelijk. Zorg er dus voor dat iedereen in huis weet waar de sleutels van afgesloten deuren zijn en dat deze makkelijk open kunnen, dus niet gebarricadeerd door bijvoorbeeld fietsen of vuilniszakken. Met een vluchtvriendelijke deur kiest u voor zekerheid dat u de woning snel en eenvoudig kan verlaten.
4. **Brandblussers en branddekens** zouden in iedere woning aanwezig moeten zijn. Brandblussers zijn er in verschillende soorten en maten. Laat u goed voorlichten door een expert of doe zelf onderzoek op internet welk type het meeste geschikt is voor uw woning. Laat uw blusser ten minste eenmaal per twee jaar controleren door een gespecialiseerd bedrijf. Zo weet u zeker dat deze ook echt werkt als u hem nodig heeft.



Kijk voor meer tips om woningbrand te voorkomen op: www.politiekeurmerk.nl



Bezoek ook onze website
www.rucrea.nl

De redactie ontvangt, ook voor deze uitgave, erg veel artikelen. Dat zijn we heel blij mee. Helaas konden we niet alles plaatsen.

Op onze website www.rucrea.nl treft u de artikelen die niet of niet helemaal in deze Rucreant zijn geplaatst. De digitale Rucreant omvat 21 pagina's.

RABOBANK-leden bedankt!

RABOBANK-leden, bedankt voor uw stem op het **RUWAARD MIDZOMERFESTIJN** bij de RABO Clubkas Campagne 2013.

Mede door uw steun maken we er weer een geweldig feest van.

**U komt toch ook op
21 en 22 juni 2014!**



**RIGOM Maaltijdservice is opzoek naar
vrijwilligers die ouderen helpen bij het
opwarmen van hun maaltijd in Oss**

De RIGOM organiseert de maaltijdservice voor ouderen in Oss. Deze voorziening is bedoeld voor mensen die tijdelijk of langdurig voor zichzelf geen maaltijd kunnen koken. Dankzij de bezorging van maaltijden aan huis kunnen zij langer thuis in eigen omgeving blijven wonen.

Voor het opwarmen van de maaltijden is de RIGOM op zoek naar nog een aantal vrijwilligers ter versterking van het huidige team.

Vindt u het leuk om 1x in de maand van maandag t/m vrijdag tussen 12.00 en 13.00 uur onze ouderen te helpen bij het opwarmen van de maaltijd dan kunt u zich hiervoor opgeven bij de RIGOM maaltijdservice tel. **0412-653234**. U bent van harte welkom!

Nadere informatie kunt u verkrijgen bij:
 RIGOM maaltijd-service
 Schadewijkstraat 6
 5348 BC Oss
 tel. **0412-653234**



AANKONDIGING:

Vanaf woensdag 22 januari t/m zaterdag 1 februari zijn de Nationale Voorleesdagen.

Op veel Osse scholen komen de kinderen in hun pyjama naar school om te genieten van een klein ontbijt met een prachtig voorgelezen verhaal.

Openbare Basisschool de Telescoop doet natuurlijk ook aan de voorleesdagen mee!

Op dinsdag 21 januari komt Anita van den Boogaart op onze school in de groepen 1 t/m 8 voorlezen.

Anita is schrijfster van de boeken: "een hol voor mol"; "heksen, trollen en glazen bollen" en nog andere boeken.

De activiteit start om 08.45 uur en duurt ongeveer de hele ochtend.

Programma
Alzheimer Café Oss-Maasland
Voorjaar 2014

Maandag 10 februari

Domotica.

Armslag-vrijwilligers van RIGOM samen met Gemma Mombarg en

Eef Rubbens, ouderenconsulenten RIGOM-Armslag.

Maandag 10 maart

Dementie en intimiteit.

Lonneke Arnold, psycholoog GGZ Oost-Brabant

Wilt u meer van het onderwerp weten, lees dan de uitgebreide uitleg in de digitale versie van deze Rucreant.

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met Eef Rubbens tel. **0412-653233** e-mail: erubbens@rigom.nl
www.alzheimer-nederland.nl/ossmaasland

Wilt u inbrekers echt buiten houden !!!



Slotenmakerij & Mechanische Beveiliging.

Mobiel: 06-54233459 info@slotenmakerij.nl

Gecertificeerd bedrijf VEB-TBMB

www.slotenmakerij.nl

Groter bereik Burgernet door nieuwe app

Afgelopen maand kwam Burgernet met een nieuwe app op de markt. De app is bedoeld om het bereik van Burgernet-acties te vergroten.

