



**OSS WEST
PROTEST**

pagina 2

**LOTGENOTEN-
GROEPEN**

pagina 8 en 11

**BUURT-
PREVENTIE**

pagina 10

**IK STA STERK
VALPREVENTIE**

pagina 10

“Elkaar de ruimte geven ...”

Geduldig wachten de kleintjes netjes op hun beurt om de helling af te mogen. Wachten op elkaar, elkaar de ruimte gunnen.

We hebben er even op moeten wachten, maar dan was het zover. De opening van een prachtige voorziening in de wijk voor jong en oud. Ondanks de honderden skaters, BMX'ers en skateboarders op één baan verloopt alles soepel. Daar kunnen we met zijn allen een voorbeeld aan nemen. Het eerste weekend van oktober was het feest!



Zestig jaar Ruwaard. Een veelzijdig weekend in een veelzijdige wijk.

Met veel activiteiten, voor elk wat wils. Verderop in deze Rucreant kom je de foto's daarvan tegen. Wat opvalt is het plezier en enthousiasme om er samen iets leuks van te maken. En ook om tijdens de wijk lunch nieuwe contacten te maken. En dat alles omdat medewijkbewoners en leden van het wijkteam met deze activiteiten jou deze ruimte geven. Zo vormen we samen de Ruwaard. We organiseren samen en iedereen mag meedoen.

Peter Krop

wijk de ruwaard



LEGOWEEKEND

2 & 3 NOVEMBER
10.00U - 16.00U

- Meer dan 100m² prachtige bouwerken van Lego, zoals boarderijen, huizen, dieren, kastelen, halloween
- Met o.a. Modulex, Fabuland en Click-Its
- Rijd zelf met bestuurbare legoauto's (dirtcrushers)
- Maak je eigen legoplacemat en versier een legopoppet je (12u-16u)
- Doe de legospeurtocht en win een legobouwpakket je
- Bouw zelf met Lego en Duplo
- Spectaculaire GBC-balletjesbaan
- KinderkLeedjesmarkt voor LEGO

NATUURCENTRUM
EN STADSBOERDERIJ
DE ELZENHOEK
NATUURLIJK GENIETEN

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,

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, Erik Kuyvenhoven

@ webmaster.wijkderuwaard@gmail.com

Social media

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

Wijkteam Ruwaard

Aanmelden: ☎ 14 0412 (keuze 1)

Wijkagent Ruwaard

Ruud Nooijen

@ ruud.nooijen@politie.nl

wijkagenten_ruwaard

Wijkcoördinator

Peggy Mulderij

@ p.mulderij@oss.nl

Handhaving

Lucas Eusterbrock

@ l.eusterbrock@oss.nl

VOLGENDE KOPIJ INLEVERDATUM
VRIJDAG 1 november 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



wijkderuwaard.nl

Oss West Protest

Werken aan een gezonde wijk
en een gezonde toekomst

Ik spreek met Adrie, Daisy en Remo in hun appartement aan de Schaepmanlaan. 'Dit is mijn huis en mijn thuis. Ik wil hier heel graag blijven wonen', zegt Daisy. Maar samen met haar man en buurman maakt ze zich wel veel zorgen over de toekomst. Want hoe komt die mooie groene entree, waar Oss destijds zo trots op was, er over een aantal jaren uit te zien?

Onze bewonersgroep heet weliswaar 'Oss West Protest' maar we zijn echt geen actiegroep die overall tegenaan wil schoppen' vertellen ze. 'We staan helemaal achter de bouw van de nieuwe huizen in het plan 'Amsteleind'. Wij gunnen iedereen dat ze straks in een fijn huis kunnen wonen. Maar het kan niet zo zijn dat wij daardoor in een luidruchtige betonbak komen te wonen. Het is duidelijk dat we water bij de wijn zullen moeten doen, maar wij hoeven niet alleen de rekening te betalen.'

Ik hoor vooral veel zorgen. Zorgen over de gezondheid van de wijkbewoners die wonen in de aangrenzende huizen aan de Heihoeksingel. Wat gebeurt er met de luchtkwaliteit als er straks zoveel auto's bijkomen op de Heihoeksingel? Wat doet het geluid van zoveel auto's met je nachtrust, je woongenot en je gezondheid? Zorgen ook over de verkeersveiligheid. Kunnen mensen, waaronder heel veel schoolgaande kinderen, straks nog wel veilig de Heihoeksingel oversteken? Is de weg nu al eigenlijk niet veel te vol?

De bewonersgroep 'Oss West Protest' roept alle wijkbewoners in de Ruwaard op om mee te denken over de herontwikkeling van de Heihoeksingel-Cereslaan. Het doel van de bewonersgroep is: 'zorgen voor een gezonde leefomgeving en de verkeersoverlast zoveel mogelijk beperken.' Met dat doel voor ogen zullen ze straks deelnemen aan de werkgroep of klankbordgroep die de gemeente gaat inrichten.

Contact en informatie:

@ osswestprotest@outlook.com

f Osswestprotest

Franca van Rosmalen



wij(k) de ruwaard



**Mijn zorg
jouw zorg
onze zorg**

Hoe kunnen we in de Ruwaard voor elkaar blijven zorgen?

