



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 1 Februari 2021 2^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Toekomstplannen
- Cheque Huiskamer
- Maatjes
- Kerstverrassing
- Jibb+
- Ommetje

We zijn er bijna, maar

De vaccinaties zijn gestart. Er is hoop, dat het de komende maanden steeds beter gaat en dat we weer positief vooruit kunnen kijken. Ook het zicht op de lente helpt daar zeker aan mee. Weer naar buiten kunnen, elkaar weer kunnen ontmoeten, maakt de wereld een stuk rooskleuriger.

In deze vijfde nieuwsbrief treft u een oproep aan om meer te gaan bewegen. Met name Jibb+ wil daar een flinke bijdrage aan leveren. Zeker, omdat de komende periode de "Beweegtuin" ingericht wordt, waarna men hier onder leiding van Jibb+ op een verantwoorde manier gebruik van kan maken.

Ook de plannen voor het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, worden steeds concreter. Als deze "Kansrijkvleugel", hopelijk in september, in gebruik genomen kan worden, geeft dat zoveel extra mogelijkheden, dat we steeds meer mensen aan "Kansrijk" kunnen verbinden. Dit betekent 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. info@kansrijkmierlohout.nl

Dit laatste moet u zeker ook doen, als u een idee hebt, waarvan u denkt, dat we daar veel mensen mee helpen of een plezier mee doen. Laten we hopen, dat het aloude spreekwoord "achter de wolken, schijnt de zon", ook nu van kracht is en dat we binnenkort ons oude leven weer op kunnen pakken.



Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".



Kansrijk Mierlo-Hout ontvangt kerstgeschenk voor de Huiskamer

Kansrijk Mierlo-Hout mocht maandagmiddag 14 december een kerstgeschenk in ontvangst nemen uit handen van CEO Hans Jacobs en Paul de Bruin van Spirotech Helmond.

De Huiskamer acteert onder de vlag van Kansrijk Mierlo-Hout en is gevestigd in wijkhuis De Geseldonk. Bij uitzondering mocht deze activiteit, opvang van licht dementerenden om de mantelzorgers te kunnen ontlasten, ondanks de COVID-19 maatregelen toch doorgaan.

Op twee dagen in de week werden groepen opgevangen door vrijwilligers. Zij doen dan spelletjes, ze knutselen, doen boodschappen en maken samen de lunch klaar en vullen zo op een prettige manier de dag, zodat de mantelzorger een dagje voor zichzelf heeft.



Spirotech is een bedrijf in Helmond dat jaarlijks een bedrag schenkt aan een goed doel. De medewerkers van Spirotech mogen een voorstel doen, welk goed doel uit Helmond in dat jaar een bijdrage mag krijgen. Omdat de moeder van een van de werknemers bij de Huiskamer wordt opgevangen, vond deze dat het goede doel dit jaar wel deze Huiskamer mocht zijn. Op maandag 14 december mochten de vrijwilligers van de Huiskamer, onder applaus van de gasten, een cheque van € 2.000 euro in ontvangst nemen.

Ook werd een cheque uitgereikt aan kinderdagcentrum Binderen, waar de kinderen zullen worden verrast met 2 trampolines.

Doortje Noten is vrijwilliger van het eerste uur bij de Huiskamer en zij mocht de cheque in ontvangst nemen. Voor de beide heren had zij een bosje bloemen en een envelopje. Ze vertelde dat nu eindelijk een uitstapje met de hele groep naar Dierenrijk Europa kan worden gerealiseerd.



VRIJWILLIGERS KANSRIJK

Maatjes

Ook in Mierlo-Hout wonen veel mensen die behoefte hebben aan iemand die een keertje met ze wil gaan wandelen, of samen koffiedrinken, boodschappen doen, een spelletje etc.

Vrijwilligers voor maatjeswerk

Blij worden van vrijwilligerswerk? Jazeker, 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...

