



**FOTO'S 'IK
& MIJN WIJK'**
pagina 2

**DE SINT NAAR
BED BRENGEN**
pagina 5

**HALLOWEEN
IN DE WIJK**
pagina 7

**VRAAG
& AANBOD**
pagina 15

'Ik & mijn wijk' wordt 'wij(k) de ruwaard'

Rucrea werd in 1966 opgericht om in de jonge wijk Ruwaard te werken aan sociale samenhang. Er is veel gebeurd in die jaren.

In de bijeenkomst "Ik en mijn wijk" op 5 november jl. is er met heel veel mensen nagedacht over de doelen en uitdagingen voor de komende jaren. Het thema "Ik en mijn wijk" wordt verder doorgetrokken naar "wij(k) de ruwaard". Samen moeten we de komende jaren aan de slag om de mooie wijk Ruwaard levendig te houden, een wijk waar het prettig wonen is, een wijk om trots op te zijn. En ja, dat doen we samen!

Bij deze nieuwe aanpak past een nieuwe huisstijl. Uitgangspunten voor de nieuwe huisstijl waren: veelkleurig, levendig, divers en verbindend.

Het nieuwe logo heeft dat in zich. In deze Rucreant is dit idee verder uitgewerkt. Het is even wennen, maar we hopen dat de informatie toegankelijker is. Wij zijn er blij mee, we hopen dat u dat ook bent.



**Verstand van
Lekker Vlees!**

GERARD PETERS, keurslager

GERARD PETERS, keurslager

KEURSLAGER

GÉRARD PETERS, keurslager
Sterrebos 3, w.c. De Ruwert
5344 AL Oss
Tel. 0412-622691
www.peters.keurslager.nl

Colofon

De Rucreant is een gratis uitgave van wijkstichting Rucrea in samenwerking met Wijkraad Ruwaard voor en door Ruwaardbewoners. Verschijnt maandelijks, behalve in juli en augustus, in een oplage van 6400 exemplaren.

Rucreant Redactie

Simone Jacobs,
Cleem van den Aker
en Peter Krop

@rucreant@gmail.com

Opmaak & vormgeving

Mark van der Wal

@ontwerp.rucreant@gmail.com

Advertenties

Paul van Boxtel

@rucreant@gmail.com

0412 - 63 54 53

Bezorgcoördinator

Ton Bax

@tonentooos@home.nl

0412 - 64 21 10

Da Costastraat 45

Webbeheerder & Social media

Sjaak Clappers

@website.rucreant@gmail.com

DB-Rucrea

Peter Krop

@voorzitterrucrea@gmail.com

Paul van Boxtel

@secretarisrucrea@gmail.com

Kees van Vliet

@penningmeesterrucrea@gmail.com

Wijkraad

Elly Slegtenhorst

@wijkraadruwaard@gmail.com

**VOLGENDE KOPIJ INLEVERDATUM
VRIJDAG 2 DECEMBER 2016 (12:00 UUR)**

Redactionele richtlijnen: Berichten van lezers, instellingen en/of verenigingen die betrekking hebben op, of van belang zijn voor de Ruwaard en zijn bewoners, zijn van harte welkom. De redactie behoudt zich het recht artikelen en beeldmateriaal aan te passen/in te korten. Aangeleverde artikelen zijn bij plaatsing eigendom van de Rucreant.



Like, volg en reageer:
www.facebook.com/rucreant



Rucrea heeft nieuwe huisstijl

Tijdens de bijeenkomst "Ik en mijn wijk" op 5 november werd de nieuwe huisstijl van Rucrea gepresenteerd. Deze bijeenkomst was bedoeld om met elkaar de toekomst agenda voor de wijk te maken, hierbij past een nieuwe huisstijl.

Kernwoorden bij het ontwikkelen van de nieuwe huisstijl waren: diversiteit, veelzijdigheid, veelkleurigheid en verbinden. Aan vormgever Mark van de Wal van bureau Creative Kingdom werd gevraagd om hier een invulling aan te geven. Hij koos voor drie vlakken van verschillende kleur en vorm, die samengevoegd zijn in een logo. Met daaronder de alles omvattende tekst wij (k) de Ruwaard; het gaat immers om wij, om de wijk en om de Ruwaard. Alle vlakken en alle woorden kunnen ook op zichzelf stand gebruikt worden, niet alles hoeft samen, maar de verbinding met het gezamenlijke blijft zichtbaar. En dat is precies wat Rucrea wil zijn: een gezamenlijke paraplu waaronder elke persoon of groep zijn eigenheid mag houden. Maar verbinden geeft wel kracht.

Samen met Mark bouwen we door aan onze huisstijl, in de Rucreant, in de website en in onze presentatie naar buiten. Mark van de Wal woont en werkt in de wijk. Hij is een betrokken ondernemer die in staat is om ideeën om te zetten in beelden.

Contactgegevens

@ mark@creativekingdom.nl
www.creativekingdom.nl

Liederentafel in D'n Iemhof

Op donderdag 8 december vindt de eerstvolgende liederentafel plaats in d'n Iemhof te Oss. Zoals altijd wordt er weer een zeer gevarieerd liederenprogramma gepresenteerd, voor jong en oud, van alles wat. Maar als bijzonderheid hebben we voor deze avond zang- en theatergroep KLIK voor een spetterend optreden weten te strikken.

