



KANSRIJK
Mierlo-Hout

In deze uitgave o.a.:

- Voortgang Kansrijkvleugel
- Leefstijlverandering
- Moestuin basisscholen
- Informatieavond hoarding
- Vrijwilliger Kansrijk
- Partner OMVH

NIEUWSBRIEF

Nr. 3 juli 2023 4^e jaargang

De “Kansrijkvleugel” is in augustus klaar.



Het opknappen van het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, is op maandag 27 februari 2023 van start gegaan.

Dat dit voortvarend kon gebeuren, is te danken aan de vrijwilligers van de Geseldonk, die de afgelopen tijd veel tijd hebben besteed aan de noodzakelijke sloopwerkzaamheden, aan het afvoeren van het afval en aan het schuren van de muren. Heel veel dank.

Vervolgens zijn vele bedrijven aan de slag gegaan en is de keuken geplaatst. In de grote ruimte is de vloer gelegd, hebben vrijwilligers een prachtige bar gemaakt, zijn de radiatoren opnieuw gespoten en heeft de schilder gezorgd voor de afwerking.

In juli en augustus wordt de keuken bedrijfsklaar gemaakt, krijgt de bar een prachtige versiering, komen er plankjes om kleurrijke theepotjes op te plaatsen en verschijnt op één van de muren een prachtige foto van de “Goorse Brug”.

Op maandag 28 augustus wordt deze prachtige ruimte, als eerste in gebruik genomen door de gasten van het ontbijt. Natuurlijk komt er nog een feestelijke opening, maar daarover later meer.

Vrijwilligers “Kansrijk Mierlo – Hout”.

www.kansrijkmierlohout.nl





Geen activiteiten tijdens vakantieperiode

Tijdens de zomervakantie gaat de Geseldonk enkele weken dicht. Dat betekent dat ook de activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout geen doorgang kunnen hebben.

Van 17 juli tot en met 27 augustus is er geen ontbijt en zijn er geen maaltijden. In deze periode gaat de "Huiskamer" wel gewoon door en dit geldt ook voor het duo-fietsen. Zijn er in de tussentijd inwoners met hulpvragen, dan kan men ook in de vakantieperiode contact opnemen via info@kansrijkmierlohout.nl.

Voor alle andere vragen kun je natuurlijk ook terecht via dit mailadres, dit wordt wel elke dag gelezen.

Fijne vakantie!

PROJECT MOESTUIN VOOR BASISSCHOOLLEERLINGEN

Kansrijk Mierlo-Hout heeft enige tijd geleden hiertoe het initiatief genomen en financiert mede dit project. Aan dit project nemen zowel kinderen van "in het Hart van het Hout" en "obs 't Hout" deel.

Beide scholen hebben de kans om een moestuin aan te leggen met beide handen aangepakt.

In de vorige nieuwsbrief hebben we gezien hoe de start van het project op obs 't Hout verlopen is.

Nu het verhaal van bs. In het Hart van Mierlo-Hout:



KC In het Hart van het Hout heeft een moestuin in de Houtse akkers.

We zijn begonnen met zaaien in kleine kweekbakjes op school. Dat een zonnebloempit een hele grote zonnebloem zou worden wekte toch wel verbazing. We hadden onder meer radijsjes, worteltjes, aardbeien, Oost-Indische kers, komkommers, bieslook, broccoli en paprika's gezaaid. Elke dag hebben de kinderen hun plantjes water gegeven. Toen er iets boven het zand uit begon te komen was er wel even een "joel-momentje". Sommige plantjes groeiden heel hard (zonnebloemen). Maar sommige kwamen helaas niet uit (hangaardbeien). Doordat de grond in de moestuin erg nat was, was het moeilijk om de grond "tuin-klaar" te krijgen. We wilden graag plantjes zetten maar dit ging helaas nog niet.

