



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 5 sep 2022 3^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijkvlugel
- Beurs Op je Gezondheid
- Duofietsen Mierlo-Hout
- De Huiskamer
- Brunch pastoorswijk
- Vrijwilligers Kansrijk
- Energietoeslag
- Sociale Teams

De vlag kan uit. “De Kansrijkvlugel” komt er.

De offerte voor het opknappen van het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, is zodanig bijgesteld, dat we vanuit Geseldonk en Kansrijk hebben aangegeven, dat we akkoord gaan.

In de nieuwe keuken en het “ontmoetingsgedeelte” 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 de jongeren zijn van harte welkom.



Het “ontmoetingsgedeelte” kan ook gebruikt worden voor informatiebijeenkomsten voor allerlei groepen.

Door ondersteuning van diverse fondsen zijn de benodigde gelden beschikbaar.

De “Kansrijkvlugel” geeft de mogelijkheid 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 dank-je-wel-diners 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 “Kansrijkvlugel” in het eerste kwartaal van 2023 in gebruik genomen kan worden. Dit betekent, dat we tot die tijd de ontmoetingsruimte van de Geseldonk blijven gebruiken.

De extra mogelijkheden in 2023 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.

Vrijwilligers “Kansrijk Mierlo – Hout”.





Beurs "Op je Gezondheid" op zondag 2 oktober 2022.

Een toast brengen we uit om een gelukwens over te brengen of om iets zeer belangrijks aandacht te geven. Als we toosten zeggen we vaak "op je gezondheid" en benadrukken we kort het belang hiervan.

Toch staan we niet altijd voldoende stil bij onze gezondheid en lijkt dit voor veel mensen een vanzelfsprekendheid totdat er een moment komt, waarop men beseft dat gezondheid geen vanzelfsprekendheid is.

Natuurlijk zijn er veel ziektes, die ons overkomen en waar we weinig aan kunnen doen, maar soms is dat wel het geval

Door een gezondere leefstijl kunnen we gezondheidsproblemen gedeeltelijk voorkomen of verlichten. Door iets meer te bewegen, beter te letten op voeding, wat vaker te ontspannen of door je in te zetten voor iets, waar je voldoening uithaalt, werk je al aan een betere gezondheid.

Ook in Helmond zijn er vele organisaties, verenigingen en bewegsgroepen actief die je op weg kunnen helpen. En je laten ervaren dat werken aan je gezondheid ook heel leuk en ontspannend kan zijn. Bovendien wordt je sociale kring groter, als je aansluiting vindt bij een activiteit. Maar ook als je liever zelfstandig aan de slag wilt gaan, zijn er talloze beweegmogelijkheden.



Op zondag 2 oktober 2022 organiseert "Kansrijk Mierlo-Hout", samen met o.a. de O.V.M.H, Wijkmanagement Helmond, K.B.O., Jibb+, stichting "Je Leefstijl Als Medicijn en vele partners de beurs "Op je Gezondheid" in wijkhuis de Geseldonk van 11.00 uur tot 17.00 uur.

De beurs wordt geopend door Wethouder Cathalijne Dortmans.

Een dag met veel informatie. Niet alleen op het gebied van bewegen en voeding, maar ook als het gaat om geestelijke gezondheid. Talloze verenigingen en organisaties gaan graag met u in gesprek en informeren u over de mogelijkheden. Er zijn gezellige stands met gezonde, maar ook lekkere hapjes. Er zijn allerlei demonstraties en u kunt deelnemen aan de gezondheidscheck en krijgt direct een persoonlijk advies. Maak gebruik van het aanbod aan proefflessen en krijg antwoord op vragen, waar je mee zit. Kortom een beurs, die zo veelomvattend is, dat er voor elk wat wils is. Zelfs voor iemand, die supergezond is en naar een gezellig evenement wil.

Voor meer informatie kunt u terecht op de website www.opjegezondheid.nu.