Voor de begeleiding zorgt het bekende Iemhof Combo, onze zangeressen zingen de liedjes in en zorgen voor een prima stemming in de zaal. Zingt u graag samen met anderen dan is dit voor u een goede 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.

Extra informatie

- 📍 d'n Iemhof, Sterrebos 35, 5344 AN Oss
- 🕒 Aanvang 20.00 uur, zaal open 19.30 uur. Entree gratis
- 🌐 www.deniemhof.nl

Opbrengst RABO clubkas

**Ruwaard
Midzomerfestijn € 255,00**

**Zonnebloem
Ruwaard € 370,00**

Alle stemmers, bedankt!



Praktijk de Ruwaard

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Aan huis behandeling
- Medische fitness



Schaepmanlaan 61
5344 BB Oss
Tel. 0412 631345
www.praktijkderuwaard.nl
info@praktijkderuwaard.nl

Programma Alzheimer Café



Wat is dementie?

Mascha Kuijpers, klinisch geriatr in ziekenhuis Bernhoven. Wanneer is er sprake van dementie? Wat zijn de oorzaken? Wat is er aan te doen? De dokter geeft hier uitleg over en zij zal ook ingaan op uw vragen. Toegang, parkeren en een kop koffie zijn gratis. Aanmelden is niet nodig.

Waar en hoe laat?

- 📍 Ontmoetingscentrum 'de Binnenstad', St. Barbaraplein 6, 5341 LK Oss, 0412 - 638 897
- 🕒 Aanvang 19.30 uur, zaal open 19.00 uur

Voor meer informatie

- 📞 Eef Rubbens, 0412-653233,
- 📧 erubbens@rigom.nl



WWW.CREATIVEKINGDOM.NL

Strategy, Design & Webdesign

Werk aan de winkel!

De organisatie van het Ruwaard Midzomerfestijn 2017 is alweer in volle gang. Maar om er een groot feest van te kunnen maken hebben we veel vrijwilligers nodig voor diverse onderdelen, zoals organisatie, hand- en spandiensten bij opbouw en afbraak van de tent, maar ook bijvoorbeeld om ranja uit te delen, versieringen op te hangen et cetera.





We hebben mensen nodig voor het begeleiden van een workshop of activiteit tijdens de kindermiddag. En mensen die helpen bij brunch of bij het Preu-venement.

Ook Mas-stagiaires kunnen zich voor diverse onderdelen aanmelden via www.Mas4jou.nl. Ga dan naar: Ruwaard Midzomerfestijn 1 en 2 juli 2017.

Er zijn diverse vacatures en het is een geweldig leuk evenement om te organiseren. Volgend jaar wordt het Midzomerfestijn voor de 10de keer georganiseerd en het belooft een mooi feest te worden. Jij kunt er deel van uit maken! Voor meer info stuur je een mailtje en wij nemen dan contact met je op.

Contactgegevens

-  ruwaardmidzomerfestijn@gmail.com
-  Midzomerfestijn 1 en 2 juli 2017



Noodkreet van de redactie

Voor je ligt weer een prachtige Rucreant. Deze komt er niet vanzelf. Ruim zestig bezorgers zorgen dat deze bij u in de bus valt, daarvoor heeft de drukker zijn werk gedaan. Maar hoe komt de krant bij de drukker? Daar zijn de redactie en de vormgever druk mee.

Wij zijn op zoek naar mensen die het leuk vinden om de binnenkomende kopij te bewerken, te corrigeren, soms ook in te korten. Wij als redactie willen het blad leesbaar en overzichtelijk houden. Gelukkig hebben we over kopij niet te klagen, maar vaak zijn ingezonden stukken te lang. Een uitdaging voor mensen die "iets" met taal hebben. Vind je het leuk om ons team te versterken Heb je een paar uurtjes per maand tijd? En heb je een vlotte pen? Meld je dan bij de redactie.

Contactgegevens

@ rucreant@gmail.com

Heesterseweg 13, 5386 XT Geffen | 073 534 07 18 | info@kaartjegeluk.nl |   

KAARTJEGELUK IS DE PERSOONLIJKE ONLINE KAARTJESWINKEL VAN [drukkerijwihabo](http://drukkerijwihabo.nl)

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

Voor informatie en openingstijden zie onze website.

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

Elckerlyc

Elckerlyc kan terugkijken op een mooie zomer. Er kwamen veel kinderen spelen en omdat het lang mooi weer was bleef het gezellig druk.

Er komen ook steeds meer schoolreisjes naar Elckerlyc en van steeds verder weg. We zijn blij met alle feestjes in de speeltuin voor kinderen en volwassenen. We zijn dit jaar nog geopend tot 26 november. Iedereen is welkom en niet alleen om te spelen.

Er gebeurt nog veel meer. Elckerlyc is ook een locatie voor fotoshoots en bruidsreportages. Heeft u, of uw kind, nog een goed idee voor de speeltuin? Of wilt u ons team komen versterken? Laat het ons weten

Contactgegevens

@ info@elckerlyc.nl
 www.elckerlyc.nl

Café Brein: Draadje Los?

