



**CHEQUE SLOWCARE
ELZENEIND**

pagina 3

**RUWAARD
SCHOON**

pagina 4-5



**RUWAARD
60 JAAR**

pagina 6



**INFORMATIE-AVOND
BUITENSPEELDAG**

pagina 11

“Pril geluk, of niet ...?”

Ik loop mijn dagelijkse rondje door het park. Bijna altijd valt er wel iets bijzonders te ontdekken. Het is nog maar net februari en wat scharrelt daar in het gras? De nijlganzen hebben jonge gansjes! Acht stuks nog wel!

Een week later zijn er nog vier over. Het prille geluk van het ganzenpaar is verstoord. Door de vorst? Of zijn ratten de boosdoeners? Is dat de reden of is het de natuur die van slag is? De natuur is soms hard, daar is het natuur voor.

Wij mensen volgen de natuur. Maar we hebben ook de gave om deze een zacht randje te geven. Zodat we het leven draaglijk kunnen maken voor elkaar. Dat kan ons onderscheiden van de soms harde natuur.

Samen dragen we zorg voor elkaar en voor de wijk. En dat gaat niet vanzelf. Dat is geven en nemen. En vooral, oog hebben voor elkaar!

Hoe voeg jij zachtheid toe?

Peter Krop

wij(k) de ruwaard



Stichting Ruc rea en Wijkraad Ruwaard nodigen u uit voor
de Thema-avond ‘veilig gebruik maken van internet’
op maandagavond 26 februari.

Het motto van de avond is:

‘Laat je niet interneppen!’

Tijdens deze avond zal dhr. Arnold Weerts, vrijwilliger bij de KBO, tips delen om controle te houden over je online veiligheid. Hij zal iets vertellen over hoe je cybercriminaliteit herkent en hoe je effectieve preventieve maatregelen kunt nemen. Er is volop gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen te delen.

Wanneer: Maandag 26 februari 19.30 – 21.30 uur

Waar: Wijkhuis de Haard, Brederostraat 46

Deelname is gratis. Vanaf 19.15 uur staat er een kopje koffie of thee voor u klaar.

We verheugen ons op uw komst!

Vriendelijk verzoek om uw auto te parkeren op het parkeerterrein aan de Paganinistraat
of op het braakliggend terrein naast Wijkhuis de Haard in de Brederostraat.

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
Ruud Nooijen

@ niels.de.lange@politie.nl

@ ruud.nooijen@politie.nl

@ wijkagenten_ruwaard

Handhaving

Tibet Öztürk

@ t.ozturk@oss.nl

Wijkteam Ruwaard

Aanmelden 14 0412 (keuze 1)

@ ossteamc@ons-welzijn.nl

wijkderuwaard.nl



Een mooie sterke vrouw heeft haar aardse bestaan afgerond. Elly is aan haar laatste reis begonnen. Elly is bijna 9 jaar gewaardeerd lid geweest van de Wijkraad Ruwaard en heeft zich in die periode hard gemaakt voor de mensen in onze wijk. Ze was altijd recht door zee, warm en had een heldere kijk op de zaken die speelden. Speciaal voor de mensen die in armoede leefden of het wat minder hadden, had ze een heel groot hart. Wij wensen haar een goede reis en tot ooit.



Nieuws

vanuit gebiedsbeheer Ruwaard en Wijkraad

Een aantal wijkbewoners heeft in het verleden gevraagd om extra bankjes op de langere wandelroutes. Men wil graag naar het winkelcentrum de



Ruwert wandelen vanuit de wijk aan de overkant van de

Heihoeksingel. Voor sommige bewoners is de route erg lang. Wijkraad Ruwaard heeft aan de gemeente om twee extra bankjes gevraagd. Die zijn er gekomen. U kunt nu evenwijdig aan de Schaezmanlaan door het park wandelen. U wandelt dan over het pad dat loopt vanaf de Heihoeksingel door de Anna Bijnstraat.



Veel sportief wandelplezier toegewenst.



VOLGENDE KOPIJ INLEVERDATUM
VRIJDAG 8 maart 2024 (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



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.


Rucreant zoekt bezorg(st)er

Wij zoeken een bezorg(st)er voor De Kempenaerstraat, Van der Duyn van Maasdamstraat en Van Hogendorplaan.

Totaal 100 adressen, bezorgtijd ca. 1 uur.


Meer informatie of aanmelden bij:

 Marij van Woensel, bezorgcoördinator

 06 8335 9992

wmrucreant@gmail.com

 Kees van Vliet, administratie Rucreant

 06 1564 5235

adm.rucreant@gmail.com

Wijkbewoners tegen bomenkap

Park & People en de gemeente Oss organiseerden op 12 januari een wandeling voor de wijkbewoners door het Sibeliuspark. Dit vanwege de onrust over de kap van 29 bomen in het Sibeliuspark. Tijdens de wandeling werden door de wijkbewoners veel suggesties gedaan om zoveel mogelijk bomen te kunnen behouden. En met succes!



