



KANSRIJK
Mierlo-Hout

Nr. 3. Augustus 2026 7^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Ontbijt en Lunch
- Overzicht Activiteiten
- Informatie avonden
- T- Huis Helmond
- Duofietsen
- Beurs op je Gezondheid
- Vrijwilliger Kansrijk

Gezellig ontbijten én lunchen in De Geseldonk

Wie de week graag goed begint, is elke maandagochtend van harte welkom in De Geseldonk voor een uitgebreid en gezellig ontbijt.

Vanwege de vakantieperiode was De Geseldonk enkele weken gesloten, maar vanaf maandag 24 augustus 9.00 uur staan de tafels weer sfeervol gedekt en kunnen bezoekers onbepaald genieten van een ontbijt voor slechts € 2,50.



Er is keuze uit wit- en bruinbrood, krentenbrood, diverse soorten vleesbeleg, kaas, zoetwaren en natuurlijk een lekker gekookt eitje. Bij het ontbijt hoort bovendien een gratis kopje koffie, thee of een glaasje sinaasappelsap.

Aanmelden is niet nodig: iedereen kan zo binnenlopen en er is altijd voldoende plek én genoeg te eten.

Neem gerust iemand mee, want hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

Kom lekker lunchen in De Geseldonk

Naast het ontbijt organiseren de vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout ook wekelijks een gezellige lunch. **Deze vindt elke vrijdag plaats van 12.00 tot 14.00 uur, met inloop vanaf 11.30 uur.**

Voor € 6,00 per persoon genieten deelnemers van een uitgebreide, goed verzorgde lunch in een warme en sociale sfeer. Omdat de belangstelling groot is, wordt er gewerkt met twee groepen.

Aanmelden is daarom verplicht.

Na aanmelding ontvangt u bericht in welke groep u wordt ingedeeld. Aanmelden kan via info@kansrijkmierlohout.nl of telefonisch via 06-41235878.

Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven en te genieten van een smakelijk moment van ontmoeting in De Geseldonk.

De vrijwilligers van "Kansrijk Mierlo-Hout".





Overzicht activiteiten en evenementen Kansrijk Mierlo-Hout

Kansrijk Mierlo-Hout organiseert verschillende activiteiten voor alle inwoners van Mierlo-Hout.

Kansrijk Mierlo-Hout organiseert verschillende activiteiten voor alle inwoners van Mierlo-Hout.

Elke maandag kun je komen ontbijten van 9.00-11.30 uur, kosten bedragen € 2,50 je hoeft je niet aan te melden.

Elke maandag kun je van 10.30 – 11.30 uur bij de Inloop terecht met ál je vragen op welk gebied dan ook.

Elke vrijdag hebben we een uitgebreide lunch van 12.00 uur tot 14.00 uur, kosten bedragen € 6,00 en je moet je aanmelden omdat we twee groepen hanteren.

Verder organiseert Kansrijk Mierlo-Hout nog diverse andere activiteiten: hiervoor heb je een uitnodiging ontvangen of ben je aangemeld. Heb je voor onderstaande activiteit(en) belangstelling, mail dan naar : info@kansrijkmierlohout.nl **Contact over de lunch of diner bel: 06-41235878.**

Activiteiten van Kansrijk

Woensdag	02-09-2026	diner groep 1
Dinsdag	08-09-2026	19.30 uur informatieavond door cardioloog Jeroen Lammers
Zondag	20-09-2026	bingo 14.00 uur, inloop 13.30 uur
Woensdag	23-09-2026	diner groep 2
Zondag	27-9-20226	11.00-17.00 uur. Beurs Op je Gezondheid Helmond
Zondag	04-10-2026	bingo 14.00 uur, inloop 13.30 uur
Dinsdag	06-10-2026	19.30 uur informatieavond door dr. Ellis Schipper, chirurg in het Elkerliek ziekenhuis vertelt over haar werkzaamheden.
Woensdag	07-10-2026	diner groep 1.
Woensdag	14-10-2026	diner groep 2
Zondag	18-10-2026	bingo 14.00 uur, inloop 13.30 uur
Dinsdag	03-11-2026	19.30 uur Maud Douven vertelt over Stichting Zelfhulp Netwerk
Zondag	15-11-2026	bingo 14.00 uur, inloop 13.30 uur
Woensdag	18-11-2026	diner groep 1
Dinsdag	24-11-2026	19.30 uur Notaris Jan Meijer verzorgt informatieavond
Woensdag	25-11-2026	diner groep 2
Zondag 2	29-11-2026	bingo 14.00 uur, inloop 13.30 uur
Dinsdag	08-12-2026	diner groep 1
Woensdag	09-12-2026	diner groep 2
Zondag	13-12-2026	bingo 14.00 uur, inloop 13.30 uur

Elke donderdagmiddag rikken in de Geseldonk van 13.00 uur tot 17.00 uur.