“Draadje Los” is de titel van de theatervoorstelling van Bram Thomassen. De voorstelling wordt gespeeld op 24 november tijdens een extra bijeenkomst van Café Brein Uden/Oss in Herpen.

Deze theatervoorstelling gaat over een groot gedeelte van het jong en ingrijpend levenspad van Bram, waarin hij twee tumoren heeft overwonnen. De ontspannen, positieve manier van Bram’s presentatie geeft ons allemaal energie, inzicht, plezier en een enorme dosis relativeringsvermogen! Direct na de voorstelling is er gelegenheid om Bram vragen te stellen en na te praten. Café Brein start om 13.30 uur (inloop vanaf 13.00 uur) en duurt tot 16.00 uur. Het vindt plaats in het Bloesem Theehuis (onderdeel van Pluryn), Wooijstraat 4a in Herpen. Café Brein is een trefpunt voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH), mantelzorgers, partners, familieleden, vrienden en professionals. U bent van harte welkom om de voorstelling bij te wonen. We verzoeken u vriendelijk om u vooraf aan te melden via onderstaand telefoonnummer. Dit in verband met een beperkt aantal beschikbare plaatsen. Toegang is gratis.

Niet-aangeboren hersenletsel kan bijvoorbeeld ontstaan na een beroerte, ongeval, hersentumor of reanimatie. In Café Brein worden wisselende onderwerpen besproken in een gezellige ontspannen sfeer. Het accent ligt op contact, erkenning, herkenning en voorlichting. Een plek waar je niet steeds hoeft uit te leggen wat er aan de hand is. Vrijwilligers organiseren Café Brein samen met SWZ, Thuiszorg Pantein, Brabant Zorg, Revalidatiecentrum Tolbrug, Pluryn en ONS welzijn.

Contactgegevens

☎ 0486-412789
 🌐 www.nahnobrabant.nl





PHONE EXPERT

WINKELCENTRUM DE RUWERT
STERREBOS 18, OSS T 0412-486200
WWW.PHONEEXPERT.EU
CENTRUM KAATSHEUVEL
PEPERSTRAAT 6, T 0416-785465

ABONNEMENTEN
Verlengen? Simonly of een nieuw toestel?
Kom naar Phone Expert voor het beste aanbod!



VASTE TELEFONIE EN
INTERNETABONNEMENTEN

MOBIELE EN VASTE TELEFOONS



REPARATIES
Reparaties van alle telefoons en tablets

ACCESSOIRES VOOR TELEFOONS
EN TABLETS






Elzeneindhuis

“Jullie zijn toch een kleinschalige zorgvoorziening voor meervoudig gehandicapte mensen? Waarom nodigen jullie dan de buurt uit voor een kopje koffie?”

Die vraag werd van de week gesteld, toen we enthousiast vertelden hoe leuk het was om met 4 mensen van de buurtvereniging van de Van Lennephof samen koffie te drinken. We willen net als iedereen graag met de burens een goed contact en we willen elkaar leren kennen. Gehandicapten zijn niet vreemd of eng, wel anders. We noemen ze mensen met een verstandelijke beperking. Toch vraag ik me wel eens af wie er nu meer beperkt zijn, zij of wij. Als we om ons heen kijken hoe iedereen gestrest leeft, gehaast is in het verkeer, druk met de mail, druk met de WhatsApp. En gehandicapte mensen? Zij genieten van de kleine dingen. Van samen zingen in de kring, van de blaadjes in de herfst, van het samen aan tafel eten met elkaar. Ze maken zich niet druk om de politiek, om geldzaken of over hoe je eruit ziet. Ze willen contact, genieten van een vriendelijk woord. Ze doen niet aan vriendjespolitiek en onzuivere zaken, maar ze zijn wel afhankelijk van onze zorg, van onze oprechtheid én van onze inzet om hen een plek te geven midden in de samenleving. Daarom een kopje koffie met de buurt! Voel je welkom als je gewoon even wilt genieten van het samenzijn. Je zult zien dat je met een blij gevoel weer naar huis gaat. Hartelijke groeten van de mensen van het Elzeneindhuis.



Prota zoekt vrijwilligers voor Maatjesproject ‘Er zijn voor jou!’

Het Platform Regio Oss tegen Armoede (PROTA) zoekt vrijwilligers die;

- Maatje willen zijn voor iemand die in een sociaal isolement zit of dreigt te komen vanwege financiële armoede,
- Om de 14 dagen 1 á 2 uur tijd hebben om een huisbezoek te brengen,
- Goed kunnen luisteren, niet oordelen maar een stukje willen meelopen,
- Samen met de deelnemer stappen zetten in de richting van meer zelfredzaamheid en een groter sociaal netwerk,
- In training en intervisie willen leren een goed maatje te zijn,
- Na 1 of 2 jaar eventueel gekoppeld willen worden aan een andere deelnemer.

Neem vrijblijvend deel aan de introductie-avond die in november wordt gehouden. Wil je meer weten of je aanmelden? Neem dan contact op met een coördinator van het Maatjesproject.