De Burgernet app geeft een bericht in de vorm van een push bericht op uw mobiele telefoon wanneer er een actie gestart wordt in de omgeving waarin u zich bevindt. Smartphone gebruikers kunnen nu overal meehelpen bij het opsporen van verdachte of vermiste personen. De introductie van de Burgernet app volgt op de succesvolle landelijke campagne "meld je aan voor Burgernet" die 6 september van start ging.

De Burgernet app is in de App-store en de Play-Store gratis te downloaden, voor zowel deelnemers als niet-deelnemers van Burgernet. Informatie naar aanleiding van een Burgernet melding kan direct vanuit de app worden doorgegeven aan de meldkamer via het gratis telefoonnummer 112. De Burgernet app is een aanvullend middel.

Lees de veel gestelde vragen op:

<https://www.burgernet.nl/content/over-burgernet>

Mocht u daarna nog vragen hebben kunt u contact opnemen met relatiebeheer Burgernet.

Via mail: brabantnoord@burgernet.nl

Of telefoonnummer: **06-50291191**

Oranje Fonds
voor sociale initiatieven

Oranjefonds Buurtcadeau

Op 18 december jl. vond tijdens de Kerstviering van de KBO Ruwaard in D'n Iemhof de uitreiking plaats van het Oranjefonds Buurtcadeau. Dit cadeau, een bedrag van € 3.000, valt ten deel aan een centrale organisatie binnen de wijk, waar enige tijd geleden de straatprijs van de Postcode-loterij is gevallen. In dit geval was dat de Stichting Wijkcentrum Ruwaard, die het beheer heeft over het Sociaal Cultureel Wijkcentrum D'n Iemhof.

Namens het Oranjefonds werd het cadeau door Yolande Elderenbosch uitgereikt aan het bestuur van de SWR, vertegenwoordigd door de secretaris, de heer P. Geerts.



Het bedrag zal worden besteed aan verbetering van de geluidsinstallatie in D'n Iemhof.

Het idee van dit doel is mede te danken aan het meedenken van het bestuur van de KBO Ruwaard, dat tevens er in heeft toegestemd dat de uitreiking tijdens hun Kerstviering mocht plaatsvinden.

Controle hondenbelasting 2014

Vanaf 15 januari voert de Belastingssamenwerking Oost-Brabant (BSOB) de jaarlijkse controle op de hondenbelasting uit.

Waarom controleren wij?

In de gemeente Oss zijn hondenbezitters verplicht om hondenbelasting te betalen. Het aantal honden dat u bezit, bepaalt de hoogte van de aanslag hondenbelasting.

Hoe controleren wij?

De controleurs van het bureau Legitiem bellen bij u aan om te controleren of u in het bezit bent van een hond. Als de controleur bij u aanbelt, kan hij/zij zich legitimeren.

Heeft u nog geen hondenbelasting betaald?

Heeft u een hond en nog geen belasting betaald? Dan vult u samen met de controleur de aangifte in. Daarna ontvangt u van de BSOB een belastingaanslag.

U krijgt de hondenpenning toegestuurd, nadat u de belastingaanslag heeft betaald. Honden moeten in het openbaar hun hondenpenning om hebben.

Wat zijn de tarieven in 2014?

- Voor de eerste hond: € 55,80.
- Voor een tweede hond: € 69,72.
- Heeft u drie honden of meer?

Dan kost iedere volgende hond: € 86,88.

Ik wil geen boete krijgen, hoe doe ik aangifte?

U kunt aangifte doen via het digitale loket van de BSOB. Zie hiervoor de site www.bs-ob.nl. U kunt het aangifteformulier ook per telefoon opvragen.

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met ons via telefoonnummer **088-551 00 00**. We zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 09.00 uur tot 16.00 uur.

www.bs-ob.nl



Agenda januari / februari 2014

maandag	27 januari	09.30 uur	bestuursvergadering
vrijdag	31 januari	18.00 uur	Samen Eten
woensdag	5 februari	13.30 uur	postzegelbeurs
vrijdag	7 februari	18.30 uur	H. Mis Sterrebos
donderdag	13 februari	19.30 uur	liederentafel
dinsdag	18 februari	14.30 uur	carnavalsbingo Sterrebos
woensdag	19 februari	14.00 uur	kienen
vrijdag	21 februari	18.00 uur	Samen Eten
dinsdag	25 februari	10.15 uur	modeshow Sterrebos
vrijdag	28 februari	14.00 uur	carnavalsmiddag



Vraag & Aanbod Ruwaardbewoners november 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 Vivaan bert.vos@vivaan.nl mobiel 06-14342912

