



Drijvershof



Beethovengaarde

Lisztgaarde



Slowcare

**RUWAARD  
SCHOON**



pagina 4

**VAKANTIE-  
ACTIVITEITEN JEUGD**

pagina 5

**HULP BIJ  
SCHULDEN**

pagina 6

**CURSUSSEN VOOR  
JEUGD**

pagina 9

## “Buiten is het beter ...”

Op 14 juni was het weer “buitenspeeldag”. Een dag speciaal voor kinderen om een dag onbezorgd buiten te kunnen spelen. En dat zonder verkeer! Op drie plaatsen in de wijk werden er leuke activiteiten georganiseerd. Boven en elders in deze Rucreant vindt u wat sfeerplaatjes. Buiten beter, dan maak ik een bruggetje naar de “buiten-beter-app”. Buiten zijn is gezond, wandelen door het park, zitten op een bankje, fietsend naar de winkel. En wat valt dan op? Op steeds meer plaatsen wordt zwerfvuil een probleem. Maar gelukkig zijn er steeds meer mensen die een knijper en vuilniszak meenemen op hun wandeling. Zo wordt de Ruwaard weer schoon. En echte vervuiling kunt u melden in de app. Meer hierover op pagina 4 in deze krant. En nu ik het toch over buiten heb, er al eens aan gedacht om de Hartje Route te lopen? Een bewegwijzerde route door de wijk. Lekker in beweging! Voor iedereen een heerlijke zomer, buiten!

Peter Krop

**wij(k) de ruwaard**



Er zijn verschillende activiteiten voor kinderen. Zo kun je een heksenbezem, een toverstaf of een houten medaille maken en zwerfkeitsjes beschilderen. Ook mag je foto's maken van het Heksje, de Uil en de Eekhoorn. En er is natuurlijk iets lekkers voor onderweg. Heksje Route is een beleefpad voor kinderen, in de Geffense Bosjes. Er zijn speelmogelijkheden gemaakt van boomstammen, QR-code paaltjes met leuke weetjes over het bos, en er staan bankjes om even uit te rusten. Kom jij ook? Er zijn twee ingangen van de Heksje Route: aan de Cereslaan (bij het fietspad door het bos) en bij het parkeerterrein van de Geffense Plas.

# 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, Annie van den Bosch, Franca van Rosmalen, Vivian van der Hoeven, Marian de Rooij

@ rucreant@gmail.com

### Advertenties

Kees van Vliet

@ advertenties.rucrea@gmail.com

### Opmaak & vormgeving

Adri de Ruijter

@ rucreant.opmaak@gmail.com

### Bezorgcoördinator

Marij van Woensel

@ wmrucreeant@gmail.com

06 - 8335 9992

### Webbeheer

Fred van Tongeren, Adri de Ruijter, Erica Goedegebuure, Dick Rats

@ webmaster.wijkderuwaard@gmail.com

### Social media

Lin Mok, Vivian van der Hoeven

@ socials.wijkderuwaard@gmail.com

## Wijkstichting Rucrea

Peter Krop - voorzitter  
Kees van Vliet - secretaris/  
penningmeester  
Ineke van Lent - lid

@ secretarisrucrea@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

Aanmelden 14 0412 (keuze 1)

@ ossteamc@ons-welzijn.nl

wijkderuwaard.nl

# ONS blij hoekje



## Maatje voor partner met dementie

Ik ben op huisbezoek geweest bij een bewoonster. Ze vraagt om "oppashulp" voor haar man met frontale temporale dementie. Ze geeft aan dat ze zwaar overbelast is en af en toe een moment voor zichzelf nodig heeft. Ze houdt erg van mediteren, daar laadt haar energie weer van op. Dit is vaak in de avonden of in het weekend, als haar man thuis is. Na mijn huisbezoek plaats ik een oproep bij Vraag & Aanbod in de Rucreant. Er komt een fantastisch lieve reactie binnen van een andere wijkbewoonster. De zin die mij daarin meeste trof is: "Ik werd getroffen door de bescheidenheid van de vraag, slechts 1x per maand een dagdeel voor jezelf". Mijn hart loop daar echt van over, mensen hebben een hart van GOUD! Wijkbewoners zijn goud waard. Een super mooie match van een hulpvraag uit de wijk.

Gina Bakker

## De meest actieve wijk Ruwaard



Dinsdag 13 juni was "de meest actieve wijk" in de Ruwaard. Het was een mooie en zonnige ochtend, waarop de teams fanatiek aan de slag gingen met de verschillende 'beweegebattles'.



Met dank aan SlowCare Het Elzeneindhuis, de GGD Hart voor Brabant en André's Aikido school voor de invulling van de battles.

En natuurlijk de deelnemers bedankt voor het enthousiasme!

VOLGENDE KOPIJ INLEVERDATUM

**VRIJDAG 8 september 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](http://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/](http://www.facebook.com/rucreant/)

[www.instagram.com/rucreant/](http://www.instagram.com/rucreant/)

[www.wijkderuwaard.nl](http://www.wijkderuwaard.nl)





## Wat is een gratis Rucreant u waard?

Met bijgaande QR code kunt u eenvoudig een eenmalige bijdrage storten. U kunt een bijdrage ook overmaken op NL05 RABO 0140406786 t.n.v. wijkstichting Rucrea, onder vermelding van "bijdrage Rucreant".



