



KANSRIJK Mierlo-Hout

Nr. 2 Maart 2024 5^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijk in het zonnetje
- Informatieavonden
- Wekelijkse lunch
- Gezellige Soos
- Start Fitcoins
- Vrijwilliger Kansrijk
- Mondharmonicatherapie
- WoCom partner Kansrijk

Kansrijk in het zonnetje

Kansrijk Mierlo-Hout stond tijdens de nieuwjaarsbijeenkomst van de wijkraad Mierlo-Hout volop in de belangstelling. Vrijwilliger Martien van de Voort werd tijdens deze receptie uitgeroepen tot MierloHoutenaar 2023 voor al zijn werkzaamheden voor onder andere De Geseldonk en voor Kansrijk Mierlo-Hout. Hij mocht de sculptuur in ontvangst nemen en 500 euro ter beschikking stellen van een organisatie of vereniging binnen Mierlo-Hout.

Maar ook de vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout waren voorgedragen als vrijwilliger van het jaar. Zo werd Kansrijk volop in het zonnetje gezet. Ook de zusterafdeling van Kansrijk in Brandevoort werd daar genomineerd voor Brandevoorter van het jaar. Iedereen werd door de wijkraad Mierlo-Hout en door de wethouder Cathalijne Dortmans heel hartelijk bedankt voor al het werk dat zij voor de gemeenschap doen.



Vrijwilligers in het zonnetje

Vrijwilligers zijn heel belangrijk en om hen te bedanken voor alles wat ze doen werd er voor hen een gezellige avond georganiseerd. Tijdens de "Dankjewelbijeenkomst" op 11 januari werden de vrijwilligers getraakteerd op heerlijke hapjes en drankjes en was voldoende gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan. Het werd een gezellige avond waar de vrijwilligers nog steeds met veel plezier op terugkijken.

Kansrijk in de carnavalsoptocht

Is het omdat ze hun vrijwilligerswerk zo leuk vinden, dat ze ook nog tijd vonden om hun deelname aan de carnavalsoptocht voor te bereiden? In hun prachtige roze met paarse creaties maakten zij hun opwachting en onder het motto: "Met cup cakes en thee vieren wij carnaval mee" hebben zij in de optocht de aandacht op Kansrijk gevestigd. Onderweg werden zij van een borreltje voorzien, om de temperatuur op peil te houden.



De vrijwilligers van "Kansrijk Mierlo-Hout".





Gasten Kansrijk verrast met optreden pianist Floris

Floris Steenbreker uit Zutphen is een van de deelnemers van het nieuwe TV programma van RTL 4 genaamd: "De Piano", dat gepresenteerd wordt door Chantal Janzen. Hij is door undercover van het nieuwe programma op stations gevolgd, waar hij zijn pianokunsten vertoont, en uiteindelijk geselecteerd. "De Piano" is te zien vanaf woensdag 3 april op RTL 4.

Floris wil zoveel mogelijk ervaring opdoen om in zalen voor publiek te spelen, omdat hij momenteel meestal piano speelt op treinstations. Zijn vader heeft contact opgenomen met zanger Harrie Blankers met de vraag of hij Floris aan optredens voor publiek kan helpen. Natuurlijk was Harrie bereid om Floris te helpen, zodat hij meer ervaring krijgt en een prachtig en kwalitatief hoogstaand optreden kan geven in het Concertgebouw in Amsterdam. Aangezien Harrie voorzitter is van "Hart voor het Hout" is in overleg met collega's gekozen voor een optreden voor de gasten van Kansrijk.

De vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout serveren twee keer per maand voor een groep gasten een driegangenmaaltijd in De Geseldonk en organiseren nog veel meer voor de Mierlo-Houtse gemeenschap.

Terwijl de vrijwilligers op woensdag 21 februari het diner serveerden, speelde Floris pianomuziek, afgewisseld met gezellige bekende liedjes door Harrie. Floris en Harrie deden hun uiterste best om de aanwezigen, die genoten van het heerlijke eten ook muzikaal te vermaken. Muziek brengt mensen samen en ontspant en het maakt tot op hoge leeftijd herinneringen los. Wat is het toch eenvoudig om mensen een plezier te doen. Harrie merkte na de avond nog op: "Kansrijk bedankt voor de uitnodiging en de gastvrije avond, bedankt voor de samenwerking. En alle vrijwilligers bedankt voor jullie dankbare werk, zonder jullie is dit alles niet mogelijk!"