Net voor de meivakantie hebben we toch maar een poging gedaan en wat plantjes in de grond gezet. Helaas, toen we na de vakantie terugkwamen was alles weer begroeid met onkruid en konden we niet meer zien wat we gezet hadden 😞. En we hebben heel trots een bord bij onze moestuin gemaakt. We kijken uit naar de 1e keer dat we iets kunnen gaan oogsten. Het plan is dat we er een superlekkere salade van gaan maken! Gelukkig hebben we nu een vrijwilliger die helpt met het onkruidvrij maken en dat bijhouden. Superfijn!!

Dus daarna hebben weer een nieuw begin gemaakt met nieuwe plantjes. Wat heel leuk en lief was dat er verschillende tuiniers van de moestuin ons plantjes kwamen geven. We kregen allerlei soorten planten: paksoi, aardbeien, ananaskers, courgette, pompoen en aardappels. We hebben zelfs een rondleiding door de moestuin en bloementuin gehad van een van de tuiniers daar. Heel erg leuk.



Informatieavond in de Geseldonk op 4 juli.

Lezing over hoarding, opruimen en ordenen.

Het Engelse woord “hoarding” betekent verzameldwang.

Velen lijden aan problematisch verzamelen. Hun huis staat vol met obsessief grote hoeveelheid spullen. Huisgenoten, maar ook familie of burens kunnen daar last van hebben. In mei van dit jaar is het boek “Hoarding, opruimen en ordenen met problematische verzamelaars” uitgekomen.

Naar aanleiding van deze publicatie geeft Kansrijk Mierlo-Hout op 4 juli 2023 om 19.30 uur in wijkhuis De Geseldonk een lezing met als thema: Hoarding, wat is het eigenlijk?

De lezing is gratis bij te wonen. Heeft men interesse, dan aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl.

Hoarding is een woord dat snel in de mond genomen wordt als iemand een vol huis heeft. Vooral sinds de opkomst van programma's, waarbij in een paar dagen een vol huis wordt leeggehaald en het probleem dan opgelost schijnt te zijn, is het woord hoarding meer algemeen bekend geraakt. Herbergt ieder vol huis een persoon met hoardingproblematiek of is iets anders aan de hand? Hoe ontdekken we dat dan? We kijken naar de criteria uit de DSM -5, maar ook naar andere manieren om hoarding te definiëren.

Ingrid Tielemans geeft, als een van de auteurs van dit boek, tijdens deze informatieavond uitleg over het begrip Hoarding.

Aan de orde komen vragen als:

Wanneer spreken we van hoarding?

Hoe kunnen we de ernst meten?

Waarom kan hoarding gedrag een probleem vormen?

Wat kunnen we doen om iemand te helpen?

Waarom halen we het huis en de tuin niet gewoon leeg?

Het boek “Hoarding, Opruimen en Ordenen met Problematische Verzamelaars” biedt een inkijkje in de wereld van de mensen met hoardingproblematiek, maar zeker ook in de wereld en werkwijzen van de mensen die hen professioneel begeleiden.

Blij worden van vrijwilligerswerk? Jazeker!



De vele vrijwilligers die bij Kansrijk Mierlo-Hout een handje toesteken weten het: het is zo'n dankbaar 'werk'. Deze vrijetijdsbesteding kost meestal weinig tijd en de mensen waar je het voor doet, zijn allemaal zo dankbaar dat ze geholpen worden...

Vooral bij de 'maatjes' kunnen er nog vrijwilligers ingezet worden. Een uurtje gezelschap houden, kopje koffie drinken, boodschap doen, even mee naar de dokter of gewoon een ommetje maken en gezellig naar de bieb, kapper of lunchen. Maar ook helpen met het aanzetten van de magnetron voor het opwarmen van de maaltijd of het aanzetten van de wasmachine en/of droger.