Toelichting informatieavonden bij Kansrijk

Kansrijk Mierlo-Hout verzorgt weer verschillende informatieavonden. De avonden zijn gratis toegankelijk. Zij vinden plaats om 19.30 uur in wijkhuis De Geseldonk en aanmelden is verplicht. Zo kunnen we ervoor zorgen dat er voldoende stoelen klaar staan en dat er koffie en thee is voor iedere belangstellende.

Op dinsdag 8 september verzorgt cardioloog Jeroen Lammers om 19.30 uur een lezing over leefstijl, voeding en ademhaling.

Cardioloog Lammers is afgestudeerd leefstijlcoach en denkt dat het veranderen van de leefstijl goed kan helpen om gezonder te worden. Tijdens een eerdere lezing hebben velen al kunnen vernemen hoe de cardioloog de aanwezigen inspireert tot een gezondere leefstijl met gevolg gewichtsverlies, geen of minder pillen en geen diabetes 2 meer. Meer dan één miljoen mensen in Nederland hebben diabetes type 2. Daarnaast hebben meer dan een miljoen mensen prediabetes, de voorfase van diabetes type 2.

Het aantal patiënten stijgt bovendien snel.

Lang werd gedacht dat weinig tegen diabetes type 2 kan worden gedaan. Inmiddels is duidelijk dat het goed mogelijk is beter met de ziekte om te gaan, en de ziekte vaak zelfs om te keren.

De leefstijl speelt daarin de hoofdrol. Duizenden diabetespatiënten wisten inmiddels hun medicijngebruik te verminderen of er helemaal mee te stoppen.

Lammers wil door de aanpak van de leefstijl en voeding bereiken dat mensen minder pillen hoeven te slikken en zich minder hoeven te melden bij de afdeling cardiologie van het ziekenhuis.

Wil jij ook horen hoe dit werkt kom dan op dinsdag 8 september luisteren naar wat deze cardioloog te vertellen heeft. De toegang is gratis. Graag vooraf aanmelden.

Op dinsdag 6 oktober komt dr. Ellis Schipper, chirurg in het Elkerliek ziekenhuis vertellen over haar werkzaamheden.

Op dinsdag 3 november vertelt Maud Douven over de Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant. Heb jij ook wel eens het gevoel dat je er alleen voor staat? Of dat niemand jou begrijpt? Misschien denk je wel eens dat je de enige bent met een bepaald probleem of ervaring. Weet dan dat je niet de enige bent. Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant brengt lotgenoten bij elkaar. Omdat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt vaak beter begrijpen waar je mee worstelt dan mensen die niet dezelfde ervaring hebben. Door met elkaar te praten over je ervaringen weet je dat je niet de enige bent en kun je praten over mogelijkheden die er zijn om krachtiger in het leven te staan. Deelnemen aan groepen is anoniem en gratis.

Op dinsdag 24 november verzorgt notaris Jan Meijer een informatieavond.

Deze lezing gaat over het werk van de notaris.

Notaris Jan Meijer van OMD Notarissen geeft tips over erven, schenken, erfbelasting, levenstestament en al wat meer ter tafel komt bij een notaris. Deze avond is gratis toegankelijk en iedereen is van harte welkom. Ook inwoners uit andere Helmondse wijken mogen aansluiten.

Natuurlijk is er ruimte om uw vragen naar voren te brengen.





T-Huis Helmond, een initiatief van Kansrijk Helmond en Savant Alphonsus

Al eerder hebben we bericht dat er vergevorderde plannen zijn voor het opstarten van het Kansrijk T-Huis in Helmond. Het Kansrijk T-Huis zet, volgens planning, eind van dit jaar de deur voor u open.



Een T-Huis is een huis vol slimme hulpmiddelen en technische snufjes voor comfortabel en langer zelfstandig wonen.