**We bedanken alle mensen die tot nu toe een vrijwillige bijdrage gestort hebben. Alle bijdragen helpen. De teller voor 2023 staat op € 882,00 van 42 mensen.**



## Welke websiteontwerper/-bouwer in de wijk wil met ons in zee?

Wij zijn voornemens om onze wijkwebsite [www.wijkderuwaard.nl](http://www.wijkderuwaard.nl) opnieuw te ontwerpen en te bouwen in WordPress. Als laatste stap willen we zoveel mogelijk van de oude site migreren. We hebben kennis en kunde in huis, maar kunnen dit niet alleen. Wie, of welk bedrijf, kan ons daarbij helpen? Het idee is nog steeds dat het een website is van en voor de wijk en ook "gedragen" wordt door de wijkbewoners. Borging en continuïteit is een voorwaarde, maar zeker ook gebruiksgemak voor zowel webmasters als voor bewoners. Reacties graag naar @ secretarisrucrea@gmail.com

*Bestuur Wijkstichting Rucrea*

## Rucreant van mei was vertraagd

Misschien heeft u het gemerkt, de Rucreant van mei viel (te) laat bij u in de bus. En toch rolde hij op tijd van de drukpers. Maar net op dat moment werd het faillissement uitgesproken over Drukkerij Wihabo en mocht de Rucreant het pand niet uit. Twee dagen later gaf de curator toestemming en konden onze bezorgers aan de slag.

Dat was misschien vervelend, maar wat is echt vervelend? De honderd mensen die op straat kwamen staan. Gelukkig maakt Drukkerij Wihabo een doorstart onder de naam ADC Wihabo. En blijft (een deel van) het personeel in dienst. En zo ontvangt u weer een mooi verzorgde Rucreant. We wensen het personeel van Wihabo weer nieuw werkplezier.

## Buitenspeeldag Lisztgaarde Beethovengarde 14 juni 2023

Een warme, gezellige dag, waar uiteindelijk alle kinderen in de buurt samen gespeeld en geknutseld hebben. Met springkussens, eendjes vissen, vogelhuisjes versieren, voetballen, maar ook het evenwichtsparcours en playtack van Ludus Outdoor zorgde voor een sportief en competitief element. De politie kwam langs voor een kijkje in de politiewagen en een ijsje van Allesandro sloot de dag af. Het was voor jong en oud een ontzettend gezellige dag.



## Waar moet ik piepschuim weggoeien?

Regelmatig worden vuilniszakken voor plastic afval niet meegenomen door de afvaldienst. Dat komt omdat er piepschuim of papier in de zakken zit. Want piepschuim mag echt niet bij het plastic afval. Het wordt op een andere manier gerecycled tot nieuw verpakings- of isolatiemateriaal. Waar moet je piepschuim dan wel weggoeien?

Alle kleine stukken piepschuim horen bij het restafval. Dus in de grijze afvalcontainer. Ook vervuilde piepschuimschaaltjes, zoals vleesschaaltjes horen bij het restafval. Grote stukken verpakingspiepschuim kunt u gratis inleveren bij het Duurzaamheidsplein aan de Maaskade in Oss. Voor dakplaten of vloerplaten moet u wel betalen.

Helpt u ook mee om de Ruwaard schoon te houden?




Tot 31 oktober 2023 speelt heel Nederland het Nationaal Kampioenschap (NK) Tegelwippen. Iedereen kan meedoen door tegels te vervangen door groen in zijn eigen tuin. Bedrijven, scholen en inwoners, iedereen mag mee doen. Waarom tegels wippen?

Tegels eruit, groen erin: het heeft veel voordelen. Groen werkt verkoelend, terwijl tegels juist je tuin opwarmen. Dat is wel zo fijn als we meer warme zomers en hittegolven krijgen door de klimaatverandering. Ook trekt groen meer vlinders en bijen aan, waardoor ze beter in de stad kunnen overleven. Het regenwater kan beter weglopen in een groene omgeving. Dit is belangrijk omdat stortbuien steeds vaker voorkomen. Doe mee en geef je tegels op bij de Tegelteller,

 [www.nk-tegelwippen.nl/meedoen](http://www.nk-tegelwippen.nl/meedoen).

Geef het aantal tegels door én twee foto's. Een foto voor en een foto na het tegelwippen. Jouw tegels worden opgeteld bij de tegelstand van de gemeente Oss. Voor vragen neem contact op met Daniëlle Gijzen:

 140412

 [praktischallegroen@oss.nl](mailto:praktischallegroen@oss.nl)

## Samen prikken we de wijk schoon



Er zijn inmiddels op heel veel plekken bewoners aan de slag met grijpers. Allen enorm bedankt voor jullie hulp!

Wil je ook graag helpen om je omgeving schoon te houden en zo o.a. ook ongedierte tegen te gaan? Materialen zoals

een grijper, speciale (groene) zakken, een zakhouder, handschoenen en een hesje zijn gratis. Volle groene zakken kunnen online aangemeld worden en worden door de gemeente opgehaald. Materialen kunnen opgehaald worden bij Wijkhuis de Haard. Stuur dan eerst een mailtje naar [avos@wijkhuisdehaard.nl](mailto:avos@wijkhuisdehaard.nl). Het materiaal ligt dan voor je klaar. Materialen kunnen ook opgehaald worden bij ir. Diddewerf aan de Singel 1940-1945 nr. 300.

Kinderen die graag willen helpen zijn ook van harte welkom. Zij worden 'MikMakkers' genoemd en kunnen zich aanmelden via de website [www.mikmakkers.nl](http://www.mikmakkers.nl). Zij krijgen een handig starterspakket, ontvangen een aantal keer per jaar het clubblad én kunnen deelnemen aan leuke activiteiten!


