



**NATIONALE
VOORLEESDAGEN**
pagina 3

**RUWAARD
60 JAAR**
pagina 4

**SIBELIUSPARK
URBAN OX PARK**
pagina 5

**TIPS GELD
EN SCHULDEN**
pagina 9

“Een voornemen zonder plan werkt niet ...”

Voornemens heb ik ook wel eens. Maar zeker niet omdat het nieuwjaar is! Negen van de tien keer komt er niets van terecht. Waarom? Het ontbreekt dan aan een plan. Het komt immers niet vanzelf. Altijd moet je zelf de eerste stappen zetten. Lopen heb je als kind ook niet geleerd door af te wachten wat er gebeurt. Terug naar onze wijk. Daar worden plannen gemaakt en stappen gezet. Niet alles lukt, maar veel ook wel. Het begint bij een goed idee. Bij dat idee worden medestanders gezocht. En zo ontstaat een plan. Stap voor stap wordt samengewerkt om dit idee tot een succes te maken. Een voorbeeld is het Urban Ox Park. Daarbij liepen meerdere mensen met verschillende ideeën rond, maar zij vonden elkaar. Door de ideeën te delen en te kijken hoe deze elkaar kunnen versterken ontstond een plan. En ieder voor zich heeft daarin een taak. En samen gaat dat lukken!

Peter Krop

wij(k) de ruwaard

ONTMOETEN ZONDER MOETEN

Saaie Zondag

Elke 2^e en 4^e zondag van de maand
13.00 - 16.00

29 januari	
12 februari	26 februari
12 maart	26 maart

SPEL - PRATEN - KOFFIE/THEE

Kom je ook, en neem je iemand mee?

GRATIS

Wijkhuis de Haard
Brederostraat 46
gina.bakker@ons-welzijn.nl



WIJK DE RUWAARD

Colofon

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

Rucreant Redactie

Eindredactie:

Peter Krop, Jacqueline van Dalen

Medewerkers:

Anton Nieuwesteeg, Petra Klein, Antoon Bierings, Jacqueline van Dalen, Adri de Ruijter, Annie van den Bosch, Franca van Rosmalen

@ rucreant@gmail.com

Advertenties

Kees van Vliet

@ advertenties.rucrea@gmail.com

Opmaak & vormgeving

Adri de Ruijter

@ rucreant.opmaak@gmail.com

Bezorgcoördinator

Marij van Woensel

@ wmrucreant@gmail.com

06 - 8335 9992

Webbeheer

Fred van Tongeren

Adri de Ruijter

Erica Goedegebuure

@ webmaster.wijkderuwaard@gmail.com

Social media

Lin Mok

Gertrud Verbruggen

@ socials.wijkderuwaard@gmail.com

Wijkstichting Rucrea

Peter Krop

@ voorzitterrucrea@gmail.com

Kees van Vliet (wnd)

@ secretarisrucrea@gmail.com

Kees van Vliet

@ penningmeesterucrea@gmail.com

Wijkraad Ruwaard

Jose van Hooft - voorzitter

Franca van Rosmalen - secretaris

Jacqueline van Dalen - secretaris

Els Mulders - penningmeester

@ wijkraadruwaard@gmail.com

Wijkhuis de Haard

0412 - 647900

@ info@wijkhuisdehaard.nl

Wijkagenten Ruwaard

Niels de Lange, Sandra de Veer

@ niels.de.lange@politie.nl

@ sandra.de.veer@politie.nl

@ wijkagenten_ruwaard

Handhaving

Tibet Öztürk

@ t.ozturk@oss.nl

Wijkteam Ruwaard

Anmelden ☎ 14 0412 (keuze 1)

@ ossteamc@ons-welzijn.nl

wijkderuwaard.nl

ONS blij hoekje



Onlangs werd er weer een training "Beter slapen doe je zo" afgerond. Deelnemers gaven hun slaap een cijfer bij aanvang van de training én bij het einde. En ze sliepen al jaren slecht. Allemaal zijn ze heel enthousiast over hetgeen ze uit de training hebben gehaald. Zelfs de deelnemer die geen hoger cijfer gaf aan het einde, gaf wel aan tools te hebben gekregen om verder mee te experimenteren. Een pittige training met mooie oogst.



Wil je ook meedoen met de slaaptraining? Kijk op de website van ONS welzijn voor meer informatie en om je aan te melden (de cursus start, bij voldoende aanmelding, in februari).

🌐 www.ons-welzijn.nl

Ingrid Bach

Maatschappelijk werker wijkteam Ruwaard

Deelkasten in de wijk

Het idee van een deelkast: "Neem wat je nodig hebt en deel wat je kunt missen".

Inmiddels staan er in de wijk drie deelkasten.

In Wijkhuis de Haard, bij "Deelgenoten Oss" aan de Rossinistraat 44 en in Kindcentrum Sterrebos aan de Verdistraat.

Een deelkast is bedoeld voor mensen met een smalle beurs om er iets uit te pakken wat ze goed kunnen gebruiken. En voor mensen met een ruimere beurs om wat ze kunnen missen in te zetten. ONS welzijn heeft deze drie kasten in eerste instantie gevuld. Overigens staan her en der in de wijk ook deelkasten op initiatief van bewoners. Geweldig! Hopelijk helpt het iedereen de winter door.