Op 8 februari werd het nieuwe plan gepresenteerd in Wijkhuis de Haard. In het nieuwe plan worden niet 29 bomen, maar 9 bomen gekapt. De werkzaamheden starten op 19 februari en zijn na de zomer afgerond. In het najaar vindt dan nog de aanplant plaats van 107 extra bomen.

Wilt u het volledige verslag van de informatieavond op 8 februari ontvangen, stuur dan een mailtje naar [@ wijkraadruwaard@gmail.com](mailto:wijkraadruwaard@gmail.com)

Overhandiging cheque aan Slowcare Elzeneindhuis



Op maandag 5 februari was er een feestelijk moment voor de bewoners van het Elzeneindhuis en de 'vrienden van SlowCare'. De wijkraad reikte een cheque van € 1000 uit als bijdrage voor het realiseren van de binnentuin/speeltuin van het Elzeneindhuis. Een binnentuin/speeltuin die past bij de visie van SlowCare: het leveren van menslievende zorg, het beleven van de eigen omgeving en het contact met buurt en buitenwereld.

De nieuwe binnentuin is er straks behalve voor de bewoners, gebruikers en medewerkers van het Elzeneindhuis, ook voor buurtbewoners en andere passanten. De bedoeling is om een speelplek te maken waar kinderen uit de buurt kunnen spelen, eventueel samen met de bewoners en deelnemers aan de dagbesteding van SlowCare. Ook wordt gedacht aan het mogelijk maken van buurtfeestjes, een gezamenlijke lunch of BBQ. Of samen de tuin onderhouden, of even rondrijden met de rolstoel of kinderwagen en van het zonnetje genieten.

Wilt u ook een bijdrage leveren aan dit mooie initiatief?

Dat kan door een bedrag over te maken op NL 81 RABO 0199 6609 72 t.n.v. Stichting Vrienden van SlowCare.



Wijkopruimer aan het woord

Op de pagina van Ruwaard Schoon, besteden we de komende tijd aandacht aan de vele opruimers in onze wijk. In deze Rucreant maken we kennis met Wim Slebus: 'Ik wens een schone, leefbare en levendige wijk waarin mensen naar elkaar omkijken. Samen vormen wij de wijk.'

Wim heeft een vol leven. Hij en zijn vrouw houden niet van stil zitten. Ze houden van leuke dingen doen, van kunst en cultuur en oppassen op de kleinkinderen. Daarnaast kookt Wim graag culinair en noemt hij zichzelf een natuur- en milieumens. Wim wilde na zijn pensionering geen verplichtingen meer. Maar toen Rinus hem vroeg om lid te worden van de buurtpreventiegroep, zei hij toch meteen 'ja'. 'Het is op vrijwillige basis. Ik loop wanneer het me uitkomt. Soms is dat een paar keer per week en soms wat minder. Het leukste vind ik het wandelen in de wijk en het kletsen met de mensen die je tegenkomt. Er is altijd wel iemand die je aanspreekt'. Wim gaat verder: 'We letten op veiligheid en leefbaarheid in onze buurt. En daarbij komen we ook veel zwerfafval tegen. Dan kun je gaan mopperen en klagen, maar dat helpt niet. Zodoende ben ik een van de wijkopruimers in de Ruwaard geworden.' Als Wim dingen ziet die door de gemeente moeten worden opgepakt, doet hij altijd een melding via 'melding openbare ruimte' van de gemeente. 'Dat werkt als een tierelier.' Zoals bij het boompje dat door iemand was scheef gereden. En dat een paar dagen na de melding weer keurig netjes rechtop was gezet door de gemeente. Het groepje wijkopruimers in de buurt waar Wim woont, organiseert 4x per jaar een wijk-opruim-dag. De laatste keer leverde dat in 1½ uur tijd 29 zakken met zwerfafval op. Volg de berichten van Wim op Facebook, Instagram en LinkedIn: wimslebus

Franca van Rosmalen



Meldingen openbare ruimte

Hoe installeert u een snelkoppeling naar webpagina om een melding te doen?

Scan de QR-code. U bent dan op de juiste pagina om de melding te kunnen doen.

Voor Android: klik op menu met drie puntjes/streepjes en kies "Toevoegen aan startscherm".

Voor iPhone: klik onderaan scherm op delen-icoontje en daarna op "Zet op beginscherm", daarna "Voeg toe".



Ook opruimer worden? Opruimmaterialen kun je ophalen bij de Ir. Diddewerf, Singel 1940-1945 nr 300g. Ook bij Wijkhuis de Haard. Vooraf even melden bij Adri Vos, avos@wijkhuisdehaard.nl Dan legt hij het voor je klaar.



Snoei-afval

Gratis wegbrengen of laten ophalen

U kunt snoeiafval gratis inleveren op het Duurzaamheidsplein Oss of gratis op laten halen.