Contactgegevens

- @ maatjesproject@erzijnvoorjou.nl
- 📞 06-218 508 60

Veilig naar school

Vanaf 7 november heeft Kindcentrum Sirius in de Verdijkstraat een nieuwe parkeerstrook. Kinderen leefden zich bij de opening uit op een “foutgeparkeerde auto” die voor de gelegenheid klaargezet was. En de door de kinderen ontworpen borden werden onthuld. De boodschap was duidelijk: **“Wij willen veilig naar school!”**





Halloween in de Staringstraat

Zoals veel straatbewoners mee hebben gekregen, was vrijdag 28 oktober de tweede editie van ons Halloween evenement. De verzameltijd op de uitnodiging was 19:00. Toen wij rond kwart over 7 rond keken en blij verrast waren van de opkomst. We hebben de groep opgedeeld in kleinere groepjes om zich zo over de Staringstraat te verspreiden.

We hadden de lopers de opdracht meegegeven om bij terugkomst de huisnummers van de mooiste versierde huizen door te geven. Als organisatie wilden we de mooiste versiering belonen met een prijsje. Er waren drie nummers in de running, maar nummer 482 heeft de prijs gewonnen. Ook was er een prijsvraag voor de kinderen. Deze konden ze voor vertrek invullen. De winnaar van de kinderprijs hebben we bekend gemaakt tijdens de kinderdisco aan het einde van de avond. Als organisatie kijken wij terug op een super avond, en zijn alle sponsors super dankbaar, dat we deze avond hebben kunnen organiseren met jullie steun. Zonder deze steun was deze avond niet mogelijk. We kijken al uit naar het volgend jaar.

**Bedankt lieve Staringstraat bewoners
voor deze Halloween avond.**

 Foto's Reünie

 Foto's Ik en mijn wijk



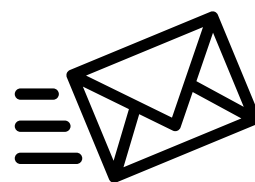
Terugblik “Ik en mijn wijk”

Bijna vijftientig bewonersinitiatieven presenteerden zich op een gezellige markt. Vanaf de start werd er veel gekeken, gepraat en geluisterd. Er werden vragen gesteld en opgelost, en er werd gezocht naar nieuwe samenwerkingen.

En daar tussendoor schuifelde “Corke van Geffen” met zijn looprek om de bezoekers uit te dagen en te prikkelen, en dagvoorzitter Jord vatte geregeld het een en ander samen. Deze dag, georganiseerd door het jubilerende Rucrea samen met het Sociaal Team Oss-West leverde een schat aan nieuwe contacten en ideeën. Dit moet wel leiden tot nog meer beweging in de wijk.

Reünie 50 jaar Rucrea

Na afloop van de bijeenkomst “Ik en mijn wijk” op 5 november stonden we met elkaar even stil bij 50 jaar Rucrea. Een aantal oudgedienden van het eerste uur en ook van een aantal jaren daarna gaf gehoor aan de uitnodiging. Zo zagen we in deze werkers van het eerste uur 50 jaar historie.



Meehelpen in de wijk
Stuur een email naar

@ secretarisrucrea@gmail.com



wij(k) de ruwaard



De snacks voor de receptie van 50 jaar Rucrea werden geschonken door snackbar "de Carrousel"

Voor online friet bestellen
De Carrousel

WWW.AFHAALFRIET.NL


Hondentrimsalon
„Bella Perro”



Jolanda Schoenmakers
Amelsestraat 32
5343 NA Oss
Tel. 0412 45 63 63
E-mail: hondentrimsalonBellaPerro@gmail.com
Website: www.BellaPerro.nl

NLdoet

Het Oranje Fonds organiseert op 10 en 11 maart 2017, samen met duizenden organisaties in het land, weer 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.

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. Heeft jouw organisatie een leuke klus? Moet het buurtcentrum nodig opgeknapt worden, moet het gaas van de dierenopvang vervangen worden, wil je een verwendagje voor alle ouderen of heb je een andere leuke klus? Meld je klus dan aan. Onder voorwaarden is er een financiële ondersteuning van maximaal € 400,-. In de 2016 editie waren op 11 en 12 maart 350.000 Nederlanders actief bij meer dan 9.200 klussen, een recordaantal. En dit keer willen we nog veel meer mensen op de been krijgen. Meld je klus aan of geef je op als vrijwilliger. Inwoners van onze wijk De Ruwaard (dus niet verenigingen of stichtingen) kunnen dat doen via stichting Rucrea: penningmeester-rucrea@gmail.com. De aanvraag moet vóór 31 januari 2017 bij het Oranje Fonds binnen zijn (bij voorkeur voor 1 januari). Maar doe het zo snel mogelijk, want op = op.

Meer informatie

 www.nldoet.nl / www.oranjefonds.nl
 penningmeesterrucrea@gmail.com




Praten verbindt, onze wijk zingt

In 2017 start onze wijk met een nieuw wijkproject. Het project is mogelijk gemaakt door Oss Innoveert van de gemeente, geïnitieerd door WereldVrouwen Oss en in samenwerking met ONS Welzijn georganiseerd.