Maar we begrijpen best dat het moeilijk is om een stapje vooruit te zetten en je aan te melden bij een organisatie waar je nog weinig of niets van weet. We willen graag de drempel voor je weghalen: dus neem de telefoon, of stuur een mailtje dat je meer informatie wilt en wij nemen contact op met jou! We brengen je op de hoogte van onze organisatie, wat we doen, voor wie we het doen en waar we jou en jouw talenten kunnen inzetten. Als je dit graag wilt, lopen we gewoon een keertje met je mee. Natuurlijk alles geheel in overleg met jou en wanneer het jou uitkomt. Vele handen maken licht werk en zo kunnen we met z'n allen het leven voor anderen wat gemakkelijker maken.

Vooraf 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.

Vraag eens aan Yvonne of Reggie hoe dat gaat en wat er dan van je wordt verwacht. Je doet dit 'maatjeswerk' wanneer jij tijd en wanneer jij zin hebt en je maakt nog iemand blij ook!

Bel gewoon even vrijblijvend met Yvonne 06 40180539 of met Reggie 06 2164794 en vraag hen naar hun ervaring.

Denk niet dit is niks voor mij, want voor je het weet ben jij heel belangrijk voor een buurtgenoot en zorg jij voor een gelukkiger leven! Gewoon doen!

Bij Kansrijk Mierlo-Hout mag iedereen meedoen!

In memoriam Riet van de Kam.

Na een kort ziekbed overleed op 10 december Riet van de Kam, een sterke vrouw, die er prat op ging, dat ze qua gezondheid weinig had meegemaakt. Ik leerde haar kennen, doordat ik met Toon, haar man, in diverse besturen zat. Na zijn overlijden in 2015 was Riet haar maatje kwijt en het kostte haar moeite om het leven weer zin te geven. Van de sterke, spontane, hartelijke vrouw was weinig over. In die tijd waren er gesprekken om ook in de Geseldonk met een project voor lichtdementerenden te starten en dat kon niet zonder vrijwilligers. Toen ik Riet vroeg of ze mee wilde doen, leefde ze helemaal op en zei ze meteen ja. Ze was namelijk jaren een zeer betrokken vrijwilligster geweest in de Ameideflat. Jarenlang heeft ze zich met veel liefde en warmte ingezet voor de "Huiskamer" en ze was dan ook enorm blij, toen ze hoorde, dat de "Huiskamer" een sponsorbedrag van € 2000,00 in ontvangst mocht nemen, waardoor haar wens, een uitstapje met de gasten van "de Huiskamer" in vervulling kan gaan. Op de dag voor haar overlijden heb ik haar nog mogen vertellen, dat de vrijwilligers van "de Huiskamer" de groepering van het jaar 2020 waren geworden. Ze was zo trots als een pauw. Het is een enorm verlies, dat we de betrokkenheid en de inzet van Riet voortaan moeten missen. Rust zacht.



Culinaire Kerstverrassing deelnemers maaltijden

Onze koks en vrijwilligers die al maanden de gasten voor de maaltijden niet meer konden verwennen, hebben ondanks de Coronabeperkingen toch voor een culinaire verrassing gezorgd.



Die maaltijden waren een groot succes en bezorgden veel ouderen elke maand een geweldige avond tot Corona roet in het eten gooide. Het idee werd geopperd om rond Kerstmis de deelnemers te verrassen met iets lekkers. Cisca en Alex wisten daar wel raad mee: ze kwamen met het idee van een rijkge vulde salade, daar kwam nog een goedgevulde kerststol bij met een fraaie kerstkaart en dat alles in een frisgroen draagtasje van Kansrijk. Dit was een prima idee!

Nu nog de logistiek en daar kwamen de andere vrijwilligers van de maaltijden en de medewerkers van de Geseldonk meteen enthousiast in beeld. Reggie nam het regelen van de deelnemerslijsten en de coördinatie op zich en op 17 december zouden alle traktaties bezorgd worden.