In deze volledig ingerichte woning vindt u vele slimme hulpmiddelen en innovaties die het dagelijks leven makkelijker, veiliger en comfortabeler kunnen maken. Kom tegen die tijd gerust binnen, kijk rond en ervaar zelf wat er mogelijk is. De koffie en thee staan klaar. Ben je nieuwsgierig wat

er in het T-Huis allemaal te zien is en welke informatie de vrijwilligers voor je hebben, kom dan langs op 27 september bij de Beurs Op Je Gezondheid Helmond, daar is een stand waar je al vast je vragen kunt stellen. Het Kansrijk T-Huis is een initiatief van Kansrijk Helmond en Savant Alphonsus.

In het T-Huis kunnen bezoekers ontdekken welke mogelijkheden zorgtechnologie en hulpmiddelen bieden in een gewone woonomgeving. Denk aan oplossingen voor veilig wonen, beter slapen, ondersteuning bij het koken, het voorkomen van valgevaar, cognitieve hulpmiddelen en vooral: manieren om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

Natuurlijk kost het inrichten van een dergelijk huis veel geld. De Rabobank was zo enthousiast over ons initiatief dat zij een startbedrag hebben geschonken van € 9.950,00 euro. In het bijzijn van vele vrijwilligers achter het project werd de cheque officieel overhandigd.



De Route

Hij is 54 wanneer hij de diagnose Alzheimer krijgt.

Het voelt alsof er iets breekt, maar niet hijzelf. Want John besluit dat zijn leven niet stopt; het krijgt een nieuwe vorm. Technologie; altijd al zijn grote interesse, wordt nu zijn houvast. Wielrennen blijft zijn vrijheid. Op zijn fietsnavigatie staan routes die hij vooraf instelt, zodat hij zich niet hoeft te herinneren waar hij moet afslaan. Het scherm geeft hem rust en maakt het mogelijk om zelfstandig te blijven doen wat hij liefheeft. Ondertussen volgt zijn partner hem live, niet om hem te beperken of controleren, maar om hem op afstand te ondersteunen wanneer dat nodig is. Wanneer hij tijdens een rit op een omleiding stuit, belt hij haar. Zij opent de kaart, leidt hem om de afsluiting heen en vervolgens kan hij de route verder volgen. Een klein moment van samenwerking dat hen verbindt, terwijl hij gewoon verder kan — met de wind in zijn gezicht, de weg onder zijn wielen en de geruststelling dat hij nooit alleen fietst. Alzheimer verandert veel, maar het neemt niet alles af. Met liefde, technologie en zijn eigen vastberadenheid blijft hij zijn route volgen op een manier die past bij vandaag, zonder de essentie van wie hij is te verliezen.

Ken jij iemand in je omgeving met dementie en wil je daar graag meer over weten?

* Alzheimer Café; iedere derde donderdagavond van de maand (m.u.v. juli en augustus dan op donderdagmiddag) bij Wijkhuis De Westwijzer in Helmond.

* Infopunt Mantelzorg; iedere dinsdagmiddag (m.u.v. schoolvakanties) van 14 tot 16 uur in de bibliotheek in Helmond.

*** Op zoek naar nog meer activiteiten met als thema dementie? Bekijk dan het jaarprogramma 2026 van Dementievriendelijke Gemeente Helmond.**





Voor heel veel mensen is fietsen een geweldige vrijetijdsbesteding.

Als dat op een gegeven moment door omstandigheden niet meer lukt, dan ontstaat er een leegte. In die situatie is duofietsen ideaal.

Je fietst mee, bent buiten en je kunt vertrouwen op een begeleider.

Als je dit met meerdere mensen doet en zelfs tochtjes maakt met onderweg een kopje koffie, dan ontstaat er een gezellige groep, waar je bij wilt horen.

Heeft u belangstelling om te gaan duofietsen, dan kunt u zich nog aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl.

Stichting Duofietsen Helmond is erop gericht om voor de inwoners van de gemeente Helmond en omstreken die niet meer zelfstandig kunnen of willen fietsen het mogelijk te maken dat ze toch weer een tochtje in de buitenlucht kunnen maken. Dit realiseert de stichting door de deelnemer samen met een vrijwilliger op een duofiets te laten fietsen.

De Stichting Duofietsen werkt al enige jaren samen met Kansrijk Mierlo-Hout.