Dit zijn de voorwaarden:

- * onder snoeiafval vallen takken van maximaal 3 meter, struiken en kleine stammetjes
- * maximaal 3 m³ snoeiafval per afspraak
- * gebundeld aanbieden,

niet in een vuilniszak

- * niet vervuild met andere materialen
- * geen losse bladeren, gras of riet tussen het snoeiafval
- * leg het snoeiafval op een plaats die vanaf de openbare weg goed bereikbaar is; niet tegen een heg, hek, boom, lantaarnpaal of muur
- * niet aanbieden op eigen terrein

Wanneer wordt uw snoeiafval opgehaald?

Als u vóór vrijdag 12.00 uur een afspraak hebt gemaakt, dan wordt het snoeiafval de week daarna opgehaald. Zorg dat het snoeiafval vanaf maandagochtend 7.00 uur aan de straat ligt.

Maak een afspraak of voor meer informatie

Kijk op oss.nl/snoeiafval of bel de gemeente: 14-0412



Heeft u een idee, een vraag, een aanbod of een leuk verhaal voor Ruwaard Schoon?
Contact: ruwardschoon@gmail.com

Quizvraag februari: (antwoord op pagina 8)



Hoe lang duurt het voordat een sigarettenpeuk(filter) afgebroken is en verdwijnt uit de natuur?

Erger je niet, maar pak het op

Dit was de boodschap van de drukbezochte thema-avond van **Ruwaard  SCHOOL**

Op 15 januari verzorgde de bewonersgroep 'Ruwaard schoon' in samenwerking met wijkstichting Rucrea en wijkraad Ruwaard een thema-avond over zwerfafval. Op deze avond blikte de bewonersgroep 'Ruwaard Schoon' samen met de gemeente Oss, terug op de successen van 2023. Jolande, Wouter, Rinus en Wim zijn lid van de bewonersgroep. Ze vertelden over hun ervaringen als zwerfafval opruimers. Hun enthousiasme en positieve verhalen werkten heel aanstekelijk. Nynke Stein, medewerker educatie en voorlichting afval van de gemeente Oss, vertelde hoeveel de gemeente doet om zwerfafval tegen te gaan en op te ruimen. Hierna zijn de aanwezigen met hun eigen buurt in gesprek gegaan over een aantal vragen. Daar zijn verschillende leuke ideeën uitgekomen. De bewonersgroep gaat hier de komende tijd mee aan de slag. Wethouder Dolf Warris was op deze avond aanwezig. Hij vertelde erg trots te zijn op de wijk de Ruwaard. Hij zag het enthousiasme van de aanwezigen om zwerfafval tegen te gaan. De avond was zeker geen zeuravond. Het was een positieve avond van aanpakken en de handen uit de mouwen steken. Bent u ook enthousiast geworden door dit verhaal en wilt u meehelpen het zwerfafval te bestrijden? Of heeft u andere goede ideeën? Of heeft u vragen? Meld u dan aan bij de werkgroep of mail naar [@ ruwardschoon@gmail.com](mailto:ruwardschoon@gmail.com)

Ruwaard  SCHOOL **Beperk zelf je afval:** Gooi kauwgom, sigarettenpeuken en tissues altijd in een (openbare) afvalbak.

30 DAGEN GEZONDER 1 t/m 30 maart

Welke uitdaging ga jij aan?

Doe vanaf 1 maart mee. Daag jezelf uit om 30 dagen lang gezonder te leven en het vol te houden! Ga bijvoorbeeld 30 dagen op tijd naar bed, niet snoepen, of meer de natuur in. Jij kiest wat goed bij jou past! Schrijf je in via www.30dagegezonder.nl of scan de QR-code en ontvang tips om een gezonde uitdaging aan te gaan.



Saaie zondag

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

25 februari 2024 – 24 maart 2024
28 april 2024 – 12 mei 2024

Kom je ook, en neem je iemand mee?

Incontinentiemateriaal inleveren

Wist u dat er speciale inzamelpunten zijn voor luiers en incontinentiemateriaal?

In de Ruwaard staan hiervoor speciale containers op de volgende plekken: Kinderdagverblijf de Schaepskooi, Troelstrastraat 11 - SlowCare Elzeneindhuis, Elzeneind 3 - Kinderdagverblijf Okido, Palestrinastraat 24 - Kinderdagverblijf de Ark, Palestrinastraat 10 - Peuterspeelzaal Sterrenkind, Verdijkstraat 79. De luiers zijn ook gratis in te leveren bij de Ir. Diderwerf aan de Singel 1940-1945 nummer 300 en bij de Milieustraat aan de Maaskade 28 te Oss. Hier kunt u ook de gratis luiers zakken ophalen. Deze zijn handig voor het weggooien van uw luiers, maar ze zijn niet verplicht.