Voor dit project zoeken we mannen en vrouwen vanaf 18 jaar die het leuk vinden om één keer per maand bij elkaar te komen in De Inloop. Het is de bedoeling om tijdens deze maandelijkse workshop eerst 60-90 minuten op een ontspannen manier te praten over zaken die leven binnen onze wijk of verhalen te vertellen die spontaan ontstaan. Elke workshop sluiten we af met een interculturele lunch of interculturele hapjes. De workshopleider schrijft over elke bijeenkomst een verhaal. Een componist/dirigent schrijft er vervolgens een lied over. Het is de bedoeling om aan het eind van 2017 5-6 liedjes te hebben die op onze wijk of op onze wijkbewoners betrekking hebben.

De eerste bijeenkomst is een kennismakingsbijeenkomst op vrijdag 27 januari 2017 van 10:00 - 12:30 uur. Tijdens deze bijeenkomst maken we gezamenlijk afspraken over onder andere dag, tijdstip en inhoud van de bijeenkomsten.

Contactgegevens

 06 - 3093 3539 (Fatima Hajji)
 Vrijdag 27 januari 2017 van 10:00 - 12:30 uur

Heeft U trek in een heerlijke maaltijd?
Wij hebben weer voor U gekookt!

Schouten
groente & fruit

Winkelcentrum de Ruwert - Oss
tel. 0412-633004
www.facebook.com/SchoutenGroenteFruit

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.

Geef uw mantelzorg een cadeau!

Ontvangt u mantelzorg en wilt u degene die voor u zorgt bedanken? Dan kunt u tot 31-12-2016 een mantelzorgcompliment aanvragen bij de gemeente. Dit is een cadeaubon van € 50,- die u zelf aan uw mantelzorggeeft. Ga naar www.oss.nl/mantelzorg om het mantelzorgcompliment van 2016 aan te vragen. Lukt het u niet om online aan te vragen? Hebt u geen internet? Belt u ons gerust. Het telefoonnummer is 14 0412. Dan sturen wij u een papieren aanvraagformulier toe.

100 inwoners, 100 dagen, 100 % afvalvrij

Noem het een uitdaging of avontuur. Gaat het lukken om 100 huishoudens 100 dagen zonder afval te laten leven? Gemeente Oss gaat het proberen! Op 1 januari 2017 start deze uitdaging en we zijn op zoek naar deelnemers. Durf jij het aan? Doe mee!

Schrijf je in via

 www.oss.100-100-100.nl of www.oss.nl/afval.

Sportkampioenen

Het Sport Expertise Centrum (SEC) zoekt sportkampioenen uit de gemeente Oss voor de Kampioenenhuldiging in 2017. SEC is erg benieuwd naar alle bijzondere Osse sportprestaties van afgelopen jaar. Ben je een sportkampioen of ken jij een sportkampioen?

Geef jezelf of de kandidaat dan op!

 www.sportinoss.nl/kampioenenhuldiging

Samen slimmer met geld



De gemeente Oss onderzoekt samen met betrokken professionals, ervaringsdeskundigen en vrijwilligers hoe we financiële problemen bij Osse inwoners kunnen voorkomen en signaleren. Tegelijk met de start van dit onderzoek, lanceert Gemeente Oss de bewustwordingscampagne 'Samen slimmer met geld'.

Vrijwilligers Osse wijkbus

In Oss rijdt een wijkbus in plaats van stadsbussen. De wijkbus maakt een grote ronde door Oss en doet de belangrijkste voorzieningen van Oss aan. Denk hierbij aan huize Katwijk en de Wellen, maar ook de poli van Bernhoven, de Lievekamp en het gemeentehuis maar ook het centrum. Bent u:

- In het bezit van rijbewijs B
- Bekend in Oss
- Een voorbeeld in het verkeer
- Communicatief en sociaal vaardig
- Zelfstandig en verantwoordelijk?

Dan zijn wij op zoek naar u!


@ wijkbus@oss.nl
 www.oss.nl/openbaarvervoer
 0412 - 140 412

Discriminatie? Meld het bij RADAR!

Iedereen kan met discriminatie te maken krijgen: vanwege je leeftijd, je huidskleur of het geloof dat je aanhangt, omdat je homoseksueel bent, een beperking hebt, je een vrouw dan wel een man bent of omdat je juist een andere genderidentiteit hebt.

Iedereen die weleens gediscrimineerd is, weet hoe pijnlijk dat kan zijn. Je wordt afgewezen op basis van vooroordelen en angst. Discriminatie tast je zelfvertrouwen aan en kan leiden tot schaamte, frustratie, verdriet en woede. Uiteindelijk beïnvloedt het de samenleving als geheel. Daarom moeten we discriminatie tegen gaan. Elke dag. RADAR, bureau voor gelijke behandeling en tegen discriminatie, is in de gemeente Oss het meldpunt voor discriminatie. RADAR kan helpen bij het vinden van een oplossing. Door slachtoffers bij te staan, te bemiddelen tussen partijen of te adviseren over juridische stappen en door klachten te registreren.

Meld discriminatie op

 www.radar.nl



Sint aan huis, bedrijf of school

Bij het KAKO kun je een bezoek van de Sint regelen. Dat is leuk voor bij jou thuis, op je bedrijf of op school. Wil je Sint en de Pieten op bezoek laten komen, mail dan snel naar sinterklaas@kako.nl. Aan het bezoek zijn natuurlijk wel kosten verbonden. Sint moet ook naar de kapper tenslotte...