Zo kunnen de inwoners elke week meefietsen en ook de gasten die worden opgevangen bij de Huiskamer in De Geseldonk maken graag gebruik van het aanbod om gezellig mee te fietsen. Dat vergt natuurlijk een strakke planning, want soms vallen er mensen uit en dan wordt er snel een nieuwe kandidaat gebeld. De gasten genieten zichtbaar van de fietstocht en kunnen op deze manier toch nog in de buitenlucht vertoeven en genieten van hun vertrouwde omgeving. Ze kunnen gezellig wat buurten onderweg en dikwijls wordt er gestopt voor een kopje koffie met iets lekkers. Stichting Duofietsen en Kansrijk Helmond hopen op voortzetting van een bijzonder prettige samenwerking.

Wil jij ook meefietsen? Meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl

Zondagmiddagactiviteit bij Kansrijk

Zondagen zijn voor veel senioren een dag waarop ze zich snel vervelen.

Voor deze inwoners van Mierlo-Hout organiseert Kansrijk vanaf 14.00 uur een gezellige Bingomiddag. Inloop vanaf 13.30 uur in de Kansrijkvleugel in de Geseldonk.



De Bingokaarten kosten 5 euro en voor alle duidelijkheid: er zijn geen geldprijzen. Maar de vrijwilligers hebben wel mooie prijzenpakketjes gemaakt.

Deze gezellige zondagmiddagen zijn gepland op: 20 september, 4 oktober, 18 oktober, 15 en 29 november en 13 december 2026. Zet de datum alvast in je agenda en kom een middagje meedoen!

info@kansrijkmierlohout.nl

Als u vragen hebt over onze activiteiten of als u zich wilt aanmelden als vrijwilliger.

Maar ook als u ideeën voor nieuwe activiteiten of suggesties voor verbeteringen of veranderingen.

Laat het ons weten en we nemen graag contact met u op.





Beurs Op Je Gezondheid Helmond

Op zondag 27 september bruist wijkhuis De Geseldonk van energie tijdens de beurs Op je Gezondheid Helmond.

Tussen 11.00 en 17.00 uur ontdek je bij ruim veertig deelnemers hoe leuk, lekker en inspirerend een gezonde leefstijl kan zijn. Proef gezonde hapjes, doe mee aan gezondheidstesten, ervaar ontspannende massages en laat je verrassen door demonstraties, presentaties en interactieve activiteiten voor jong én oud. Van hartchecks tot voedingsadvies, van bewegen tot mentale balans: overal staan enthousiaste organisaties klaar om met je in gesprek te gaan. De toegang is gratis, de sfeer is gezellig en er is voor iedereen iets te beleven — zelfs als je al supergezond bent en gewoon een leuke middag zoekt. De beurs is gratis toegankelijk.

Kom langs en ontdek wat Helmond allemaal te bieden heeft op het gebied van gezondheid en vitaliteit. Meer weten? Kijk op <https://gezondhelmond.nl/beurs-op-je-gezondheid/> en klik op de deelnemers voor extra informatie.

Presentaties op de Beurs

Tijdens de beurs kun je tussen 12.00 en 16.00 uur verschillende presentaties bijwonen:

- Joyce van Lieshout verzorgt lessen in Zumba, Total Body, Pilates en 55+FITlessen.
- Novadic-Kentron over verslavingszorg
- Huisartsenpost Mierlo-Hout over een gezonde leefstijl.

Enveloppenactie Kansrijk Mierlo-Hout

Op zondag 27 september zorgt Kansrijk Mierlo-Hout tijdens de beurs Op Je Gezondheid in De Geseldonk opnieuw voor een vrolijke en verrassende enveloppenactie.

Koop een envelop, steun het goede doel en maak kans op prachtige prijzen die met zorg zijn samengesteld door onze enthousiaste vrijwilligers.

Doe mee en laat je verrassen.



Fitcoins. Doe mee met Kansrijk en verdien elke dag aan je gezondheid!



Kansrijk is gestart met een nieuwe en laagdrempelige manier om gezonder te leven: Fitcoins! Dit is speciaal voor bewoners van Mierlo-Hout, Helmond-West en Helmond-Oost, met extra aandacht voor de senioren in deze wijken. Met Fitcoins wordt bewegen weer leuk, licht en haalbaar. Geen strakke schema's, geen druk maar gewoon kleine stappen die goed voelen.

Hoe werkt het?