Op naar meer samenwerking. Samen bereiken we meer. Hart voor het Hout.

En vanuit Kansrijk Mierlo-Hout: Harrie en Floris bedankt voor jullie muzikale middag en Floris veel succes met je optredens voor het programma "De Piano".



Informatieavonden in de komende maanden.

De laatste informatieavonden werden bijzonder goed bezocht met wel tot 90 belangstellenden. Ook in de komende maanden bent u op diverse

dinsdagavonden om 19.30 uur van harte welkom in de Geseldonk voor een informatieavond over een belangrijk thema. Deze avonden worden verzorgd door "Kansrijk Mierlo-Hout".



Dinsdag 26 maart

Een avond over 'OPRUIMEN' door Ingrid Tielemans.

Dinsdag 9 april.

Deze avond wordt verzorgd David Bakker, FYSIOTHERAPEUT en medisch fitnesstrainer.

Dinsdag 16 april. Deze avond wordt verzorgd door Ad Minheere, praktijkondersteuner G.G.Z.

Opgeven voor deze interessante bijeenkomsten kan via info@kansrijkmierlohout.nl



Wekelijkse LUNCH kansrijk is een groot succes



Ook lunchen bij Kansrijk Mierlo-Hout

Voor het wekelijkse ontbijt, de maandelijkse diners en High tea is grote belangstelling.

Nu kunnen inwoners van Mierlo-Hout ook op vrijdag genieten van een gezamenlijke lunch in de Kansrijkvleugel in wijkhuis De Geseldonk. De lunch wordt georganiseerd door vrijwilligers van “Kansrijk Mierlo-Hout” en is van 12.00 uur tot 14.00 uur. De inloop is vanaf 11.30 uur.

Tijdens een uitgebreide, lekkere en goed verzorgde lunch kun je genieten van een gezellig samenzijn.

Je moet je wel even aanmelden, waarna je bericht krijgt bij welke groep je wordt ingedeeld.

Omdat er teveel aanmeldingen zijn om iedereen op één vrijdag te ontvangen, zijn er namelijk twee groepen gemaakt.

Wil jij nog aansluiten bij een lunch op vrijdag, meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl of door telefonisch contact op te nemen. Het nummer is 06 51804968.

De kosten bedragen € 5,00 per persoon.



Start gezellige soos op zondag 21 april

Veel inwoners vinden het zo jammer dat er op zondag niets wordt georganiseerd.

Het weekend duurt daarom lang en op de tv is ook al niet zoveel te zien. Daarom gaat Kansrijk Mierlo-Hout van start met een gezellige ‘Soos’ op zondag 21 april 2024. We starten rond 14.00 uur en we gaan gezellig door tot rond 16.30 uur.

Aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl of via 06-51804968.

Vind je de zondag ook zo lang duren en heb je zin om gezellig met andere inwoners van Mierlo-Hout te sjoelen, kaarten, spelletjes doen of gewoon gezellig te ‘buurten’ kom dan zondag 21 april naar De Geseldonk en dan maken we er een gezellige middag van. En heb je zelf een idee wat we samen op die zondag kunnen ondernemen, laat het ons vooral horen.

We krijgen graag ideeën over nieuwe activiteiten!

Mail naar info@kansrijkmierlohout.nl of kom naar het maandagochtendontbijt en deel jouw idee met de vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout.



Bingomiddagen staan gepland voor 17 maart, 14 april, 5 mei en 23 juni

Duofietsen gaat weer van start.

Heeft u alsnog belangstelling om twee keer per maand op woensdagmiddag te gaan Duofietsen, dan kunt u zich nog aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl of via 06 21264794. Er zijn nog plaatsen beschikbaar.





Partner van Kansrijk aan het woord.



Samen bouwen aan thuis

Kansrijk Mierlo-Hout wil door samenwerking met groeperingen uit de wijk en professionele organisaties een wijk creëren waarin men zich thuis voelt.

Dat past bij de doelstelling van woCom: vandaag en morgen een thuis bieden aan haar huurders.

