



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 2 April 2021 2^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Hengelsport Ouderen
- Beweegpark Geseldonk
- Vrijwilligers Kansrijk
- Helpende Handen
- Partner Damiaan de Veuster
- Kansrijkvleugel Geseldonk

Een nieuwe lente, een nieuwe start !?



Inderdaad, zowel een uitroepteken als een vraagteken: zeker is dat die nieuwe lente begonnen is. Met meteorologische uitschieters van 25 graden boven nul tot sneeuw- en hagelbuien bij temperaturen rond het vriespunt. Onzeker is nog wanneer we al onze activiteiten weer kunnen oppakken. Die nieuwe start komt er in ieder geval en is bij Kansrijk al begonnen, in deze nieuwsbrief leest u o.a. hoe het staat met de "Kansrijkvleugel" aan de Geseldonk, over de in gebruik name van het nieuwe beweegpark en de op stapel staande visgelegenheid voor ouderen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat voldoende bewegen niet alleen goed is voor je fysieke gezondheid maar zeker zo belangrijk voor je mentale gezondheid. Met name je hersenen worden positief gestimuleerd. Prof. Scherder, heeft bv. met de Hersenstichting de Ommetjes app opgezet. Vandaar dat Kansrijk het stimuleren van meer bewegen zo sterk ondersteunt.

Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".





Hengelsport voor ouderen iets voor u?



Vanuit de Commissie Dierenaangelegenheden van de Wijkraad Mierlo – Hout is het initiatief genomen om de visvijver bij "Houtsdonk" nieuw leven in te blazen.

Dankzij de inzet van de gemeente is de vissteiger opgeknapt en ziet de omgeving van de vijver er weer prachtig uit. Ook het bruggetje naar de steiger wordt zo aangepast, dat ook mindervalide vissers er gebruik van kunnen maken.

Ook hebben we contact opgenomen met Hengelsportvereniging "de Maasvissers" om te kijken of zij organisatorisch iets willen betekenen. Van het een kwam het ander en zoals het er nu uitziet, komt de vijver onder de hoede van de vereniging, zodat er toezicht is en alles goed wordt bijgehouden.

Naast deze praktische zaken hebben we ook gesproken over mogelijke activiteiten. Eén van de ideeën is om ouderen, die soms hun hele leven lang gevestigd hebben en dit nu niet meer kunnen, in staat te stellen om een middag in de week te vissen.

Indien nodig, halen we u op en brengen u weer thuis. Geen visuitrusting meer, dan wordt ervoor gezorgd. Op de visplek staan de vrijwilligers van de vereniging klaar om u te helpen. Kortom vanuit "de Maasvissers" en "Kansrijk Mierlo-Hout" doen we ons uiterste best om u een zorgeloze, gezellige vismiddag te bezorgen. **Heeft u belangstelling, dan kunt u zich opgeven via**

voorzitter@wijkraadmierlohout.nl
of via info@kansrijkmierlohout.nl.



Graag uw naam, adres en telefoonnummer vermelden, dan wordt er zo spoedig mogelijk contact met u opgenomen. U kunt ook een briefje met uw gegevens in de brievenbus van wijkhuis de Geseldonk stoppen.





Beweegtuin Geseldonk en Jibb+

Op donderdag 8 april is het **Norwell Outdoor Fitness Park** bij de Geseldonk opgeleverd en meteen in gebruik genomen o.a. door de basisschooljeugd. Met deze beweegtuin is een sportschool zonder muren gecreëerd. Het is een plek in het groen, waar mensen uit alle generaties elkaar kunnen ontmoeten en samen sporten. Het beweegpark is het gehele jaar vrij toegankelijk. De Beweegtuin is dus ook een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om sportief bezig te zijn. In de beweegtuin kun je meerdere keren per week pittig bewegen onder de professionele begeleiding van **Flo de Haas, Buurtsportcoach Jibb+** : op maandag 13:00 – 14:00 en op vrijdag 09:30 – 10:30. Door te bewegen op muziek en vervolgens gebruik te maken van de fitnessstoestellen werk je aan flexibiliteit, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en kracht. Je beweegt samen met anderen, waardoor je nieuwe mensen leert kennen. Het meedoen aan de Beweegtuin is gratis.

De eventuele consumptie voorafgaand of na afloop van de beweegactiviteit in de Geseldonk is voor eigen rekening. In de Geseldonk staat een potje waarin je vrijblijvend een klein bedrag kan doneren. Hiervan schaffen wij o.a. nieuwe materialen en lief en leed kaartjes aan.

Corona

Vanwege Covid-19 kunnen wij de Beweegtuin helaas nog niet officieel openen en in groepsverband gaan sporten. Wel kun je alvast een warming up en instructies krijgen over het gebruik van de beweegstoestellen zodat je zelf aan de slag kunt gaan. Wil je in de toekomst bij de beweeglessen aansluiten neem dan contact op met Flo de Haas:

flodehaas@jibbplus.nl

06-31929892.