VOLGENDE KOPIJ INLEVERDATUM
VRIJDAG 10 februari 2023 (12.00 UUR)

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 van de Rucreant en de website www.wijkderuwaard.nl hebben het recht artikelen en beeldmateriaal aan te passen en/of in te korten. Aangeleverd materiaal is bij plaatsing eigendom van de redactie.



www.facebook.com/rucreant/



www.instagram.com/rucreant/

www.wijkderuwaard.nl



Aanvragen energietoeslag

Het aanvragen van de energietoeslag kan nog tot eind van de maand. Als u niet weet of u hiervoor in aanmerking komt, ga dan eens langs bij een van de spreekuren in Wijkhuis de Haard! Zij zijn er voor u!

En hebt u andere vragen, kom ook dan gerust langs. Elke week op maandag, dinsdag en woensdag is er een inloopspreekuur in Wijkhuis de Haard. Voor vragen over o.a. zorg en (psychisch) welzijn, huishulp, sport en bewegen en vrijwilligerswerk kunt u iedere woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur terecht.

En voor vragen over financiën, post, administratie, regelingen, e.d. kunt u terecht op maandag van 10.00 tot 12.00 uur en op dinsdag van 15.00 tot 16.30 uur.

Hebt u liever contact op een andere manier?

Neem dan contact op met:

Linda Enfield (maandag- en dinsdagspreekuur)

@ linda.enfield@ons-welzijn.nl

Bart Hoes (woensdagspreekuur)

@ bart.hoes@ons-welzijn.nl

Wijkhuis de Haard vindt u op Brederostraat 46.
(A.u.b. parkeren op de parkeerplaats Sterrebos)



gastheer/gastvrouw

Oproep gastheer/gastvrouw en voor achter de bar. Vanaf januari zijn we twee keer per maand op de "Saaie Zondag" open. Zie ook voorpagina. Maar we kunnen dit alléén maar blijven doen als we voldoende vrijwilligers hebben! Daarom zoeken we uitbreiding van ons team.

Meer info:

@ penningmeesterrucrea@gmail.com


@ gina.bakker@ons-welzijn.com





Voorleesplezier

Nationale Voorleesdagen

De Nationale Voorleesdagen zijn dit jaar van 25 januari t/m 4 februari. In de bibliotheek vinden dan verschillende activiteiten plaats. Hierbij staat het prentenboek "Maximiliaan Modderman geeft een feestje" in het middelpunt.

 Voor peuters en kleuters van 2 t/m 6 jaar is er een quiz, die in het teken staat van de prentenboeken top 10.

 Zaterdag 28 januari om 10.00 uur is het voorleesontbijt. Tijdens het ontbijt voor de kinderen wordt voorgelezen. Deelname is gratis, maar er is slechts een beperkt aantal plekken beschikbaar.

 Op woensdag 1 februari is er van 15.00 tot 16.00 uur een Voorlees- en Zwemuurtje bij Golfbad Oss. Ook dan wordt er voorgelezen en na het verhaal kunnen er spelletjes in het water worden gedaan. Tot 17.00 uur is hierna nog vrij zwemmen.

Het doel van de Nationale Voorleesdagen is het stimuleren van voorlezen aan kinderen die zelf nog niet kunnen lezen.

Alle kinderen t/m 6 jaar die deze week lid worden van de bibliotheek krijgen een vingerpopje van Maximiliaan Modderman cadeau. Tot 19 jaar is het lidmaatschap van de bibliotheek gratis.

Aanmelden Voorleesontbijt in de bibliotheek:

 www.nobb.nl

Kosten Golfbad:

€ €5,25 per persoon

De Rucreant zoekt . . .

Onder de titel "De Rucreant zoekt..." heeft afgelopen maanden vaak een oproep voor bezorgers gestaan. Het doet ons deugd dat op dit moment bijna alle vacatures zijn ingevuld, behalve die van hoofdverdelers. Maar wie zijn nu deze vrijwillig(st)ers die maandelijks met plezier de Rucreant bij u bezorgen?

Naast de redactie en administratie bestaat de bezorging uit:

- Hoofdverdelers: hij/zij verdeelt de Rucreanten naar de bezorgcoördinatoren
- 7 bezorgcoördinatoren: zij verdelen de Rucreanten naar de bezorgers
- 59 bezorg(st)ers: zij bezorgen de ruim 6500 Rucreanten op alle adressen in de wijk.
- 6 reservebezorg(st)ers: zij vervangen tijdelijk bij ziekte, vakantie, e.d.

Deze groep bevlogen wijkbewoners, sommigen bezorgen al tientallen jaren, bestaat uit 27 mannen, 45 vrouwen en een groep bewoners van SlowCare. De gemiddelde leeftijd is 67 jaar, de oudste is 87 jaar en de jongste 27 jaar.

Ruim 40% (31 personen), is ouder dan 70 jaar!

De ervaring van afgelopen jaren leert ons, dat er door het jaar heen geregeld mutaties plaats vinden. Daarom, als u interesse heeft of meer info wilt, stuur dan een mailtje aan

@ secretarisrucrea@gmail.com

Ruwaard 60 jaar



In 2024 is het zestig jaar geleden dat de eerste huizen in onze Ruwaard werden opgeleverd. Een mijlpaal om samen te vieren.