Maandagavond 30 september zijn we in de Haard in gesprek gegaan over de vraag: 'Hoe kunnen we in de Ruwaard voor elkaar blijven zorgen?' Marjon Vos, projectleider bij de gemeente Oss, vertelde iets over de Samenwerkwijze. Hierna kwamen Dirk Duis en Robert Jans aan het woord. Zij legden uit met welke vragen je terecht kunt bij het openbaar spreekuur en bij het wijkteam. In deze Rucreant is daar een overzicht van te vinden. Hierna was het tijd om ervaringen en ideeën van wijkbewoners uit te wisselen. Dat leverde een aantal leuke en interessante ideeën op, zoals het opzetten van een telefooncirkel, een zorgcirkel en een idee om de schooljeugd te betrekken. Afgesproken is dat er een vervolg komt om deze ideeën uit te werken.

Vind je het leuk om hierover mee te denken? Stuur even een mailtje naar wijkraadruwaard@gmail.com. Via dit mailadres kun je ook het verslag opvragen van de bijeenkomst van 30 september.

Wat is de 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.



Elke dag (behalve in het weekend) van 10.00 tot 14.00 uur zitten er wijkwerkers bij dit bord, in het restaurant van Wijkhuis de Haard.

Ze zijn daar om antwoord te geven op al jouw

vragen, of om samen antwoorden te zoeken. Zij werken samen met huisartsen en praktijkondersteuners.

Extra inloopspreekuren:

- ★ Maandagochtend 10.00u - 12.00u: vragen over geldzaken
- ★ Dinsdagmiddag 15.00u - 16.30u: vragen over geldzaken en/of formulieren
- ★ Woensdagochtend 10.00u - 12.00u: algemene vragen
- ★ Donderdagavond 18.00u - 19.00u: vragen over geldzaken

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen aan het wijkteam.

Psychosociale ondersteuning en begeleiding

Ik voel me niet fijn, ik slaap slecht of ik krijg mijn dagelijkse zaken niet geregeld. Ik heb hulp nodig bij levensvragen, rouw of relatie.

Wijkverpleging/mantelzorg

Ik heb hulp nodig bij (wond)verzorging, ik maak me zorgen om mijn partner, onze zelfredzaamheid. Het lukt me niet om in mijn eentje voor mijn naaste te zorgen.

WMO voorzieningen

Ik heb hulpmiddelen nodig, een aanpassing in mijn woning of heb vervoersproblemen.

Geldzorgen, inkomen, Sociaal Raadslieden

Ik heb te weinig geld, ik heb advies nodig over belastingen, juridische zaken of ik wil van mijn schulden af.

Verslaving en hulp bij psychiatrie

Ik wil met iemand praten over verslaving. Mijn partner heeft PTSS of een angststoornis, ik heb ondersteuning nodig.

Opbouwwerk/informele zorg/vrijwilligerswerk

Ik wil mijn buurt en burens leren kennen, ik heb vragen over vrijwilligerswerk, ik wil iets organiseren in mijn buurt.

Jongeren, Jeugd en Gezin

Ik wil advies over opvoeden, heb problemen in mijn gezin. Ik heb hulp nodig bij mijn studie of zoek een plek om met mijn vrienden te zijn.

Betekenisvolle dag en hulp bij werk

Ik wil iets voor anderen betekenen, ik wil iets leuks doen in mijn vrije tijd, ik heb vragen over werk of wil veranderen van baan.

Leuke en gezellige PUB QUIZ

Het was gezellig druk op vrijdagavond 27 september bij de Pubquiz in de Haard. Vooraf waren er twijfels of er wel voldoende belangstelling voor een pubquiz zou zijn. Nou, belangstelling was er volop: liefst 18 teams van 4 personen deden mee! De organisatie had het echt super voor elkaar. Het was prima verzorgd met een lekker hapje en een drankje. De vragen waren goed te doen en voor elk wat wils. De prijswinnaars gingen naar huis met een fijne cadeaubon van Strand Tien. Dank aan de vier sponsors, dank aan de organisatie en dank ook aan alle vrijwilligers die de pubquiz zo succesvol en gezellig maakten.

Op naar de pubquiz van volgend jaar. Houd de wijk-website en Rucreant in de gaten voor de datum in 2025!

**Een gevarieerd feestweekend**

Het hele weekend van 5 en 6 oktober stond in het teken van "Ruwaard 60 jaar". En inderdaad, het was feest. Een gezellige workshopdag, een preuvenement en een gezellige wijk-lunch. Met als uitsmijter een concert van muziekvereniging Hartog en fanfare Lith. Veel blije gezichten en heel veel leuke contacten. En aandacht voor Ruwaard Schoon. Heb je de banners al gezien? En prik jij ook een stukje mee? Dat is waar onze wijk groot is!

1. Kennismaken tijdens de wijk-lunch
2. Gezellig knutselen in een workshop
3. Stand van Ruwaard Schoon
4. Concert
5. Bijna 250 deelnemers aan het "Preuvenement"



3



4



5

wij(k) de ruwaard**Gedichtenroute**

Beleef de Ruwaard anders



Heb jij de gedichten al gezien op heel veel plekken in de wijk? Met de "Ruwaard 60 gedichtenroute" kijken we terug op de geschiedenis.