Daarnaast zou het fijn zijn als we wat extra hulp krijgen bij het begeleiden van de activiteiten in de nieuwe Kansrijk vleugel zoals de Soos op zondagmiddag. Wil jij meehelpen om meer gezellige zondagmiddagen te organiseren of begeleiden? Veel ouderen zitten juist op zondag vaak alleen. Als we een groepje enthousiaste mensen bij elkaar krijgen kunnen we afwisselend zo'n middag begeleiden.

Vele handen maken licht werk en je kunt elkaar vaker afwisselen.

Als je belangstelling hebt kunt je ook gewoon een keer komen kijken bij een van onze activiteiten of het iets voor je is.



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, 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 september 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. Zou u mee willen doen met de begeleide leefstijlverandering, dan kunt u zich opgeven via info@kansrijkmerlohout.nl of u kunt zich aanmelden op dinsdag 11 juli van 18.30 uur tot 19.30 uur in de Geseldonk. Aan de deelname zijn geen kosten verbonden. Samen met anderen werken aan een goede gezondheid. Een mooie uitdaging.

Informatieavond.

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.



Mantelzorgondersteuning voor mensen met dementie

Anja Verstappen start op 15 september met gespreksgroepen ter ondersteuning van mantelzorgers. Hierbij is het de bedoeling dat de mantelzorgers hun verhaal kwijt kunnen. Ook krijgen ze tijdens de bijeenkomsten meer inzicht in de ziekte dementie en tips om met deze ziekte om te gaan.

Wil je graag aansluiten bij de gespreksgroep die op 15 september van start gaat, meld je dan aan voor 1 augustus via info@kansrijkmierlohout.nl

Anja werkte jarenlang in de zorg. Eerst in de thuiszorg waarbij zij in aanraking kwam met mensen met de ziekte dementie. Daarn werkte zij tien jaar op een kleinschalige afdeling met mensen met dementie. Over de ziekte was bij haar nog weinig bekend, maar met bijscholing gericht op dementie en hoe daar mee om te gaan en het werken in de praktijk leer je snel. Tijdens het werk op de afdeling merkte zij dat ook de mantelzorgers er tegenaan liepen dat er weinig bekend is over hoe om te gaan met de personen die deze ziekte hebben. Als werkende in de zorg probeer je wel zoveel mogelijk adviezen te geven, maar tijd om een luisterend oor te bieden is er te weinig. Zo ontstond bij Anja het idee om een gespreksgroep op te richten voor mantelzorgers die zorg dragen voor mensen met dementie. Of het nu je partner, je ouder of een kennis is waarvoor je mantelzorger bent, als je daaraan behoefte hebt ben je van harte welkom.



Monique Gubbels helpt bij Kansrijk Mierlo-Hout



Wie al eens werd uitgenodigd voor de maaltijden van Kansrijk Mierlo-Hout heeft vast Monique Gubbels al eens ontmoet. Met altijd een gulle lach op het gezicht zorgt ze, samen met alle andere vrijwilligers, dat de maaltijden perfect verlopen. Als de gasten binnen komen, zien ze niet dat de uren voor hun ontvangst, door velen al hard is gewerkt. Ook Monique is een van die vrijwilligers, die zich met hart en ziel inzet voor de Kansrijk maaltijden. Als we haar vragen hoe ze zo bij Kansrijk terecht is gekomen, volgt het antwoord snel: 'Via Ciska.'

Monique is nog steeds werkzaam bij Savant als huishoudelijk zorgende.