Heb jij een idee om er een feest voor alle wijkbewoners van te maken? Wat vind jij passend bij de wijk, welke hulp wil jij geven, wat zijn voor jou de hoogtepunten uit de afgelopen jaren? En wat heb je misschien gemist? En kunnen we dit jubileumjaar dan misschien gebruiken om ook daar invulling aan te geven? Laat van je horen! Stuur je ideeën naar

@ ruwaard60jaar@gmail.com

Oproep "Oud nieuws"



Lees ook op pagina 7

Wijkraad Ruwaard



. . . wenst alle wijkbewoners een gezond en gelukkig 2023. Samen kunnen we er een mooi jaar van maken, waarbij onze wijk nog mooier en kleurrijker wordt. Op 7 januari heeft de initiatiefgroep UrbanOx Park in het Sibeliuspark uitleg gegeven over de faciliteiten die daar gerealiseerd gaan worden. De wijkraadsleden waren daar om met wijkbewoners in gesprek te gaan. Dinsdag 17 januari bezochten burgemeester en wethouders onze wijk. Zij willen onze wijk en wijkbewoners beter leren kennen. In de ochtend vergaderden zij in Wijkhuis de Haard en in de middag gingen zij in gesprek met een aantal wijkbewoners.

De wijkraad stopt met het wekelijks spreekuur op maandagavond. In plaats daarvan sluit de wijkraad vanaf 9 januari aan bij het inloopsprek uur op de woensdagochtend in de Haard. U kunt bij de wijkraad terecht met vragen, klachten, knelpunten, initiatieven of ideeën over uw wijk. Wij informeren en adviseren u hier graag over!

Dit komend jaar willen we vaker 'on tour' in de wijk. "De wijkraad komt naar u toe" zozeggd. Daar zullen wij u op een later tijdstip over informeren. Natuurlijk blijven we altijd persoonlijk aanspreekbaar of stuur een mail naar wijkraadruwaard@gmail.com.

We willen hier graag nog een oproep doen aan alle wijkbewoners: voor heel veel activiteiten zijn we op zoek naar vrijwilligers. Wijkhuis de Haard, wijkstichting Rucrea, informatieblad de Rucreant, de kinderdisco, enzovoort.

Dus wil je een bijdrage leveren aan je eigen wijk? Informeer eens naar alle mogelijkheden. Stuur een mail met uw telefoonnummer en wij nemen contact met u op.

@ wijkraadruwaard@gmail.com

@ secretarisrucrea@gmail.com

Fysiotherapie FysiOss

Manueel therapie

Elastische kousen

Dry-needling

Podologie

Mckenzie

Claudicatio

Oedeemtherapie

Voetfysiotherapie



van Anrooijstraat 15c
Leeuwerikstraat 25a
Oss 0412-623673
www.fyssiOss.nl



In mijn achtertuin?

Ja, geweldig!

Het was fris, maar het zonnetje scheen op zaterdag 7 januari. Heel fijn voor de vele omwonenden van het Urban Oxpark die een kijkje kwamen nemen bij de toekomstige locatie van dit burgerinitiatief. Met witrode linten was in het Sibeliuspark aangegeven waar de drie verschillende onderdelen van dit park gaan komen. Dat gaf de omwonenden meteen een goed beeld van dit ruim opgezette Urban Ox Park. En het maakte ook meteen duidelijk hoe zorgvuldig Stichting Urban Ox Park omgaat met de natuur. De monumentale bomen blijven staan.

Ik hoor vooral enthousiaste geluiden van de bezoekers. 'Wat fijn dat er eindelijk iets wordt gedaan voor de Osse jeugd'. Wim Slebus ziet er zelfs naar uit. Hij zegt: 'We zijn sinds kort met pensioen en we gaan straks de hele dag hier bankhangen om naar de jeugd te kijken. Geweldig dat dit initiatief hier op deze plek komt!' Ook de jeugd komt een kijkje nemen, sommigen samen met opa en oma. 'Hier komen straks heel veel leuke dingen voor jou', zegt opa tegen zijn kleinzoon. 'Ik heb er zin in!', antwoordt de kleinzoon. Hij vraagt voor zijn verjaardag alvast een skateboard.

Zorgen zijn er natuurlijk ook. Hoe dat moet met parkeren, met het afval en met eventuele overlast. Die zorgen neemt de stichting Urban Ox Park serieus. Samen met de buurtpreventiegroep en de gemeente wordt bijvoorbeeld nagedacht over een goed beheer van het openbare groen, het toezichthouden en het opruimen van het afval. De stichting Urban Ox Park heeft niet alleen het initiatief genomen, maar wil straks ook actief betrokken blijven.

De jonge skaters, pumptrackers en beoefenaars van calisthenics – ik heb vandaag veel nieuwe namen van sporten geleerd - hoeven binnenkort niet meer naar Eindhoven, Nijmegen of Den Bosch om hun sport te beoefenen. Dat kan dan gewoon in Oss. Lekker buiten, gratis en voor iedereen!

Wie weet hebben we in 2028 in Los Angeles de eerste Osse olympisch kampioen skateboarden!

Franca van Rosmalen



www.heturbanoxpark.nl

We Matter Jonge mantelzorgers



Tijdens de bijeenkomsten doen we leuke activiteiten, zoals koken, schilderen, bloemstukjes maken, spelletjes, high tea of gewoon even kletsen. Als je wilt praten over jouw thuissituatie kan dat ook, maar het hoeft niet. Niks moet en alles mag. Als je hulp nodig hebt, dan doen wij ons best om je te helpen.

De bijeenkomsten zijn elke eerste maandag van de maand. Voor kinderen t/m 12 jaar zijn de bijeenkomsten van 16.00 tot 17.00 uur. Voor de jongeren vanaf 14 jaar zijn de bijeenkomsten van 18.30 tot 20.30 uur. Als er behoefte is om vaker samen te komen, dan gaan we dat doen.