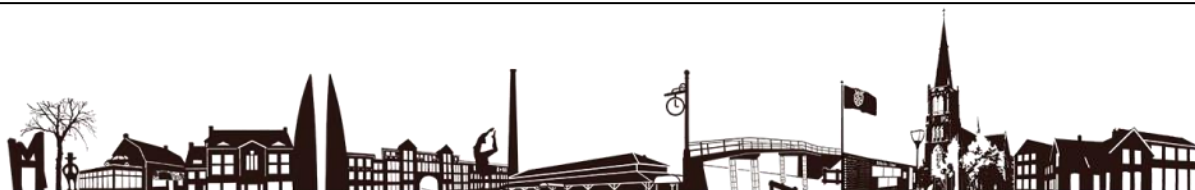
Activiteiten Kansrijk

Ontbijt: Dit is op 5 september gestart. U bent weer elke maandag van harte welkom: aanvang 9.00 uur, kosten € 1,00 !

Maaltijden: Op woensdag 7 september is groep 1 van de maaltijden welkom.
Op woensdag 14 september groep 2.

High Tea: De eerste groep is op woensdag 31 augustus al van start gegaan.
Op woensdag 28 september volgt groep 2.

De "Huiskamer" is ook in de vakantieperiode doorgegaan.
Hier is nog plaats voor enkele nieuwe gasten



IS DUOFIETSEN IETS VOOR U?

Voor heel veel mensen is fietsen een geweldige vrije tijdsbesteding. Als dat op een gegeven moment door omstandigheden niet meer lukt, dan ontstaat er een leegte.

In die situatie is duofietsen ideaal. Je fietst, bent buiten en je kunt vertrouwen op een begeleider. Als je dit met meerdere mensen doet en zelfs tochtjes maakt met misschien na afloop een kopje koffie met gebak, dan ontstaat er een gezellige groep, waar je bij wilt horen.



Vanuit “Kansrijk Mierlo – Hout” willen we u de kans geven om u aan te melden voor duofietsen. Eén groep mag bestaan uit maximaal 7 personen. Zijn er meer aanmeldingen, dan starten we een tweede groep.

Heeft u belangstelling om twee keer per maand op woensdagmiddag te gaan duofietsen, dan kunt u zich aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl of via 06 21264794.

INLOOP “KANSRIJK MIERLO – HOUT”.



“Kansrijk Mierlo – Hout” is een organisatie, die door middel van allerlei activiteiten en initiatieven, probeert om het welzijn van individuele bewoners te verbeteren. We organiseren o.a. het ontbijt, de maaltijden en de “High Tea”, maar ook de hulp bij het opknappen van de tuin en bij kleine klusjes. Verder hebben we een “Wensbox”, helpen we u bij het aanvragen en invullen van formulieren, organiseren we twee dagen in de week een dagopvang voor mensen, die dat nodig hebben en kunt u terecht voor informatieavonden over gezondheid en andere thema’s.

Heb je een idee? Kom ermee!

Heb jij een leuk idee voor jouw straat, jouw buurt of jouw wijk?

Loop dan op dinsdagavond even binnen bij de inloop in de Geseldonk.

We zijn er van 18.30 uur -19.30 uur.

Wij denken graag met je mee om jouw idee werkelijkheid te laten worden.

Heb je een vraag? We zien je graag!

Zit je met een vraag of probleem en weet je niet precies waar je terecht kunt, loop dan even binnen bij de inloop in de Geseldonk iedere dinsdagavond van 18.30-19.30. Wij kijken graag met je mee om je verder te helpen.

Tijdens de inloop zijn er vanuit diverse organisaties vrijwilligers en professionals aanwezig om met je in gesprek te gaan.

Voor meer informatie kijk op www.kansrijkmierlohout.nl





De Huiskamer nodigt u uit.

Blijf niet thuis zitten, maar kom op maandag en woensdag gezellig naar De Geseldonk.

In de "Huiskamer" bent u op maandag en woensdag van harte welkom, als u gewoon wat gezelschap zoekt om samen op een gezellige manier de dag door te brengen. Onze gasten drinken samen koffie met wat lekkers, lunchen uitgebreid en doen samen leuke dingen.