Heb jij nog wat tijd om Sint een handje te helpen in deze drukke periode, bijvoorbeeld als Piet? Meld je dan snel aan op ghilaine@kako.nl. Het KAKO werkt uitsluitend met vrijwilligers. Als je meedoet vinden wij dat heel leuk, dat is vrijwillig maar niet vrijblijvend. Na jouw aanmelding wordt er immers op je gerekend. Alle opbrengsten komen volledig ten goede aan de stichting KAKO kindervakantiewerk.

Contactgegevens



@ sinterklaas@kako.nl
 @ ghilaine@kako.nl

Sint naar bed brengen

Elk jaar komen de Sint en zijn Pieten naar de Ruwaard voor een heuse dol dwaze Pieten kermis met de KAKO kinderen. Ook dit jaar gaan we samen weer allerlei leuke spelletjes doen en lekker knutselen.

Zo kan je bijvoorbeeld een mooie lampion maken. Als de Sint dan zegt dat hij wel wat moe begint te worden, maken we eerst nog een muzikaal rondje door de wijk, getooid met onze mooie lampionnen. Daarna gaat Sint even slapen, uiteraard pas nadat wij "Slaap Sint-je, slaap" voor hem hebben gezongen.

Contactgegevens

 Zondagmiddag 20 nov 2016, D'n Iemhof
 www.kako.nl/sint-piet/sint-naar-bed

Welkom in de Spil van Sterrebos!

In de winter is het wellicht de tijd om deel te nemen aan leuke en gezellige activiteiten in de Spil. U kunt bijv. meedoen met de workshop kerstkaarten, muziek & koffie of bijv. bridgen. In ons programma-boekje of via de site www.activiteitendeontmoeting.nl vind u nog veel meer mogelijkheden.

Kerstmarkt **14 december** **15.30-19.30 uur**

Er zijn kraampjes met o.a. kerstartikelen, er is van alles te eten en te drinken en een enveloppenspel met mooie prijzen.



Voor de **kinderen** zijn er buiten in de grote tent speciale activiteiten. De entree is helemaal gratis!

Aanrader voor **Activiteiten >**

Maandagmiddagen:
 Workshop "Creatief met Papier-maché"
 14.00-16.00 uur.

Vanaf **25 nov.** reserveren voor de **kerstdiners** op 1^e en 2^e Kerstdag.




Voor verdere info:
 Sonja Haven
 tel. 66 80 00
sonja.haven@brabantzorg.eu

Kerstwonder Markt

Werkgroep "Kerstwonder" van het kindercentrum de Ark organiseert op woensdag 14 december een Kerstwonder Markt van 13:30-17:00 uur. Er zijn dan verschillende kramen en activiteiten voor jong en oud. De opbrengst zal voor een deel gaan naar Watoto.

Dat is een hulporganisatie die weeskinderen opvangt en kinderen een nieuwe kans geeft. Een ander deel zal worden gebruikt voor buitenspeelgoed voor de Ark. U kunt genieten van de Kerstwondermusical "De 3 Geschenken" opgevoerd door de kindjes van de Ark. Wilt u ook een kerstkraam bemannen dan kunt u zich opgeven bij kerstwonder@kindercentrum-ark.nl.

Contactgegevens

-  Woensdag 14 dec 2016, 13:30 - 17:00 uur
-  Palestrinastraat 10, 5344AA in Oss.
-  www.kindercentrum-ark.nl

Kerstfeest op de kinderboerderij



Het duurt weliswaar nog even, maar u kunt het maar vast in uw agenda hebben staan: Kerstfeest op kinderboerderij De Elzenhoek. Kom ook genieten van de sfeervolle lichtjes, kerstmuziek, vuurkorven, warme chocolademelk, broodjes knakworst en gezellige activiteiten!

-  Vrijdag 16 dec van 17.30-19.30 uur
-  Kinderboerderij 'De Elzenhoek'
-  www.facebook.com/elzenhoek



Kerstconcert

Op woensdag 21 december verzorgt 'Het Maaslands' weer een stralend avondvullend kerstconcert in d'n lemhof. Aanvang 20.00 uur. De zaal gaat open om 19.30 uur. Gratis toegang, gratis een glaasje glühwein en gratis lekkere hapjes. Voor de andere drankjes vragen we een kleine vergoeding.

-  Woensdag 21 dec, 19.30 uur
-  Kinderboerderij 'De Elzenhoek'

**Met leuke
Kerst
prijzen!**

Grote Kerst-bingo!

Dinsdag 13 december

Zorglocatie de Ruwaard, Ministershof 1, Oss

Vanaf 19.30 is zaal de Kolibrie open, de bingo begint rond 20.00 uur
entree € 10,00 incl. koffie/thee met wat lekkers en een bingokaart waarmee
je de gehele avond kunt spelen. Kom op tijd, vol = vol!



**Iedereen is
welkom!**

Cursus tegen eenzaamheid

Namens de Seniorenraad Oss en de KBO mag ONS welzijn in november opnieuw kosteloos een cursus aanbieden aan 12 inwoners van Oss die zich eenzaam voelen en daar iets aan willen doen.