Met foto's uit de collectie van het Stadsarchief Oss en met gedichten van het Poëzie Podium Oss. Bijzonder voor de wandelaar of fietser die voorbij komt. Leuk om zo verrast te worden. In Wijkhuis de Haard kun je een boekje krijgen met de locaties van de gedichten en zo op zoek gaan in de wijk. Misschien kom je op plaatsen waar je nog nooit geweest bent of kun je juist weer herinneringen ophalen. Of je treft een gedicht op een plek waar je heel vaak komt en ga je daardoor juist heel anders kijken naar de zo bekende plek. De borden met de gedichten blijven tot eind december 2024 hangen.

Deze activiteit komt tot stand in samenwerking tussen Werkgroep Ruwaard 60 jaar, Poëzie Podium Oss en Stadsarchief Oss.

*Skatebaan in verval*

Ruwaard 60 jaar

*van Veldekeflat met
paddestoel speelplaats*

1



2



Slowcare
Griezelpad

Durf jij te komen?

Griezelen met leuke activiteiten,
melden bij Elzeneind 5 te Oss
voor strippenkaart en plattegrond

26 oktober 2024 van 14.00-16.00

Her Elzeneinhuus  Made by: *Shifflin*


Symposium: Natuur nu!

IVN (Instituut Voor Natuureducatie) Oss bestaat dit jaar 50 jaar en dat vieren zij groots. Met een fototentoonstelling, wandelingen en een publieksdag. En een symposium op vrijdagmiddag 25 oktober in de raadszaal van het gemeentehuis in Oss. Op dit symposium geeft een aantal sprekers vanuit eigen deskundigheid een blik op Natuur nu!

Meer info hierover en eventuele laatste wijzigingen vind je op:

 www.ivn.nl/afdeling/oss

Of informeer even:

 06 - 52483313 (Frank van Dorst:)

 frankvandorst@home.nl

Aanmelden kan via mail:

 ivnoss.symposium50jaar@gmail.com

Na aanmelding krijg je een bevestiging van je aanmelding.



Gouden Oogappel

Tijdens de lunch in Wijkhuis de Haard werd onze actieve wijkbewoner Ed van Gessel verrast met een Gouden Oogappel. Hij kreeg deze onderscheiding opgespeld door wethouder Hilde de Wit voor o.a. zijn verdiensten als goede buur, actieve prikker en inzet voor de wijk bij heel veel verbindende activiteiten. Ed proficiat!




WIJK DE HAARD

**Tweedehands
Kleding
&
Speelgoed
markt**

27 oktober 2024

10.00 tot 14.00 uur
Gratis entree

Opgeven via bvanderheijden@wijkhuisdehaard.nl
(€10,00 per 160 x 80 tafel of €15,00 voor een biljart)

Bezoekadres & parkeren :
Sterrebos 79 (inrit Paganinistraat Oss)



WIJK DE HAARD

Wintemarkt

8 December

Huur een kraam van 0,8x0,8 m
Voor maar €5,- bij:
info@wijkhuisdehaard.nl

Interview met Lonneke van der Wolk

Ik ben in gesprek met Lonneke van der Wolk. Haar functie is officieel sociaal werker informele zorg. Lonneke noemt het liever vrijwilligerscoördinator bij ONS welzijn.



Lonneke woont in Megen. Zij is getrouwd, heeft twee kinderen en twee hondjes. Lonneke doet zelf ook vrijwilligerswerk. Zij is voetbaltrainer bij de voetbalclub Vita. Zij traint de jeugd van JO11 en JO12. 20 Jaar lang heeft Lonneke gewerkt als verpleegkundige in het ziekenhuis. Vorig jaar wilde zij graag iets anders gaan doen. Via een jobcoach is Lonneke bij ONS welzijn komen werken. Het is totaal ander werk, vertelt ze. "Ik ben een mensenmens en ik vind het mooi om inwoners met elkaar in contact te brengen en zo een kleine rol te spelen in de zingeving van hun leven". Via de huisarts, kinderen van wijkbewoners of burens bijvoorbeeld krijgt Lonneke de hulpvragen binnen. Lonneke neemt contact op en gaat bij de wijkbewoner thuis op gesprek. Over de situatie, over de hulpvraag, over wat er nodig is en wat de bewoner zelf zou kunnen. En heeft de bewoner mensen om zich heen die iets voor hen kunnen betekenen?

Lonneke zoekt naar een maatje voor de bewoner of naar een vrijwilliger. Soms kan er ook worden aangesloten bij al bestaande activiteiten. Lonneke plaatst een anonieme oproep in de Rucreant en/of via social media. En er is een lijst met vrijwilligers. Daarnaast bezoekt Lonneke veel activiteiten in de wijk om in gesprek te komen met bewoners en te zorgen dat zij haar leren kennen. Het motto van Lonneke is: "Zie elkaar! Kijk naar elkaar om, maak een praatje met je burens of neem een boodschap mee voor een ander".