Nu al ontvangt een aantal vrijwilligers elke maandag en woensdag gasten in de 'Huiskamer' van de Geseldonk' om ze van een dagje uit te laten genieten en zo mogelijk hun partner en/of mantelzorgers even te ontlasten.

De gasten kunnen deelnemen aan verschillende activiteiten zoals gewoon lekker buurten, kaarten, sjoelen, schilderen of biljarten en ook vinden sommige gasten het gewoon fijn om niets te doen.

'We bereiden samen de lunch en tijdens de lunch zitten we gezellig samen aan tafel. De lunch bestaat uit lekkere, zelfgemaakte soep, een gebakken eitje, een heerlijk pastetje of een pannenkoek. Gewoon voor elk wat wils. De kosten zijn 5 euro voor de hele dag, dat is inclusief koffie, thee en lunch en wat heel belangrijk

is, de gasten komen graag de volgende maandag en woensdag terug.'

Wilt u meedoen of meer informatie, kom dan eens vrijblijvend kijken op maandag of woensdag in de Geseldonk, of neem contact op via info@kansrijkmierlohout.nl. Ook als u als vrijwilliger uw steentje bij wilt dragen aan deze activiteiten, dan bent u van harte welkom om een keer een kijkje te komen nemen.

Brunch in de Pastoorswijk



Om de wijkbewoners bij elkaar te brengen en de sociale cohesie te bevorderen organiseerde Kansrijk Mierlo-Hout op zondag 26 mei in samenwerking met enkele andere organisaties een brunch in de Pastoorswijk. De buurtbewoners werden uitgenodigd om van 13.00-14.30 gezellig aan te schuiven.

De organisatie zorgde voor partytenten en een aantal tafels. Vanuit Kansrijk Mierlo-Hout zorgde vrijwilliger kok Alex voor heerlijke warme en koude gerechten. Deze had hij in De Geseldonk bereid samen met enkele andere vrijwilligers vanuit

Kansrijk. Bewoners in de straat namen zelf hun stoel, bestek en glas mee. Vanuit de LEVgroep zorgde Noor voor de tafels en voor het veilig afzetten van de straat. Verschillende wijkbewoners schoven aan en genoten in een gezellige sfeer van een professioneel bereide brunch.

De bewoners mochten kosteloos deelnemen. Kansrijk Mierlo-Hout hoopt op deze manier dat de mensen elkaar meer gaan ontmoeten en elkaar beter leren kennen. Na afloop werd gezamenlijk weer opgeruimd.

Natuurlijk hadden de vrijwilligers te veel eten gemaakt. Maar die gerechten smaakten thuis ook nog erg lekker...





VRIJWILLIGERS KANSRIJK MIERLO-HOUT

Vrijwilligersechtpaar Henny en Anton

Over Henny en Anton schreven we al eens eerder. Anton beheert de Wensbox van Kansrijk. Een mogelijkheid voor inwoners van Mierlo-Hout om een wens in te dienen die, wanneer dat kan, vervuld gaat worden. Maar Henny en Anton doen nog veel meer bij Kansrijk Mierlo-Hout.

Henny is sowieso een vrijwilliger in hart en nieren. Buiten de mantelzorg voor haar moeder, helpt ze een dag in de week in de Huiskamer, de opvang voor mensen met een lichte vorm van dementie. Anton lacht: 'Ik ben ook een paar keer geweest, maar voor mij is dit niets.' Henny vult hem lachend aan: 'Nee, maar jij hebt andere kwaliteiten.' Dat wordt ook door Anton benoemd. Hij helpt mee de tuinen opknappen voor inwoners van Mierlo-Hout die het zelf niet meer kunnen en die niemand hebben die het voor hen kan doen. Dat doet hij soms wel drie keer per week. 'We doen geen complete renovaties maar wel de heg knippen en onkruid verwijderen.' Ook helpt hij nog bij de diners die door Kansrijk worden georganiseerd.