Wat kun je doen aan eenzaamheid? Eén van de belangrijkste dingen is dat je iets anders moet gaan doen dan dat je gewend bent. Het cursusprogramma Creatief Leven geeft je de kennis en vaardigheden die je helpen om een leven zonder eenzaamheid te realiseren. Reactie van een eerdere deelnemster: "Mijn man is 10 jaar geleden overleden. Ik heb lang vrijwilligerswerk gedaan, maar dat hield op toen ik 70 werd. Ik viel in een gat. Ik las over deze cursus en meldde me aan. En daar heb ik geen spijt van! Het veranderen is best moeilijk. Maar ik heb hele fijne contacten aan de cursus overgehouden en spreek regelmatig af om iets te gaan doen. Ik zou anderen aanraden: probeer het gewoon!" De cursus is bedoeld voor wie zich te vaak of te langdurig eenzaam voelt en zelf niet weet hoe dit valt op te

lossen. Wil je actief zijn in het vormgeven van het eigen leven? Meld je dan snel aan via onderstaand nummer. Er kunnen maximaal 12 deelnemers meedoen. De cursus start op woensdag 23 november en bestaat uit 8 bijeenkomsten.

-  Start woensdag 23 november (8x) van 13.30 tot 16.00 uur
-  088-374 25 25



Tijd voor mensen!

Dat is waar het bij de medewerkers van Interzorg om draait. Ze zijn trots en enthousiast. Of het nu gaat om verpleegkundige zorg, persoonlijke verzorging, langdurige zorg, begeleiding of hulp bij het huishouden, onze zorgverleners behoren tot de beste op hun vakgebied.

**Kleine teams
Vaste gezichten
1 aanspreekpunt
1 telefoontje om de zorg te starten**

interzorg

Oss/Uden/Veghel 0412 651 428 www.interzorgthuiszorg.nl

Meer weten over uw schouder?

Gratis lezing schouderklachten

Fysiotherapie van der Heijden verzorgt voor de 5^e keer een gratis lezing over schouderklachten. Heeft u, of kent u iemand met schouderklachten? Kom naar deze lezing en laat u informeren!

30 nov '16
19.00u tot 20.30u

Het programma

- Uitleg anatomie en de functie van het schoudergewricht
- Uitleg over chronische schouderklachten
- Korte pauze
- Wat kan je zelf doen?
- En wat kan een fysiotherapeut en een orthopeed doen?

Specialisatie

Fysiotherapie van der Heijden is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van schouderklachten. Jaren van onderzoek en behandeling vormen de basis van onze specialisatie en behandelplannen.

De lezing wordt verzorgd door
Dhr. drs. M.P. van der Heijden &
Mw. W. Merks, MSc

Gastpreker: orthopedisch chirurg
Dhr. Geijsen MD, Bernhoven Ziekenhuis

Ben je een klusheld, kooktalent, heb je enorm groene vingers, ben je goed met cijfers, spreek je vijf verschillende talen of je vind het leuk om met iemand een kop koffie te drinken of wandeling te maken? Iedereen heeft wel een talent, passie of interesse.

V Plastic doppen gevraagd voor hulphond!

Buurtbewoner is donateur voor hulphond. Zij zamelt hier geld voor in en doet dat middels het sparen van plastic doppen. Mocht u nog plastic doppen overhebben helpt u deze buurtbewoner enorm door ze aan haar te geven. Meer info: bart.hoes@ons-welzijn.nl

V Hulp met schilderklusjes in huis

Wijkbewoner is op zoek naar iemand die (kleine) schilderklusjes kan doen in huis. Voor meer info: bart.hoes@ons-welzijn.nl

V Vrijwilliger wandelgroep

GGZ Oost Brabant, locatie Van Veldekestraat is op zoek naar een vrijwilliger die de wandelgroep op dinsdagochtend van 9.00 uur tot 10.00 wil begeleiden.

Voor meer informatie kan er contact opgenomen worden met Jackie van Hoeij ; jft.van.hoeij@ggzoostbrabant.nl

V Een fietsmaatje Gezocht

Iemand die een jongen in leeftijd 8 bijna 9- wil leren fietsen...en af en toe het traject naar school met hem wil oefenen.

Meer info: julie.goosen@ons-welzijn.nl

Mocht je deze in willen zetten voor een buurtbewoner, je kunt bijvoorbeeld zelf wel wat hulp gebruiken bij het sjouwen van die zware koelkast, of wil je je activiteit onder de aandacht brengen van de wijk: aarzel dan niet en neem contact op met Bart Hoes, sociaal werker ONS-Welzijn, bart.hoes@ons-welzijn.nl telefoon 06-14342912.

V Computer Hulp

Via de KBO wordt gezocht naar een eenvoudige computer voor een man alleen. Hij wil hiermee wat spelletjes doen om de tijd te doden. Wie heeft er nog iets voor hem staan?

A Buurttafel Ruwaard

Elke week op dinsdag samen eten en buurten. Vanaf 17.00 uur samen voorbereiden en rond 18.00 samen eten. Daarna opruimen, een kop koffie voor wie wil, en om 20.00 weer verder.

Wil je ook een oproep doen via deze pagina?

Neem contact op met Bart Hoes van ONS-Welzijn

@ bart.hoes@ons-welzijn.nl 📞 06 - 1434 2912

A Volkstuin Oostenakkerstraat

Zin in tuinieren op een kleinschalig volkstuincomplex (maximaal tien tuinen). Er zijn twee tuinen vrij bij dit gezellig clubje tuinders. Informeer even bij Tonny Oosterhuis-Kulk Email: tonny-kulk@home.nl

A www.samsamoss.nl

Een website met vraag en aanbod voor en door burens.