De ervaring van Lonneke is dat de vrijwilligers vanuit hun eigen sterke motivatie iets voor een ander willen doen. Het kan je leven zeker verrijken.

Heeft iemand interesse om maatje of vrijwilliger te worden? Wil je iets betekenen voor een andere inwoner uit de wijk? Meld je aan:

@ lonneke.vanderwolk@ons-welzijn.nl

Ga met Lonneke in gesprek onder het genot van een kopje koffie en zij legt uit wat vrijwilligerswerk inhoudt.

De werkdagen van Lonneke zijn: maandag, dinsdag en donderdag de hele dag en vrijdagochtend.

Jacqueline van Dalen

Aftrap week van de mantelzorg

Symposium en Informatiemarkt mantelzorgers

Op 8 november organiseert de Seniorenraad Oss samen met ONS welzijn en de gemeente Oss een symposium en informatiemarkt voor mantelzorgers.

Voor het symposium kan iedereen zich aanmelden via een mail naar:

@ symposium@seniorenraadoss.nl

Aanmelden voor dit symposium is verplicht.

Op de informatiemarkt zijn een groot aantal instanties aanwezig die informatie geven over verschillende onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben.

Wanneer: vrijdag 8 november 10.00- 16.00 uur

Voor wie: voor mantelzorgers en iedereen die belangstelling heeft in het onderwerp mantelzorg

Waar: hal gemeentehuis Oss

Toegang gratis. Aanmelden voor de informatiemarkt is niet nodig.

Paarden- en ponydag in De Elzenhoek

Woensdag 23 oktober 12.00u - 16.00u. Op deze dag staat alles op De Elzenhoek in het teken van paarden en pony's! Maak bijvoorbeeld een ritje op één van de pony's in de wei of versier je eigen hoefijzer voor thuis. Of breng een bezoekje aan de paarden- en ponyknuffelweide. Ontdek alles over coaching met paarden van paardencoach Rob Landweer; borstel de pony's van de stadsboerderij en versier hun manen en staart. Ook kun je deze middag meedoen met de gezellige kledjemarkt! Met allerlei speelgoed, boeken, kleren en andere spulletjes die voor jou niet meer nodig zijn en voor iemand anders misschien precies is wat hij zoekt. Meedoen is gratis en kinderen tot 12 jaar kunnen zich opgeven via

@ nme.elzenhoek@oss.nl



ONTMOETEN ZONDER MOETEN
Saaie Zondag
Elke 2^e en 4^e zondag van de maand
13.00 - 16.00

Iedereen is welkom op deze zondagen:

20 oktober – 10 november
1 december – 22 december
i.v.m. andere activiteiten in de Haard aangepaste data

Kom je ook, en neem je iemand mee?
Wijkhuis de Haard

Houd jij Ruwaard peukenvrij?

Jaarlijks belanden veel peuken op straat en in de natuur. Ook de cellofaanverpakking van het sigarettapakje, de plastic shag-verpakking, het kartonnen sigarettapakje, folies in het pakje, lucifers en aanstekers. Peuken bevatten veel schadelijke stoffen. De filters van sigaretten en de verpakkingen bestaan grotendeels uit plastic. Het is schadelijk voor onze dieren en onze natuur.

Ook in onze wijk Ruwaard zien we veel zwerfpeuken. Onze vrijwilligers die zwerfafval opruimen doen alle moeite om onze wijk peukenvrij te krijgen. Maar peuken zijn moeilijk op te ruimen in de natuur, het water, het zand of tussen de tegels.

Daarom vragen wij u om de wijk schoon te houden, want dat is gemakkelijker dan schoonmaken.

Hoe doen we dat?

Gooi je peuk in de asbakzuilen of asbakroosters. Vaak staan ze bij de deur van een winkelcentrum of bij een openbaar gebouw. Vaak is er een peukenvoorziening voor iedereen die buiten rookt tijdens pauzes (winkels, scholen, kantoren).

Hoe meer de voorzieningen eruitzien als "geschikt voor peuken", hoe beter ze gebruikt worden om peuken daar achter te laten.

TIP: U kunt zelf een klein afsluitbaar blikje meenemen voor uw peuken en thuis weggooiën bij het restafval. Er zijn ook betaalbare zakasbakjes te koop.



Tot slot: ...de maand oktober heeft een landelijk initiatief **Stoptober**. Bedoeld om stoppen met roken onder de aandacht te brengen.

Misschien iets voor u?

Bewonersgroep Ruwaard Schoon

Quizvraag oktober: (antwoord op pag. 10)

Waar hoort het afval? Trek een lijn

1. afval van groente
2. kattenbakgrit
3. doordrukstip van medicijnen
4. luiers
5. gemaaid gras
6. botjes van vlees
7. vieze pizzadoos
8. pak van melk
9. conservenblik



Opschoondagen

Op vrijdag 20 september en zaterdag 21 september waren veel vrijwilligers actief op de 3e Ruwaard Opschoondag, tevens World CleanUp Day. Een verheugende ontwikkeling! De één koos voor een gezamenlijke start vanuit Wijkhuis de Haard of Stadsboerderij De Elzenhoek. Anderen hadden zelf een deel van de wijk geadopteerd om te gaan rapen! Fantastisch dat zoveel bereid zijn een bijdrage aan een leefbare Ruwaard te leveren. Iedereen reuze bedankt voor de inzet! De volgende Ruwaard Opschoondag 23 november.