Bekijk voor meer informatie en ook voor alle locaties in de afvalwijzer-app of op mijnafvalwijzer.nl

WEEK VAN DE HAFVAL HELDEN
4 t/m 10 MAART 2024

Word ook supporter van



wij(k) de ruwaard



Vier ommetjes door de Ruwaard

Leer je wijk van dichtbij kennen. In het kader van 60 jaar Ruwaard zijn vier wandelroutes uitgezet van ongeveer 5 km door de wijk. Ze laten je de mooie en interessante kanten van de Ruwaard zien en nemen je mee door het groen van de wijk. Want dat is het bijzondere van de Ruwaard: het is een heel groene wijk. Op vier zondagen in april kun je iedere morgen tussen 10 uur en 11 uur starten vanuit Wijkhuis de Haard. Iedere route heeft een eigen thema: natuur, groen, recreatie en kunst. Ook komt in de beschrijving van de routes de geschiedenis van de Ruwaard aan bod. Loop de ommetjes met je kinderen, je burens of je vrienden. De ommetjes eindigen ook weer bij Wijkhuis de Haard, waar het eerste kopje koffie of thee gratis is. Als je alle vier zondagen meeloopt ontvang je bovendien een klein aandenken.

Ruwaard Kinderfestival

Zondag 26 mei van 11.00 tot 16.00 uur is het feest in het Elzeneindpark. Bij speeltuin Elckerlyc, stadsboerderij De Elzenhoek én het plein ertussen kun je deze dag meedoen met allerlei leuke activiteiten. Klauter over het megaklimparcours van scoutinggroep Dorus Rijkers, geniet van een voorstelling van poppentheater Ronzebons, breng een bezoekje aan ballonclown Dylan, bak broodjes boven een vuurtje, laat je prachtig schminken, knutsel iets moois voor thuis, maak een ritje op een pony of ponycycle en nog véél meer. Natuurlijk kun je tijdens het kinderfestival ook smikkelen en smullen van allerlei lekkers. De entree en veel van de activiteiten zijn helemaal gratis. Tot dan!
Speeltuin Elckerlyc - Natuurcentrum en stadsboerderij De Elzenhoek - KAKO - Scoutinggroep Dorus Rijkers

Jan Cunen blijft slapen in de Ruwaard van 5 april t/m 7 april

Tien bewoners uit de Ruwaard krijgen de unieke kans om een kunstwerk uit het museum een weekend lang in huis te hebben. Woon jij in de Ruwaard en wil je graag meedoen? Meld je dan snel aan.

@ info@museumjancunen.nl

Wij(k) de Ruwaard wandeling

Op Hemelvaartsdag 9 mei is de "Wij(k) de Ruwaard" wandeling voor Alpe d'HuZes. Team Challenge4life en team Alpe d'Oss willen samen veel geld inzamelen voor kankeronderzoek. Er zullen verschillende routes zijn waaronder een speciale kinderroute van 5 km met leuke activiteiten. Daarnaast routes van 5, 10, 15 en 20 km. De routes voeren allemaal door onze mooie wijk die dit jaar 60 jaar bestaat. De starttijden zijn tussen 09.00 uur en 12.00 uur. De kosten voor de wandeling bedragen €5 per persoon. Die dag is er in de Haard ook een mini fancy fair voor Alpe d'HuZes van 10.00 uur tot 16.00 uur met kraampjes, een loterij en lekkernijen. Vertrekpunt is Wijkhuis de Haard, Brederostraat 46.



wij(k) de ruwaard

60 jaar

Planning 60 jaar Ruwaard
Maandplanning 2024

8 Mrt Wereldvrouwendag

7 Apr Zondagochtend 4daagse

7 Apr Jan Cunen blijft slapen

Ruwaard 60 jaar 60 60 60 geschiedenis





Een rondje zachtheid
Loop je mee?

Elke 1^e woensdag van de maand
10.00u - 11.00u

Niet klagen, maar vrolijk, niet mopperen, maar blij
Alles in zachtheid... voel je vrij

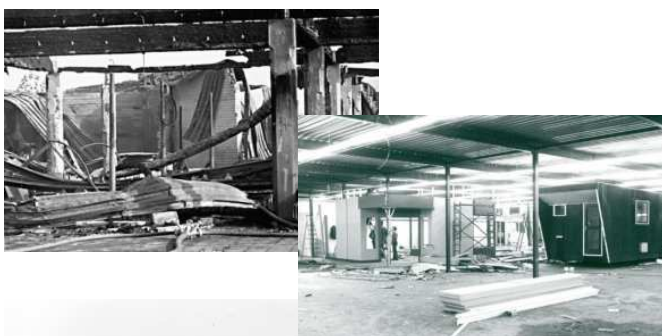
Start: Wijkhuis de Haard | Julie Goosen 0630398974



Ruwaard 60 jaar  geschiedenis

In oktober 1977 is winkelcentrum Ruwwerd geheel in de as gelegd. Van de 23 winkels werden er 22 totaal vernield.

Alleen Albert Heijn bleef gespaard. Kijk voor meer info over de brand en gevolgen op de wijkwebsite (www.wijkderuwaard.nl) (scan QR-code)



VRIJDAG 8 MAART
VROUWENDAG



ALLEEN VOOR VROUWEN

Dansen, lachen, hapjes: feest!

vrijdag 8 maart 18.30 - 21.30

Wijkhuis de Haard - Brederostraat 46 Oss




Veel speeltoestellen in de speeltuin moesten worden gerenoveerd of zijn deels vernieuwd. Heel de winter is er doorgewerkt. Onze meestertimmerman, geholpen door fantastische vrijwilligers, liet zich niet tegenhouden door wind, kou en regen. Het werk is bijna af, maar de geplande openingsdatum van 1 maart moeten we een paar weken opschuiven.

