



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 4 September 2021 2^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijk van start
- Gezonde leefstijl
- De Huiskamer op stap
- Beurs "Op je Gezondheid"
- Promo acties Kansrijk
- Partner Kansrijk

We gaan van start.

De cijfers gaan de goede kant uit. Er gloort licht aan de horizon.

In september kunnen we een deel van de activiteiten van "Kansrijk Mierlo – Hout" weer opstarten.

Op maandag 13 september kunt u om 9.00 uur weer terecht voor een luxe ontbijt voor de Ikeaprijs van € 1,00. Een aanrader. Aansluitend start om 10.00 uur de "Samenloop", waarbij u van harte welkom bent. U kunt zich opgeven als vrijwilliger, vragen stellen aan aanwezige professionals, meer informatie krijgen over "Kansrijk Mierlo – Hout", praten over nieuwe ideeën of gewoon gezellig een kopje koffie komen drinken. Omdat u onze gast bent, is dit natuurlijk gratis.

Ook de maaltijden gaan weer van start. Degenen, die vóór corona hieraan deelnamen, worden persoonlijk uitgenodigd.

De gasten van de "Huiskamer" zijn alweer enige tijd welkom en ook het "Helpende Handen team" heeft de werkzaamheden hervat. Wilt u gebruik maken van deze groep, dan kunt u een berichtje sturen naar tuinen@kansrijkmierlohout.nl of naar info@kansrijkmierlohout.nl.

Heeft u wensen, vul dan een formulier in en stop het in de wensbox, die in de Geseldonk hangt. U kunt uw wens natuurlijk ook sturen naar info@kansrijkmierlohout.nl.

Heeft u interesse om onder begeleiding van Jibb+ te gaan bewegen in de "Beweegtuin" bij de Geseldonk. Neem dan contact op met Flo de Haas (06 31929892) of stuur een berichtje naar flodehaas@jibbplus.nl. U bent van harte welkom. Dit geldt ook voor de beurs "Op je Gezondheid", die op 16 januari 2022 georganiseerd wordt.



(Vervolg op pag. 2)





De plannen voor de "Kansrijk vleugel" van de Geseldonk, lopen wat vertraging op. Het bestek is geschreven en de offerte is in de maak, is deze klaar, dan kan het aanschrijven van fondsen beginnen. In juni dachten we nog, dat we daar in januari zouden kunnen starten. Dit wordt nu maart of april. We houden u op de hoogte. Dit betekent wel, dat we meer tijd hebben om vrijwilligers te werven, want zonder voldoende vrijwilligers is uitbreiding van "Kansrijk Mierlo – Hout" niet mogelijk. Heeft u belangstelling, neem dan zeker contact op via info@kansrijkmierlohout.nl , zodat we een afspraak kunnen maken.

Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".

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, dagelijks 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. Vanaf oktober 2021 zal elke maandagavond om 19.00 uur in wijkgebouw de Geseldonk een van deze thema's aan bod komen. In de vorm van een voordracht door een professional of ervaringsdeskundige, een discussieavond, een workshop, of op een andere manier.

Het complete programma wordt tijdig bekend gemaakt.

Je wordt van harte uitgenodigd om deze avonden kosteloos bij te wonen. Samen met andere bewoners uit de wijk werken aan een goede gezondheid.

Een mooie uitdaging. Kies voor jouw gezonde maandag



DE HUISKAMER van KANSRIJK MIERLO-HOUT

Gesponsord bezoekje aan Dierenrijk Europa

Kansrijk Mierlo-Hout mocht in december 2020 een cheque ontvangen van Spirotech uit Helmond. Het geld was bedoeld om een uitstapje te realiseren voor de gasten van de Huiskamer, de opvang van mensen met lichte vorm van dementie in De Geseldonk. Vanwege corona werd het dagje uit steeds uitgesteld, maar op 19 juli trok het gezelschap uiteindelijk naar Dierenrijk Europa voor een gezellig dagje uit.