De bijeenkomsten zijn in Jongeren centrum 't Honk in Oss. Deelname is gratis.

Meer informatie?

- 06 -14342389 (Doky de Kleyn)
- doky.dekleyn@ons-welzijn.nl
- 06 -10988890 (Daniëlle van Geel)
- danielle.vangeel@ons-welzijn.nl

Aikido lessen



Vanaf woensdag 25 januari biedt Andréas Desitter gratis Aikido lessen aan.

Zeker in de huidige maatschappij waar men vrij snel in aanraking kan komen met agressie, is het goed te zien dat agressie niet altijd beantwoord hoeft te worden met agressie. Wie Aikido beheerst, hoeft nooit te vechten. Want belangrijk bij Aikido is discipline, zelfbeheersing en het omgaan met anderen. Aikido is een sport waarbij geen kracht wordt toegepast, waardoor het uitermate geschikt is voor iedereen, ongeacht de leeftijd.

De lessen zijn in Wijkhuis de Haard, vanaf 25 januari iedere woensdag van 17.00 tot 18.15 uur. Het is voor iedereen vanaf 14 jaar.

Kom je een keer meedoen? Wil je meer informatie? Dan kun je Andréas bellen

06 - 41988784

Benieuwd naar het meest actuele nieuws? Kijk op:
 www.wijkderuwaard.nl

Rucra Creatief

Ik ben in gesprek met Gertrud Verbruggen. De aanleiding is dat Rucra Creatief (oftewel de Crea kletsclub) in februari 10 jaar bestaat. En dat is een feestje waard. Van harte gefeliciteerd.

Elke woensdagochtend komt Rucra Creatief bij elkaar in Wijkhuis de Haard in de Serre. Van 9.30 tot 12.00 uur. Gezelligheid staat bovenaan. Laagdremkelig, iedereen mag meedoen, doen wat hij/zij wil en álles mag. Ben je niet in een creatieve bui dan kom je gewoon voor een praatje of je gaat lekker puzzelen. Je kunt er breien, haken, borduren, diamond painten, kleuren, kaarten maken, beschermengeltjes knutselen, enz. Een kopje koffie of thee kost € 0,50 en deelname is geheel gratis.

Gertrud is 10 jaar geleden met haar moeder een handwerkclub begonnen en tegenwoordig is Annemarie de Man haar maatje. Zij regelen naast de creatieve ochtenden nog meer.

Elk jaar worden er een aantal workshops georganiseerd. Zoals schilderen op een groot doek en koken. En de jaarlijkse uitstapjes niet te vergeten. Bijvoorbeeld naar de bibliotheek, naar een tuincentrum of naar een museum en daarna samen eten of lunchen of een high tea.

Gertrud probeert met de creagroep aan te sluiten bij gemeentelijke of landelijke projecten met goede doelen en maatschappelijke doelen zoals Oss Regenboogstad of Alpe d'HuZes.

Kortom. Er is aandacht voor iedereen, een luisterend oor en vooral veel creatief plezier.



U bent allen van harte welkom op de woensdagochtend. Kom eens kijken of stuur een mail aan

@ rucracreatief@gmail.com

@ gertrudverbruggen@gmail.com

Jacqueline van Dalen

In gesprek met . . .

. . . mevrouw Corrie Kieboom in "De Eik".

De Eik is de dagactiviteiten opvang in de Sterrebosflat. De dagactiviteiten opvang bestaat in januari 2023 al 20 jaar. Reden voor een feestje. In 2023 zal het hele jaar worden ingevuld met allerlei activiteiten.

Corrie is 80 jaar. Zij woont al 19 jaar zelfstandig, met een indicatie in de Sterrebosflat. Corrie voelt zich bevoorrecht want zij gaat 2 hele dagen naar dagopvang De Eik van 9.30 tot 15.30 uur. De hele dag is ingevuld met creatief bezig zijn, met spelletjes of met krant lezen. Voor ieders wens is er een invulling. Er is een heerlijke lunch tussen de middag en om 11.00 uur een kopje bouillon. Corrie voelt zich hier prettig.



Ze heeft goed geschoolde mensen om haar heen. Corrie krijgt veel aandacht.

Corrie loopt met een rollator en Corrie heeft structuur in de dag nodig. Haar week is ingedeeld met 1 dag huishoudelijke hulp, 2 dagen dagactiviteiten in De Eik en op woensdag komt haar dochter. Dan koken ze samen of ze gaan ergens koffie drinken.

Verder maakt Corrie uitstapjes met de Zonnebloem, ze gaat naar de Sinterklaas bingo of spreekt met vriendinnen af in het winkelcentrum voor een kopje koffie. Corrie kan zich goed vermaken met tv-programma's zoals "lang leve de liefde" en muziekprogramma's zoals André Rieu.

Dagactiviteiten



Dagactiviteiten De Eik biedt een zinvolle daginvulling, ondersteuning, persoonlijke aandacht en begeleiding aan ouderen die zelfstandig wonen.

Dagactiviteiten De Eik is er voor mensen die zelfstandig wonen en een hulpvraag hebben.

Wilt u meer informatie of heeft u vragen?

☎ Neem dan contact op om een afspraak te maken:

@ 06 - 82168681

f dagactiviteiten.sterrebos@brabantzorg.eu.

www.facebook.com/DagactiviteitenDeEik

Jacqueline van Dalen

Liederentafel



We zijn inmiddels alweer met een frisse start begonnen aan onze liederentafel (meezingfestijn). En voor diegenen die het nog niet wisten: onze liederentafel is maandelijks op de 2de donderdag van de maand. In Wijkhuis de Haard.