Elckerlyc opent haar deuren in het paasweekend. Kom kijken hoe prachtig het is geworden. Op zondag 31 maart om 13.30 komt de paashaas ook, met paaseieren!



Uit de schaduw van een ander


In maart start ONS welzijn met (gratis) bijeenkomsten voor vrouwen die slachtoffer zijn van geweld in een relatie. Dat kan een partnerrelatie, een ouder-kindrelatie of een vriendschapsrelatie zijn.


Heb of had je het gevoel van klemzitten, onveiligheid of niet jezelf kunnen zijn? Lopen of liepen ruzies uit de hand? Kan of kon je geen "Nee" zeggen en doen wat "Jij" wilt? Dan is deze groep iets voor jou! We werken samen aan het maken van je eigen keuzes, je veiligheidsgevoel en zelfvertrouwen.

Dinsdag 19 maart t/m 25 juni (m.u.v. 16, 23, 30 april)
13.30 -16.00 uur

Talentcentrum, Linkensweg 1b

Aanmelden kan via

 www.ons-welzijn.nl

 14 0412 (keuze 1) Zorg & Welzijn



Lotgenoten - Rouwgroep

Voor volwassenen die (minimaal 6 maanden geleden) hun partner verloren hebben.


Samen met lotgenoten werk je aan het rouwproces. Er komen verschillende thema's voorbij. Je leert omgaan met je verdriet door middel van het delen van ervaringen met anderen. Je vindt erkenning en herkenning. Met zowel aandacht voor het gemis als "het verdergaan".


Het zijn 8 bijeenkomsten, die om de week plaatsvinden. Deze groep wordt begeleid door 2 sociaal werkers vanuit ONS welzijn en vooraf vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Deelname is gratis (maximaal 10 deelnemers).

De eerste bijeenkomst is 19 maart. De bijeenkomsten vinden plaats in Wijkhuis de Haard.

Aanmelden kan via

 www.ons-welzijn.nl


 14 0412 (keuze 1) Zorg & Welzijn


Omgaan met dementie

De 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 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 deze cursus krijg je handvatten en tips voor hoe je om kunt gaan met dementie en hoe je als mantelzorger minder snel overbelast raakt.

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten op 19 april, 3, 10 en 31 mei, 14 en 18 juni van 10.00 uur tot 12.00 uur in Ontmoetingscentrum Meteor in Oss.

Aanmelden kan via


 www.ons-welzijn.nl


 14 0412 (keuze 1) Zorg & Welzijn

Beter slapen doe je zo 8 maart start de gratis training

Een training waarin (volwassen) deelnemers vaardigheden leren om hun slaap positief te beïnvloeden. Hoe zit mijn slaap in elkaar? Hoe leer ik meer controle te krijgen over zaken die mijn slaap negatief beïnvloeden? Deelnemers gaan actief aan de slag om hun slaap een "reset" geven. De training richt zich op het verminderen van bestaande slapeloosheid en op het voorkomen van chronische slaapproblemen. De training bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten (incl. introductiebijeenkomst) op vrijdagochtend 8, 15, 22, 29 februari en 5, 12, 19 maart. Van 10.30uur tot 12.30uur in het Talentcentrum in Oss. (Max 10 deelnemers)

Aanmelden kan via

 www.ons-welzijn.nl

 14 0412 (keuze 1) Zorg & Welzijn

Trainen voor De Maasdijk 2024



Op 28 maart start bij AV Oss '78 de hardloopcursus "Run to the Maasdijk". Deze cursus bereidt je voor op jouw deelname aan de 5 kilometer, de 10 kilometer of de halve marathon op 15 juni. De cursus wordt verzorgd door twee deskundige trainers die je begeleiden en coachen. Je traint 1 of 2x per week zelfstandig op basis van een trainingsschema. De groepstraining is van 19.00 tot 20.15 uur op de atletiekbaan van AV Oss '78. Kosten € 69.

Aanmelden: bij run-to-the-start@avoss78.nl. Vermeld hierbij je naam, woonplaats, telefoonnummer en geboortjaar.

De inschrijving sluit bij 30 deelnemers.

Meer informatie bij Remco Groen: 06-21610876

Quizvraag antwoord:

**Ruwaard
SCHOON**

Het duurt tussen de 10 en 15 jaar voordat een sigarettenpeuk afgebroken is. En een filter vergaat zelfs nooit. Een filter is gemaakt van plastic en valt uiteen in microplastics.

Zoiets kleins richt een enorm grote schade aan. Daarom: gooi na het roken je sigarettenpeuk in een asbak of afvalbak.