De vrijwilligers van Kansrijk hadden een mooie dag geregeld: met zo'n 24 deelnemers, gasten, hun mantelzorgers en vrijwilligers is het gezelschap vanaf de Geseldonk naar Dierenrijk Europa gereisd. Daar stond voor hen een kopje koffie met appelgebak klaar, waarna zij een wandeling door het dierenpark maakten.

Tegen de middag kreeg het gezelschap trek en werden de deelnemers getrakteerd op een heerlijke en goed verzorgde Brabantse lunch met het bekende worstenbroodje, broodjes met beleg, en lekkere koffie en thee. Na de lunch werd er weer gewandeld in het Dierenrijk Europa waarna de dag werd afgesloten met een drankje of een ijsje. Als aandenken kregen alle gasten nog een sleutelhanger mee.

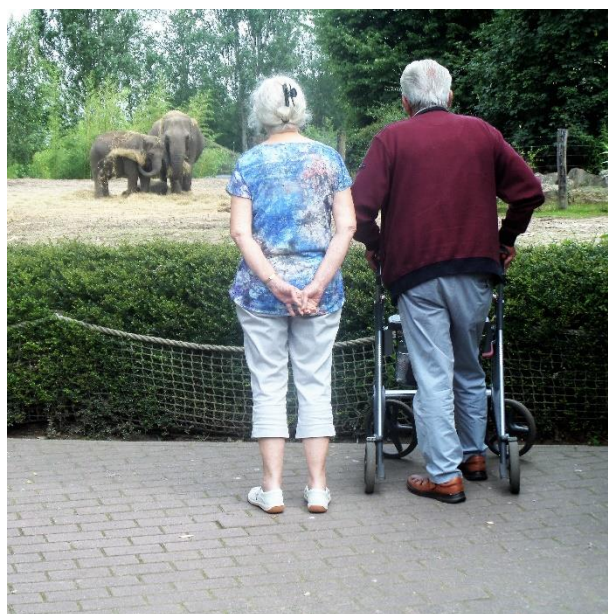


Foto Henk Lenting

Doortje Noten was een van de begeleiders en zegt: 'We hebben genoten van het uitstapje. Het was prachtig weer en je zag ze genieten van de dieren in Dierenrijk. Ook de lunch viel goed, er was werkelijk van alles, een complete koffietafel. Het was erg goed verzorgd. We hadden een arrangement bij Dierenrijk. We hebben nog geld over van de schenking, zodat we nog een uitstapje kunnen maken. Toch mooi dat deze sponsor dit mogelijk heeft gemaakt!'

Wil je eens vrijblijvend kennismaken met de Huiskamer en haar vrijwilligers, neem dan contact op met Kansrijk Mierlo-Hout via tel 06-21264794, of via info@kansrijkmierlohout.nl of via secretariaat@wijkraadmierlohout.nl





VRIJWILLIGERS KANSRIJK MIERLO-HOUT

Vrijwilliger aan het woord: Hennie van Kempen

Hennie helpt waar ze kan

Elke uitgave willen we een van de vrijwilligers aan u voorstellen. Gewoon iemand uit Mierlo-Hout die iets wil doen voor zijn of haar medemens. Deze keer hebben we Hennie van Kempen gevraagd of ze iets wil vertellen over haar werkzaamheden voor Kansrijk Mierlo-Hout.

Hennie was heel lang werkzaam bij de Rabobank en kon destijds met 60 jaar met pensioen. Haar echtgenoot was al overleden, dus hele dagen thuis zitten was geen optie. 'Maar meteen ging ik als vrijwilliger aan de slag bij Alphonsus.' Eerst kwam ze bij de organisatie van de Senioren Vakantieweek terecht. 'Maar toen zat ik in het 'systeem' en al snel werd ik gevraagd om mee te helpen tijdens activiteiten bij Alphonsus en ook bij zorgcentrum de Ameide.' Ze had al ervaring met activiteiten, want tijdens haar werkzame leven zat ze ook in de activiteitencommissie van de Rabobank. 'Dus die ervaring had ik wel,' vertelt Hennie. Ze verzorgde zo dus al snel vier dagen per week diverse activiteiten voor senioren en was daarbij de rechterhand van Ciska.