Vraag	Aanbod
Vraag: Een ervaren accordeonist of pianist die het leuk vindt om op maandagochtend (of eventueel een andere dag in overleg) ons Mini-hofkoor (een gezelschapskoor) dat bestaat uit bewoners van zorgcentrum De Ruwaard/ Ministerhof te komen ondersteunen. Het is van 10.00-11.30 uur.	Aanbod: 52-jarige man heeft tijd en zin, vanaf medio maart, om tuintjes te onderhouden van oudere mensen die hier zelf niet meer goed tot toe in staat zijn (er is op dit aanbod reeds een aanmelding binnen maar het mogen er meer worden)
Vraag: Drie personen, met een lichte beperking, zoeken afzonderlijk van elkaar iemand die het leuk en gezellig vindt om zo af en toe samen te koken en te eten	Aanbod: Wordt je PC steeds trager en het lukt je niet om zelf schoon te maken? reinstall is dan de enige optie! Een bewoner uit de Ruwaard heeft alle mogelijkheden en is, tegen een kleine met elkaar overeen te komen vergoeding, bereid je PC geheel op te schonen waarbij ook het herplaatsen van (gewenste) software is inbegrepen.
Vraag: Jongen van twintig jaar zoekt een maatje om samen digitale muziek (met computers) mee te maken	Aanbod: Vrouw begin 60 jaar met fysieke handicap biedt, i.v.m. haar ruime ervaring, administratieve ondersteuning aan; bedoeld voor één op één zodat er ook sprake is van sociaal contact (administratief vrijwilligster)
Vraag: Jongen van twintig zoekt een maatje om samen mee naar Ajax te kunnen gaan	Aanbod: Accordeonspeler die zijn diensten gratis aanbiedt voor activiteit of feest in de wijk (dankzij deze rubriek al meerdere opdrachten binnen)
Vraag: Trainingshuis voor moeder en kind zoekt vrijwillige flexibele oppas voor kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar (er zijn in december al twee enthousiaste bewoners gevonden maar we kunnen er nog meer gebruiken)	Aanbod: Wekelijkse dinsdaglunch van 12.00 uur – 13.30 uur ter bevordering van sociale contacten door leuke gesprekken met elkaar . Locatie Wijkpunt Ruwaard (momenteel wekelijks 6 mannen aanwezig en wordt als uitermate positief ervaren) we hopen dat ook vrouwelijke bewoners uit de Ruwaard hierop gaan reageren
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: MBO-er maken van professionele Animatiefilmpjes
Vraag: Jongen van 23 jaar zoekt een maatje/leeftijdsgenoot om samen dingen te ondernemen in vrije tijd	Aanbod: Elke woensdagochtend een crea/knutselochtend in de Iemhof voor de liefhebbers (enkel materiaalkosten) verzorgd door actieve bewoners uit de wijk.
	Aanbod; Jongen met schilderservaring zoekt nieuwe projecten om mee te kunnen werken (kan ook vrijwillig)

vraag & aanbod kan succesvol zijn door uw reacties

Er staan deze maand weer nieuwe oproepen die hopelijk leiden tot een match! We hopen dat u als bewoner ook het initiatief durft te nemen als u zelf een vraag of aanbod in gedachten heeft. Twijfel dan niet en neem contact op met Bert Vos, sociaal werker Vivaan bert.vos@vivaan.nl mobiel 06-14342912. Uw vraag en/of aanbod wordt dan ook geplaatst in de volgende Rucreant. Mooi toch dat we zo eenvoudig, waar het kan, met gesloten portemonnee gebruik kunnen en willen maken van elkaars talent.



Het nieuwe jaar is begonnen

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.

Donderdag 9 januari zitten ze tussen de middag met z'n allen aan de soep en de boterhammen. Al die professionals, die zich inzetten voor de bewoners van de Ruwaard, hebben er in het nieuwe jaar weer zin in.

Toen het wijkpunt van start ging in 2012 waren er vier organisaties. Inmiddels is de tafel helemaal vol. Nummer dertien presenteerde zich nu in het nieuwe jaar: BreederZorg, een thuiszorg organisatie, voor persoonlijke verzorging, huishoudelijke hulp en gespecialiseerde verpleegkundige hulp. Iedereen vindt het erg belangrijk om met elkaar te kunnen praten en zo te weten wat er in de wijk speelt, welke mogelijkheden er zijn voor activiteiten, welke vrijwilligers waar te vinden zijn. Ook is het belangrijk te weten waar het fout gaat, gaten in de hulpverlening of andere tekortkomingen zijn juist in de praktijk goed op te sporen. Het met elkaar overleggen verbetert de dienstverlening aan de wijkbewoners, daar is iedereen het over eens.