Meteen een goede gelegenheid om ook de vrijwilligers van Kansrijk te verrassen met deze kerstgaven. Het werden 110! pakketjes, door Alex en Cisca bereid en door zo'n 20 vrijwilligers ingepakt en bezorgd waarbij Lillian en Tim van de Geseldonk een groot aandeel hadden in de hele operatie.

De reacties van de mensen die de tasjes ontvingen waren hartverwarmend en vaak emotioneel.

Ze hadden de maaltijden zo erg gemist en waren blij dat er toch aan hun gedacht werd. Soms moest je beslist even binnen komen en was je een half uurtje later pas op weg naar het volgende adres.



Helaas is nog niet te zeggen wanneer we de activiteiten van Gastvrij Kansrijk weer oppakken.



PARTNERS VAN KANSRIJK MIERLO-HOUT *Jibb+*

Buurtsportcoaches Jibb+ zetten inwoners Mierlo-Hout letterlijk in beweging.

Enkele jaren geleden reageerde Jibb+ direct enthousiast over Kansrijk Mierlo-Hout en de bijbehorende ambities. Jibb+ stimuleert een gezonde leefstijl door het aanbieden van beweging en gezonde voeding. Beide belangrijke thema's binnen Kansrijk Mierlo-Hout.



Over Jibb+

Jibb+ is al enkele jaren in verschillende wijken in Helmond actief om volwassenen en ouderen in beweging te krijgen. De beweegtuinen zijn enorm populair. In een beweegtuin werken we aan een betere balans, uithoudingsvermogen en spierkracht. In de beweegtuin in Helmond-West komen wekelijks zo'n 100 mensen, waarvan een kwart uit Mierlo-Hout. Het werken aan de gezondheid gaat hand in hand met het sociale contact en plezier maken. Verspreid door Helmond hebben we ook verschillende wandelgroepen, bieden we GoldenSports lessen aan en organiseren we activiteiten voor mensen met een beperking of voor diegenen die lastig meekomen met een reguliere beweeggroep. Veel activiteiten bieden we kosteloos aan, dankzij subsidie vanuit gemeente Helmond.

Actief in Mierlo-Hout

Ook in Mierlo-Hout is Jibb+ al enkele jaren actief. Zo verzorgt buurtsportcoach Flo de Haas beweeglessen binnen Savant Alphonsus en begeleidt zij de SamenFit groep op dinsdagmiddag. Tijdens SamenFit bewegen bewoners van Savant Alphonsus in de buitenlucht samen met mensen uit Mierlo-Hout. De vitalere mensen helpen de minder vitale mensen tijdens deze lessen. Ook geeft Flo twee keer in de week een E-Fit les voor jongeren binnen ORO aan de Kromme Haagdijk. Voor deze groep is de drempel om zelfstandig naar een fitnesscentrum te gaan namelijk te hoog.

Wandelvoetbal

Buurtsportcoach Kristian van den Nouwland traint al een aantal jaren de OldStars van voetbalvereniging RKSV Mierlo-Hout. Dit gebeurt volgens het walking football principe, waarbij enkele spelregels zijn aangepast om de kans op blessures te verlagen. Tijdens de lessen werken we ook aan de algehele conditie. Het is een enthousiast team, bestaande uit zo'n 25 mannen en 1 vrouw. Tenslotte is er op dinsdagochtend een beweeggroep actief in de Geseldonk, onder de vlag van Jibb+.

Beweegtuin bij de Geseldonk

Door de aansluiting bij Kansrijk Mierlo-Hout en enkele mooie ontwikkelingen, kunnen we het aantal beweegmomenten van Jibb+ verder uitbreiden in Mierlo-Hout. Dit voorjaar opent naast de Geseldonk een beweegtuin. Buurtsportcoach Flo gaat hier twee keer per week een les voor volwassenen verzorgen. De les start met een half uurtje bewegen op muziek, waarna men verder gaat bewegen op de verschillende toestellen. Na afloop drinken we samen een bakje koffie/thee in de Geseldonk. Mocht het vanwege Corona maatregelen nog niet mogelijk zijn, zullen de groepslessen later opgestart worden. Het gebruik van de beweegtoestellen kan dan op eigen initiatief. We zullen ervoor zorgen dat geïnteresseerden de toestellen op een verantwoorde manier kunnen gebruiken.