'Toen Ciska stopte met dat vrijwilligerswerk ben ik ook gestopt. Maar toch wilde ik graag weer iets doen. En daar kwam Kansrijk Mierlo-Hout voorbij. Ik ging op woensdagmiddag naar De Geseldonk en hielp dan mee de tafels te dekken voor de maaltijd.' Hennie heeft nu zelf een beperking, maar wil dan niet thuis blijven zitten. 'Het tafels dekken wordt nu wel moeilijker, dus heb ik nu als taak om de lijsten bij te houden van de deelnemers aan de maaltijden en ik ben bij de ontvangst van de gasten om zo bij te houden wie er wel of niet is. Zo kan ik de lijsten up-to-date houden. Zo verzorg ik de secretariaatswerkzaamheden voor Kansrijk Mierlo-Hout. Ook help ik nog mee in de keuken en probeer zo nuttig te zijn voor de organisatie.'

Zoals aan iedere vrijwilliger krijgt Hennie de vraag: Wat zou je willen zeggen tegen anderen om hen te bewegen ook te komen helpen bij Kansrijk Mierlo-Hout? Want we willen de diners uitbreiden en nog meer activiteiten organiseren, maar daar zijn meer vrijwilligers voor nodig. Hennie is resoluut: 'Ik denk dat voor velen de drempel hoog is om te komen. Maar ik zou zeggen: Kom gewoon! Je hebt weer iets om handen. Je kunt gewoon andere mensen een plezierige tijd bezorgen. We zijn met een aardig clubje. Het helpen bij het diner is maar een paar uurtjes van je tijd. Maar ook voor het ontbijt op maandagochtend en de maandelijkse high tea zijn er nog vrijwilligers nodig. Ik zou zeggen: gewoon doen. Leuk voor jezelf en ook leuk voor de anderen.'



Wil je komen meehelpen met het ontbijt, diners en/of high tea, dan vinden we dat geweldig!
Bel even met Reggie 06-2164794 of mail naar vrijwilligers@kansrijkmierlohout.nl



“Op je Gezondheid”

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 van gezondheid. Toch staan we niet altijd voldoende stil bij onze gezondheid en lijkt een goede gezondheid 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 om ze te voorkomen, maar soms is dat wel het geval. Een gezondere leefstijl kan gezondheidsproblemen gedeeltelijk voorkomen of verlichten. Door meer te bewegen, beter te letten op je voeding, wat vaker te ontspannen of je in te zetten voor iets waar je voldoening uithaalt, werk je al aan een betere gezondheid.



Ook in Mierlo -Hout zijn er vele organisaties, verenigingen en beweeggroepen actief die je op weg kunnen helpen. En je laten ervaren dat werken aan je gezondheid ook heel leuk en ontspannend kan zijn. Bovendien word je sociale kring groter, als je aansluiting vindt bij een activiteit. Maar ook als je liever zelfstandig aan de slag wilt gaan met je gezondheid zijn er talloze beweegmogelijkheden.

Op zondag 16 januari 2022 organiseert “Kansrijk Mierlo-Hout” samen met vele partners de beurs “Op je Gezondheid”. Zet maar alvast in uw agenda!

Een dag met veel informatie over bewegen en voeding. Talloze verenigingen en organisaties gaan graag met je in gesprek en informeren je over de mogelijkheden. Er zijn gezellige stands met gezonde, maar ook lekkere hapjes. Neem deel aan de gezondheidscheck en krijg 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.

MUZIEK IN BEELD.

In verband met het grote succes van Muziek in Beeld in de Ameideflat en in Alphonsus hebben we Peter Warmerdam gevraagd of hij ook actief wil worden binnen “Kansrijk Mierlo – Hout”. Hij heeft aangegeven, dat hij dit graag wil doen.

Vandaar, dat we jullie uit kunnen nodigen voor een gezellige meezingmiddag op **woensdag 29 september**. We beginnen om 13.30 uur in de Grote zaal van de Geseldonk.

U bent allen van harte welkom. De toegang is gratis.

Vrijwilligers “Kansrijk Mierlo – Hout”.