Het nieuwe jaar gaat ook weer een boel veranderingen brengen. Veel voorzieningen worden niet meer door het rijk betaald, maar door de gemeente. Dat heeft zijn goede kanten: dichterbij de mensen waar het om gaat. Maar het heeft ook te maken met bezuinigingen en dan wordt het moeilijker om positief te blijven. Natuurlijk zijn deze veranderingen ook een kans om zaken anders aan te pakken en te zoeken naar nieuwe oplossingen. Niet alleen een kans voor de professionals, maar ook voor de burger.

In De Spil, de activiteiten- en restaurantruimte van de Sterrebos, wordt al veel gedaan om mensen elkaar te laten ontmoeten. Twee keer per week samen met anderen eten is gezellig en bovendien komen daaruit leuke ideeën en plannen voor activiteiten. Combinaties van formele en informele zorg

zijn een bundeling van krachten en leveren alleen maar winnaars op. De kerstactiviteiten waren een groot succes. Op 13 december jl. werd de kerstverlichting ontstoken samen met veel bewoners uit de wijk. De Kerstmarkt was overweldigend. Ook de kerstdiners in De Spil waren een groot succes.



Er hadden veel meer mensen mee willen doen, maar 2x 70 deelnemers was het maximum. "Volgende kerst doen we het weer zo", zegt Sonja Haven enthousiast.

De andere professionals zijn het daar helemaal mee eens. Ook de jaarwisseling in de wijk was rustig verlopen. Dus ook: "houden zo".

Door de eerder genoemde veranderingen in de zorg kunnen de burgers kiezen welke organisatie hen de noodzakelijke hulp en ondersteuning gaat bieden. Vroeger ging alles vanzelf via het Wit-Gele Kruis, maar dat is al lang niet meer zo. De keuzevrijheid van nu is lang niet altijd gemakkelijk, want hoe goed geïnformeerd ben je als hulpbehoevende burger? MEE en het RIGOM helpen bij het zoeken en vinden van deze informatie.

Een ander gevolg van de bezuinigingen is dat er minder zorg geleverd wordt, dus is er meer mantelzorg nodig en dat gaat in de toekomst nog meer worden. Sommige professionals maken zich zorgen over de overbelasting van de mantelzorgers, die op de loer ligt. Vooral bij de groep oudere bewoners, maar ook bij gezinnen met kinderen met een beperking, kan de mantelzorg te veel worden. Daar moet dan een oplossing voor gezocht worden in de buurt, met vrijwilligers of door activiteiten of dagopvang elders. In de Sterrebos is bijvoorbeeld zo'n dagopvang, waar je zonder zorgplan en zonder indicatie toch terecht kunt.

Eigenlijk zijn er in de Ruwaard heel veel initiatieven en activiteiten. Te veel om op te noemen. Wist u bijvoorbeeld dat elke dinsdag van 12

tot 14 uur in het wijkpunt enkele buurtbewoners een "Broodje Ruwaard" eten. Zij ontmoeten elkaar daar en maken soms een plannetje voor één of andere activiteit. Iedere buurtbewoner is welkom. Wel zelf het lunchpakketje meenemen, de koffie en thee worden gratis door het wijkpunt geleverd. Als u graag meer informatie wilt over mogelijkheden of als u niet weet aan wie u uw vragen het beste kunt voorleggen, dan kunt u contact opnemen met Bert Vos, sociaal werker van de Ruwaard, en de coördinator van het wijkpunt. Samen met hem is er altijd een weg te vinden.

Bert Vos is te bereiken bij Vivaan, Schadewijkstraat 6, 5348 BC Oss, telefoonnummer: **0412 647 975**

Email: bert.vos@vivaan.nl mobiel Bert Vos: **06-14342912**

Afspraken met hem zijn altijd mogelijk in het wijkpunt in de Sterrebosflat.





Lezing Buteyko ademtherapie door praktijk Quintessens.

Op **donderdag 27 februari** wordt er in de Ruwaard een lezing gegeven over de Buteyko ademhalingsmethode. De lezing zal worden verzorgd door Arianne Huisman van Quintessens, praktijk voor ademtherapie, te Oss.

Stress en chronische ziekten als allergieën, astma, benauwdheid, hoge bloeddruk en dergelijke, zijn sinds de jaren '80 schrikbarend toegenomen. Symptomen worden vaak bestreden met medicijnen.

Er bestaat echter een alternatief die mensen helpt op een natuurlijke wijze hun gezondheid te verbeteren en klachten te verminderen of zelfs helemaal weg te nemen;

De Buteyko-Methode.