We willen graag een overzicht hebben van de straten en buurten waar bewoners met grijpers actief zijn. Daarvan maken we een plattegrond. Zo weten we met elkaar waar we nog aan de slag moeten. Geef je even door wanneer jij structureel ergens actief bent?

Gedumpte afval gezien dat niet met een grijper en zak op te ruimen is? Download de 'BuitenBeter app' en meld het afval via deze app door een foto en de locatie toe te voegen.

Zo kunnen we met z'n allen een steentje bijdragen om onze wijk schoon te houden en ongedierte tegen te gaan!



Werkgroep Schoon Ruwaard

 [ruwaardschoon@gmail.com](mailto:ruwaardschoon@gmail.com)

### Fysiotherapie FysiOss

Manueel therapie

Dry-needling

Mckenzie

Oedeemtherapie

Elastische kousen

Podologie

Claudicatio

Voetfysiotherapie





**het elzenendfeestijn**

Van 11 00 tot 16 00 uur **26 augustus 2023**

**SPROOKJESACHTIG THEATER VOOR JONG EN OUD**

**BETOVERENDE ELFJES**

**BOOGSCHieten, PONYRIJDEN EN BOMEN KLIMMEN**

**SMULLEN VAN SUIKERSPINNEN, LIJSJES EN WAFELS**

**RIDDERS, REUZENBALLEN, PIRATEN, DRAKEN EN NOG VEEL MEER...**

**laat je betoveren!**

Bij Stadsboerderij De Elzenhoek en Speeltuin Elckerlyc  
Gratis toegang!  
Anna van schuurmanstraat 604 - Oss



**SEC vakantiesport**

Van dinsdag 18 t/m donderdag 20 juli vindt weer een nieuwe editie van de SEC Vakantiesport plaats. Deze keer is het thema 'OSS ON THE BEACH'.

Tijdens deze dagen glijd je over een opblaas buikschuifbaan, schiet je met waterpistolen en zijn er nog veel meer leuke waterspellen.

Dit alles zal gebeuren op gezellige zomerse muziek op het strand en grasveld van de Geffense Plas! We gaan tijdens de Vakantiesport niet zwemmen. Het hebben van een zwemdiploma is daarom geen vereiste.

Er zullen naast de gymdocenten die de kinderen begeleiden ook badmeesters aanwezig zijn. Deelnemersbijdrage is € 5,00 per kind.

Aanmelden kan via

<https://bit.ly/MoveOss>

**Zomerfestival Ruwaard 2023**

Leuke workshops op 18 en 19 juli bij wijkhuis de Haard



Ook deze zomervakantie is Muzelink weer in de Ruwaard met leuke activiteiten voor kinderen! Je kunt gratis aan de activiteiten deelnemen. Je hoeft je niet van te voren in te schrijven.

Zorg wel dat je op tijd (minimaal een kwartier voor aanvang) erbij bent; vol = vol!

**Dinsdag 18 juli**  
13.00 en 14.30 uur:  
**Je eigen ontwerp afgedrukt op een tas!**

We gaan aan de slag met het afdrucken van je eigen ontwerp. De techniek die we gebruiken is Cyanotypie. Dit is fotografische techniek in het licht waarbij we blauw-witte afdrucken gaan maken. Jouw ontwerp drukken we dan uiteindelijk af op een canvas tas die mee mag nemen naar huis!  
Vanaf 6 jaar, maximaal 15 deelnemers

**Trash Animals**

Ga je mee op vakantie naar Wasteland, waar we gaan struinen, juttten en kunst maken? We gaan de dieren en beesten maken die leven in Wasteland. We maken ze van allerlei soorten afval, geïnspireerd op de Trash People van de Duitse kunstenaar HA Schult.  
Vanaf 6 jaar, maximaal 15 deelnemers



**Woensdag 19 juli**  
13.00, 14.00 en 15.00 uur:  
**Bouncing Beats**

Een muzikale en zéér actieve workshop. Bouncing beats is een spectaculaire workshop waarbij je drumt op fitnessballen! Een bijzondere manier om samen muziek te maken waarbij je niet hoeft stil te staan. Onder begeleiding van muziek speel je verschillende ritmes en ga je lekker aan de slag. Naast het muzikale gedeelte biedt bouncing beats volop ruimte voor bewegen op muziek.  
Vanaf 6 jaar, maximaal 30 deelnemers

**Bucketdrum, muziek maken op emmers**

Laat je verrassen door samen muziek te maken met bucketdrums! Na een muzikale 'warming-up' met voor- en naspelen gaan we werken met verschillende ritmes. Naast het spelen van deze ritmes wordt er ook meegespeeld met bekende nummers uit de huidige hitlijst.  
Vanaf 6 jaar, maximaal 30 deelnemers



**Verstand van Lekker Vlees!**

**GÉRARD PETERS, keurslager**

Sterrebos 3, w.c. De Ruwert  
5344 AL Oss  
Tel. 0412-622691  
[www.peters.keurslager.nl](http://www.peters.keurslager.nl)

## interviews - schuldhulpverlening - interviews

### **Marion van Hasselt** **Hulp zoeken helpt!**

Het is alweer een tijd geleden dat Marion aanklopte bij de gemeente. Na haar scheiding bleef Marion achter met een grote schuld. Ze besloot om niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar om hulp te vragen.