Kansrijk Mierlo-Hout start weer met acties bij Jan Linders



Het Jan Linders Fonds steunt Kansrijk Mierlo-Hout. Daarvoor zijn er met enige regelmaat diverse acties in de winkel. Ook gaan de vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout bij Jan Linders speciale acties houden. De opbrengst is dan voor Kansrijk Mierlo-Hout. Op zaterdag 25 september staan de vrijwilligers met vers gemaakte lasagne bolognese. Deze worden op bestelling speciaal bereid door chef-kok Alex. U hoeft de lasagne alleen nog op te warmen. De kosten zijn 4 euro per portie en u kunt deze bestellen van 1 tot 20 september en afhalen op zaterdag 25 september.

Wilt u zaterdag 25 september niet zelf koken, laat het onze kok dan voor u doen en steun het goede doel: bestel de benodigde porties door het aantal porties x 4 euro over te maken op rekening NL 71 RABO 030 4484 105 onder vermelding van het aantal lasagne t.a.v. Gairthy Exalto van Kansrijk Mierlo-Hout.

De bestellingen kunnen op zaterdag 25 september tussen 11.00-16.00 uur worden opgehaald bij Jan Linders. Bij goed weer staan we buiten bij de ingang.

Fiets te winnen bij loterij voor Kansrijk Mierlo-Hout

Ook staan we wij er driemaal met de verkoop van lotjes waarbij een prachtige damesfiets en een kinderfiets te winnen zijn.

De loten kosten € 1,- per stuk of 6 voor € 5,-

Wij noteren uw naam, telefoonnummer en lotnummer zodat we na de laatste ronde de prijswinnaars bekend maken en de winnaars kunnen bellen.

Ook is er een mogelijkheid tot enveloppen trekken waar weer mooie prijzen te winnen zijn. Enkele voorbeelden: een airfryer, apk keuring voor uw auto, grillplaat, gourmetstel en nog veel meer.

Wij hopen dat u ons weer wilt steunen met deze actie zodat wij met Kansrijk Mierlo-Hout weer leuke activiteiten kunnen doen. In oktober is er weer een actie zoals een culturen dag waar we dan lekkere buitenlandse gerechten verkopen zoals Indonesische, Surinaamse en Spaanse lekkernijen.



PARTNERS VAN KANSRIJK MIERLO-HOUT

Samenwerking Kansrijk Mierlo-Hout en KBO-St. Lucia.

Bij de start van Kansrijk Mierlo-Hout werd ook ik als voorzitter van KBO-St. Lucia uitgenodigd om hieraan deel te nemen. Daar een groot aantal van onze leden afkomstig is uit Mierlo-Hout heb ik vanzelfsprekend hierop bevestigend geantwoord. Dit om reden dat Kansrijk alle inwoners van Mierlo-Hout de mogelijkheid wil bieden op een fijn sociaal leven, waar we elkaar indien nodig de helpende hand geven.

Ruim 29% van de inwoners van Mierlo-Hout is ouder dan 55 jaar. Van deze 29% vertegenwoordigt KBO-St. Lucia een groot percentage. Dus ook KBO-St. Lucia heeft voor haar leden belang bij deelname aan Kansrijk. Het spreekwoord "samen staan we sterker" is er niets voor niets.

Kansrijk Mierlo-Hout richt zich op alle inwoners van Mierlo-Hout met het doel er zorg voor te dragen dat iedereen mee kan doen in de samenleving van Mierlo-Hout. Samen met alle verenigingen en partijen op 't Hout trachten we hier invulling aan te geven.

Mensen van 50 jaar en ouder, die behoefte hebben aan sociale contacten en/of deel willen nemen aan activiteiten zoals fietsen, wandelen, sjoelen, gezellig samenkomen etc. zijn hiervoor vanzelfsprekend van harte welkom bij KBO-St Lucia.

Piet Maas

Voorzitter KBO -St Lucia

Tel 06 22374593



ALGEMENE INFORMATIE KANSRIJK

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.
Zij heeft diverse malen de geprinte versie bekostigd.
Daarnaast wordt de Nieuwsbrief breed gedeeld via digitale kanalen.
Stelt u prijs op de digitale versie stuur dan een mailtje naar:
info@kansrijkmierlohout.nl



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