Brood weggoien? Niet doen!



Er ligt vaak brood in het park. Daar komt ongedierte op af. Vooral ratten. Op veel plaatsen in de Ruwaard heerst een rattenplaag. Gooi daarom uw oud brood in de groene GFT-container of breng het naar een verzamelpunt. Gooi het niet bij de eendjes of over het hek bij de Stadsboerderij. Daar komen ook ratten op af. Brood kunt u gemakkelijk invriezen. Enkele sneetjes bij elkaar. U haalt dan uit de diepvries wat u gebruikt. Van oud brood (niet beschimmeld) kunt u paneermeel/broodkruimels maken of croutons. Broodkruimels zijn erg handig in veel alledaagse recepten. Het is heel makkelijk om te doen: breek het brood grof door het in een dichte doek te wikkelen en sla er met een deegroller op. Doe het brood in een blender om het nog fijner te maken. Bewaar het broodkruim in een luchtdichte pot.


Subsidie voor een leuke activiteit


Wil jij iets leuks, leerzaams of verbindends organiseren voor jouw buurt of de wijk? Dan hebben we goed nieuws! De wijkraad biedt de mogelijkheid om financiële steun te krijgen voor activiteiten die onze wijk nog mooier, leuker en hechter maken. Voorbeelden zijn: een buurtfeest of picknick, sport- en spelactiviteiten, het organiseren van een workshop of cursus. Maar ook voor andere activiteiten kun je subsidie aanvragen. Iedereen die in de wijk woont en een goed idee heeft kan een aanvraag indienen. Je activiteit of idee mag niet commercieel zijn en moet plaatsvinden in en voor de Ruwaard. Stuur een mailtje met je idee naar [@wijkraadruwaard@gmail.com](mailto:wijkraadruwaard@gmail.com) en we nemen contact met je op.



Eigen Kracht Groep


De Eigen Kracht Groep helpt je om op eigen kracht problemen aan te kunnen en op te lossen. We gaan ervan uit dat je zelf de deskundige bent als het gaat over je eigen leven en dat je zelf het beste aanvoelt wat bij je past. Tijdens de groep ontdek je je eigen kwaliteiten en eigenschappen om haalbare doelen te stellen en te bereiken.

 Vrijdag 1, 8, 15 en 22 november, van 9.30-11.30u

 Schadewijkstraat 6 in Oss (ONS welzijn)


Trainers zijn Esmee & Marloes. Gratis deelname


Aanmelden: bel met Toegang Zorg en Welzijn


 14 0412

'Slapen doe je zo!'

Slapen is nodig om tot rust te komen, lichamelijk en geestelijk te herstellen en weer energie te krijgen voor een nieuwe dag. Bij slapeloosheid kun je je prikkelbaar en futloos gaan voelen, je kunt je moeilijk concentreren. Energie ontbreekt, dit leidt tot overbelasting of somberheid. In de training leer je vaardigheden om slaap positief te beïnvloeden. Vanuit de vraag: 'Hoe zit mijn slaap in elkaar en hoe leer ik meer controle te krijgen over zaken die mijn slaap negatief beïnvloeden?' We starten met een introductiebijeenkomst. Hierin krijg je informatie over de training. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen.

 Woensdagen van 6 november t/m 18 december


 10.00 -12.30 uur


 ONS welzijn, De Misse 6, Bernheze

Deelname is gratis & koffie/ thee staan klaar

Trainers: Denise & Wendy

Aanmelden: ONS welzijn

 088-3742525 of


 info@ons-welzijn.nl




Rouwgroep Oss/Bernheze


In de rouwgroep deel je je ervaringen en krijg je steun bij het verwerken van het verlies van je partner. Je leert op je eigen manier het verdriet en gemis een plaats te geven, om daarna de draad weer op te pakken.

Je werkt samen aan het rouwproces. De bijeenkomsten zijn tweewekelijks op dinsdag in de Haard.

 Dinsdagmiddag van 12 november tot 11 maart

 13.30-15.30 uur.

Aanmelden: bel met Toegang Zorg en Welzijn Oss


 14 0412

Als je uit elkaar gaat


Hulp en ondersteuning voor alle ouders, kinderen en jongeren die te maken krijgen met een scheiding. Dat gebeurt met passende informatie, adviezen en hulp bij het verminderen van problemen bij scheidingen.


Kort geleden is ook in onze regio de samenwerking gestart om kinderen goed door een echtscheiding heen te helpen. Via de website alsjeuitelkaargaat.nl kunnen ouders die uit elkaar gaan informatie vinden over 'goed' scheiden. Je vindt er een checklist met alles waar je aan moet denken en tips.