Gezamenlijk inloopspreekuur

Elke maandagochtend, tussen 9.30 en 11.00 uur, neemt woCom deel aan het gezamenlijk inloopspreekuur in de ruimte waar ook het wekelijkse ontbijt van Kansrijk Mierlo-Hout plaatsvindt.

Daar beantwoorden medewerkers van woCom vragen over bijvoorbeeld het betalen van de huur, over de website Wooniezie.nl, doorstroming, woonoverlast of onderhoud aan uw woning.

Aanpak verwaarloosde tuinen

woCom en Kansrijk Mierlo-Hout bundelen ook hun krachten bij de aanpak van verwaarloosde tuinen. Als woningcorporatie merkt woCom regelmatig op dat tuinen worden verwaarloosd. Dan gaat woCom hierover in gesprek met de bewoner. Soms blijkt dat iemand, al dan niet tijdelijk, niet in staat is om zelf voor het tuinonderhoud te zorgen. Dan kunnen de vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout uitkomst bieden. Daarnaast komt woCom situaties tegen waarin bewoners grofvuil in hun tuin hebben, maar zelf niet in staat zijn dit naar de stort te brengen. Ook hier biedt een vrijwilliger met aanhangwagen uitkomst.

Open Inloop Mierlo-Hout biedt ondersteuning en informatie

Elke maandagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur is er in Mierlo-Hout een "Open Inloop" 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. 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, financiën, schulden en armoede, 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 krijgen 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. Hierboven ziet u welke organisaties dat zijn. Ze zijn, evenals de LEV-groep en de Wijkraad MH, 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 sociale en gezonde gemeenschap.



Kansrijk gaat beginnen met Fitcoins van It's My Life

"Kansrijk" gaat in samenwerking met Gezond Helmond voor de bewoners van Brandevoort, Helmond-West en Mierlo-Hout, die 65 jaar zijn of ouder, door middel van Fitcoins een gezonde levensstijl promoten.

Met de Fitcoin app worden je stappen geteld en verdien je voor iedere 1000 stappen 1 Fitcoin.

Met je verdiende Fitcoins kun je dan via de catalogus in de app beloningen kopen. Kansrijk verzorgt de beloningen en stelt deze beschikbaar in de Fitcoin app.

Hieronder vind je een korte omschrijving waarom de Fitcoin app je kan helpen met een gezonder leven door meer te bewegen en gezonder te eten.



• en gezond te eten.

Wie gaat lopen, kan gaan kopen.

Is de app gekoppeld aan je stappenteller, dan kan het beginnen!

Doe mee met andere bewoners om fitter en gezonder te leven door samen meer te bewegen.

• Spaar genoeg Fitcoins om gave items te kunnen shoppen in de Fitcoin-shop in de app.

Het installeren van de app gebeurt door vrijwilligers van "Kansrijk". We starten met 50 deelnemers uit iedere wijk.

Wilt u meedoen, dan kunt u zich aanmelden via info@kansrijkbrandevoort.nl, info@kansrijkhelmondwest.nl of info@kansrijkmierlohout.nl .

Na aanmelding nemen we contact met u op.





Ondersteuning voor mantelzorgers

Anja Verstappen werkte jarenlang in de zorg.

Eerst in de thuiszorg waarbij zij tien jaar op een kleinschalige afdeling met mensen met dementie werkte.

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 die 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 er is meestal te weinig tijd om een luisterend oor te bieden.

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.

Anja Verstappen is in september gestart met tweewekelijkse 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, meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl

MONDHARMONICATHERAPIE voor longpatiënten



Petra en Rens Nolten zijn in Rotterdam gestart met deze therapie voor mensen met longproblemen.

Ook mensen met zuurstofflessen deze therapie gevolgd en na enkele weken hadden ze al minder zuurstof nodig.

Maar dat gebeurt niet zonder inspanning en niet met enkel twee uur oefenen per week. Je moet ook thuis oefenen om je longcapaciteit te vergroten.

Enkele weken geleden zijn Petra en Rens in de Geseldonk ook gestart met een groepje **op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur.** U kunt nog aansluiten bij deze groep.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze therapie.