Alternatieve beweegmomenten Jibb+

Helaas gaan veel van de bovenstaande activiteiten op dit moment vanwege COVID niet door. Ontzettend jammer, omdat we dagelijks zien hoeveel profijt deelnemers hebben van deze lessen. Zowel op lichamelijk als sociaal gebied. We bieden zoveel mogelijk alternatieven aan om mensen te stimuleren om te blijven bewegen. Doe eens mee met de beweeglessen op Omroep Helmond of **loop eens een Ommetje!**

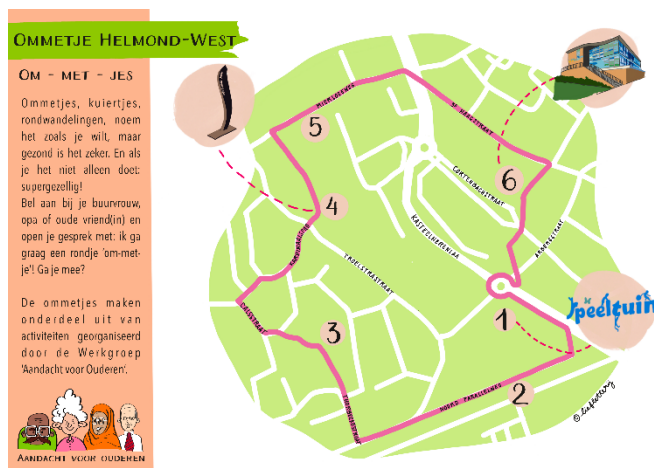
Om-met-je!

Ommetjes, kuiertjes of rondwandelingen. Noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig! Dus bel aan bij je buurvrouw, opa of oude vriend(in) en start je gesprek met: 'Ik ga graag een rondje *om-met-je*, ga je mee?'

Helmondse Ommetjes

Vanwege de COVID maatregelen zijn het aantal beweegmomenten en contactmomenten voor veel mensen geminimaliseerd. Terwijl voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid het bewegen zo ontzettend belangrijk is. Om mensen te stimuleren om

toch in beweging te komen, hebben de buurtsportcoaches van Jibb+ de Helmondse 'Ommetjes' bedacht. Het 'Ommetje' is een route van ongeveer 2,5 kilometer door een wijk in Helmond. Onderweg voer je een aantal beweegoefeningen uit, voor wat extra beweging en variatie. Het lopen van een Ommetje wordt extra leuk als je iemand met je mee vraagt. Zeker als je weet dat die persoon verlegen zit om een praatje en eens nodig de deur uit moet. Wij noemen dit het 'om-met-je'.



Aandacht voor ouderen

De Ommetjes maken onderdeel uit van activiteiten door de Werkgroep 'Aandacht voor Ouderen', bestaande uit Omzien naar Elkaar, LEVgroep, Helmondvoorelkaar, Savant, KBO Stiphout-Warande, KBO st. Lucia, PVGE, CultuurContact, Lang Leve cultuur en Jibb+. Eerder werd er vanuit deze werkgroep al de Grote Voor M'kaar Kalender uitgegeven. De werkgroep vindt het belangrijk dat ouderen niet vergeten worden en mee blijven doen. Vanuit die gedachtegang worden de Ommetjes gerealiseerd. De buurtsportcoaches van Jibb+ gaan de komende tijd mensen enthousiasmeren om lekker te gaan wandelen. We hopen dat zoveel mogelijk mensen en organisaties de Ommetjes aangrijpen om eenzame mensen wat aandacht te geven. Of gaan wandelen omdat het gezond en gezellig is.