De website is het resultaat van samenwerking tussen Ouderbijeenkomsten.nl en Villa Pinedo. De eerste organiseert informatiebijeenkomsten en ontmoetingen voor ouders en professionals. Villa Pinedo is er speciaal voor kinderen.

 alsjeuitelkaargaat.nl

Informatie: gemeente Oss, afdeling Communicatie,

 0412-629706

 communicatie@oss.nl

Gratis sporten bij SV Ruwaard


Wil je fitter worden of gewoon gezellig samen bewegen met je buurtgenoten? Kom dan vanaf 19 september elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur naar SV Ruwaard.

Iedereen uit de wijk Ruwaard is welkom, of je nu fanatiek wilt sporten of gewoon wilt genieten van beweging in de frisse buitenlucht.

Een ervaren buurtsportcoach van het Sport Expertise Centrum begeleidt de activiteiten.

Sporten en bewegen

 Elke donderdagmiddag van


 14.00-16.00 uur

 Sportterrein SV Ruwaard, Bergsche Hoevepad

Voor alle wijkbewoners van Ruwaard die graag samen sporten

Kosten: Gratis!

Heb je vragen? Neem contact op met Tom Linssen:

 tomlinssen@sport-expertise-centrum.nl

Doe mee, blijf fit en ontmoet je burens!



Pietenkermis en lampionnenoptocht

Zondagmiddag 17 november om 15.30 uur begint het Sinterklaasfeest met een hele groep Pieten die graag met de kinderen een feestje willen vieren. Overal in de Haard zitten zij klaar voor een spelletje, knutselen, de pepernotenrace en nog veel meer. Met een strippenkaart kun je alle spellen langs en tussendoor is er ook nog lekkere limonade. Het belooft een gezellige middag te worden, want de Pieten komen niet alleen. Ook Sinterklaas is er bij. Hij is er voor alle kinderen en zij kunnen hem een hand geven en vragen wat zij altijd al wilden weten. Voor de ouders zijn dat mooie fotomomentjes, leuk voor later! De hofkapel van Sinterklaas, The Blue Band, maakt de middag nog leuker met fantastische Sinterklaasliedjes waar de kinderen en de ouders gezellig op mee kunnen zingen. Om ongeveer half zes brengen alle kinderen met een lampionnenoptocht door de wijk Sint en de Pieten naar serviceflat Sterrebos, waar een slaapkamer voor hem is gereserveerd. Na het liedje "Slaap, Sintje, Slaap" zwaait Sint nog één keer en gaat dan een dutje doen. Want hij moet goed uitrusten voor alle drukke werkzaamheden de komende weken! De middag wordt mede mogelijk gemaakt door Rucrea, Wijkraad Ruwaard en Wijkhuis de Haard. De entree is € 2,50 voor alle bezoekers, met als extra € 2,50 voor een lampionlichtje om zelf een lampion te maken of € 4,00 om een kant en klare lampion met lampje te kopen. Heb je zelf nog een lampionstokje en batterijen, dan mag je zonder extra kosten een lampion knutselen.



Interview met Nezahat Akbal Sta stil bij je gezondheid

Nezahat zit al klaar in de huiskamer van de Haard als ik kom aangerend. "Heb je het druk?" vraagt ze. Ik zeg dat het wel meevalt. En anders was ik bij Nezahat aan het goede adres.

Ze is leefstijlcoach en helpt mensen bij wie het lichaam uit balans is. Dit kan komen door bijvoorbeeld te veel eten, weinig bewegen, roken, alcohol of te weinig rust. Veel mensen hebben hiermee te maken. Daarom is er in de Ruwaard vanaf november een speciaal inloopspreekuur. Je kunt hier zonder afspraak terecht met allerlei vragen. Denk aan: "Ik wil stoppen met roken, maar ben bang dat ik aankom." Of: "Ik wil graag afvallen, maar weet niet hoe." Of: "Ik wil meer bewegen, maar weet niet waar ik moet beginnen."






Nezahat heeft meer dan 30 jaar ervaring als sociaal werker. Ze gebruikt die ervaring om mensen verder te helpen, vooral als er ook andere problemen spelen, zoals zorgen over geld of werk. Volgens haar geeft het veel rust als die problemen ook worden aangepakt. Dat helpt om aan je lichaam te kunnen werken en gezonder te worden.

Nezahat spreekt zowel Nederlands als Turks.

Inloopspreekuur gezonde leefstijl of stoppen met roken



Voor bewoners van de Ruwaard die gezonder willen worden. Het inloopspreekuur is gratis.

-  Met ingang van 5 november elke oneven dinsdag van de maand
-  12.00 tot 14.00 uur
-  Huiskamer van Wijkhuis de Haard



Leefstijlcoach
Nezahat

Meer informatie:

-  info@leefstijlcoachnezahat.nl
-  www.leefstijlcoachnezahat.nl

Franca van Rosmalen



**WAUW
MOOIE MIDDAG
VOOR JOU**

WOENSDAG 23 OKTOBER
12.00 - 16.00

12.00
🍁 **Lunch** in het wijkhuis

13.00
🍁 **Voetballen** met Tom

🍁 **Muziekbingo** met Mike

🍁 **Nagelstyling** met Shania

🍁 **En heel veel knutselen**



Wijkhuis de Haard - Brederostraat 46
Julie Goosen 06 30398974

Ik sta sterk Valpreventie




Hoe sterk en stevig sta jij? Verlaag je risico op vallen met 'Ik sta sterk'

Jaarlijks vallen ongeveer één miljoen mensen van 65 jaar en ouder. Dat heeft nogal wat gevolgen. Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen! Verschillende organisaties gaan met "ik sta sterk" samenwerken om vallen bij 65-plussers te voorkomen. En geven hier alvast enkele tips om sterk te staan.