In het gemeentehuis werd ze verwezen naar Patrick Sterrenburg. En dat bleek een gouden greep. Marion vertelt: 'Patrick heeft mij heel goed geholpen. Hij heeft mij begeleid om mijn administratie te ordenen en om overzicht te krijgen over mijn schulden. En als ik brieven van instanties kreeg, waar ik geen raad mee wist, kon ik er mee naar Patrick.' Ook kon Patrick soms dingen regelen die Marion zelf niet voor elkaar kreeg. Bijvoorbeeld een betalingsregeling met de zorgverzekeraar.

Marion heeft in totaal drie jaar in de schuldhulpverlening gezeten. Dat betekende dat ze van 80 euro in de week rond moest komen. Dat is geen vetpot met twee opgroeiende kinderen. 'Je moet creatief omgaan met geld. En je leert zuinig te leven. Bijvoorbeeld door voor twee dagen tegelijk stampot of pasta te koken.' Gelukkig was er soms ook ruimte voor een extraatje. 'Ik kon Patrick altijd vragen voor iets extra's om bijvoorbeeld een verjaardagscadeautje te kunnen kopen.' En toen de wasmachine stuk ging, kon Marion naar de bijzondere bijstand om een nieuwe te kunnen kopen.

Marion hoort regelmatig slechte verhalen over bewindvoerders of bemiddelaars. Maar haar ervaringen met de schuldhulpverlening van de gemeente Oss zijn alleen maar positief!

### **Patrick Sterrenburg** **Schuldhulpverlening in Oss** **Grip op je geld!**

Ik spreek met Patrick Sterrenburg, werkzaam bij de afdeling Schuldhulpverlening van de gemeente Oss. Patrick helpt mensen die moeite hebben om rond te komen met hun geld. Patrick constateert dat mensen het lastig vinden om hulp te vragen. En dat is jammer. 'Mensen melden zichzelf niet bij de gemeente, omdat ze zich schamen dat ze moeite hebben om rond te komen.' De vooroordelen die er zijn over de schuldhulpverlening helpen ook niet. Patrick wil heel duidelijk maken dat het niet klopt dat jezelf niets meer te vertellen hebt als je je meldt bij de schuldhulpverlening. 'Er gebeurt niets wat je niet zelf wilt. Soms geven we wel een advies, maar het is aan de mensen zelf om dit op te volgen of niet.'


Patrick praat verder: 'Iedereen die schulden heeft, of bang is om schulden te krijgen, is van harte welkom om een afspraak met ons te maken. Dat kan telefonisch of via de website van de gemeente. Mensen krijgen dan altijd een gesprek. In dat gesprek wordt een plan gemaakt dat past bij de situatie. En waar iemand mee geholpen is. De hulp kan heel verschillend zijn.

Sommige mensen hebben er voldoende aan als hun administratie op orde komt. Of als er een budgetcoach meedenkt hoe het geld het beste kan worden uitgegeven. Anderen vinden het prettiger als hun budget door de gemeente wordt beheerd. Bij weer anderen kan de gemeente helpen om contact te leggen met schuldeisers. En zo zijn er nog veel meer mogelijkheden. Het gaat er uiteindelijk om dat mensen weer zicht en controle krijgen over hun financiële situatie.'

Hulp, advies of begeleiding nodig bij je geldzaken?

\* Inlooppreekuur in de Haard op maandag 10.00- 12.00 uur. Er is geen afspraak nodig

\* Afspraak maken en meer informatie schuldhulpverlening gemeente Oss:

 [www.oss.nl/zorg/afspraak\\_bij\\_schuldhulpverlening.htm](http://www.oss.nl/zorg/afspraak_bij_schuldhulpverlening.htm)

### **Susan\*** **met wat hulp red ik me wel**

Susan is een alleenstaande dame van 82 jaar. Ze woont in een appartementje in de Ruwaard. Haar twee volwassen kinderen wonen buiten Oss.

Susan heeft vroeger ruim 25 jaar in het buitenland gewoond en heeft daardoor minder AOW opgebouwd. Gelukkig past de gemeente dit bij tot bijstandsniveau, maar een vetpot is het niet. Na aftrek van alle vaste lasten, lukte het Susan iedere keer net om met 30 euro per week rond te komen. Totdat ze onverwacht een rekening van 400 euro kreeg en ze precies op dat moment ook een nieuwe bril nodig had. 'Ik was helemaal gestrest! Als je niet weet of je kunt blijven wonen omdat je de huur niet meer kunt betalen, dat is echt vreselijk!'

Gelukkig klopte Susan bij de gemeente aan en kreeg ze hulp. Een vaste vrijwilliger helpt haar sinds die tijd met haar administratie en met het regelen van haar financiën. Susan maakt inmiddels dankbaar gebruik van de verschillende voorzieningen die de gemeente Oss heeft. Af en toe krijgt Susan een pakketje met spullen thuisbezorgd.

*Lees verder op pagina 7*



## vervolg - interviews

Goed bedoeld, maar omdat Susan een dieet heeft, mag ze geen zout, zoet of vet eten. En dus kan Susan veel spulletjes niet zelf gebruiken. Maar gelukkig komt het meestal toch goed terecht: 'Dan nodig ik mijn buurvrouwen uit voor een kopje koffie met iets lekkers erbij!' Van de kledingbank maakt Susan graag gebruik. De tweedehands kleding is vaak nog als nieuw en prima te dragen. Tweedehands schoenen is voor Susan wat lastiger: 'voor sommige mensen zijn tweedehands schoenen prima. Ik heb het ook echt een paar keer geprobeerd, maar de schoenen zaten me gewoon niet goed. En mijn voeten daar ben ik zuinig op.'