Meer informatie

Bekijk alle beweegactiviteiten voor volwassen/ouderen, evenals alle Ommetjes en Beweegroutes op onze website www.jibbplus.nl of neem bij vragen telefonisch contact met ons op via 0492-347071

Ommetjes in Mierlo-Hout en andere wijken

Het sporten in de beweegtuin is natuurlijk prima te combineren met een Ommetje of het lopen van een Beweegroute. Ommetjes zijn wandelroutes van ongeveer 2,5 kilometer. Onderweg kun je een aantal beweegoefeningen uitvoeren, voor wat extra training en variatie. Het lopen van een Ommetje wordt nog leuker als je iemand meevraagt. Zeker als je weet dat die persoon om een praatje verlegen zit en eens nodig de deur uit moet. We noemen dit: '**om-met-je**'. In totaal zijn 16 Ommetjes uitgezet, verdeeld over de stad. In Mierlo-Hout liggen er 2.

De uitgeprinte Ommetjes van Mierlo-Hout komen ook bij de Geseldonk te liggen.

Mensen die in tweetallen willen lopen en het leuk vinden een warming-up te krijgen, kunnen contact opnemen met Jibb+. Buurtsportcoach Flo de Haas verzorgt elke maandag tussen 9.00 en 11.00 uur de warming-up bij de Geseldonk.



Kansrijk Mierlo-Hout verrast met paasstol



Helaas liggen de activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout al zo'n jaar vrijwel stil. Toch willen de vrijwilligers achter de organisatie het contact met alle deelnemers niet verliezen. Met kerst werd er al een pakketje bezorgd met lekkernijen. Ook met Pasen wilde de organisatie van zich laten horen. Derhalve werden zo'n honderd paastollen bezorgd bij deelnemers en vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout.

Via de nieuwsbrieven wil de organisatie betrokken blijven, nu fysieke ontmoetingen door de overheid worden beperkt. Contact houden met alle bezoekers en deelnemers aan activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout is heel belangrijk. Daarom kwamen op woensdag 31 maart zo'n tiental vrijwilligers naar wijkhuis De Geseldonk, waar de paastollen al stonden opgestapeld. Met voor ieder een route en een tiental stollen gingen de vrijwilligers op pad om de mensen te verrassen. Zij werden met open armen ontvangen. Zo konden alle deelnemers met Pasen genieten van een heerlijk paasbrood.

Helaas is nog niet te zeggen wanneer we de activiteiten van Gastvrij Kansrijk weer oppakken.

Vrijwilliger Helpende Handen aan het woord

Ook de vrijwilligers van Helpende Handen zijn bij Kansrijk inmiddels onmisbaar geworden. Theo Proost is een van die vrijwilligers. Hij vertelt over zijn beweegredenen om een handje toe te steken bij Kansrijk Mierlo-Hout.

Theo is geen geboren en getogen Mierlo-Houtenaar maar is al jarenlang als vrijwilliger werkzaam in zijn buurt en ook daar buiten. Als voormalig leraar lichamelijke opvoeding bij het Jan van Brabant college, heeft hij als vrijwilliger bij Jibb ook al zijn sporen verdiend. Via zijn activiteiten bij de buurtpreventie kwam hij in contact met Kansrijk Mierlo-Hout. Hij zorgt ervoor dat met enige regelmaat de nieuwsbrief van Kansrijk wordt gemaakt. Dit doet hij samen met Jan Drouen en Anja Donkers.

Verder is hij regelmatig te vinden in tuinen van bewoners in Mierlo-Hout, die deze zelf niet meer kunnen onderhouden. 'Ik vind tuinieren leuk. En het zou zo jammer zijn wanneer de mensen hun tuinen laten bestraten, omdat ze het onderhoud niet meer kunnen doen. Daarom helpen we een handje mee, zodat de tuin kan blijven. Dit is ook beter voor de natuur. Ik doe dit samen met twee Antons,' lacht Theo.

Op de vraag of Theo daar veel tijd mee kwijt is, zegt hij: 'Het verschilt van tuin natuurlijk, de een is met een uurtje klaar, de ander zijn we een hele ochtend bezig. Maar uiteindelijk bepaal je als vrijwilliger zelf, hoeveel tijd je besteedt aan de werkzaamheden. Vele handen maken licht werk. Dus hoe meer mensen zich willen aansluiten en een handje willen helpen, hoe beter het allemaal gaat.'