Wil je meer informatie, dan mag je Petra bellen (06 2355 9195) of mailen:

petranolten@gmail.com

Meer informatie op de Facebookpagina van "Mondharmonica Therapie Groep Maasstad" of google op deze naam.



Moestuinbakken

Kansrijk gaat achter de Geseldonk zelf groenten en kruiden telen, die onze kok gaat gebruiken bij de bereiding van de maaltijden. Daarvoor krijgen we de beschikking over een aantal moestuinbakken op hoogte. Voor de moestuinbakken kunnen mensen zich opgeven, die wel graag een moestuin zouden hebben, maar niet meer in staat zijn om te bukken en daardoor aangewezen zijn op een bak op hoogte.

Het resultaat zal zijn het telen van gezonde en onbespoten verse producten.

Heb je belangstelling meld je via info@mierlohout.nl



Marij en Nellie halen hier veel plezier uit

Vrijwilligers moet je koesteren. Een uitspraak die menig wethouder al eens heeft geuit tijdens nieuwjaarsbijeenkomsten en uitreikingen van medailles en oorkondes. Bij Kansrijk Mierlo-Hout zijn vele vrijwilligers werkzaam. Sommige enkele uurtjes en anderen hebben bij wijze van spreken hun bed in de Geseldonk staan. Deze nieuwsbrief stellen we twee vrijwilligers voor die zich voornamelijk bezig houden met het nieuwe evenement: **lunch op vrijdag**.

Kansrijk Mierlo-Hout is heel blij met al die vrijwilligers die iets voor een ander willen doen.

Een bezoekje aan de Geseldonk waar Nellie en Marij, buurvrouwen en al jarenlang bevriend, samen met anderen zorg dragen voor het goede verloop van de wekelijkse lunch op vrijdag. Nellie van Lierop had zich aangemeld voor vrijwilligerswerk bij Kansrijk Mierlo-Hout via vrijwilliger in hart en nieren, Dinie Mollemans. "Ik heb altijd gewerkt, maar toen ik stopte en mijn man overleed, kwam er ineens zoveel vrije tijd. Op deze manier kan ik meer onder de mensen komen. En het is leuk om iets te betekenen voor die ouderen die de lunch bezoeken," vertelt Nellie.

Haar enthousiasme heeft ze overgedragen aan Marij van de Kerkhof.

Elke week zorgen ze samen voor de boodschappen die nodig zijn voor de lunch. Marij: "Boodschappen halen, tafels opdekken, schalen opmaken en groenten snijden. Samen met de anderen serveren we de soep uit en het warme hapje, en dan kunnen de gasten zelf de rest van hun lunch samenstellen aan de grote tafel met allerlei soorten brood en beleg." Als alle gasten weer naar huis zijn, dan ruimen ze alles weer op en wordt de keuken geschrobd. "Dat is een van de taken die wij op ons genomen hebben. Het moet natuurlijk weer allemaal schoon worden achtergelaten," zeggen de dames.

De zondagmiddagsoos.

Af en toe gaat Kansrijk Mierlo-Hout een zondagmiddagsoos organiseren. De eerste is onlangs geweest, dan was een bingomiddag en daar hebben de beide dames dan ook hun eigen taak. "Wij zijn van de snackjes. Frikandellen bakken en kroketten en bamischijven. Anderen zorgen dan weer voor de drankjes. En tijdens **de Bingo** helpen we mensen die minder snel zijn of niet goed kunnen zien, met de nummertjes op de kaart leggen," geven beide vrijwilligers aan. "Het is een mooi initiatief en we doen het graag. En de gasten zijn heel dankbaar, het is erg dankbaar werk."

Kunnen ze aangeven waarom ook anderen zich zouden willen aanmelden om mee te helpen met de activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout? "Ik kan het alleen iedereen aanraden. Natuurlijk maakt ieder voor zich uit wat ze met hun vrije tijd doen, maar ik haal hier heel veel plezier uit," geeft Nellie aan.

En dan lachend: "En Jan heeft ons een gouden handdruk beloofd."

Denk jij dat het ook leuk is om iets te doen voor Kansrijk, neem dan een kijkje op de website of vraag meer informatie via info@kansrijkmierlohout.nl



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:



De Nieuwsbrief wordt in geprinte versie bezorgd op 850 adressen en de digitale versie wordt breed verspreid.

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