Na het succes van de edities van december en januari is het lastig om dit weer te evenaren, maar we zijn er al druk mee doende om ook in februari weer een liederentafel te verzorgen. Hier zitten voor iedereen liedjes in die we mooi, leuk, gevoelig, spetterend vinden. Zoals een van onze zangeressen altijd zegt: "Als ik een avondje uit ga, moet ik gelachen en gehuild hebben. Dan was het een top avond". Dus we zijn van plan om u dat ook te brengen! We zien u heel graag:

📅 9 februari

📍 Wijkhuis de Haard

🕒 19.00 uur (zaal open) en aanvang 19.30 uur

Kunst en Koffie 2023

Kunstlezingen op de woensdagmiddagen:
29 maart, 7 juni, 30 augustus en 22 november.

J.E. Millais

🕒 14.30 tot 16.00 uur

€ € 5,00 p.p.

📍 Wijkhuis de Haard

Aanmelden via:

@ mariondenblanken@hotmail.com

Vermeld hierbij de datum.

Marion den Blanken geeft ook wekelijks schilderles in de Haard. U bent van harte uitgenodigd.



Afval in de openbare ruimte

Afgelopen jaar hebben de handhavers in de wijk Ruwaard 3 bekeuringen uitgedeeld voor storten van afval in de openbare ruimte in de Ruwaard. Dat betekent dat het afval niet in de afvalcontainers is gegooid. Ook zijn er 16 waarschuwingen uitgedeeld. Een bekeuring kost inclusief administratiekosten € 109. Voor verkeerd parkeren zijn er in de hele wijk Ruwaard 93 bekeuringen uitgeschreven.

Ons advies: geen afval storten buiten de afvalcontainers en netjes parkeren volgens de regels.



Oproep "Oud nieuws"



Wij als redactie van o.a. de wijkwebsite, willen een of meerdere pagina's op onze www.wijkderuwaard.nl plaatsen over de geschiedenis van onze prachtige wijk. Wij zijn op zoek naar alle informatie die voorhanden is. Bijvoorbeeld mensen die al heel lang in de Ruwaard wonen en die bereid zijn om aan een interview te willen meedoen, verhalen over vroeger, foto's. Unieke foto's van vroeger, maar ook naast een foto van vroeger een foto van hoe het er nu uit ziet. En leuke verhalen of gebeurtenissen. Zo schrijven we samen geschiedenis!

Alle foto's krijg je weer terug, tenzij je anders aangeeft. Heb je een idee, heb je informatie of ken je personen die dit hebben, neem dan contact op met de beheerders van de wijkwebsite. Dat kan zo:

@ webmaster.wijkderuwaard@gmail.com

📞 06 - 52494388 (Fred van Tongeren)

Lees ook op pagina 4: **Ruwaard 60 jaar**

rouwcafé 
SAMEN STILSTAAN BIJ VERLIES

Stichting Rouwcafé Oss biedt een plek om stil te staan bij het verlies van een dierbare, samen met anderen. Heeft u behoefte aan een kopje koffie en een fijn gesprek? Van harte welkom!

Professionele vrijwilligers en ervaringsdeskundigen staan voor u klaar om met u te praten of een activiteit te ondernemen. Niets moet.

Deelname is geheel vrijblijvend en gratis (consumpties voor eigen rekening).

Op onze website staat alle verdere informatie.

🌐 www.rouwcafe-oss.nl

Cursus 'Omgaan met dementie'

Dit is een cursus voor mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie. Dementie is een ingrijpende ziekte, zowel voor degene met dementie als voor de naaste omgeving. Het brengt veel verdriet met zich mee. Het is bekend dat veel mensen een zware taak hebben aan de verzorging en begeleiding van mensen met dementie en dit moeilijk met anderen kunnen delen.


Tijdens de cursus krijg je informatie over de ziekte dementie en adviezen hoe je met dit ingrijpende ziekteproces kunt omgaan. Je raakt in gesprek met andere familieleden die voor iemand met dementie zorgen en wisselt ervaringen met elkaar uit.

Programma:

- Wat is dementie, wat zijn de oorzaken, wat zijn de symptomen?
- Hoe ga je ermee om als de persoon met dementie gaat veranderen?
- Wat zijn mogelijkheden voor de persoon met dementie?
- Waar kun je terecht voor zorg en hulp? (Zowel thuis als bij een zorginstelling)
- Hoe verwerk je verdriet?
- Hoe zie je de toekomst?

Bijeenkomsten op maandagen 13 en 27 februari, en 20 maart, 3 en 17 april van 13.30 tot 15.30 uur in Ontmoetingscentrum De Meteor in Oss.

Deelname is gratis. Opgave via de website:


 www.ons-welzijn.nl/evenementen/actueel/omgaan-met-dementie



Op 13 februari start er een gratis groepstraining stoppen met roken, 'Rookvrij! Ook jij?' in de Ruwaard, bij S.V. Ruwaard.



Wil je deelnemen? Meld je dan aan op de website (via QR-code) of bel:

 06 - 22394215 Evelien Specken




Alzheimer Café Oss



Activiteiten en dagelijkse bezigheden voor mensen met dementie.