Henny is zo'n vijf jaar geleden begonnen met helpen bij het diner en bij het ontbijt. Ook helpt ze nog een avond in de Geseldonk, achter de bar en tijdens de Minor friskeesten en de grotere evenementen in De Geseldonk. 'Ik vind het zo leuk om te doen!' Ook zorgen voor begeleiding in de Huiskamer vindt ze heel fijn. 'Ik sta daar samen met Annie en Johan. De cliënten gaan regelmatig mee met de stichting Duofietsen en Johan gaat dan met hen mee. Jibb+ komt bewegingslessen verzorgen en we zijn zelfs met het hele gezelschap, op uitnodiging van Kansrijk Mierlo-Hout, naar de voorstelling Er loopt een leeuw door de stad geweest.' Zo is ze dus druk met haar vrijwilligerswerkzaamheden. 'Ja, ik heb veel respect voor wat ze allemaal doet', geeft Anton nog aan.

Respect verdienen beide echtparen voor alles wat ze doen voor de inwoners van Mierlo-Hout.

Vrijwilligers zijn altijd welkom.

Denk jij ook iets te kunnen betekenen voor Kansrijk Mierlo-Hout, neem dan contact op.

Ben je of ken je iemand die gebruik wil maken van de dagopvang voor mensen met een lichte vorm van dementie, meld je dan aan, je bent van harte welkom. Gewoon doen! Bij Kansrijk Mierlo-Hout mag iedereen meedoen! Mailen kan ook naar info@kansrijkmierlohout.nl

Start informatiebijeenkomsten in De Geseldonk

In wijkhuis De Geseldonk worden vanaf september diverse informatiebijeenkomsten gehouden over allerlei onderwerpen. De thema's worden vooraf bekendgemaakt. Vanaf oktober wordt er eenmaal per maand een informatiebijeenkomst gehouden over een gezondheidsonderwerp.

De gratis bijeenkomsten zijn op **dinsdagavond vanaf 19.30 uur** en duurt tot ongeveer 21.00 uur. Iedereen is welkom. Iedere maand wordt de informatie verspreid over de thema's die aan de orde komen. In september worden de volgende informatieavonden gehouden:

Op 6 september gaat het over verslavingen. NIX 18: Deze avond wordt georganiseerd in samenwerking met Wijkraad Mierlo-Hout, Kansrijk Mierlo-Hout, wijkraad Brandevoort, LEVgroep, Helder Theater, GGD en Novadic-Kentron. Tijdens een informatieve en gemakkelijke avond voor ouders van pubers in groep 8 en in het 1^e en 2^e jaar van het voortgezet onderwijs, krijgen de opvoeders een handreiking hoe te voorkomen dat hun kinderen beginnen met roken, drinken en/of drugsgebruiken. Aanmelden via secretariaat@wijkraadmierlohout.nl

Op 13 september is het thema Mantelzorg. Deze avond wordt verzorgd door Bas van Poppel en gaat o.a. over de "GoedVoorMekaarBox". Tijdens deze bijeenkomst krijgen mantelzorgers allerlei mantelzorginformatie. Zorgen voor een naaste of familielid, dat doe je 'gewoon'. Maar daar kun je wellicht ook hulp bij gebruiken of misschien tips. Sluit je aan op deze avond en zorg ervoor dat jij het als mantelzorger ook 'GoedVoorMekaar' hebt.

(<https://www.goedvoormekaar.org>) Aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl



Gemeente kiest voor Sociale Teams Helmond voor uitvoeren sociaal werk



Vaste gezichten per wijk, laagdrempelige inlooplocaties én een leefbaar Helmond. Sociale Teams Helmond gaat daar de komende jaren voor zorgen in de Helmondse wijken. De stichting won onlangs de aanbesteding van sociaal werk in de gemeente Helmond. Bouke Goedhart, directeur van Sociale Teams Helmond vertelt over de eerste ervaringen.

Wat doet Sociale Teams Helmond precies?