KLIK & TIK Leren omgaan met computer en internet.
Een deelnemer vertelt:

Het is zo leuk, alles gaat digitaal. Men weet niet dat veel mensen niet met de computer kunnen omgaan. Gelukkig kon ik de computercursus voor beginners volgen bij Klik & Tik. En het is gratis in de Haard. Je krijgt een kop-telefoon, een muis en een computer en beginnen is heel leuk. Gelukkig is er hulp van Trix en Ineke. Zij zijn heel erg aardig en hebben zo veel geduld, echt leuk. En je krijgt een computercertificaat. Ik ben heel erg blij dat ik deze cursus heb gedaan en veel heb geleerd.

Trix en Ineke, bedankt voor de computercursus.

Inge Moens

Stamppotbuffet in carnavalsferen

Op woensdagmiddag 7 februari jl. heeft Zonnebloem Ruwaard lekkere stamppot mogen eten in carnavalsfeer.



Ook hebben we deze middag afscheid genomen van Marianne Heijmans. Marianne heeft ruim 18 jaar menig deelneemster regelmatig bezocht onder het kopje "bezoekwerk". Dit is een van de pijlers van de Zonnebloem. Uiteraard heeft Marianne ook haar steentje bijgedragen bij de diverse evenementen die de Zonnebloem Ruwaard afgelopen jaren heeft georganiseerd.

Marianne heeft als dank voor haar vele werk het beeldje "waardering" in ontvangst mogen nemen.

Is de Zonnebloem ook iets voor u? Zowel deelnemers als vrijwillig(st)ers kunnen zich aanmelden via:

@ zonnebloemruwaard@gmail.com



Gemeente Oss en de Stichting Bos van Oss beginnen binnenkort met 'Bos van Oss'.

Landschapsbeheer Oss helpt daarbij.

In een samenwerking tussen de gemeente en de Osse werkgevers willen zij 20 hectare bos aanplanten. Samen met omwonenden, het onderwijs, dorps- en wijkraden en vrijwilligers-organisaties.

Waarom belangrijk? Een bos is een middel om klimaatverandering tegen te gaan en werkt verkoelend. Tijdens hitte helpt een bos om water vast te houden. Dus goed in de stedelijke omgeving, voor natuur en recreatie.

Er komt bos in twee gebieden: de Spaander Straatsche Akkers, gelegen tussen Oss en Berghem en in de Geffense Bosjes op de hoek Cereslaan en A59. De eerste aanplant gebeurt eind februari.



Informatiebijeenkomst DigiD als voorbereiding op belastingaangifte

Veel mensen hebben vragen over het gebruik van hun DigiD: Waar kan ik dit voor gebruiken? Waarom is deze persoonlijk? Hoe zit het met de tweetrapsverificatie? Hoe kan ik iemand machtigen? Deze bijeenkomst wordt verzorgd door Betine van den Wijngaard (medewerker Informatiepunt Digitale Overheid voor gemeente Oss). Zij is gespecialiseerd in het helpen en informeren over de digitale overheid, zoals DigiD, CBR, gemeentelijke toeslagen, etc. Ook zijn ONS welzijn en de gemeente aanwezig. Voor elke bezoeker is er gratis koffie/thee en ligt er een leuke attentie klaar. En met de quiz na afloop van de presentatie is een leuke prijs te winnen. Men heeft tijdens deze bijeenkomst geen laptop, tablet of mobiel nodig. Deelname is gratis, maar wel graag aanmelden van te voren.



DigiD dag

Vrijdag 1 maart 2024
10.00-11.30 uur

Welkom vanaf 9.30 uur
(informatiebijeenkomst)
Wijkhuis de Haard
Brederestraat 46, Oss

Voor de informatiebijeenkomst graag aanmelden bij de balie van de Bibliotheek, Raadhuislaan 10. U kunt ook bellen naar 0412-622618 of mailen naar betinevandenwijngaard@nobb.nl. De bijeenkomst is gratis.

Hebt u hulp nodig met DigiD?
Kom langs op
de DigiD bijeenkomst.
Dan helpen we u!



-  Vrijdag 1 maart 2024
-  10.00 tot 11.30 uur (inloop vanaf 09.30 uur)
-  Wijkhuis de Haard.
- Voor info en aanmelden:**
-  betinevandenwijngaard@nobb.nl
-  0412-622618



Stichting Rouwcafé Oss biedt een plek om samen met anderen stil te staan bij het verlies van een dierbare. U bent van harte welkom voor een kopje koffie en een fijn gesprek. Deelname is geheel vrijblijvend en gratis. Het is mogelijk om samen met iemand langs te komen. Woensdag 6 en 20 maart

10.00 - 11.30 uur

Talentcentrum, Linkensweg

Woensdag 28 februari en 13 maart

20.00 – 21.30 uur op onze NIEUWE LOCATIE

Stichting Centrummanagement Oss, Goudmijnhof 26A
Tevens hebben we twee extra bijeenkomsten gepland voor lotgenotengroepen:

Op 14 maart de lotgenotengroep voor mensen die een vriend of leeftijdgenoot hebben verloren door ziekte, een plotselinge dood of zelfdoding.

En 4 april lotgenotengroep voor moeders die een kind hebben verloren door zelfdoding.