De eerstvolgende bijeenkomst van het Alzheimer Café is op maandag 13 februari a.s. Deze avond zal gaan over mogelijke activiteiten en dagelijkse bezigheden voor mensen met dementie. Want voor mensen met dementie en ook voor hun mantelzorgers kan het deelnemen aan activiteiten of het oppakken van de dagelijkse bezigheden soms best wel lastig zijn. Passende activiteiten en dagelijkse bezigheden geven niet alleen structuur maar ook inhoud en plezier in het leven. En dat is belangrijk voor iedereen. Op deze avond wordt u geïnformeerd over de mogelijkheden en krijgt u inspiratie aangeboden rondom activiteiten voor mensen met dementie.

Iedereen is van harte welkom in het Alzheimer Café. Het Alzheimer Café is bedoeld voor mensen met dementie, hun partners, hun kinderen, vrijwilligers, hulpverleners en andere belangstellenden. Aanmelding is niet nodig, deelname is gratis.

 Ontmoetingscentrum Meteor, Oude Litherweg
 Maandag 13 februari van
 19.00 tot 21.00 uur

Repair Café Oss *Repair Café* opent derde locatie in Meteor


Vanaf woensdag 11 januari 2023 heeft Repair Café een derde locatie. Deze is te vinden in Ontmoetingscentrum Meteor aan de Oude Litherweg 2.


Vanaf 1 januari 2023 kun je op de volgende plaatsen je spullen (laten) repareren:

- Iedere 2e woensdag van de maand: 09.00 - 12.00 uur in Ontmoetingscentrum Meteor
- Iedere 2e vrijdag van de maand: 14.00 - 17.00 uur in Wijkcentrum Schadewijk
- Iedere laatste woensdag van de maand 09.00 - 11.30 uur in Wijkcentrum De Bonte Hoef.

In het Repair Café kun je van alles repareren met hulp van deskundigen en goed gereedschap. Repareren van kleding kost 2 euro. Verder is het gratis. Een vrijwillige bijdrage is welkom.

Meer informatie bij Gerard Rutten

 06 - 40177807

 g.rutten28@gmail.com

Nieuws vanuit de Ruwaard (Ministershof)

We kijken terug op een gezellige drukke decembermaand met vele activiteiten. Eén van de hoogtepunten was het bezoek van Kindcentrum Sterrebos dat kerstliedjes kwam zingen en kerstkaarten voor de mensen hadden.



We zijn dringend op zoek naar nieuwe vrijwilligers:

We zoeken een vrijwilliger die het leuk vindt om onze beeldkrant actueel te houden. Enige computerkennis is vereist, u kunt vanuit de pc thuis de informatie plaatsen. Uiteraard wordt u in het begin opgeleid en begeleid.

Ook zoeken we een vrijwilliger die wil komen voorlezen. Vrijwilligers die bewoners willen bezoeken en een spelletje of iets dergelijks met hen willen doen. Wandelvrijwilligers zijn ook van harte welkom!

Voor meer informatie:

Harmon van der Lee

☎ 0412 683683

Elke dag zo fijn mogelijk

Brabant  Zorg

TIPS geld en schulden

Studietoelage bij een beperking

Zit je op school en kun je door een medisch probleem daar geen bijbaantje bij doen? Dan kun je misschien studietoelage krijgen. Deze toelage zorgt er voor, dat je niet vaker of meer hoeft te lenen dan jongeren die naast hun opleiding wel kunnen werken. Het geeft een steuntje in de rug, zodat jij toch naar school kunt. De hoogte van de studietoelage is afhankelijk van je leeftijd. Hoe ouder je bent, hoe hoger het bedrag per maand. Om een indruk te geven: een 18-jarige krijgt ongeveer € 150 per maand en vanaf 21 jaar is de studietoelage ongeveer € 300 per maand.

Om studietoelage te krijgen, gelden een aantal voorwaarden. De belangrijkste zijn dat je:

- * in de gemeente Oss woont;
- * studiefinanciering of WTOS (Wet tegemoetkoming onderwijsbijdrage en schoolkosten) ontvangt en niet kunt bijverdienen, omdat je een blijvende medische beperking hebt. Denk hierbij aan een chronische ziekte of handicap.

Je krijgt geen studietoelage als je bijvoorbeeld herstelt na een gebroken been of een medische behandeling krijgt die een half jaar duurt.

Studietoelage vraag je aan bij de gemeente Oss.

☎ 14 0412.

Meer weten?

🌐 www.oss.nl/studietoelage

Hulp bij betalingsachterstand

De gemeente Oss helpt u graag bij het (weer) op orde krijgen van uw geldzaken. Zo voorkomt u grotere geldproblemen. Heeft u een betalingsachterstand? Wacht niet te lang, maar kom in actie! Kijk op www.oss.nl/zondergeldzorgen of bel 14 0412.

Met 'Vroegsignalering' komen wij voor u in actie! Het kan natuurlijk een keer gebeuren dat u een rekening niet kunt betalen. Heeft u een betalingsachterstand bij de woningcorporatie, het energiebedrijf, Brabant Water of de zorgverzekeraar? Dan krijgt de gemeente daarover een bericht. Wij nemen contact met u op om te vragen hoe het met u gaat en of wij u kunnen helpen. Zo willen we voorkomen dat een betalingsachterstand een schuld wordt.