'Ik red me wel, nu ik hulp heb', zegt Susan. Het lukt haar nu zelfs om een klein potje te maken voor extra uitgaven. Voor als ze bijvoorbeeld een paar nieuwe schoenen wil kopen.

\* Susan is een gefingeerde naam om reden van privacy. De echte naam van Susan is bij de redactie bekend.

Franca van Rosmalen



Stichting Rouwcafé Oss biedt een plek om samen met anderen stil te staan bij het verlies van een dierbare. U bent van harte welkom bij het Rouwcafé voor een kopje koffie en een fijn gesprek. Deelname is geheel vrijblijvend en gratis. Ook is het mogelijk om samen met iemand te komen. We begroeten je heel graag.

Tijdens de zomer kunt u bij ons terecht op:

📅 Woensdagochtend 19 juli, 16 aug., 6 en 20 sept.  
🕒 10.00 – 11.30 uur  
📍 Talentcentrum, Linkensweg 1B in Oss.

📅 Woensdagavond 12 juli, 9 aug., 13 en 27 sept.  
🕒 20.00 – 21.30 uur  
📍 Ini Mini in de Houtstraat 3 in Oss.

Meer informatie:

🌐 [www.rouwcafe-oss.nl](http://www.rouwcafe-oss.nl)

## Training 'De zorg de baas'

### Voor mantelzorgers

Om de zorg vol te kunnen houden, maar vooral om te voorkomen dat je als mantelzorger té zwaar belast wordt, organiseert ONS welzijn een training speciaal voor mantelzorgers. Voor diegenen dus die de (langdurige) zorg voor een naaste op zich hebben genomen. In de bijeenkomsten krijg je aan de hand van je eigen situatie handreikingen om zo goed mogelijk met soms moeilijke omstandigheden om te gaan. Je leert praktische en emotionele steun te vragen en de zorg zo te regelen dat je er minder alleen voor staat. Daarnaast maak je een aanzet om beter te kunnen reageren op gedrag van degene die je verzorgt, meer te genieten en minder te piekeren, minder schuldgevoelens te hebben en meer tijd vrij te maken voor je eigen behoeften en wensen. In de terugkombijeenkomst bekijk je onder meer wat je aan de bijeenkomsten hebt gehad en welk effect het heeft op jezelf en je omgeving. Trainers zijn Esmee & Yvonne.

📅 Dinsdag 26 sept t/m 31 okt (12 dec. terugkomdag)

🕒 14.00-16.00 uur

📍 Talentcentrum, Linkensweg 1b

Aanmelden via ONS welzijn:

📞 088-3742525



## Alzheimer Café Oss

### Kijken naar de documentaire WEI



De laatste bijeenkomst van dit seizoen is op maandag 10 juli. Deze avond kijken we naar de documentaire WEI van Ruud Lenssen.

In zijn ontroerende documentaire filmde hij twee jaar lang zijn ouders. Hij laat daarin zien wat dementie betekent voor iemand die het krijgt en wat dit voor de mantelzorger(s) betekent. Zijn vader Jac Lenssen lijdt aan vasculaire dementie. De natuur en de dieren op zijn eigen 'wei' geven hem troost in een steeds verwarrender bestaan. Ook op het leven van zijn moeder heeft het dementieproces veel impact. Uiteindelijk volgt een vertrek naar het verpleeghuis.

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.

📍 "Meteor", Oude Litherweg 20

📅 maandag 10 juli 2023

🕒 19.30 uur - 21.30 uur

**Adverteren in de Rucreant?**

Kijk op onze website  
voor de mogelijkheden





Saaie zondag gaat door tijdens de zomermaanden iedereen is welkom op de zondagen:

9 juli en 23 juli  
13 augustus en 27 augustus  
10 september en 24 september



## Onderzoek energiebesparing

### Doe mee

Gemeente Oss doet onderzoek naar energiebesparing. U kunt laten weten wat u al doet aan energiebesparing, wat uw plannen zijn en wat uw mening is. Onder de deelnemers wordt twee energie bespaarpakketten t.w.v. €50,- en tien thermosmokken verloot.

Het onderzoek staat op

 [www.osschakeltdoor.nl/onderzoek](http://www.osschakeltdoor.nl/onderzoek).

Klik op "Vragenlijst Energie besparen Oss". Invullen duurt ca. 15 minuten en u kunt dat tot 16 juli doen.



## Zin in een leuke spelavond?

Elke 1e en 3e woensdag van de maand.  
In Wijkhuis de Haard van 19.30 tot 22.00 uur.


Ik ben in gesprek met Rogier van Vugt. Sinds 30 jaar is zijn hobby het spelen van spellen. Rogier organiseert de spelavonden in wijkhuis de Haard. In juni 2022 is hij met de spelavonden begonnen. Tot nu toe zijn er ongeveer 13 vaste bezoekers. De ervaringen zijn heel positief. Meestal zijn er 4 tot 9 spelers aanwezig.

Aan het begin van de avond worden de spellen gekozen door de deelnemers en die worden altijd uitgelegd voordat er wordt gespeeld. Rogier heeft meestal 4 tot 6 spellen bij zich. Men kan zelf ook een spel meebrengen. Dat wordt ook vaak gedaan zodat er regelmatig iets nieuws te spelen is.