Voor deze groepen is aanmelding nodig:

@ info@rouwcafe-oss.nl

www.rouwcafe-oss.nl

Alzheimer Café Oss de kracht van muziek



Op 11 maart gaan we het hebben over 'De kracht van muziek'. Kenny van Diemen, muziektherapeut, komt hierover vertellen. En er zijn ongetwijfeld indrukwekkende optredens van het Alzheimer Koor en het Popkoor Pop-eye, beiden onder leiding van Peter Ruijs. Hierbij mag je natuurlijk van harte meezingen! Want muziek is het thema op deze avond.

Muziek heeft de bijzondere kracht om ons humeur te beïnvloeden; het brengt ons tot lachen en tot tranen, het geeft energie en het helpt ontspannen.

Maar hoe kun je die kracht van muziek doelbewust inzetten? En je krijgt uitleg hoe muziek zo'n sterke invloed op ons kan hebben. En nog veel belangrijker, je krijgt praktische tips die je direct kan inzetten om de kracht van muziek voor je te laten werken.

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.

de Meteor, Oude Litherweg 20

maandag 11 maart

19.30 uur – 21.30 uur

Café Brein

Café Brein is een trefpunt voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel (NAH), hun mantelzorgers, partners, familieleden en vrienden. Maar professionals zijn natuurlijk ook welkom.

Op 12 maart is het thema: Belastbaarheid.

Vermoeidheid na hersenletsel is één van de meest voorkomende klachten. Veel mensen met hersenletsel hebben maar een beperkte belastbaarheid.

We nodigen u uit te komen luisteren en mee te doen.

In Café Brein heerst een gezellige ontspannen sfeer.

Het accent ligt op contact, erkenning en voorlichting.

Een plek waar je niet steeds hoeft uit te leggen

wat er aan de hand is.

dinsdag 12 maart

14.00 uur - 16.00 uur

De Meteor, Oude Litherweg 20

Aanmelden en informatie:

cafebreinoss@ons-welzijn.nl

www.nahnobrabant.nl

Internationale Vrouwendag

8 maart

Bijeenkomst in het gemeentehuis, met als thema:

"Op de schouders van het verleden kijken naar de toekomst". Het programma duurt van 13.30 – 16.30 uur en is gratis toegankelijk. Aanmelden voor 2 maart:

kabinetszaken@oss.nl

Voor het programma kijk op:

www.wijkderuwaard.nl/nieuwsartikel/990

Zondagconcert
17 mrt.

Da's Passie met
Irish Cream

Dit ensemble legt zich toe op Ierse volksmuziek, die bestaat uit traditionele Ierse tunes, gezongen ballads, drinkliederen, melodieuze instrumentale nummers en vlotte dansmuziek. Het optreden wordt compleet door muziek en Ierse stepdance van familie-ensemble Lucaia. Dit concert krijgt extra allure door de bijdrage van Gregor Hairwassers, die speelt op de Uillaenn pipes, het kleine zusje van de Schotse doedelzak.

Locatie: St. Jozefkerk, Oude Molenstraat 8, Oss - Aanvang: 12.00 u. - Zaal open: 11.30 u.
Entree: €5,-, scholieren (schoolpas) €2,50 - Contact: daspassie@gmail.com

A Aikidolessen

(Rossinistraat 38)

Een wijkbewoner heeft een mooie activiteit opgestart voor Ruwaardbewoners: Aikido. Het is een sport, een vorm van krijgskunst. Wat hierbij belangrijk is: discipline, zelfbeheersing en het omgaan met anderen. Aikido is een sport waarbij geen kracht wordt toegepast, waardoor het geschikt is voor iedereen, ongeacht de leeftijd. De lessen zijn € 3,50 per keer en je krijgt 4 proeflessen.

Aanmelden:

@ andreaikidoschool@hotmail.nl
 06-41988784 (in het weekend)

V Damesfiets

Een wijkbewoonster is op zoek naar een klein model damesfiets met verlaagde instap. Heb je deze toevallig staan maar niet meer nodig? En wil je hem verkopen? Laat me dit dan weten via

@ bart.hoes@ons-welzijn.nl

V Vegetarisch koken/eten

Ik ben op zoek naar mensen die met elkaar vegetarisch willen koken en eten. Laten we eerst afspreken in Wijkhuis de Haard om elkaar te leren kennen en verdere plannen te maken. Jessica, via mail van:

@ julie.goosen@ons-welzijn.nl

V Gitaar leren spelen

Ik ben een gezellige man van 52 en ben op zoek naar iemand die met mij wil onderzoeken of ik gitaar kan leren spelen. En zo ja, mij dat wil leren. Wie zou dit willen en tussendoor gezellig een praatje willen maken? (vergoeding in overleg)

Voor informatie en contact:

@ kelly@kubusondersteuning.nl



Leren omgaan met computer en internet. Ook interesse? Je kunt je opgeven bij

Mariëlle van het Digitaalhuis. Zij is bereikbaar op telefoonnummer 0412-842005. Of stuur een e-mail naar: taalhuisoss@nobb.nl. Op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur is er een inloopspreekuur in de Bibliotheek Oss.