Weet u bijvoorbeeld wat de relatie is tussen veel (nachtelijk) plassen en uw ademhaling?
Of waarom chronische klachten vaak verminderen als mensen weer gezond gaan ademen?

Hoe het komt dat de Buteyko methode vaak ongelooflijk effectief is bij mensen met stress en vermoeidheid?

En wist u dat de Buteyko methode bij AD(H)D rust kan geven?

Het antwoord op deze en andere vragen met betrekking tot gezondheid en ademhaling komen tijdens de lezing aan bod.

Zelf klachten?

Dan is de lezing zeer nuttig om meer zicht te krijgen op de rol van uw ademhaling. Bovendien krijgt u wat handige tips en is er de mogelijkheid om u na afloop van de lezing in te schrijven voor een Buteyko cursus.

Huisarts, therapeut of verwijzer?

Bent u als arts of therapeut werkzaam, en / of verwijst u vaak mensen door?

Dan is deze lezing óók interessant voor u.

U leert o.a. een zeer eenvoudige methode om verborgen hyperventilatie bij uw cliënten vast te stellen.

Chronische hyperventilatie wordt vaak niet of veel te laat herkend, met als gevolg dat mensen soms onnodig lang met (onbegrepen) gezondheidsklachten kampen.

Maar natuurlijk bent u ook welkom als u "gewoon" geïnteresseerd bent!

De lezing zal plaats vinden op donderdag 27 februari aanstaande van 19:30 tot 21:00 uur in zaal 4 van Sociaal Cultureel Centrum D'n Iemhof te Oss.

De toegang is gratis, maar een stoel reserveren via arianne@quintessens.org is aan te raden.

Cafetaria de Carroussel

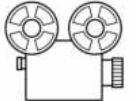
Buiten koud ?

Blijft u dan
gezellig bij ons
eten !!!

Verdistraat 91 Oss



Zin in Film



De derde film van dit seizoen is:

Nachttrein naar Lissabon

De film draaien we op vrijdag 31 januari 2014
aanvang: 19.30 uur

Plaats: Het Hooghuis, locatie Oss-Zuid, De Ruivert 5

Entree: € 5,- inclusief koffie/thee in de pauze

Reserveren voor 29 jan. 2014 via filmavondoss@gmail.com
of via de site www.zininfilmoss.nl

Zilver en Brons voor Van Buel Sports tijdens Dutch Open!

Afgelopen weekend vond in Eindhoven het Dutch Open Espoir Toernooi plaats met maar liefst 1750 deelnemers uit heel Europa en zelfs daarbuiten. De judoka's van Van Buel Sports uit Oss hebben zich ook hier weer van hun beste kant laten zien.

Martin Kip maakte zijn debuut bij de heren -21 onder 100 kilo en reikte gelijk al tot aan de finale na winst op de Duitser Schatten en de pool Snaldi. In de finale moest Martin zijn meerdere erkennen in Vos (Ned.) en genoeg nemen met zilver.

Senna van de Veerdonk trad aan in de klasse dames -15 tot 52 kilo en begon haar toernooi voortvarend met zeges op Weber (Lux.) en Klunder (Ned.) In een spannende kwartfinale was het de Franse Zouak die aan het langste eind trok en de partij won. Van de Veerdonk wist zich prima te herpakken en won in de herkansingen spectaculair van Meeuwsen (Ned.) en de Belgische Bombello.



In de kleine finale tegen ten Haaf (Ned.) liet van de Veerdonk er geen enkele twijfel over bestaan en eiste het brons op!



Oproep voor een begeleider!

VluchtelingenWerk, Mensenwerk

Iedere gemeente in Nederland ontvangt jaarlijks een aantal vluchtelingen. Dit aantal is afhankelijk van het aantal inwoners van een gemeente. Ook in uw stad Oss en in uw wijk de Ruwaard, wonen en komen vluchtelingen. Voor deze en andere vluchtelingen zijn wij op zoek naar vrijwilligers die hen willen begeleiden.

Het werk varieert van kennismaken met de bureaus, tot meegaan naar bijvoorbeeld woningbouwvereniging, sociale dienst, dokter, school en arbeidsbureau. Van uitleg over openbaar vervoer tot het luisteren naar een persoonlijk vluchtverhaal van iemand die naast u woont maar van ver komt. Vrijwilligerswerk waarin een wereld voor je open gaat. Je ziet Nederland eens door andermans ogen.

Uiteraard biedt **VluchtelingenWerk WOBB** (West -Oost Brabant en Bommelerwaard) locatie Oss een inwerkprogramma, scholing en training. U werkt vanuit een team en krijgt professionele begeleiding. Verder is er voor de vrijwilligers een onkostenvergoeding en een WA- en ongevallenverzekering.