Kijk voor meer informatie op:

🌐 www.oss.nl/vroegsignalering



Optimaal voetenwerk middels
3D CAD-CAM techniek sinds 2002

3D VOETCENTRUM NEDERLAND

(Sport) Podotherapie Oss/Berghem



Een goede basis is erg belangrijk

Niet alleen als er al klachten zijn maar steeds vaker voor klachtenpreventie weten mensen tegenwoordig de weg naar de (sport)podotherapeut te vinden. Bij 3D Voetcentrum Nederland werkt een team van ervaren (sport) podotherapeuten om vanuit een uitgebreid onderzoek de onderliggende relatie van het biomechanische minder optimaal functioneren vanuit de voeten te achterhalen en zo indien mogelijk de oorzaak hiervan aan te pakken met behulp van de nieuwste 3D CAD-CAM techniek. Door dit te combineren met

een scala van opbouw- en afdekmaterialen kan voor iedereen en elke sport gestreefd worden naar de meest optimale voetbelasting. Voorkomen is beter dan genezen.



OOK IN 2023

ERKENNEN ZORGVERZEKERAARS WEER DE WAARDE VAN DE (SPORT)POTOTHERAPEUT:

- Bij de vergoeding van podotherapie is er géén aftrek van het eigen risico
- Podotherapeutische zolen en behandelingen van een podotherapeut worden in 2023 wederom veelal beter vergoed
- Podotherapie is een HBO-opleiding met wettelijke erkenning als paramedische beroepsgroep, met vereiste van deelname aan het kwaliteitsregister paramedici, dus een wettelijk beschermde titel
- De vergoedingen zijn bij elke zorgverzekering jaarlijks
- Vergoeding vindt ook plaats zonder een eventuele verwijzing van een (huis)arts

Voor een onafhankelijk overzicht wandel naar:
WWW.3D-VCN.NL/VERGOEDING



JAAP DEN DOOP:

Als (sport) podotherapeut sinds 2002 werkzaam. Op de locaties in Eindhoven, Oss en Zoetermeer. Mijn doel is om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van de biomechanische te onderbouwen oorzakelijke achtergrond van de voet gerelateerde klachten om zoveel mogelijk vanuit de oorzaak te denken in plaats van vanuit symptoombestrijding.



MARTIN KONINGS:

Sinds 2003 werkzaam als (sport) podotherapeut op de locaties Zoetermeer en Oss. Het in kaart brengen van de voeten door middel van de huidige 3D-scan techniek en deze vervolgens uitwerken kan gewoonweg niet nauwkeuriger, ik ben daarom blij dat we binnen ons bedrijf met deze techniek mogen werken. Elk mens is uniek, elke klacht is daarom ook uniek, en daarom blijft het ook uniek om elke patiënt met een tevreden glimlach naar buiten zien te lopen.



KRIS SEUREN:

Naast mijn werk als podotherapeut heb ik veel affiniteit met voetballers, hardlopers en wandelaars. Zelf ben ik fanatiek voetballer en ben ik daarbij ook meerdere jaren sportverzorgster geweest in een voetbal elftal in de 1ste klasse, daarbij ben ik ook werkzaam geweest in een van de grootste hardloop- en wandelspecialzaken van Nederland waar ik hardlopers en wandelaars verzorg van het juiste schoeisel. Ik ben werkzaam op de locaties Berghem, Amstelveen en Horst.



HANS V/D BOOMEN:

Werkzaam op de locaties Berghem, Oss en Amstelveen als podotherapeut. Het werken met mensen en daarbij de klacht waar ze mee komen zo goed mogelijk aanpakken, geeft mij voldoening. Er is niets belangrijker dan pijnvrij te kunnen sporten en bewegen. Ik verwelkom u graag in de praktijk en ga graag aan de slag met uw klachten en we werken daarbij naar de meest geschikte therapie voor uw voeten en lichaam.

**3D Voetcentrum
Nederland - Oss
Molenstraat 70
(GHC Lievekamp)
5341 GE Oss**

**3D Voetcentrum
Nederland - Berghem
Burg. van Erpstraat 4
(GHC IMRO-sana)
5351 AW Berghem**

**BEHANDELING NA TELEFONISCHE AFSpraak:
0412 - 623 625 OF WANDEL NAAR WWW.3D-VCN.NL**

V Activiteit voor slechthorenden

Een mevrouw uit de wijk is op zoek naar mensen die net als zij slecht horen. Veel gesprekken gaan langs haar heen en zij geeft aan contacten te missen. Zij kent ook gebarentaal.

Als je dit leest en je dit herkent en ook behoefte hebt aan contact met gelijkgestemden, laat me dit dan weten. Dan kunnen we dit faciliteren middels een activiteit, koffiemoment, of iets anders, net waar de behoefte ligt.

Voor informatie en contact:

@ bart.hoes@ons-welzijn.nl

Kijk ook op:

voormekaaronswelzijn.nl

**V Gezellig maatje gezocht**

Een homoseksuele man van 56 jaar zoekt een maatje. Hij zou graag uitstapjes maken naar de stad, bioscoop of een museum. De voorkeur gaat uit naar een man, leeftijd is onbelangrijk.

Interesse?

@ gina.bakker@ons-welzijn.nl

A Knutselactiviteit

Een aantal bewoners komen op donderdagavond 19.30 uur samen in Wijkhuis de Haard en knutselen dan. Je kunt aansluiten.

Voor informatie en contact:

@ julie.goosen@ons-welzijn.nl

06 - 30398974

V Ondersteuning Engels

Voor 12 jarige jonge meid zoek ik iemand die haar met haar Engels voor school kan helpen.