- ◆ Laat ieder jaar je ogen controleren door een oogarts of opticien. Voldoende licht in huis en een schone bril verkleinen de kans op een val.
- ◆ Draag schoenen die goed passen. Zo voorkom je dat je struikelt. Antislipzolen en hakken niet hoger dan 4 cm. En stevige pantoffels met antislip voor binnenshuis.
- ◆ Controleer je medicijnen. Sommige medicijnen geven je een duizelig of slaperig gevoel. Meerdere medicijnen tegelijk geven een hoger valrisico. Laat daarom je medicijnen regelmatig controleren door je huisarts of apotheker.
- ◆ Maak je eigen huis veiliger en voorkom dat je in huis valt. Simpele aanpassingen helpen. Geen losse snoeren, anti-slipmatten onder vloerkleden of haal vloerkleden helemaal weg. Geen spullen op de trap en genoeg loopruimte tussen meubels.
- ◆ Eet en drink gezond. Gezond eten en drinken houden je botten en spieren sterk en verkleinen de kans op een val.
- ◆ Train je evenwicht en spierkracht. Dit versterkt je zelfvertrouwen en je kunt dan makkelijker opstaan uit een stoel of traplopen. Zo blijf je sterk staan en verklein je de kans op een val.

Vind meer tips en test je risico op vallen via

 www.hoesterkstaik.nl

antwoorden quiz

Grijze container - restafval

2. kattenbakgrit
4. luiers
6. vieze pizzadoos

Groene container - GFT

1. afval van groente
5. gemaaid gras
7. botjes van vlees

Plastic afval - PMD

3. doordrukstip van medicijnen
8. pak van melk
9. conservenblik



Leuke verhalen van Buurtpreventie Ruwaard



Omdat het moeilijk is leden te werven wil ik met wat leuke verhalen, deze buurtpreventie onder jullie aandacht brengen. En jullie laten zien dat er ook leuke dingen gebeuren tijdens je wandeling en je zo jouw wijk leert kennen. Je kunt je altijd opgeven als nieuwe loper van de buurtpreventie.

Een tijd geleden waren we met vier van onze leden aan het wandelen en zagen een boodschappenbezorgster met alarmlichten aan op een nogal een rare manier op de straat staan. Wij dachten daar moeten we even gaan kijken wat er aan de hand is. De bezorgster had autopech op de drempel van een in/uitrit en was helemaal in paniek. Het was een jonge dame van nog geen 20 jaar, denk ik. Door die rare plek was ze al een paar keer uitgescholden en bedreigd door passerende automobilisten en fietsers. Die dag liepen we met ons vieren, dus hebben we ons opgesplitst. Twee van ons maakten een omleiding om de bestelbus heen en gaven zo de bezorgster een beschermd gevoel. Het heeft zeker twee uur geduurd voordat haar werkgever een andere bus had gestuurd om alles over te laden, al kon dat niet meer worden rondgebracht. De bestelbus is opgetakeld en iedereen heeft veilig zijn werk kunnen doen.

Na afloop zijn we wel honderd keer bedankt voor onze hulp, vooral door de jonge bezorgster. Zij voelde zich meer op haar gemak tijdens deze ellende. We signaleren dus niet alleen, maar bieden ook hulp aan mensen in nood. Bij noodgevallen of verdachte situaties doen we altijd een beroep op de Politie en/of Handhaving. Deze geweldige mensen kunnen en willen je altijd helpen. Onthoud: Niet gemeld is niet gebeurd. Wij als buurtpreventie, maken er gebruik van, zelfs met grote regelmaat.

 buurtpreventie.ruwaard@gmail.com

Erik Kuijvenhoven



V Maatje

Ik ben op zoek naar een vrijwilliger die het leuk vindt om eens in de twee à drie weken een kop koffie te drinken en/of een wandelingetje te maken met een 85-jarige mevrouw.

Voor info en contact:

@ lonneke.vanderwolk@ons-welzijn.nl

V Vrijwilligers bardiens

Wijkhuis de Haard

We zoeken enkele vrijwilligers om een weekendpoule samen te stellen. Bijvoorbeeld als er een rommelmarkt is of een andere activiteit, dan kunnen we achter de bar extra mensen gebruiken.

Lijkt dit jou wat, kom met mij in gesprek en we kijken of het iets voor jou is.

@ julie.goosen@ons-welzijn.nl

A Aan de slag met je mobiel

Wil je meer doen met je smartphone? Bijvoorbeeld WhatsApp, videobellen, gebruik van apps (o.a. hoe te installeren)? Acht tot tien bijeenkomsten. In Wijkhuis de Haard op dinsdagochtend vanaf 12 november. Belangstelling? Kom op vrijdag tussen 10.00 uur en 12.00 uur naar het spreekuur van het DigiTaalhuis in de bibliotheek.