Tweedehands kledingmarkt



Gratis entree

14 april 2024

10.00 tot 14.00 uur

Opgeven kan tot 1 april

via mailadres

bvanderheijden@wijkhuisdehaard.nl

Een tafel van 160 x 80 = € 10.00

Een biljart = € 15.00

Voor beide betaal je € 10.00 borg die je terug ontvangt na het einde van de markt.

Informatie-avond



Op woensdag 12 juni worden in heel Nederland

straten afgesloten voor het verkeer. Kinderen krijgen een echte speelstraat. Deze dag is ook een actiedag voor veilig en kindvriendelijk verkeer.


De Landelijke Buitenspeeldag wordt georganiseerd door vele straatcomités. In samenwerking met de wijkstichtingen en wijkraden, de gemeente Oss en ONS welzijn.


ONS welzijn ondersteunt bij de aanvraag van de vergunning en geeft advies.

Organiseer jij met je buurt de Buitenspeeldag?

Kom naar de informatiebijeenkomst:


 Dinsdag 12 maart

 19.30 uur (tot uiterlijk 21.30 uur)

 Ontmoetingscentrum De Meteor, Oude Litherweg 20

Contactpersonen Stijn Borghs, Stephanie de Heijde & Jacqueline Verhaaf

Aanmelden voor de bijeenkomst:

@ buitenspeeldagoss@ons-welzijn.nl
 088 374 2525



AGENDA februari/maart 2024



- 24 feb** Jeugddisco JWR – Wijkhuis de Haard
- 25 feb** "Saaie zondag" (middag) – Wijkhuis de Haard
- 26 feb** Themabijeenkomst "Laat je niet interneppen"
Wijkhuis de Haard
- 28 feb** Rouwcafé (avond) - "Ini Mini", Houtstraat 3
- 6 mrt** Rouwcafé (ochtend) - Talentcentrum, Linkensweg 1b
- 8 mrt** Sluitingsdatum kopij Rucreant
- 8 mrt** Internationale Vrouwendag – Wijkhuis de Haard
en Gemeentehuis
- 11 mrt** Alzheimer Café (avond)– Metenaar, Oude Litherweg 20
- 12 mrt** Café Brein(middag) - de Metenaar, Oude Litherweg 20
- 12 mrt** Informatieavond Buitenspeeldag - de Metenaar,
Oude Litherweg 20
- 13 mrt** Rouwcafé (avond) - "Ini Mini", Houtstraat 3
- 16 mrt** Jeugddisco JWR – Wijkhuis de Haard
- 17 mrt** Da's Passie concert – St.Jozefkerk, Oude Molenstraat 8
- 20 mrt** Rouwcafé (ochtend) - Talentcentrum, Linkensweg 1b
- 23 mrt** Landelijke Opschoondag
- 24 mrt** "Saaie zondag" (middag) – Wijkhuis de Haard
- 31 mrt** Car Boot Sale – Geffense Plas / Strand Tien
- 31 mrt** Opening Elkerlyc met paashaas – Speeltuin Elkerlyc

Vaste activiteiten

"Een rondje zachtheid" wandeling

Niet klagen, maar vrolijk, niet mopperen, maar blij.
Alles in zachtheid ... voel je vrij.
Wekelijkse wandeling, loop je een keer mee? Elke eerste
woensdag van de maand, van 10.00 – 11.00 uur. We starten bij
Wijkhuis de Haard. Info: Julie Goosen – 06-30398974

Wees welkom in Wijkhuis de Haard

Alle dagen vrije inloop in de huiskamer. Voor warmte en een
(goed) gesprek. Gebruik van een consumptie niet verplicht.
En de krant ligt klaar.

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

De Rucreant komt éénmaal per maand uit.
Wil je echter het meest actuele nieuws lezen,
kijk dan op de wijkwebsite van de Ruwaard:



www.wijkderuwaard.nl

DK

Rijdt u weinig?
Tank E5 EURO 98

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

1 KAMPIOENSSCHALEN.NL
VOOR ALLE KAMPIOENEN (ÉN HUN FANS)

MET EIGEN TEKST & CLUBLOGO

KAMPIOEN

IN 3 FORMATEN

MAAK JOUW EIGEN KAMPIOENSSCHAAL

Wordt jouw team binnenkort kampioen? Personaliseer jouw eigen kartonnen kampioensschaal met eigen tekst én clublogo op kampioensschalen.nl! Gebruik de code RUCREANT20 en krijg 20% korting op je bestelling!

KAMPIOENSSCHALEN.NL IS ONDERDEEL VAN **adcwihabo**

VERRASSEND VERTROUWD

WINKELCENTRUM
DE RUWERT

aeonfysio@gmail.com', 'I: www.aeonfysio.com'. A photo of a woman in a pink shirt is on the right."/>

AEON Fysiotherapie

- Fysiotherapie
- Ontspanning
- Acupressuur
- Oedeemtherapie

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