



KANSRIJK Mierlo-Hout

Nr. 4 Augustus 2024 5^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Subsidie Kansrijk
- Hulp- en Deelkast
- Kookcursus senioren
- Valpreventie
- Gezondheidsbeurs
- Vrijwilliger Kansrijk
- Informatieavonden
- Soos en Bingo

SUBSIDIE VOOR KANSRIJK HELMOND.

Bij de aanpak van “problemen” wordt vaak uitgegaan van organisaties en structuren, die van bovenaf bepalen hoe we tot oplossingen moeten komen. De vraag is of dit werkt.

Eind 2017 ontstond binnen de wijkraad van Mierlo-Hout de gedachte dat het anders moet. Vanaf mei 2018 zijn we vele gesprekken gaan voeren om onze gedachten te delen.

Niet alleen met beroepsorganisaties, maar juist ook met organisaties uit de wijk.

Deze gesprekken waren zeer positief en hebben geleid tot een productieve samenwerking tussen de 35 partijen, die nu bij “Kansrijk” betrokken zijn.

“Kansrijk” kiest voor de omgekeerde aanpak, dus niet van bovenaf.

Willen we tot resultaten komen, dan moeten we uitgaan van de aandachtspunten, die belangrijk zijn voor de wijk en voor de mensen, die het betreft en van daaruit kijken hoe we door samenwerking kunnen komen tot een praktische aanpak, die leidt tot een verbetering van het welzijn van individuele bewoners.

Omdat “Kansrijk Mierlo-Hout” zich dank zij de vele vrijwilligers zeer positief ontwikkeld heeft, is er gekeken of de uitgangspunten van “Kansrijk Mierlo-Hout” ook voor andere wijken van belang kunnen zijn.

Nadat “Kansrijk” al eerder van start is gegaan in “Helmond-West” en in “Brandevoort”, kunnen nu andere wijken volgen dank zij een aanzienlijke subsidie van de gemeente Helmond. Hiervoor dank. We hopen en verwachten, dat het komende jaar “Kansrijk Helmond” steeds meer vorm kan krijgen, doordat in meerdere wijken de principes van “Kansrijk” ontwikkeld gaan worden op een manier, die past bij de betreffende wijk.

Vrijwilligers Kansrijk

Lunchen op vrijdag in wijkhuis de Geseldonk

Momenteel hebben we 80 aanmeldingen, verdeeld over 2 groepen. Hierdoor kan iedereen in ieder geval om de week komen lunchen in wijkhuis de Geseldonk. Nieuwe aanmeldingen zijn van harte welkom. 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. Aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl of 06

51804968. De kosten bedragen € 5,00 per persoon





Hulpkastje van Stichting LIEF

Stichting LIEF heeft in juni een Hulpkastje met gratis verzorgingsproducten geïntroduceerd. Stichting LIEF zet zich in voor het welzijn van de gemeenschap. Dit kastje, dat bij de ingang van de winkel van Stichting LIEF hangt, biedt mensen de mogelijkheid om gratis twee verzorgingsproducten mee te nemen. Deze producten zijn voor inwoners die in moeilijke tijden verkeren en een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Het Hulpkastje bevat producten zoals zeep, tandpasta, shampoo en deodorant en menstruatieproducten. Het idee achter dit initiatief is simpel maar krachtig: kleine gebaren van zorg kunnen een groot verschil maken in het leven van mensen. "Door deze producten gratis beschikbaar te stellen, hopen we een positieve impact te hebben op de gemeenschap en mensen te ondersteunen in hun dagelijkse behoeften."

Stichting LIEF nodigt iedereen uit om een kijkje te komen nemen bij het Hulpkastje op de hoek, Mierloseweg/Calsstraat, indien nodig, gebruik te maken van het kastje. Tegelijkertijd roept de stichting ook op tot donaties van verzorgingsproducten om de continuïteit van dit initiatief te waarborgen. "Samen kunnen we ervoor zorgen dat niemand zonder basisverzorging hoeft te leven." Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Stichting LIEF via info@stichtinglief.nl



Ook Wendy heeft een deerkast. Help je mee?