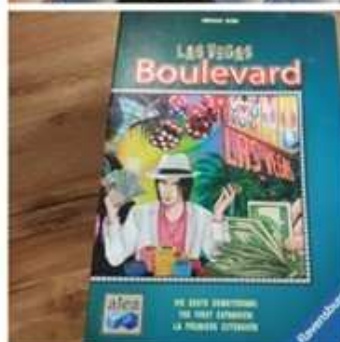
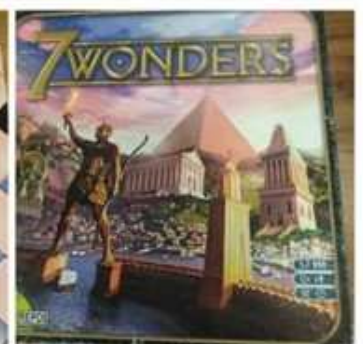
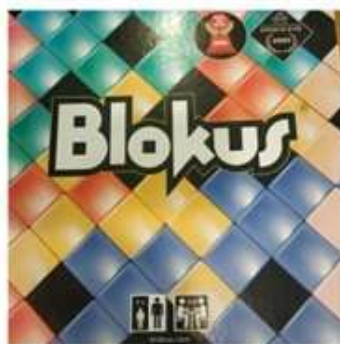
Wie graag een spel speelt met een groepje en zelf geen of te weinig medespelers heeft, krijgt in wijkhuis de Haard de gelegenheid om allerlei spellen te spelen. En iedereen is van harte welkom. Je hoeft je niet aan te melden. Je kunt spontaan binnenlopen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Speel je mee, dan kun je aan de Whatsapp groep toegevoegd worden waarop mensen kunnen aangeven of ze wel of niet komen.

Voor meer informatie:

 06-54291388 (Rogier van Vugt)

*Jacqueline van Dalen*





## Rots & Water

### Sociale weerbaarheid voor kinderen 9-12 jaar

De training "Rots en water" is een psychofysieke groepstraining, bedoeld voor kinderen die moeite hebben met lichamelijke en verbale zelfbeheersing, of met weerbaarheid of ander sociaal gedrag. Er wordt gewerkt aan zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie. Er is aandacht voor thema's als veiligheid, voor jezelf opkomen, contact met de ander en het vinden van je eigen weg. Deelname aan de training is gratis. Tijdens het aanmeldgesprek wordt gekeken of deze training passend aanbod is voor het kind.

Inlichtingen en aanmelden bij


[www.centrumjeugdengezin-maasland.nl](http://www.centrumjeugdengezin-maasland.nl)

Kennismaking: 19 september (tijd in overleg)

 26 sept. t/m 21 nov. (m.u.v 17 okt – herfstvakantie)

 Gymzaal Meteor – Oss

Aanmelden: Via CJG Maasland

 088 3742526

 [info@centrumjeugdengezin-maasland.nl](mailto:info@centrumjeugdengezin-maasland.nl)




## Zomertraining

### Klaar voor de middelbare school


Tweedaagse training in de laatste week van de zomervakantie voor kinderen die vanuit groep 8 naar de middelbare school gaan.


Bedoeld om zelfvertrouwen en sociale vaardigheden te versterken van aanstaande brugklassers, zodat het kind met plezier en vertrouwen de overgang naar de middelbare school kan maken. Het gaat om praktische oefeningen en tips voor kinderen met een pestverleden en voor angstige kinderen. Dit jaar zal de training plaatsvinden op donderdag 24 en vrijdag 25 augustus van 9.30u – 15.00u. bij de Meteor in Oss (Oude Litherweg 20)


Aanmelden kan via CJG Maasland:

 088 3742526 /

 [info@centrumjeugdengezin-maasland.nl](mailto:info@centrumjeugdengezin-maasland.nl)

 24 en 25 augustus

 09.30 - 15.00 uur

 Meteor Oss



## Aan de slag met je mobiel

Voor inwoners van Oss is het mogelijk om in het najaar mee te doen aan de cursus 'Aan de slag met je mobiel'. Speciaal voor mensen die meer willen doen met hun smartphone. De cursus is gratis en bedoeld voor volwassenen.

Deelnemers aan de cursus leren bijvoorbeeld: gebruik van whatsapp, videobellen, gebruik van apps en hoe die veilig te installeren op de telefoon. De cursus bevat tien bijeenkomsten van 10.00 tot 12.30 uur en start op verschillende locaties:

Wijkhuis de Haard, dinsdagmorgen, per 29 augustus.

Bibliotheek, woensdagmorgen, per 30 augustus.


Wijkcentrum Schadewijk, dinsdagmorgen, 14 nov.


Wijkcentrum De Hille, woensdagmorgen, 15 nov.

Belangstelling voor de cursus?

Kom op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur naar het spreekuur van het DigiTaalhuis, in de bibliotheek, Raadhuislaan 10 Oss.

Het is ook mogelijk om te mailen of te bellen:

 [taalhuisoss@nobb.nl](mailto:taalhuisoss@nobb.nl)

 0412-842005. (Mariëlle Derks)



## Je bent jong en hebt NAH

### Niemand anders heeft het.... of toch wel?


Waar heb je last van als je NAH hebt? Wat heb je nodig om met jouw NAH om te gaan? Mis je leeftijdgenoten die écht begrijpen wat je meemaakt? Kortom, wil jij die storm in je brein delen en weer grip op jezelf krijgen? Kom dan naar NAH-YOUNG. Eén bijeenkomst per twee maanden.

ONS welzijn NAH Young is voor jongeren met een niet aangeboren hersenletsel. Zij kunnen één keer per twee maanden gezellig bij elkaar komen om ervaringen uit te wisselen en erkenning te vinden. Onderwerpen kunnen zijn: opleiding, werk/stage, dagbesteding, zelfstandig wonen, relaties/gezin en vriendschappen opbouwen, of je eigen onderwerp.