Of mail of bel:

@ a.vanderwijst@kw1c.nl
 ☎ 06-89972255 (Angela)

Adverteren in de Rucreant?

Kijk op onze website
voor de mogelijkheden



www.wijkderuwaard.nl

A Informatiepunt**Digitale Overheid**

Loop je vast op de websites van de overheid? Wil je jouw overheidszaken regelen maar weet je niet waar je moet beginnen? Wil je een DigiD aanvragen? Kom naar het Informatiepunt digitale overheid in de bibliotheek van Oss.

Het informatiepunt is er om je te helpen! Je kunt terecht met al je vragen die gaan over de digitale overheid. Door praktische hulp of een doorverwijzing kunnen we je altijd verder helpen met je vraagstuk.

Het informatiepunt Digitale Overheid is geopend van maandag tot en met vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur. Je hoeft geen afspraak te maken. Het informatiepunt is gratis en je hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek. Je kunt gewoon binnenlopen en je vraag stellen!

OogCafé Oss

Op 23 oktober 's middags komt een mevrouw uit Den Haag als ervaringsdeskundige een drietal verhalen vertellen over

blindheid en slechthoortheid. Zij zal ons tips meegeven over hoe we kunnen omgaan met een visuele beperking. U bent van harte welkom.

Het Oogcafé is een ontmoetingsplaats waar mensen met een visuele beperking hun ervaringen kunnen uitwisselen. Het zijn informele en vrijblijvende bijeenkomsten met regelmatig een presentatie of verhalen van gastsprekers.

De toegang is gratis; ook voor familie, vrienden, kennissen, mantelzorgers.

Meer informatie: Cor Kaufman, contactpersoon

📅 23 oktober

🕒 14.00 - 16.00 uur

📍 De Groene Engel, Kruisstraat 15

@ corkaufman@live.nl

☎ 0412-632 529

rouwcafé

SAMEN STILSTAAN BIJ VERLIES



Samen stil te staan bij het verlies van een dierbare. Met anderen die begrijpen wat je doormaakt.

Deelname is geheel vrijblijvend en gratis. Ook is het mogelijk om samen met iemand langs te komen. Iedereen die te maken heeft met rouw en verlies is welkom. Of het verlies recent is of al langer geleden, in het Rouwcafé vind je steun en begrip. Kom langs en voel je gesteund. Samen is rouw minder eenzaam!

📅 Woensdagochtend 6 en 20 november

🕒 10.00 - 11.30 uur

📍 Talentcentrum, Linkensweg 1B

📅 Woensdagavond 23 oktober en 13 november

🕒 20.00 - 21.30 uur

📍 Stichting Centrummanagement Oss, Goudmijnhof 26A

Meer informatie: Jeanette de Kruijk, coördinator

☎ 06 - 30 86 36 53

🌐 www.rouwcafe-oss.nl

@ info@rouwcafe-oss.nl



AGENDA

oktober/november 2024

- 19 okt Jeugddisco – Wijkhuis de Haard
- 20 okt "Saaie zondag" (middag) – Wijkhuis de Haard
- 23 okt Oogcafé (middag) – Groene Engel, Kruisstraat 15
- 23 okt Rouwcafé(avond) – Centrummanagement, Goudmijnhof
- 23 okt Wauw, mooie middag voor jou – Wijkhuis de Haard
- 23 okt Paarden- en ponydag (middag) – De Elzenhoek
- 25 okt Symposium "Natuur Nu!" (middag) – Gemeentehuis Oss
- 26 okt Slowscare Griezelpad – SlowCare, Elzeneind 5
- 27 okt Kledingmarkt – Wijkhuis de Haard
- 1 nov Sluitingsdatum kopij Rucreant
- 2/3 nov Legodagen – Stadsboerderij de Elzenhoek
- 6 nov Rouwcafé (ochtend) – Talentcentrum, Linkensweg 1B
- 8 nov Informatiemarkt mantelzorg – Gemeentehuis Oss
- 10 nov "Saaie zondag" (middag) – Wijkhuis de Haard
- 11 nov Alzheimercafé – Meteor, Oude Litherweg 20
- 13 nov Rouwcafé(avond) – Centrummanagement, Goudmijnhof
- 17 nov Pietenkermis en lampionnentocht – Wijkhuis de Haard
- 20 nov Rouwcafé (ochtend) – Talentcentrum, Linkensweg 1B

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 agenda, laat het ons weten via rucreant@gmail.com

DK'S KORTINGSDAGEN
SLIM DENKEN
VOORDEELIG
TANKEN!



DK Tankstop | Hescheweg 223, Oss



IEDERE DONDERDAG EN ZATERDAG
EXTRA HOGE KORTING OP BENZINE, DIESEL EN LPG

Verstand van
Lekker Vlees!



GÉRARD PETERS, keurslager

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



WINKELCENTRUM
DE RUWERT



AEON Fysiotherapie

- Fysiotherapie
- Ontspanning
- Acupressuur
- Oedeemtherapie



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