Zijn hardloopblessures te voorkomen?

Hardlopen is een van de populairste taken van sport in Nederland. Maar liefst 1,6 miljoen mensen beoefent minimaal één keer per week de loopsport. Waar gesport wordt, liggen blessures op de loer, dit is bij het hardlopen helaas ook het geval. Hardlopen is een erg belastende sport voor het lichaam. De belasting op het lichaam is zo hoog omdat er tijdens het hardlopen een zweefmoment in het looppatroon zit. Het komt daarom regelmatig voor dat hardlopers de podotherapeut bezoeken met blessures. In 76% van de gevallen betreft de blessure het onderbeen.

Meestal ontstaan deze blessures geleidelijk en kunnen ze onderverdeeld worden in diverse stadia. In het eerste stadium zal er voornamelijk pijn en stijfheid na een training ontstaan. In het tweede stadium zal er tijdens de belasting al pijn ontstaan. In het derde stadium zullen ook activiteiten in het algemeen dagelijks leven worden beïnvloed.

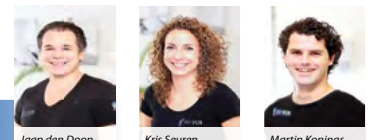
Vaak zijn hardloopblessures te voorkomen. Door kennis te hebben van deze diverse blessure stadia, en belangrijker, deze vroegtijdig te herkennen, kunnen ernstige

blessures voorkomen worden. We zien in de praktijk vaak hardlopers die te lang zijn doorgelopen met een beginnende blessure. De blessure is daardoor verergerd of er zijn zelfs blessures elders ontstaan als gevolg van een verandering door de pijn in het looppatroon.

Het optimaliseren van de voetstand, schoeisel en opbouw in trainingen en looptechniek zijn vaak de sleutel tot blessurevrij hardlopen. Een (sport)podotherapeut kan gericht advies geven en de oorzaak van de blessure direct aanpakken.



Optimaal voetenwerk middels 3D CAD-CAM techniek sinds 2002
Het team van 3D Voetcentrum Nederland - Eindhoven vindt dat nog weinig mensen zich bewust zijn van wat de (sport)podotherapeut kan doen om de oorzaak van voetgerelateerde lichamelijke klachten weg te nemen. Via een maandelijkse column willen we een kijkje in onze wereld geven.



www.3d-vcn.nl

LET OP: LOCATIE OSS IS VERHUISD

3D Voetcentrum Nederland – Oss
Molenstraat 70 (GHC Lievekamp) | 5341 GE Oss
☎ 0412 - 623 625

3D Voetcentrum Nederland – Berghem
Burg. van Erpstraat 4 (GHC IMRO-sana) | 5351 AW Berghem
☎ 0412 - 623 625

Wijkagenda



- 19 nov** Workshopdag Rucrea
19 nov Zigeuneravond
zorglocatie "de Ruwaard"
20 nov HOI: Mandala tekenen
in Carmelzaal Jozefkerk
20 nov KAKO: Sint naar bed brengen
in d'n Iemhof
21 nov Vergadering wijkraad Ruwaard
21-26 nov MS collecteweek
24 nov Café Brein: voorstelling
"Draadje los" Herpen
- 7 dec** Startbijeenkomst "Huis van de wijk"
8 dec Liederentafel d'n Iemhof
12 dec Alzheimercafé
13 dec Kerstbingo Zorglocatie de Ruwaard
14 dec Kerstmarkt Sterrebos in de Spil
14 dec Kerstwonder Markt "de Ark"
15 dec HOI: Kerststukjes maken Pinksterterp
18 dec HOI: Kerststukjes maken
Carmelzaal Jozefkerk
21 dec Kerstconcert "het Maaslands"
in d'n Iemhof

Deze wijkagenda wordt samengesteld op basis van de gegevens die wij als redactie binnenkrijgen. Als u een activiteit geplaatst wilt hebben in deze agenda, laat het ons weten!

WIL JE JOUW EVENT BEKEND MAKEN
STUUR EEN EMAIL NAAR
[@ rucreant@gmail.com](mailto:rucreant@gmail.com)

AEON Fysiotherapie

- Fysiotherapie
- Ontspanning
- Acupressuur
- Oedeemtherapie

Wolfskool 23, 5345 MH Oss
T: 0412-760410
E: aeonfysio@gmail.com
I: www.aeonfysio.com



**50%
KORTING
OP ALLES**

ZONNIGE ZATERDAG!

DE EERSTE ZATERDAG VAN ELK KWARTAAL.
KIJK EERST OP DE SITE.



Kringloop bedrijf Oss
Kringloop bedrijf Bernheze
www.kringloopbedrijfoss.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



ZOTTE ZATERDAG

EXTRA* KORTING OP DIESEL/BENZINE/LPG

(*Op basis van de DK brandstof adviesprijs. Deze korting vervangt de huidige korting)

Nu ook op
DONDERDAG

Altijd goedkoop tanken!

HESCHEWEG 223 OSS