In de tuin van Wendy Boudewijns staat een deerkast waar levensmiddelen en verzorgingsproducten in staan die mensen die het moeilijk hebben kunnen pakken of ruilen. Wendy is afhankelijk van donaties om de kast gevuld te houden. Daarom wil ze graag een beroep doen op iedereen die een ander wil en kan helpen.

"Kijk eens in je kast of je er wat hebt staan dat je zelf niet gebruikt. Koop eens wat extra in de aanbieding. Hou eens een inzamelingsactie in de familie, bij vrienden, op school of onder collega's en doneer. Geen tijd of zin om boodschappen te doen maar wil je wel helpen? Stuur me een berichtje en ik stuur je een open tikkie en dan doe ik zelf inkopen voor de deerkast. De mensen met een kleine portemonnee zullen je enorm dankbaar zijn." Op Facebook heeft ze ook een openbare groep onder de naam "deerkast Mierlo-Hout". Kom er gerust bij. "Met een klein gebaar helpen we elkaar. Samen met en voor elkaar ❤️" De deerkast staat op de Kotterlaan 37 in Mierlo Hout. Tel. 06-18659586 of via speedy_gonzales@live.nl

Kookcursus de kunst: hoe kook ik thuis?



In mei is Alex, kok bij Kansrijk Mierlo-Hout, gestart met een kookcursus voor senioren. De groep is gestart met drie dames en vijf heren. Het doel van deze cursus *leren koken* is om zorg te dragen voor een dagelijks warme maaltijd op tafel, bereid door personen die normaal nooit hoefden te koken, maar nu door omstandigheden wel moeten leren koken. Om dan een gezonde maaltijd op tafel kunnen zetten. De deelnemers leren hoe ze soep maken maar ook hoe ze aardappels moeten koken of bakken. Zelfs aardappeligerechten uit de oven komen aan bod. De groenten nemen een belangrijke plek in.

De deelnemers leren hoe ze groenten moeten schoonmaken, snijden en bereiden. Ook verschillende soorten vlees komen aan bod en zelfs de stoofpotjes worden niet vergeten. De kookcursus wordt afgesloten met een lekker nagerecht. De deelnemers zijn heel enthousiast: "Ik heb nog nooit gekookt, dat deed mijn vrouw altijd. Maar nu ze dementie heeft moet ik het zelf gaan leren. Ik heb van Alex geleerd om kersenpannenkoeken te bakken...met een scheut bier in het beslag...nou we vonden de pannenkoeken allebei heerlijk! Ik heb ook geleerd om zuurkoolstamp te maken, echt heel erg lekker!" **Wil jij ook deelnemen aan de kookcursus? Je kunt je aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl De bijdrage is per maaltijd € 5,00.**



Valpreventie in Mierlo-Hout. Veilig bewegen in en om uw huis.

Bent u 65 jaar of ouder en woont u nog thuis in Helmond? En bent u bang om te vallen of valt u wel eens? Zowel binnen- als buitenshuis zijn er veel situaties waarbij u lelijk kunt vallen. U kunt in uw wijk deelnemen aan het valpreventieprogramma. Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Blijf ook langer fit en neem deel aan het gratis valpreventieprogramma.

Informatiebijeenkomsten in de wijk

Het valpreventieprogramma start met informatiebijeenkomsten bij u in de wijk.

Voor Mierlo-Hout vinden de bijeenkomsten op woensdag 2 oktober van 15:30 uur tot 17:30 uur en op maandag 14 oktober van 15:30 tot 17:30 uur plaats in wijkhuis de Geseldonk, Cederhoutstraat 44.

Deelname aan het programma is gratis, maar bovenal nuttig en gezellig!



Aanmelden en meer informatie

Voor meer informatie: www.jibbplus.nl/valpreventie en informatie via artikel in De Loop.

Aanmelden: valpreventie@jibbplus.nl Let op: VOL = VOL

Aanmelden kan ook door tijdens kantooruren te bellen naar Jibb+ via telefoonnummer 0492 – 347 071.