Bij voldoende deelname zal de groep op een nader te bepalen dag in augustus starten.

Deelname is gratis. Voor koffie/thee zal een kleine vergoeding gevraagd worden. Eén bijeenkomst per 2 maanden. Duur: anderhalf uur.

 [info@ons-welzijn.nl](mailto:info@ons-welzijn.nl)

 088-3742525



## 25 jaar Landschapsbeheer Oss

Kort geleden verscheen de jubileum nieuwsbrief van Landschapsbeheer Oss. Dit jaar vieren zij hun zilveren jubileum. Landschapsbeheer Oss is een groeiende vrijwilligersorganisatie, die zich inzet voor het behoud, beheer, herstel en ontwikkeling van een ecologisch waardevol en mooi landschap. Intussen zijn er alleen al in Oss en omgeving zo'n 125 vrijwilligers actief!

Een uitgestrekt werkgebied (van Den Bosch tot Grave en van Maashorst tot de Maas) met een grote verscheidenheid aan landschappen (bossen, agrarisch cultuurlandschap, beekdalen, uiterwaarden) zorgt voor een grote diversiteit aan werkzaamheden. De werkzaamheden worden in samenwerking en in overleg met particulieren, agrariërs, natuurorganisaties en (semi) overheden uitgevoerd. Door de gezamenlijke wekelijkse inspanning hebben de vrijwilligers een hechte onderlinge band. Regelmatig zijn vrijwilligers van Landschapsbeheer Oss op allerlei gebied actief. Het kan gaan om aanleg en beheer van landschapselementen als houtwallen, poelen of een eendenkooi. Of het realiseren van nieuwe natuur, wandelpaden, oeverwaluwallen of vleermuizenkelders. Of het overzetten van padden. Er is altijd is veel werk te doen.

Meer informatie:

 [landschapsbeheer-oss.nl](http://landschapsbeheer-oss.nl)




## Je woning verduurzamen?

### De gemeente helpt met een lening

Kort geleden heeft de gemeenteraad van Oss ingestemd met een vervolgregeling om je woning te kunnen verduurzamen. Met de Stimuleringslening Duurzaamheid kun je een lening bij de gemeente afsluiten om bijvoorbeeld zonnepanelen, isolatiemaatregelen of groene daken te bekostigen.

Inwoners kunnen eenmalig een maximaal bedrag van €20.000,- inclusief BTW lenen tegen een rentepercentage van 4,4%. Deze rente is vaak lager dan elders. Zowel woningeigenaars als huurders kunnen deze lening aanvragen. Huurders moeten wel een verhuurderverklaring kunnen voorleggen.

Meer weten? Informatie, voorwaarden en het aanmeldproces zijn te vinden op

 [www.oss.nl](http://www.oss.nl)


## Help mee het URBAN OX PARK realiseren!



De initiatiefnemers willen graag een veilig en wedstrijd waardig urban sportpark in Oss! Waar we elkaar kunnen ontmoeten, kunnen sporten en ontspannen; dat wordt het Urban Ox Park. Een plek waar je kunt beleven, zitten of gewoon zijn. Van beginners tot gevorderden tot mindervaliden, jong en oud, iedereen kan hier op zijn manier en niveau sporten. Zonder gedoe, met hulp van elkaar en in een schitterend groen park centraal gelegen in de gemeente Oss. Om de realisatie mogelijk te maken dienen we als initiatiefnemers €135.000 bij te dragen om samen met de gemeente Oss het park te kunnen financieren, te beheren en te onderhouden.

Via subsidies/fondsen, het Osse bedrijfsleven en jouw bijdrage verwachten wij het totale bedrag bij elkaar te verzamelen. 'Als iedereen die enthousiast is een klein steentje kan bijdragen dan komen we heel dichtbij de ultieme droom van vele (urban) sporters in Oss!

U kunt doneren via:

 <https://steunactie.nl/actie/help-mee-het-urban-ox-park-realiseren/-18700>



## Ruwaard 60 jaar geschiedenis

Spelen met water is in de zomer een heerlijk tijdverdrijf. De foto met kabelbaan is nabij het voetgangersbruggetje en is een spelonderdeel bij KAKO kindervakantieweken. De andere 2 foto's zijn speeltoestellen die waren geplaatst achter de Van Veldeke flats.

Deze werden goed en veelvuldig gebruikt. Helaas, vandalisme bracht hier een eind aan. Foto's: 1972.

*Hans Keijzers*





**V** **Maatje gezocht**

Een mevrouw van 84 jaar zoekt een gezellig maatje. Ze kan niet goed meer lopen en heeft een rolstoel met elektrische ondersteuning. Ze gaat graag met iemand naar buiten, bijvoorbeeld naar de Heihoek voor een kopje koffie, ijsje of even eruit.

**Voor info en contact:**

@ gina.bakker@ons-welzijn.nl

**V** **Thuiskapster**

Een mevrouw in de Sterrebosflat zoekt een thuiskapster!  
Wie o wie knipt (etc) aan huis?  
Even via mij reageren.

**Voor info en contact:**

@ julie.goosen@ons-welzijn.nl

**V** **Maatje zijn**

Er zijn wijkbewoners in de Ruwaard met een klein sociaal netwerk, geen familie en vrienden om hen heen. Zij kijken er enorm naar uit als vrijwilliger 1 x per week of 1 x per 2 weken even op de koffie komt. Vind jij het leuk om met mensen in contact te zijn, verbinding met de ander te maken? Ik kijk altijd of er een goede klik is tussen jou en de hulpvrager.