Met de nieuwe Fitcoins-app op je telefoon worden automatisch je stappen geteld of de minuten die je fietst. Elke dag kun je maximaal 10 Fitcoins verdienen door simpelweg te bewegen. Die Fitcoins kun je vervolgens inwisselen voor mooie beloningen in de app-catalogus. Kansrijk zorgt voor deze beloningen en stelt ze speciaal beschikbaar voor deelnemers. Het project staat nog in de kinderschoenen, maar je kunt er al wel aan deelnemen.

Hulp bij installeren

Vrijwilligers van Kansrijk helpen je graag met het installeren van de app. Dat kan ook op de beurs, daar zijn zij ook aanwezig. Samen zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen. Er zijn ook plannen om een wandelgroep te starten. **Wil jij meewandelen, meld je dan aan!**



Vrijwilliger bij Kansrijk



Vrijwilliger Ellen Raaijmakers

In de nieuwsbrief van Kansrijk Mierlo-Hout proberen we altijd aandacht te besteden aan een van de vrijwilligers die zich inzet voor Kansrijk. Voor het nieuwe project Kansrijk T-Huis meldde zich Ellen Raaijmakers aan. "Ik kom eens kijken of ik iets kan toevoegen, het lijkt me een mooi project."

In haar werkzame leven was Ellen creatief therapeute drama op het basisonderwijs voor kinderen met gedragsproblemen. "Ja, ze noemde me de 'spelletjesjuf', maar via spelletjes probeerde ik ze de sociale vaardigheden aan te leren." Ze was ook maatschappelijk werkster bij jeugdbescherming en gezinsvoogd. "Het is mooi werk, ik had veel leuke collega's en ik heb dat gedaan tot ik een jaar of 62 was. Ik ben nu 67 en heb de pensioengerechtigde leeftijd bereikt. Ik wilde iets doen waar mensen graag naar heen gaan, blijf mensen ontmoeten. Ik ben toen bij het museum gaan werken, in de Kunsthal en het kasteel in Helmond.

Toen de Kunsthal sloot besloot ik een kijkje te gaan nemen bij Kansrijk, waar mijn man al vrijwilligerswerk deed. Hij doet iets in het onderhoud van de tuinen. Bij Kansrijk waren ze nét gestart met het project T-Huis. Ik heb zelf nooit iets met ouderenzorg gedaan, maar ik vond het wel heel erg interessant... en ik kan er zelf ook wijzer van worden."

Gedurende de bijeenkomsten die er plaatsvinden om het T-Huis te realiseren in Helmond, vindt Ellen het steeds leuker worden. "Ja, het is een leuke enthousiaste groep mensen. En het heeft ook een maatschappelijk belang dat het T-Huis er komt."

Ellen geeft aan dat ze het leuk vindt om zich samen met enthousiaste vrijwilligers in te zetten voor het T-Huis. Misschien zijn er nog meer mensen die willen meehelpen? Of zijn er mensen die nieuwe ideeën hebben? Het is in ieder geval leuk om te zien wat er allemaal mogelijk is in het T-Huis. Wil jij ook iets betekenen voor Kansrijk, meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl en we nemen contact met je op.

Bedankavond voor de vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout



Twee keer per jaar organiseert Kansrijk een bedankavond voor de +/- 90 vrijwilligers die zich inzetten bij de vele activiteiten en evenementen die Kansrijk vrijwel het hele jaar door organiseert. Op juli jl. om 17.00 uur stroomde de Kansrijkvleugel vol vrijwilligers die na een welkomstdrankje genoten van de lovende woorden van voorzitter Jan Drouen voor het werk dat door zovelen verzet werd.

Hij kon medelen dat de beweging Kansrijk zich ook steeds verder uitbreidde over Helmond.

Even later werd een uitgebreid Chinees-Indisch buffet geopend, waarna het even een stuk stiller werd want er werd volop genoten van de heerlijke gerechten. Het zal niet verbazen dat het nog enkele uurtjes een gezellige drukte bleef.





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 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	06-41235878
Telefoonnummer Kansrijk coördinator	06-21264794

Mailadressen

Algemeen	info@kansrijkmierlohout.nl
Wensbox	info@kansrijkmierlohout.nl
Verwelkomingspakketten	welkom@kansrijkmierlohout.nl
Jan Drouen	info@kansrijkmierlohout.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