Met gezonde groet, Flo van de Waterlaat – de Haas

Workshops Positief Gezond in de Geseldonk

Blijft u hangen in mentale vermoeidheid? Bent u op zoek naar positieve activiteiten of zingeving in het leven? Wilt u hier zelf mee aan de slag, om u prettiger en gezonder te voelen?

Meld u dan aan voor de workshops Positief Gezond in de Geseldonk.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden. U bent van harte welkom, de koffie / thee staat klaar.

6 verschillende workshops van elk 2 uur

Vanaf 9 september zijn er op de maandagochtend bij de Geseldonk workshops Positief Gezond.

Elke workshop heeft een eigen thema en vindt plaats van 10.00 tot 12.00 uur.

Ga aan de slag met uw welzijn met de workshops :

WPG Helmond 10.00 – 12.00 De Geseldonk	Thema
9 september	Dagelijks functioneren
16 september	Lichaamsfuncties
23 september	Meedoen
30 september	Mentaal welbevinden
7 oktober	Kwaliteit van leven
14 oktober	Zingeving

De workshops zijn een initiatief van Samen Verder, het regionale samenwerkingsverband mentale gezondheid en PoZoB.

Hartelijke groet,

Wilma Hartman

Ambassadeur en trainer Positief Gezond Integraal Leefstijl & Vitaliteit Coach / Trainer

www.hartmancoaching.com 06 83992267

Aanmelden voor een of meer workshops of meer informatie: Bel tussen 9.00 en 12.00 naar Post-Z 040 7116036.

De workshops worden gegeven door Wilma Hartman samen met een collega van Lev-groep, Humanitas of JIBB+





Informatiebijeenkomsten in de komende maanden

De laatste informatieavonden werden bijzonder goed bezocht. Ook in de komende maanden bent u op verschillende 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”. Aanmelden voor deze interessante informatiebijeenkomsten kan via info@kansrijkmierlohout.nl. De koffie staat klaar en voor deze avonden wordt geen bijdrage gevraagd.

Dinsdag 27 augustus 2024 lezing door Rinie Weijts over het Unitasgebouw

Dinsdag 1 oktober 2024 een informatieavond door het Energiehuis over de uitrol van aardgasvrij wonen.

Dinsdag 29 oktober 2024 lezing over het onderwerp verslaving door Mariane Moedige moeders.

Dinsdag 19 november 2024 lezing door dokter Lemaire over borstkanker.

Dinsdag 26 november 2024 informatieavond door notaris Jan Meijer

PowerPointpresentatie over Unitas-Geseldonk 50 jaar



Rinie Weijts van de Heemkundevereniging Myerle uit Mierlo verzorgt op **dinsdag 27 augustus om 19.30** uur in wijkhuis De Geseldonk een presentatie over het Unitasgebouw in Mierlo-Hout. De presentatie is gratis bij te wonen.

Wel graag even aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl

Rinie zal aan de hand van circa 75 afbeeldingen de ontwikkeling en de groei van Mierlo-Hout toelichten. Vooral gedreven door een diep geloof en de groei van het aantal parochianen, was de oorzaak dat er een dringende behoefte was aan een gemeenschapshuis voor iedereen. Zo zette pastoor Elsen en later pastoor Strijbosch zich tot het uiterste in, om de realisatie van een groot en gastvrij gebouw voor elkaar te krijgen. In 1923 werd hun levenswerk in de gedaante van het UNITAS met een groots parochiefeest in gebruik genomen. Door aanwas van de parochie en de veroudering van het gebouw werd in 1973 besloten om een heel nieuw gemeenschapshuis te bouwen. Zo werd door de noodzaak gedreven het nieuwe Gemeenschapshuis De Geseldonk een waardige vervanger van het statige en gastvrije Unitas van toen. Met veel foto's van weleer en het daarbij behorende verhaal zal Rinie nog een keer terugkeren naar het Unitas waaraan sommigen nog zoveel herinneringen hebben.

Mooie natuurfilm over Strabrechtse heide en de Peel

In wijkhuis De Geseldonk werd vorig jaar een prachtige natuurfilm vertoond.