**Voor info en contact:**

@ gina.bakker@ons-welzijn.nl

**V** **Kok/kokkin**

Elke woensdag en vrijdag om 12 uur wordt er in Wijkhuis de Haard een verse maaltijd geserveerd. Ik zoek voor de maandag mensen die het leuk vinden om voor een groep van ongeveer 15-20 wijkbewoners een verse maaltijd met soep en toetje op tafel te zetten. Ik heb al twee koksmaatjes, ik zoek nog iemand die de verantwoordelijkheid op zich neemt, dus samen recepten bedenken en koken.

**Voor info en contact:**

@ julie.goosen@ons-welzijn

**V** **Maatje om pony te verzorgen**

Bewoonster uit de wijk is op zoek naar een maatje/vrijwilliger die het leuk vindt om samen haar pony te verzorgen. Bewoonster doet dit nu zelf 3x in de week, per keer ongeveer 1.5 uur. Maar zij kan hier wel wat hulp bij gebruiken: samen uitmesten van de stal en wei, het mee voeren en waterbakken vullen met de hand. Ben jij diegene die het leuk vindt om een pony te verzorgen? Laat dit dan weten.

**Voor info en contact:**

@ bart.hoes@ons-welzijn.nl

**V** **Drempelverlagers**

Ouders van jonge kinderen hebben regelmatig vragen over formulieren of aanmelding voor peuterspeelzaal of kinderdagverblijf. Wil jij als jonge ouder hen daar af en toe bij helpen?  
Dan maak ik een appgroep met vraag en aanbod.

**Voor info en contact:**

@ julie.goosen@ons-welzijn.nl

**V** **Wandelmaatje**

Een 60+ vrouw, met interesse in de ander en een open karakter wil graag met iemand wandelen met een kopje thee of koffie na.  
Wie heeft hier zin in?

**Voor info en contact:**

@ julie.goosen@ons-welzijn.nl

**V** **Vervoervrijwilligers**

Er zijn regelmatig wijkbewoners die geen vervoer hebben naar een medische afspraak in en rondom Oss. Dit komt door het missen van bijvoorbeeld een rijbewijs, geen auto en een klein sociaal netwerk. Je krijgt benzinekostenvergoeding, voldoening en een goed gesprek in de auto. Tijd en dag altijd in goed overleg.

**Voor info en contact:**

@ gina.bakker@ons-welzijn.nl

### Stimuleringsbudget van Osse Sportakkoord voor wandelroute Hartje Ruwaard



Op 30 mei jl. ontving de werkgroep Hartje Ruwaard een stimuleringsbudget voor het onderhoud van de route. Het geld wordt beheerd door Rucrea.

### Postcodeloterij/Buurtfonds sponsort Reuring in de Ruwaard



De activiteit "Reuring in de Ruwaard" van zaterdag 24 juni jl. kon doorgang vinden dankzij een bijdrage van het Postcode buurtfonds

## AGENDA juli - augustus 2023

- 8 jul** Heksje Dag – Geffense Bosjes  
**9 jul** "Saaie zondag" – Wijkhuis de Haard  
**10 jul** Alzheimer Café – de Metoor, Oude Litherweg 20  
**12 jul** Rouwcafé – avond - "Ini Mini", Houtstraat 3  
**18-20 jul** SEC vakantiesport – Geffense Plas  
**18-19 jul** Zomerfestival - Wijkhuis de Haard  
**19 jul** Rouwcafé – ochtend - Talentcentrum, Linkensweg 1b  
**23 jul** "Saaie zondag" – Wijkhuis de Haard  
**9 aug** Rouwcafé – avond - "Ini Mini", Houtstraat 3  
**13 aug** "Saaie zondag" – Wijkhuis de Haard  
**16 aug** Rouwcafé – ochtend - Talentcentrum, Linkensweg 1b  
**26 aug** Elzeneindfestijn - Elzeneindpark  
**27 aug** "Saaie zondag" – Wijkhuis de Haard  
**8 sep** Sluitingsdatum kopij Rucreant

## Vaste activiteiten

### "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.

*Van een aantal van deze activiteiten vindt u info in deze Rucreant of in de agenda op website [www.wijkderuwaard.nl](http://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 agenda, laat het ons weten via [rucreant@gmail.com](mailto:rucreant@gmail.com)



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

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

ONTVANG 15% KORTING! ACTIECODE: RUCREA23

KAARTJE *Geluk*.NL  
Voor al je Geluksmomenten

Heesterseweg 13, 5386 KT Geffen | 073 534 07 18 | [info@kaartjegeluk.nl](mailto:info@kaartjegeluk.nl)  
KAARTJEGELUK IS DE PERSOONLIJKE ONLINE KAARTJESWINKEL VAN **adcwihabo**

VERRASSEND VERTROUWD



WINKELCENTRUM  
**DE RUWERT**

Voor Deelgenoten maakt het niet uit waar je geboren bent, waar je in gelooft en van wie je houdt! We zijn nieuwsgierig naar jouw affiniteit & talent. Op zoek naar een betekenisvolle dag? Neem gerust contact met mij op.



Voor info: Sonja Haven tel. 06-106 497 10



**AEON Fysiotherapie**

- Fysiotherapie
- Ontspanning
- Acupressuur
- Oedeemtherapie

Opaalweg 94, 5345 SB Oss  
T: 0412-760410  
E: [aeonfysio@gmail.com](mailto:aeonfysio@gmail.com)  
I: [www.aeonfysio.com](http://www.aeonfysio.com)