'Iedere inwoner van Helmond die om wat voor reden dan ook vastloopt en weer op weg geholpen wil worden, is welkom bij onze sociale teams. Of het nu gaat om dagbesteding, huiselijk geweld, geldproblemen, mantelzorg, problemen op school, in de relationele sfeer of in de opvoeding. Onze professionals beschikken over brede kennis en expertise op gebied van onder meer wonen, werk, financiën, samenleven en gezondheid. In elk team is ook specialistische expertise voorhanden, bijvoorbeeld over opvoeden en opgroeien, echtscheiding, huiselijk geweld of ggz-problematiek. Daarnaast werken we met ervaringsdeskundigen en vrijwilligers. Omdat we alles 'in huis' hebben, kunnen we problemen tijdig oppakken. Zo zijn we er vroeg bij om erger te voorkomen.'

Waar vind je de sociale teams?

'Je vindt ons nu in wijkhuizen en straks ook op scholen, in de huisartspraktijk, in het consultatiebureau; eigenlijk overal waar inwoners komen. Iedere wijk krijgt daarnaast een of meerdere vaste gezichten toegewezen. We proberen dan ook per wijk te bekijken wie of wat nodig is. Spreken er bijvoorbeeld veel mensen Pools? Dan is iemand die deze taal spreekt wat ons betreft een *must*. De komende tijd onderzoeken we waar per wijk behoefte aan is.'

Wat is het doel van Sociale Teams Helmond?

'Dat mensen met een hulpvraag niet van het kastje naar de muur gestuurd worden. Onze ambitie is om binnen 4 jaar 80 procent van de ondersteuningsvragen zelf op te pakken.'

Mail- of belcontact

Heb je hulp nodig? En bel of mail je liever? Dat kan uiteraard ook! De sociale werkers van Sociale Teams Helmond zijn bereikbaar via: vrraag@sthelmond.nl of telefonisch op 088 – 00 17 300.

Kiezen voor een gezondere leefstijl.

Een gezonde leefstijl is belangrijk.

Je voelt je fitter, bent minder (langdurig) ziek en je hebt misschien op termijn wel minder medicijnen nodig. Goede voeding, dagelijks bewegen, vermindering van stress, goede sociale contacten en voldoende slapen zijn hiervoor van belang. Dat weten we allemaal, maar het blijkt erg moeilijk, wanneer we hier iets in willen of moeten veranderen. In Mierlo Hout hebben we daarom met meerdere mensen de handen ineen geslagen om te komen tot een begeleide leefstijlverandering. Niet alleen theoretisch, maar ook praktisch aan de slag, als het gaat om bewegen en gezonde voeding. Vanaf oktober komt de groep elke maand een maandagavond bijeen in wijkgebouw de Geseldonk. Dit gebeurt onder begeleiding van Loes Beetz, zij is leefstijlcoach en fysiotherapeut. Tijdens de eerste bijeenkomst wordt het totale programma bekend gemaakt inclusief het bewegen en het praktisch bezig zijn met voeding. Deze laatste onderdelen worden verzorgd vanuit Jibb+ en door Alex Bremen, één van de koks van "Kansrijk Mierlo - Hout".

vervolg op pag. 7





Ook bent u één dinsdagavond in de maand om 19.30 uur van harte welkom voor een informatieavond rond het thema gezondheid. Dit kan zijn in de vorm van een voordracht door een professional of ervaringsdeskundige, een workshop, of op een andere manier. Deze avonden vinden plaats in het kader van informatiebijeenkomsten op allerlei gebied, die gepland worden op de dinsdagavond na de "Inloop", die gehouden wordt van 18.30 uur tot 19.30 uur. Het complete programma wordt tijdig bekend gemaakt. U kunt zich opgeven via info@kansrijkmierlohout.nl. U wordt van harte uitgenodigd om deze avonden kosteloos bij te wonen. Samen met andere bewoners uit de wijk werken aan een goede gezondheid. Een mooie uitdaging.

Zou u mee willen doen met de begeleide leefstijlverandering, dan kunt u zich opgeven : info@kansrijkmierlohout.nl of u kunt zich aanmelden op dinsdag 6, 13 of 20 september van 18.30 uur tot 19.30 uur in de Geseldonk.