Jij roept inwoners van Mierlo-Hout op om een handje mee te helpen. Wat heb jij voor boodschap zodat anderen zich ook willen aansluiten als vrijwilliger bij Kansrijk Mierlo-Hout? 'Het is heel belangrijk actief te blijven; je blijft gezond en je krijgt er veel voor terug. Je doet het voor je plezier en je helpt een buurtgenoot uit de nood,' aldus Theo. Wil jij ook meehelpen, of meer informatie: tuinen@kansrijkmierlohout.nl of 06-21264794.



HELPEDE HANDEN

Tuinen

De afgelopen weken hebben we ondanks de beperkingen van Corona toch in diverse tuinen het nodige aan onderhoud of beplanting kunnen doen. Hieronder enkele voorbeelden. Bewoners van Mierlo-Hout kunnen een beroep doen op vrijwilligers van Kansrijk als ze zelf fysiek en/of financieel niet in staat zijn om hun tuin te (laten) onderhouden en ook niemand hebben die hen helpt.



Voor en Na

Klusjes

Wat betreft kleine klusjes, die bewoners niet zelf kunnen klaren, ook hier hebben we enkele vrijwilligers voor. Het betreft dan bv. lamp ophangen, een kast verplaatsen, kleine reparatie, computerhulp, etc.

Wilt u advies of hulp bij tuinonderhoud of klusjes die u zelf niet kunt of kunt laten doen, neem contact op met: tuinen@kansrijkmierlohout.nl Voor informatie: mailadres of 06 37372882.

We zijn nog op zoek naar vrijwilligers die ons team incidenteel of met enige regelmaat kunnen versterken.

Administratie en financiën

Ook voor hulp bij administratie, invullen formulieren of aanvragen doen en bij financiële problemen kunnen we hulp bieden of begeleiden: info@kansrijkmierlohout.nl

Maatjes

Hebt u behoefte aan iemand die een keertje met u gaat wandelen, boodschappen doen, samen koffie drinken of andere activiteiten bel dan Yvonne 06 40180539. Wellicht weet zij iemand daarvoor.



PARTNERS VAN KANSRIJK MIERLO-HOUT

Parochie Heilige Damiaan de Veuster en Kansrijk.

Vanaf het ontstaan van de beweging Kansrijk is onze parochie er onderdeel van. Ik, als diaken vind, dat ik via Kansrijk kan laten zien, waar wij als parochie mede voor staan. Kansrijk wil samen met de andere participanten ervoor zorgdragen, dat alle mensen in Mierlo-Hout en soms ook van daarbuiten, kunnen meedoen.

Het meedoen aan activiteiten mag nooit vanwege gebrek aan geldmiddelen geen doorgang vinden. Maar ook elke vraag om ondersteuning, in welke vorm dan ook, zal altijd bekeken worden vanuit de gedachte, dat er voor elke vraag een antwoord is.

De deelnemende groeperingen hebben allemaal diezelfde instelling. Mensen helpen die een hulpvraag hebben. Niet kijken op voorhand naar de oorzaak, maar samen met de vrager kijken naar oplossingen en deze dan ook realiseren.

Enkele voorbeelden zijn:

Het ontbijt, de eetavonden, de samenloop, tuinproject, Wensbox en zoveel meer. Wij als parochie vinden deze activiteiten belangrijk en daarom ondersteunen wij Kansrijk financieel, maar ook door actief deel te nemen aan de projecten. Ikzelf ben bijvoorbeeld betrokken bij de Samenloop en lid van de kerngroep. Kansrijk kan men zien als een voorbeeldproject hoe men in onze tijd, zeker ook nu in deze coronatijd, probeert te voorkomen dat mensen uit de boot vallen.

Geen enkele instelling of organisatie kan dat alleen. Maar sterker nog bij Kansrijk is het niet de organisatie/instelling die voorop staat, maar diegene, die een vraag heeft of geholpen moet worden. Ieder streeft ernaar om een passende oplossing te vinden. De vraag staat centraal en de wens om een oplossing te vinden. En bijna altijd wordt die ook gevonden. In principe zal iedereen geholpen worden, die er om vraagt. Die vraag mag ook van derden komen. Privacy is erg belangrijk maar nooit de reden om niet te

helpen. Als we blijven samenwerken zien we mooie dingen gebeuren. Vragers worden helpers en soms zijn de helpers ook de vragers, mooi toch, om zo "om te zien naar elkaar". Als parochie staan wij achter Kansrijk en dragen daar ook ons steentje in bij, en U? Blijft u ook samen met anderen omzien naar elkaar in woord en daad. Zodra het weer kan, hoop ik u nog vaak te ontmoeten bij de samenloop voor een gesprek, een kopje koffie/thee, gewoon er even **met** elkaar en er **voor** elkaar zijn.



Tot spoedig,

Ton Schepens, Em. diaken van de Parochie H. Damiaan de Veuster.



De "Kansrijkvleugel".

De plannen voor het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, worden steeds concreter.