Op dinsdag 15 oktober om 19.30 uur wordt het levenswerk van de natuurfilmer Han Meeuwssen over de Strabrechtse Heide en de Peel gedraaid. **De toegangsprijs is € 2,50, daarvoor krijgt u ook een kopje koffie of thee, wel even aanmelden via**

info@kansrijkmierlohout.nl, zodat we voldoende stoelen, koffie en thee kunnen

klaarzetten. Han is in 1964 geboren op 't Hout aan de Cederhoutstraat en heeft daar 8 jaar gewoond. De passie voor de natuur is daar ontstaan, hij trok er graag met zijn vriendjes op uit in de “waterbosjes”. Al op zijn 14de jaar begon hij met natuurfotografie, een passie die in de loop der jaren steeds professioneler werd.



Strabrechtse Heide

In 2012 maakte hij de overstap naar de filmcamera en zijn eerste grote project was de film over de verborgen wereld van de Strabrechtse Heide. Na 4 jaar filmen is de film in 2016 uitgekomen en had een groot succes in de regionale bioscopen. Deze prachtige film gaat over het rijke insectenleven op de heide en het groot aantal planten- en diersoorten.

Vervolg pag.5



De Peel

Han is in 2016 direct begonnen met opnames voor de film: Parels van de Peel. Hij heeft veel prachtige opnames gemaakt van o.a. roofvogels, de das, watervogels, eekhoorn en zelfs de draaihals. Han was toen al ziek en hij heeft de film niet zelf kunnen afmaken. In juli 2017 is hij overleden op 52-jarige leeftijd. Met hulp van bevriende filmers, boswachters en vrijwilligers is de film afgemaakt volgens het ruwe script dat Han voor zijn overlijden heeft opgesteld. De film is in coronatijd in 2020 in première gegaan.

Parels van de Peel laat de schoonheid zien van de hoogveengebieden. In deze door het veen slecht toegankelijke gebieden, heerst een rust die nog zelden te vinden is in de natuur, wat zich uit in een rijkdom aan leven.

Han heeft voor een prachtige nalatenschap gezorgd die wij vol trots laten zien op 15 oktober in de Geseldonk.

Beurs "Op je Gezondheid" op zondag 29 september 2024.

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 29 september 2024 organiseert "Kansrijk", samen met o.a. de O.V.M.H, Wijkmanagement Helmond, Gezond Helmond, K.B.O., Jibb+ en vele partners de beurs "Op je Gezondheid" in wijkhuis de Geseldonk en in de sporthal van Polaris van 11.00 uur tot 17.00 uur.

Een dag met veel informatie. Niet alleen op het gebied van bewegen en voeding, maar ook als het gaat om geestelijke gezondheid. Talloze groeperingen 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 vervolgens krijgt u 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 veel omvattend 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.





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 wordt de tijd, dat je beweegt bijgehouden. Een uur bewegen levert 10 Fitcoins op. Dit is ook het maximum per dag.

Met je verdiende Fitcoins kun je dan via de catalogus in de app beloningen kopen.

Kansrijk verzorgt mede 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.



- * 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 en gezond te eten.
- * Spaar genoeg Fitcoins om gave items te kunnen shoppen in de Fitcoin-shop in de app

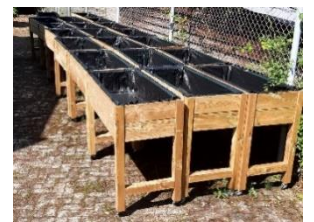
Het installeren van de app gebeurt door vrijwilligers van “Kansrijk”. We starten in de wijken Brandevoort, Helmond-West en Mierlo-Hout.

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

Tijdens de beurs “Op je Gezondheid”, die gehouden wordt op zondag 29 september van 11.00 uur tot 17.00 uur in Wijkhuis de Geseldonk, kunt u verdere informatie inwinnen en helpen wij u om de app te installeren.

Moestuinbakken.

Naar aanleiding van het artikel in de “Nieuwsbrief” van mei hebben verschillende mensen gereageerd. Zij krijgen een moestuinbak, omdat zij afhankelijk zijn van een bak op hoogte om zelf gezonde en onbespoten verse producten te kweken. De komende week wordt contact opgenomen. Van de overige bakken wordt een deel gebruikt voor de Geseldonk en voor de activiteiten van “Kansrijk Mierlo-Hout”. De bakken, die overblijven, worden in het nieuwe schooljaar gebruikt door leerlingen van “Openbare Basisschool 't Hout” voor het moestuinproject.