Wenst u meer informatie?

Kijk op www.vluchtelingenwerk-wobb.nl, mail naar oss@vluchtelingenwerk-wobb.nl of bel met ons kantoor **0412-648664**. (ma-t/m donderdag 9-17 uur)

U kunt ook vragen naar Dominique Pieters.

(dpieters@vluchtelingenwerk-wobb.nl)

Coördinator coaching vestiging en integratie **VluchtelingenWerk WOBB** (West Oost Brabant en Bommelerwaard) locatie Oss.



“Verskil in ontwikkeling tussen jongens en meisjes”.

Informatie avond

Op **donderdag 23 januari** organiseert de NHJ locatie Poolster een informatie avond o.l.v. Hanneke Poot over **“Verskil in ontwikkeling tussen jongens en meisjes”**.

De avond is bedoeld voor ouders, collega's en iedereen die hier graag meer over wil weten. Hanneke Poot is kinderfysiotherapeute en docente kinderopvang. Zij is een bekende naam op het gebied van de ontwikkelingsgebieden van kinderen.

De avond begint om 20.00 en zal tot 22.00 uur duren. U bent van harte welkom! U kunt zich opgeven door een mailtje te sturen naar informatieavondhannekepoot@gmail.com

Graag tot dan!



VOLKSUNIVERSITEIT OSS

NIEUW PROGRAMMA

Osse Trots | **Binnenhuisarchitectuur** | Fotografie | Computercursussen
Mindmappen en geheugentraining | Qigong | Lezing inkomstenbelasting
Braziliaanse percussie | Engels | Leren leven met verlies | Filosofie
Sushi maken | Turks op vakantie | Een boek schrijven | **LinkedIn** | De geheimen van suiker | **Zicht op emoties en gevoelens** | Kunst voor dummies | Frans
Kaas maken | **Vroege vogel yoga** | Mythologie | Spaans...

en nog veel meer leuke, interessante en leerzame cursussen en workshops in ons nieuwe voorjaarsprogramma!

SCHRIJF NU IN OP ONZE SITE VOLKSUNIVERSITEITOSS.NL

Volksuniversiteit Oss e.o.
Kruisstraat 94
5341 HG Oss
T 0412-638060

www.volksuniversiteitoss.nl
E info@volksuniversiteitoss.nl
@VUOSS
facebook.com/vuoss

Extra melding van onze wijkagent. Bespaar geld!



In de Ruwaard is op diverse plaatsen de inrichting van de weg gewijzigd. Deze wijzigingen houden in dat de betreffende weg niet meer van beide kanten in gereden mag worden. De wijkagenten hebben klachten ontvangen vanuit de buurt dat er diverse malen per dag toch bestuurders het verbod negeren. Door de politie zal hier op toegezien worden en bij overtreding kost het de bestuurder 90 euro exclusief administratiekosten. Ben je bewust van de situatie en houdt jezelf aan de geldende verkeersregels.



Bijeenkomst Buurkracht 25 november

Energie besparen? De Ruwaard en Staatsliedenbuurt in Oss hebben er zin in. De eerste buurtbijeenkomst op 25 november leverde al een slordige **tachtig aanmeldformulieren** op.

Samen kiezen en aan de slag

Wordt het zonnepanelen, spouwmuurisolatie of iets anders? En met welke leverancier? Buurkracht helpt bij het aanvragen en vergelijken van offertes. Waarna de buurt beslist wat er gebeurt. Vervolgens gaat de geselecteerde aannemer aan de slag. Dankzij Buurkracht weet je precies wat je mag verwachten en waar je op kunt letten om te beoordelen of de klus goed is uitgevoerd. En omdat de buurt een buurt is, krijgen alle bewoners samen een betere prijs dan alleen.

Inmiddels zijn er verschillende werkgroepen opzet en uitgerold. De buurtbewoners zijn onderverdeeld in de volgende groepen: Isolatie, glas, CV + Zonneboiler, zonnepanelen.

Samen kiezen en aan de slag

Wordt het zonnepanelen, spouwmuurisolatie of iets anders? En met welke leverancier? Buurkracht helpt bij het aanvragen en vergelijken van offertes. Waarna de buurt beslist wat er gebeurt. Vervolgens gaat de geselecteerde aannemer aan de slag. Dankzij Buurkracht weet je precies wat je mag verwachten en waar je op kunt letten om te beoordelen of de klus goed is uitgevoerd. En omdat de buurt een buurt is, krijgen alle bewoners samen een betere prijs dan alleen.