In de nieuwe leskeuken en het "restaurantgedeelte" kunnen alle eetactiviteiten plaats vinden. Verder is het mogelijk om kooklessen te geven aan ouderen, die alleen komen te staan en aan de basisschooljeugd, maar ook andere jongeren zijn van harte welkom.

Het "restaurantgedeelte" kan ook gebruikt worden voor informatiebijeenkomsten voor allerlei groepen. De voormalige peuterspeelzaal is, dankzij de medewerking van de gemeente, beschikbaar en we zijn nu druk bezig om de nodige gelden bijeen te krijgen voor de keuken en het gebruiksklaar maken van de ruimte. Voor de keuken zijn door de ondersteuning van diverse fondsen inmiddels de nodige gelden binnengekomen. Voor de ventilatie, de afzuiging, de inrichting, de aankleding, het bestek, het servies, de apparatuur om presentaties te kunnen houden en de toegankelijkheid voor mindervaliden en invaliden zijn nog flinke bedragen nodig, maar ook hiervoor gaan we fondsen aanschrijven.

Door de "Kansrijkvleugel" wordt het mogelijk om de frequentie van de activiteiten te verhogen, waardoor we nog meer wijkbewoners kunnen betrekken bij de activiteiten van "Kansrijk". Ook informatieve "koffieochtenden", "soosmiddagen" en familiediners staan op het programma. Deze laatste activiteit sluit aan bij de ervaringen met de Wensbox. Veel ouderen willen graag iets doen voor hun mantelzorgers. Dit diner geeft hen de mogelijkheid om voor een klein bedrag een groots gebaar te maken tegenover hen. De verwachting is dat de "Kansrijkvleugel" in de loop van januari 2022 in gebruik genomen kan worden. Dit betekent, dat we, als de mogelijkheid er is, weer van start gaan in de ontmoetingsruimte van de Geseldonk en deze periode met het "kerstdiner" afsluiten.

De extra mogelijkheden in 2022 betekenen ook, dat we steeds meer vrijwilligers nodig hebben, want zonder voldoende vrijwilligers is "Kansrijk Mierlo – Hout" niet mogelijk. Heeft u belangstelling, neem dan contact op, zodat we een afspraak kunnen maken.

Dit laatste moet u zeker ook doen, als u een idee hebt, waarvan u denkt, dat we daar veel mensen mee helpen of een plezier mee doen.

Jan Linders Fonds steunt Kansrijk Mierlo-Hout



Afgelopen jaar werd Kansrijk gesteund door het Jan Linders Fonds. Helaas hebben we niet alle activiteiten kunnen organiseren die we in de planning hadden.

Gelukkig heeft Jan Linders aangegeven dat we het dit jaar opnieuw mogen proberen, dus we hopen zo snel mogelijk de draad weer op te pakken. We hebben weer mooie activiteiten gepland en hopen

opnieuw op een groot succes. We hebben een loterij gepland en themadagen waarbij we internationale gerechten gaan verkopen. De eerste financiële steun kregen we dit jaar al van Jan Linders: voor elke verkochte paasstol ontving Kansrijk een euro.

Dat leverde € 335,00 op, een mooie bijdrage aan onze organisatie!



Website Kansrijk Mierlo-Hout

De website is aangepast en geeft alle mogelijke informatie over de visie, doelstellingen, activiteiten, vrijwilligers en andere relevante zaken. www.kansrijkmierlohout.nl
Kansrijk is voor en van ons allemaal, dus deel uw ervaringen en neem anderen mee naar de activiteiten! Heb je tips of ideeën voor Kansrijk neem dan contact op. info@kansrijkmierlohout.nl



Ook de ondernemersvereniging uit Mierlo-Hout steunt Kansrijk, met name maakt zij het mogelijk dat deze nieuwsbrief ook in geprinte versie verspreid kan worden bij de doelgroepen.
Daarnaast wordt de Nieuwsbrief breed gedeeld via digitale kanalen.



Contactadressen voor projecten Kansrijk Mierlo-Hout

Telefoonnummers

Algemeen telefoonnummer	06-11464350
Telefoonnummer Kansrijk coördinator	06-21264794

Mailadressen

Algemeen	info@kansrijkmierlohout.nl
Wensbox	info@kansrijkmierlohout.nl
Verwelkomingspakketten	welkom@kansrijkmierlohout.nl
Voorzitter (Jan Drouen)	voorzitter@wijkraadmierlohout.nl
Secretariaat	secretariaat@wijkraadmierlohout.nl
Vragen over ontbijt- high tea- diner	gastvrij@kansrijkmierlohout.nl
Vragen over tuinen opknappen	tuinen@kansrijkmierlohout.nl
Vragen en aanmelden vrijwilligers	vrijwilligersgroep@kansrijkmierlohout.nl
Ideeën, tips om Kansrijk nog succesvoller te maken:	idee@kansrijkmierlohout.nl