Vroeger heeft ze altijd bij Ciska gewerkt in Alphonsus. Ze heeft toen vrijwilligerswerk gedaan en de samenwerking met Ciska was heel fijn. Toen deze haar dan ook vroeg om te komen helpen bij Kansrijk, besloot ze meteen in te stappen: tafels opdekken, afruimen, maaltijden uitserveren en na de maaltijden alles weer opruimen. 'Ik zie het als ontspanning, ik wil niet de hele dag thuis zitten,' geeft Monique aan. 'Ik heb voorheen buiten mijn werk bij Savant ook nog op een zeefdrukkerij gewerkt, maar daar ben ik mee gestopt. Nu ik wat meer tijd heb, vind ik het leuk om mee te helpen.' Op de vraag waarom ze speciaal voor Kansrijk heeft gekozen, geeft ze aan: 'Ik kende natuurlijk al verschillende vrijwilligers, maar het is ook een mooi initiatief: er is niet alleen de maaltijden, maar ook de tuinen en de klusjes, zo mooi dat ze iedereen gewoon helpen zonder dat het veel geld kost. En het nieuwe initiatief, een zondagmiddagactiviteit in de 'soos' lijkt me iets voor een echtpaar dat het leuk vindt om op zondagmiddag gasten te ontvangen. Misschien dat ze eens moeten kijken om een kienmiddag te organiseren: je bent verzekerd van een volle zaal!'

Monique denkt dat daar misschien wel behoefte aan is. Waarom anderen te bewegen zich ook aan te sluiten bij het vrijwilligersteam van Kansrijk? 'Nou ja, Kansrijk is een mooi initiatief en we hebben een superleuk team. Iedereen weet wat ze moeten doen en het is elke keer weer gezellig.'

Monique helpt voornamelijk bij de maaltijden, maar er zijn nog vele andere activiteiten die door Kansrijk zijn opgezet. Wil jij ook eens komen kijken? Neem dan contact op via info@kansrijkmierlohout.nl

Heb jij een leuk idee voor Kansrijk?

Zoals bekend zijn er diverse activiteiten gestart onder de vlag van Kansrijk Mierlo-Hout. Deze activiteiten zijn door de inwoners van Mierlo-Hout omarmd. Toch kan het best zijn, dat er activiteiten zijn, waar de inwoners behoefte aan hebben, maar die momenteel nog niet worden georganiseerd.

Heb jij een idee voor een activiteit vanuit Kansrijk Mierlo-Hout? Waar heb jij behoefte aan?

Waar kunnen we onze inwoners nog verder bij helpen?

Geef jouw mening door via info@kansrijkmierlohout.nl of kom even naar de Geseldonk tijdens een activiteit en we gaan kijken of we het kunnen realiseren.

Neem contact op via info@kansrijkmierlohout.nl of 06-51804968.



KANSRIJK
Mierlo-Hout





Open Inloop Mierlo-Hout biedt ondersteuning en informatie voor de gemeenschap



De open inloop Mierlo-Hout zal vanaf 4 september elke maandagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur plaatsvinden in Wijkhuis de Geseldonk. Het adres is Cederhoutstraat 44. Deze "Open Inloop" is bedoeld om ondersteuning, informatie en een luisterend oor te bieden aan de bewoners van Mierlo-Hout.

Alle inwoners van Mierlo-Hout zijn van harte welkom om langs te komen en vragen te stellen op verschillende gebieden, waaronder gezondheid, welzijn en wonen. Of het nu gaat om vragen over zorg, verwerking, relaties, opvoeding, echtscheiding, formulieren, toeslagen, eenzaamheid, assertiviteit, weerbaarheid, identiteit, veilig en prettig wonen in de wijk. Voor alle gebieden zijn er mensen aanwezig, die u kunnen helpen. Daarnaast biedt de open inloop Mierlo-Hout ook ondersteuning bij het vinden van een maatje of hulp bij klusjes. Bezoekers kunnen ook informatie verkrijgen over lokale activiteiten en voorzieningen in de buurt. Het is tevens een gelegenheid om anderen te ontmoeten of om simpelweg een luisterend oor te vinden.

Verschillende organisaties zijn aanwezig om hun expertise en diensten aan te bieden. Dit zijn onder andere "Kansrijk Mierlo-Hout", Sociale Teams Helmond, Wijkraad Mierlo-Hout, Gemeente Helmond, LEV groep, de woningstichtingen Compaen en Wocom, maar ook Zorgboog en Savant zijn aanwezig om, indien gewenst, te ondersteunen en hun informatie te delen.