Jeugd Disco in De Deel

Elke maand is er een leuke kinderdisco in de Deel aan de Treubstraat in Oss. We doen leuke spellen, er is van alles te doen zoals sjoelen, tafelvoetbal en gamen.

De avond duurt van **19:00 tot 22:00 uur** en is voor alle kinderen in **groep 3 t/m 8**, we verkopen limonade, fris, snacks, chips en snoep voor kleine prijsjes. Het is de bedoeling dat kinderen gebracht en opgehaald worden. De toegang is gratis.

De volgende disco's staan gepland op:

15 februari, 15 maart, 12 april, 17 mei en 14 juni.

Tevens zijn wij nog op zoek naar enthousiaste papa's en/ of mama's om ca. 10 keer per jaar als vrijwilliger mee te doen. Voor meer informatie: Harold van Oss **06-25323585**.

LIEDERENTAFEL IN D'N IEMHOF

Nostalgie, elke tweede donderdag van de maand, van 20.00 uur tot 22.30 uur in D'n Iemhof!

Al een aantal jaren wordt er elke tweede donderdag van de maand een liederentafel georganiseerd in D'n Iemhof, vanaf september tot en met mei.

Wat is een liederentafel? Een liederentafel is een avond vol muziek en zang, waarbij het bijna onmogelijk is om niet mee te zingen.

Het repertoire is breed en gevarieerd met liedjes van toen en nu, maar wel allemaal bekend.



Aanvankelijk kon men rond de veertig gasten verwelkomen, inmiddels is dit aantal gegroeid tot soms wel 120 personen. Uit heel Oss is belangstelling en veel animo om deze avonden bij te wonen, maar de zaal is nog lang niet vol! De liederentafel in D'n Iemhof is georganiseerd door een groep muzikanten, zangeressen en liefhebbers van muziek en zang.

Elke maand wordt een keuze gemaakt uit een lijst die in de loop der jaren verzameld is en inmiddels ruim vijfhonderd liederen bevat met tekst en muziek.

Het feest kan beginnen! Het Combo, bestaande uit vijf muzikanten, speelt de muziek terwijl twee zangeressen het eerste lied inzetten en de zaal probleemloos volgt via de tekst op de wand. **En dat klinkt!**

De liederen worden in drie blokken van elk negen liederen ten gehore gebracht, met tussendoor een pauze.

Het eerste lied van het derde blok is altijd een bijzonderheid. De twee zangeressen zingen dan niet alleen, maar voeren een leuke en ludieke sketch op.

Elke tweede donderdag van de maand bent u allen van harte welkom.

Entree is gratis, consumpties zijn voor eigen rekening. Laat u eens verrassen! En kom kijken op :

Donderdag 13 februari om 20.00 uur



Beweeg en Leef
centrum voor beweging, leefstijl en coaching

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 uur

Op donderdag en vrijdag tot 21.00 uur

Iedere zondag van 12:00 tot 18:00 uur

Uw supermarkt in de buurt

Voor betrouwbare hulp in de huishouding!!!



Zorg
Buro Voorwaarts

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

Hoogvlieger Frans Scherpenzeel

Maandag 16 december 2014 is er weer een Hoogvlieger uitgereikt in de Ruwaard. Deze keer heeft de commissie gekozen voor de heer Frans Scherpenzeel.

Er is voor Frans gekozen, omdat hij al 10 jaar zorgt dat de omgeving waarin hij woont er altijd schoon bijligt.

Dagelijks is hij daarmee bezig.

Hij maakt het hofje schoon; zorgt dat de vuilcontainers op de goede plek staan; ruimt in voorjaar de afgevalen bloesem op en in het najaar de blaadjes; indien nodig ruimt hij sneeuw; knipt het groen langs 2 lange muren; wanneer het vuilnis of oud papier is opgehaald, ruimt hij het restafval op. Mochten buurtbewoners een klusje hebben, zoals bijv. een lekke band, dan is Frans graag bereid je te helpen. Frans is erg bescheiden en waarschijnlijk is het bij menig buurtbewoner niet bekend, wie al bovengenoemde zaken regelt.

Proficiat Frans !



21 & 22 juni 2014

**Ruwaard
midzomerfestijn**



Wat kan Sterrebos u in het begin van 2014 zoal bieden ...

In dit nieuwe jaar zullen er wat struiken bij de Sterrebosflat (aan de kant van de Brederodestraat) worden weggehaald om ruimte te creëren voor het bewerken van een **klein stukje grond** om bijv. wat **groente** te gaan **verbouwen**. Wethouder Hoeksema heeft op dit idee positief gereageerd. Heeft u nou interesse om hieraan mee te gaan doen, of nog vragen dan hoor ik dat heel graag (of u geeft het door aan Bert Vos van Vivaan).