Voor informatie en contact:

julie.goosen@ons-welzijn.nl

V Dubbele trouwing verloren

Waarschijnlijk op donderdag 5 januari in de omgeving Schaeplaan, winkelcentrum Ruwert, Park Elzeneind.



Het is een ring gesmeed uit twee trouwringen, die voor mij, Luuth van den Berg, veel betekent. De vinder wordt beloond.

Reacties naar:

@ rucreant@gmail.com

Wat is de gratis Rucreant u waard?

Via onderstaande QR-code kunt u eenvoudig een eenmalige bijdrage storten. Elk bedrag is welkom! Standaard staat een bedrag van € 25,00 ingevuld. Dat zit nu eenmaal in het systeem. U kunt dit bedrag zelf veranderen. U kunt een bijdrage ook overmaken op NL05 RABO 0140406786 t.n.v. wijkstichting Rucrea, onder vermelding van "bijdrage Rucreant". Belangrijk te weten: iedereen blijft de Rucreant gratis in de brievenbus ontvangen. En daarnaast kunt u de Rucreant altijd ook digitaal lezen op onze website www.wijkderuwaard.nl/rucreant

Wijkbewoners die een donatie hebben gedaan:
Hartelijk dank!

Bestuur Rucrea



Herhaalde NOODKREET van de redactie

Door de wijkkrant "de Rucreant", met de wijkwebsite "www.wijkderuwaard.nl" en diverse Facebook-pagina's houden we jou op de hoogte van wat er speelt in onze mooie wijk. Een aantal enthousiaste wijkbewoners vormt tezamen de redactie. En dat gaat in goede samenwerking.

De redactie is dringend op zoek naar uitbreiding!

* Misschien vind jij het leuk om de verhalen van wijkbewoners op te schrijven (interviewen).

* Of om maandelijks mee te werken aan de verwerking van alle binnengekomen kopij.

* Of ligt jouw hart meer bij vormgeving of het meebouwen aan de website?

* Of is een rol in sociale media een uitdaging.

Kortom, keus genoeg. Laat snel van je horen!

Wijkkrant, socials en wijkwebsite, alle drie gaan over alles wat de wijk de moeite waard maakt.

Vind jij het leuk jouw energie hier in te stoppen?

Meld je dan aan en sluit je aan bij de redactie.

@ rucreant@gmail.com

Peter Krop

AGENDA januari/februari 2023

- 21 jan** JWR jeugddisco – Wijkhuis de Haard
24 jan "Soepje met ..." – Wijkhuis de Haard
25 jan Start Aikido – Wijkhuis de Haard
27 jan "Smaken verschillen" Syrisch – Wijkhuis de Haard
29 jan "Weg met de saaie zondag" – Wijkhuis de Haard
5 feb Rommelmarkt – Wijkhuis de Haard
7 feb "Soepje eten met elkaar" – Wijkhuis de Haard
9 feb Liederentafel – Wijkhuis de Haard
10 feb Sluitingsdatum kopij Rucreant
12 feb "Weg met de saaie zondag" – Wijkhuis de Haard
13 feb Alzheimer Café – de Meteor, Oude Litherweg 20
24 feb "Smaken verschillen" Cambodjaans - Wijkhuis de Haard

Vaste activiteiten

Knutselen voor kinderen

Elke woensdagmiddag van 2 tot half 4 knutselen. Er is altijd voldoende begeleiding aanwezig. Voor kinderen van 4 tot 12. Wil je meer erover weten? Bel me dan: Julie Goosen 0630398974

"We Matter" voor Jonge mantelzorgers

De bijeenkomsten zijn elke eerste maandag van de maand. Voor kinderen t/m 12 jaar zijn de bijeenkomsten van 16:00-17:00 uur. Voor de jongeren vanaf 14 jaar zijn de bijeenkomsten van 18:30-20:30 uur. De bijeenkomsten zijn in Jongeren centrum 't Honk in Oss. Deelname is gratis.

Jeu-de-boulen

Iedere dinsdagmiddag, woensdagmiddag en donderdagmiddag ben je welkom om te jeu-de-boulen in de tuin bij Wijkhuis De Haard. Daar liggen 2 banen. Er wordt gespeeld van 14.00 uur tot ongeveer 15.30 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Van een aantal van deze activiteiten vindt u info in deze Rucreant of in de agenda op website www.wijkderuwaard.nl

wij(k) de ruwaard

Deze wijkagenda wordt samengesteld op basis van de gegevens die wij als redactie binnenkrijgen. Als u een activiteit geplaatst wilt hebben in deze



**Rijdt u weinig?
Tank E5 EURO 98**

Servicestation de Kock B.V. | Hescheweg 223 te Oss

ONTVANG 15% KORTING! ACTIECODE: RUCREA21

KAARTJE *Geluk*.NL
Voor al je Geluksmomenten

Heesterseweg 13, 5386 KT Geffen | 073 534 07 18 | info@kaartjegeluk.nl
KAARTJEGELUK IS DE PERSOONLIJKE ONLINE KAARTJESWINKEL VAN wihabo.nl

VERRASSEND VERTROUWD



WINKELCENTRUM
DE RUWERT

Kijk eens op www.deelgenotenoss.nl



Deelgenoten Oss

Voor info: Sonja Haven
tel. 06-10649710



AEON Fysiotherapie

- Fysiotherapie
- Ontspanning
- Acupressuur
- Oedeemtherapie



Opaalweg 94, 5345 SB Oss
T: 0412-760410
E: aeonfysio@gmail.com
I: www.aeonfysio.com