We hopen u te mogen verwelkomen tijdens de "Open Inloop Mierlo-Hout" en samen te werken aan een gezonde gemeenschap.

Deel de nieuwsbrief Kansrijk Mierlo-Hout!

Kansrijk Mierlo-Hout is een succesvol project dat alle inwoners van Mierlo-Hout wil samen brengen en laten deelnemen aan de maatschappij.

De vrijwilligers van Kansrijk proberen dan ook iedereen via de nieuwsbrief te bereiken om de activiteiten aan te kondigen. Toch lukt dat niet altijd en daarbij kunnen jullie helpen.

De Nieuwsbrief wordt digitaal verspreid onder diverse instanties met het verzoek deze brief ook onder hun contacten te verspreiden. Ook op de website www.kansrijkmierlohout.nl is de nieuwsbrief te lezen. Voor inwoners waarvan wordt vermoed dat zij misschien niet de beschikking hebben over internet, worden een flink aantal papieren exemplaren verspreid. Dit gebeurt op adressen die bij Kansrijk bekend zijn. Maar natuurlijk heeft de commissie die de nieuwsbrief samenstelt niet alle inwoners in het vizier, die misschien ook de nieuwsbrief zouden willen ontvangen. Dus deel de nieuwsbrief van Kansrijk Mierlo-Hout en ken je of weet je iemand die de nieuwsbrief niet krijgt maar wel graag zou willen ontvangen, dan kun je dit doorgeven via info@kansrijkmierlohout.nl of gewoon tijdens het ontbijt, de inloop of andere activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout in De Geseldonk. Of geef een briefje af in De Geseldonk en er wordt gezorgd voor een exemplaar in de brievenbus.



OVMH als partner en sponsor van Kansrijk Mierlo-Hout



De Ondernemersvereniging Mierlo-Hout (OVMH) met inmiddels meer dan 100 leden probeert vooral de laatste jaren haar verantwoordelijkheid te nemen voor een gezellig, voortvarend en sociaal Mierlo-Hout. Ze ondersteunt ook diverse goede doelen. De ondernemers vinden het belangrijk dat er kansen zijn voor iedereen en steunt daarom ook Kansrijk Mierlo-Hout.

OVMH is erg actief. Zij organiseert samen met het Wijkmanagement Helmond (WMH) de mooie bloemen aan de lantaarnpalen, kerstverlichting en de kerstboom op het plein. Ook zorgt het OVMH voor de jaarlijkse intocht van St. Nicolaas in de Geseldonk met gratis cadeautjes en snoep en voor alle kinderen.

Vorig jaar heeft het OVMH samen met Kansrijk Mierlo-Hout een gratis toegankelijke beurs kunnen organiseren, zowel voor standhouders als ook voor de bezoekers. De beurs "Op je gezondheid" is goed ontvangen en zeer druk bezocht door inwoners van heel Helmond! Dit jaar heeft de OVMH samen met WMH kunnen regelen dat de Helmondse Lichtjes Parade gratis te bezoeken was, met een attentie voor alle kinderen.

Dus zeker ook voor kinderen waarvan de ouders een kleine beurs hebben probeert de OVMH leuke evenementen te ondersteunen.

Elk jaar wordt de kindervakantieweek in Mierlo-Hout gesponsord met gratis traktaties om het betaalbaar te houden voor iedereen. Tot slot de gratis ouderenmiddag met carnaval waar de lokale ondernemers hun bijdrage leveren in de vorm van gratis hapjes en een gratis cake voor iedere bezoeker. Op deze manier probeert de OVMH haar bijdrage te leveren aan een sociaal Mierlo-Hout met gelijke kansen voor iedereen en vindt hierin een gemeenschappelijk doel in de samenwerking met Kansrijk Mierlo-Hout.



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 FINANCIIEEL 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	vrijwilligers@kansrijkmierlohout.nl
Ideeën, tips om Kansrijk nog succesvoller te maken:	idee@kansrijkmierlohout.nl