Maandagavond 27 januari is er in de Spil om **19.30** uur een **Benefiet Bingo**. De opbrengst hiervan is bestemd voor een school in Bosnië. Roy van Leuken gaat in april met een paar klasgenoten hier naar toe en zal meewerken aan het opknappen, maar ook nog leuke activiteiten organiseren voor de kinderen van deze school. Een boekje met Bingokaarten voor een hele avond kunt u bij binnenkomst in de Spil kopen voor € 2,50 per boekje.

Op **vrijdagnmiddag 14 februari** kan het zomaar zijn dat u een roze limousine door Oss ziet rijden. Op 3 locaties (de Welten, Loovelt & Sterrebos) zal het **"Roze Loper"** certificaat worden uitgereikt. Dit krijgen we omdat we een veilige en tolerante plek bieden voor bewoners, medewerkers, vrijwilligers en gasten. We maken er deze middag een grote happening van. Wilt u bij deze feestelijke uitreiking aanwezig zijn dan bent u **van harte welkom** (wel graag even aanmelden voor 6 februari) en het staat u natuurlijk helemaal vrij om een roze accent in uw kleding aan te brengen.

Hebt u wellicht geen zin meer om te hossen maar u wilt toch van de Carnavalsfeer genieten, dan kunt u zich opgeven voor ons **Carnavalsdiner** op **donderdagavond 27 februari 17.30** uur. Onze gastrij de Spil staat dan helemaal in het teken van de Carnaval.

Van 28 januari t/m 16 februari kunt u bij de receptie van Sterrebos een entreekaart kopen voor € 12,50 p.stuk. Een heerlijk **stampottenbuffet** en een **tonproater** zullen u dan een gezellige avond kunnen bezorgen.

Hebt u interesse of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Sonja Haven, Sterrebos tel. **668000** of sonja.haven@brabantzorg.eu

DK

ALTIJD GOEDKOOP TANKEN

SHOP VOORDEEL

VOOR ELK TYPE AUTO DE BESTE:

- MOTOROLIE
- RUITENSPROEIERVLOEISTOF
- KOELVLOEISTOF

MOTOROLIE ADVIES VIA

UITGEBREID ASSORTIMENT ZOMER EN WINTER ARTIKELN

- BLOEMEN	- ANTRACIET
- HAARDHOUT	- BRIKETTEN
- HOUTPELLETS	- STROOIZOUT

10 LTR
GETANKT?
WASSEN
V.A. €1



**s.v. Ruwaard
Gezelligheids-darttoernooi
zondag 26 januari 2014**

1^{ste} Prijs € 50,-
2^{de} Prijs € 30,-
3^{de} Prijs € 20,-

Vanaf ½ finale met
opkomstmuziek!!

Poulesysteem, daarna
winnaars/verliezersronde

Mede mogelijk
gemaakt door:



Aanvang : 10.00 uur (graag een ½
uur voor aanvang aanwezig).

Inschrijven vóór 19 januari bij
markvandanelzen@me.com
Inschrijfgeld € 7,50
Max. 50 inschrijvingen.

Dus wees er snel mee !!

Adres: s.v. Ruwaard,
Bergshoevepad 3, Oss

www.svrwaard.nl



Voetbalvereniging SV Ruwaard is op zoek naar meisjes /
dames vanaf 15 jaar om het damesteam te versterken.
Ben jij een stoere, sportieve meid?
Dan is het nu je kans om in dit enthousiaste team te spelen.
Aanmelden of meer informatie is verkrijgbaar via:
M. Verhoeven, telefoonnummer: **0412-632780**.

Meer weten?

Of lid worden van deze mooie club?

Kijk op www.svrwaard.nl



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

Voor informatie en openingstijden zie onze website.

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

Goud en Brons voor Van Buel Sports

Judoka **Ziggy Horsten** (zie foto) heeft in
Nieuw Vennep het beslag weten te leggen op
de eerste plaats tijdens het Topjudotoernooi.
Horsten die onlangs de overstap maakte naar -
66 kilogram wist 4 partijen op rij met overtuig-
ing te winnen.



Openbare vergadering Voor in de agenda

Wijkraad-Ruwaard 17 februari 2014

Wijkstichting Rucrea 28 januari 2014

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 exempla-
ren.

DB-Rucrea Peter Krop voorzitterrucrea@gmail.com

Paul van Boxtel 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 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.



WIJ REGELEN HET VOOR U.

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