Verdeeld door de stad

Er wordt nog hard gewerkt om alle 'Ommetjes' uit te werken. In totaal worden er 16 Ommetjes uitgewerkt, verdeeld door de stad. Alle routes zijn binnenkort gratis te downloaden van de website www.jibbplus.nl. Houd de website en social media kanalen van Jibb+ dus goed in de gaten!

Meer informatie?

Wil je meer informatie over de Ommetjes neem dan contact op met buurtsportcoach Kristian van den Nouwland via kristianvandennouwland@jibbplus.nl of bel naar **06-29046499**.



HELPEDE HANDEN

Tuinen en Klusjes

Tuinen

Bewoners van Mierlo-Hout kunnen een beroep doen op vrijwilligers van Kansrijk als ze zelf niet in staat zijn om hun tuin te onderhouden en niemand hebben die helpt.

Klusjes

Wat betreft kleine klusjes, die bewoners niet zelf kunnen klaren, ook hier hebben we enkele vrijwilligers voor. Het betreft dan bv. lamp ophangen, een kast verplaatsen, kleine reparatie, computerhulp, etc.

Wilt u advies of hulp bij tuinonderhoud of klusjes die u zelf niet kunt of kunt laten doen, neem contact op met:

tuinen@kansrijkmierlohout.nl

We zijn nog op zoek naar vrijwilligers die ons team incidenteel of met enige regelmaat kunnen versterken. Voor meer informatie: bovenstaand mailadres of 06 37372882.

Administratie en financiën

Ook voor hulp bij administratie, invullen formulieren of aanvragen doen en bij financiële problemen kunnen we hulp bieden of begeleiden: info@kansrijkmierlohout.nl



Kansrijk Mierlo-Hout ook in 2021 gesponsord door Jan Linders Fonds



In 2020 werd Kansrijk Mierlo-Hout door Jan Linders Mierlo-Hout uitgekozen voor het goede doelen fonds.

Helaas hebben we in 2020 in samenwerking met Jan Linders slechts twee activiteiten kunnen organiseren en toen kwam COVID-19 ook in Nederland en lag alles stil. Maar in die twee keer hebben we toch nog mooi € 2.165,00 euro verdiend voor Kansrijk Mierlo-Hout.

Gelukkig heeft Jan Linders aangegeven dat we het dit jaar opnieuw mogen proberen, dus we hopen zo snel mogelijk de draad weer op te pakken. We hebben weer mooie activiteiten gepland en hopen opnieuw op een groot succes. We hebben een loterij met als hoofdprijs een mooie fiets, geschonken door Hennie van Kempen. Daarnaast zijn nog heel veel andere mooie prijzen te winnen.

Gedurende het jaar hebben we een aantal themadagen, waar lekkere gerechten te koop zijn. Zo organiseren we een Hollandse dag met verschillende stamppotten, cultuurdag met gerechten uit verschillende landen, Europese dag met Europese gerechten, een Oktoberfest, enz.

Wij hopen dat we ook dit jaar weer op de steun van alle Mierlo-Houtenaren.

Want zonder jullie steun gaat het niet lukken. Doen jullie mee?



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



Ook de ondernemersvereniging uit Mierlo-Hout steunt Kansrijk, met name maakt zij het mogelijk dat deze nieuwsbrief ook in geprinte versie verspreid kan worden bij de doelgroepen.

Daarnaast wordt de Nieuwsbrief breed gedeeld via digitale kanalen.



Contactadressen voor projecten Kansrijk Mierlo-Hout

Telefoonnummers

Algemeen telefoonnummer	06-11464350
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 tuinen opknappen	tuinen@kansrijkmierlohout.nl
Vragen en aanmelden vrijwilligers 06 21264794	vrijwilligers@kansrijkmierlohout.nl
Ideeën, tips om Kansrijk nog succesvoller te maken:	idee@kansrijkmierlohout.nl