Tot slot een dankwoord aan “Bouwbedrijf Van den Heuvel”, dat de bakken beschikbaar heeft gesteld en aan “Du Pré Groenprojecten” voor het beschikbaar stellen van de benodigde potgrond.



Vrijwilliger Ingrid van Hoof

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 ook vele vrijwilligers werkzaam. Sommige enkele uurtjes en anderen hebben bij wijze van spreken hun bed in de Geseldonk staan. Voor deze nieuwsbrief hebben we een gesprekje gehad met Ingrid van Hoof. Kansrijk Mierlo-Hout is heel blij met al die vrijwilligers die iets voor een ander willen doen.

Ze is verbaasd dat we deze keer bij haar aankloppen voor een interview. Ze is bij Kansrijk betrokken vanuit haar professie. **“Veel mensen weten niet hoe ze een formulier moeten invullen. De vragen zijn te moeilijk, of ze weten niet met een computer om te gaan en vragen dan maar niets aan. Veel mensen met een laag inkomen hebben recht op zorg- en/of huurtoeslag. En zoals vorig jaar recht op energietoeslag, maar vinden het invullen te ingewikkeld.**



Bij Kansrijk helpen wij de inwoners van Mierlo-Hout om toch vooral deze toeslagen waar ze recht op hebben aan te vragen.” Ingrid weet hoe kwetsbaar ouderen zijn en hoe moeilijk het is om dan de juiste mensen te benaderen die je kunnen helpen met formulieren invullen. “We hebben al de meest uiteenlopende formulieren gevuld. Niet alleen de belastingformulieren, aangiftes maar ook formulieren van het CAK, als je hulp krijgt vanuit het WMO. Het is toch leuk als je hoort dat iemand alsnog 1200 euro heeft gekregen, terwijl zij dacht er geen recht op te hebben...,” lacht Ingrid blij.

Ze gaat Kansrijk Mierlo-Hout ook helpen met het financiële gedeelte. De gemeente Helmond heeft subsidie gekregen, maar dan moet Kansrijk de uitgaven wel kunnen onderbouwen. Ook dat stukje gaat Ingrid op zich nemen. Als we vragen of ze daar allemaal wel tijd voor heeft zegt ze: “Ik was penningmeester in het Damiaanbestuur en betrokken bij veel werkzaamheden binnen de parochie. Die werkzaamheden doe ik niet meer en dus heb ik wel wat tijd over om Kansrijk te ondersteunen.” Voor haar vele vrijwilligerswerkzaamheden binnen Mierlo-Hout mocht zij al de onderscheiding MierloHoutenaar 2015 ontvangen. Zelf is zij niet zo onder de indruk van alles wat ze voor de gemeenschap doet: “Het moet in je zitten om anderen te helpen. Ik vind het altijd wel leuk om te helpen, maar dat is mijn eigen insteek,” zegt ze bescheiden. En een foto voor bij het interview? “Nee, moet dat? Liever niet. Ik hoef niet op de foto. Als ik iemand kan helpen, dan leren ze me vanzelf wel kennen,” lacht ze.

ACTIVITEITEN OP DE ZONDAGMIDDAG IN DE KANSRIJKVLEUGEL



De volgende Bingomiddagen zijn op 13 oktober, 17 november en 8 december. Vanaf 13.30 uur bent u welkom en om 14.00 uur start de “BINGO”. Voor alle duidelijkheid: er zijn geen geldprijzen. Graag aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl. Wel vermelden “Bingo”. U kunt ook een briefje met uw gegevens in de brievenbus van de Geseldonk stoppen.

U bent ook hartelijk welkom tijdens de “Soos”, op zondagmiddagen in de “Kansrijkvleugel”. U kunt dan kaarten, sjoelen, samen gezellig kletsen, enz. Deze gezellige zondagmiddagen zijn op 20 oktober, 24 november en 22 december.



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:



Nieuwsbrief wordt in 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