KOMT U OOK IN AANMERKING VOOR EEN EENMALIGE ENERGIETOESLAG VAN € 800?

Bewoners met een inkomensverklaring van de gemeente Helmond krijgen automatisch de energietoeslag van € 800,00. Heeft u de inkomensverklaring niet, maar u heeft wel een laag inkomen, dan heeft u wellicht toch recht op een eenmalige energietoeslag van € 800.

Om bovengenoemde toeslag te ontvangen, moet u een formulier aanvragen bij de gemeente. Vanuit "Kansrijk Mierlo – hout" willen we u hierbij, indien nodig, graag ondersteunen.

Vanaf 6 september kunt u hiervoor weer op dinsdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur terecht in wijkhuis "De Geseldonk". Om de formulieren volledig in te kunnen vullen hebben we de volgende documenten van u nodig: Geldig legitimatiebewijs van uzelf en indien van toepassing van uw partner (paspoort; ID-bewijs of rijbewijs) en de bankafschriften van februari 2022. Tevens kunnen we voor u de inkomensverklaring aanvragen.

Ook kunt u via het mailadres info@kansrijkmierlohout.nl of via het tel. nr. 06 21264794 contact met ons opnemen.



Rest de vraag: Wat is een laag inkomen?:

Inkomensgrenzen netto per maand (exclusief vakantiegeld):

	21 jaar tot AOW leeftijd	Vanaf AOW leeftijd
Alleenstaand	€ 1.244,54	€ 1.382,89
Alleenstaand ouder	€ 1.600,13	-
Samenwonend/getrouwd	€ 1.777,92	€ 1.872,49

THE BIG BINGO REVUE IS UITVERKOCHT.

"Kansrijk Mierlo-Hout" organiseert voor de ouderen (55+) in de grote zaal van de Geseldonk **een show vol livemuziek, humoristisch kien en quizzen. Op zondag 18 september om 14.00 uur gaat "The Big Bingo Revue" van start. Er speelt een Helmondse bezetting, die wel van wanten weet, als het gaat om muziek en kolder.**



Erica en Irma Martens (bekend van Dubbel Trubbel, de OudDoorconcerten en Muziek in 't Portiek) verzorgen de muziek en Henkes (Striepke Veur, DJ Henkes), Birgit van Ekert (Petazzie mi Skruwsaws) en Rob Bouwman (tonprater, winnaar Narrenkap) zorgen voor de kolder eromheen. Per show worden er afspraken gemaakt over het aantal bezoekers en over zitplaatsen met voldoende afstand. We hopen zo een goed voorbeeld te kunnen zijn van een theaterbeleving voor ouderen op een veilige manier. Omdat de show uitgevoerd wordt in de zaal en niet op het podium moeten we het aantal bezoekers beperken tot 150.

Omdat dit aantal al bereikt is, heeft aanmelden geen zin meer.



ALGEMENE INFORMATIE KANSRIJK MIERLO-HOUT

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

DE ACTIVITEITEN EN INITIATIEVEN VAN KANSRIJK WORDEN FINANCIËEL MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



Ook de ondernemersvereniging uit Mierlo-Hout en het Jan Linders Fonds steunen Kansrijk.

O.a. worden de geprinte versies bekostigd.

Daarnaast wordt de Nieuwsbrief breed gedeeld via digitale kanalen.



Stelt u prijs op de digitale versie stuur een mailtje naar: info@kansrijkmierlohout.nl

Contactadressen voor projecten Kansrijk Mierlo-Hout

Telefoonnummers

Algemeen telefoonnummer 06-51804968
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 tuinonderhoud, kleine klusjes tuinen@kansrijkmierlohout.nl
Vragen en aanmelden vrijwilligers 06 21264794 vrijwilligers@kansrijkmierlohout.nl
Ideeën, tips om Kansrijk nog succesvoller te maken: idee@kansrijkmierlohout.nl

