



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 5 November 2021 2^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijk Gastvrij
- Gezonde Leefstijl
- Opening Beweegtuin
- Helpende Handen
- Vrijwilligers Kansrijk
- Promo acties

Volop activiteiten bij Kansrijk

In september hebben we een groot deel van de activiteiten van "Kansrijk Mierlo – Hout" weer op kunnen starten. Zo worden de maaltijdavonden weer druk bezocht: 2 keer per maand meer dan 50 deelnemers.

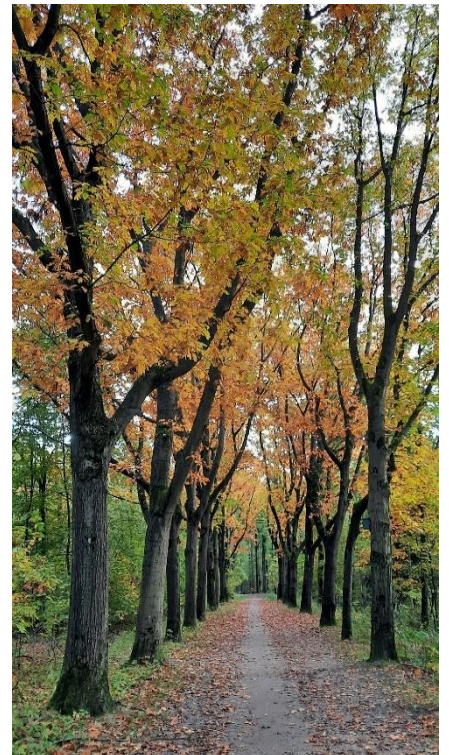
Elke maandag om 9 uur ontbijt met tot 30+ deelnemers. De Huiskamer die een groot deel van de coronaperiode gasten kon blijven ontvangen. Ook het team voor tuinonderhoud is steeds actief kunnen blijven.

Daarnaast zijn we met nieuwe initiatieven gestart waarbij de nadruk ligt op bewegen en een gezonde leefstijl. In deze nieuwsbrief leest u daar veel meer over.

Gezond eten en actief blijven geeft de grootste kans om op een prettige manier gezond ouder te worden. Zeker gezien de blijvende dreiging van infectieziekten en ouderdomskwalen is het opbouwen van een goede weerstand en fysieke conditie van groot belang.

Als u dat samen met anderen doet geeft dat nog meer stimulans en gezelligheid.

De belangrijkste doelstelling van Kansrijk Mierlo-Hout blijft om te bevorderen dat dat zoveel mogelijk inwoners van onze mooie wijk mee kunnen blijven doen en erbij betrokken blijven of worden. Neem eens een buurman of buurvrouw mee naar een van onze activiteiten of help eens een handje met de tuin of het boodschappen doen. Een goede buur blijft beter dan een verre vriend!



KANSRIJK MIERLO-HOUT GASTVRIJ

Maaltijden en ontbijt worden weer druk bezocht

Na een gedwongen onderbreking van anderhalf jaar zijn we alweer enkele weken geleden begonnen met de 3-gangen menu's en het ontbijt.



Maaltijden

Vanwege de geldende coronaregels moesten we voor de diners 2 keer uitwijken naar de grote zaal.

Meer dan 50 deelnemers genoten daarom niet minder van de heerlijke gerechten en de fijne sfeer. Onze koks presteren het elke keer om met culinaire hoogstandjes de gasten te verrassen en te verwennen. De vele complimenten bewezen dat ze daar zeker in geslaagd waren.

Ook de vrijwilligers hadden uitgekeken naar het moment dat ze hun gasten weer konden verwelkomen. Voor hun had het al veel te lang geduurd. Gelukkig konden we in oktober weer terug naar de vertrouwde en knussere ambiance van het cafégedeelte. Zie foto's.

De kosten zijn € 5,00.

Zo nodig wordt ook het vervoer naar de Geseldonk geregeld.

Ontbijt

Ook met de ontbijtochtend op de maandagmorgen in de Geseldonk kon weer gestart worden.

Na een wat aarzelende start waren er op 25 oktober meer dan dertig deelnemers die genoten van een uitgebreid ontbijtbuffet met diverse broodsoorten, beleg, eitje, croissants, rozijnenbrood, jus d'orange, koffie en thee.

Het ontbijt is voor iedereen toegankelijk en is de ideale plek om gezellig anderen te ontmoeten maar ook kunt u er met diverse hulpvragen terecht bij deskundige vrijwilligers.

De kosten voor het ontbijt bedragen slechts € 1,00 !



Kansrijk hoopt in de toekomst het aantal groepen voor de maaltijden nog uit te breiden en weer maandelijks te beginnen met een High Tea middag.



Kiezen voor een gezondere leefstijl.

Gezond Mierlo-Hout

Een gezonde leefstijl in een gezonde leefomgeving 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, voldoende slapen in een groene omgeving zijn hiervoor van belang. Dat weten we allemaal, maar het is erg moeilijk, wanneer we hier iets in willen of moeten veranderen.

Vanaf oktober 2021 komt op bijna iedere maandagavond om 19.00 uur in wijkgebouw de Geseldonk een gezondheidsthema aan bod. De laatste lezing in oktober ging over Gezonde Leefstijl en werd druk bezocht alle beschikbare plaatsen waren bezet.

U wordt van harte uitgenodigd om deze avonden kosteloos bij te wonen. Meld u hiervoor tijdig aan via info@kansrijkmierlohout.nl, want vol is vol, maximaal 30 personen.



Voor degenen die wil is er aansluitend een wandelactiviteit (start vanaf de Geseldonk), dus neem je wandelschoenen mee.

NB: Vooralsnog is een geldige QR code in combinatie met ID bewijs vereist!

Programma November 2021:

- Maandag 8 November 19 - 20.30 u.: "*Gezonde voeding, hartstikke belangrijk!*"
J. Lammers, cardioloog Elkerliek.
Met bijdrage van Wim Tilburgs, ervaringsdeskundige en oprichter van stichting Je leefstijl als medicijn.
- Maandag 15 November 19 - 20.00 u.: "*Gezond en lekker eten.*"
Wilma Hartman, leefstijlcoach HartmanCoaching.com
- Maandag 22 November 19 - 20.00 u.: *Lokaal gezond.*
Spreker: Lokale ondernemer Mierlo Hout (spreker volgt.)
- Maandag 29 November 19 - 20.00 u: *Voedzame maaltijden.*
Spreker: Diëtiste (spreker volgt)

Programma December 2021:

- Maandag 13 December 19.00 uur - 20.00 uur: *Meer bewegen.*
Wilma Hartman, leefstijlcoach HartmanCoaching.com
- Maandag 20 December 19.00 uur - 20.00 uur: "*Feiten en fabels rondom het bewegen.*"
Jacomijn Kok, leefstijlcoach en fysiotherapeute bij Fysioclub JDVI
- Maandag 27 December: Geen programma i.v.m. Kerstvakantie.



Stilstaan is achteruit gaan: Beweeg!

Beweegtuin Mierlo-Hout is officieel geopend

Bij wijkhuis De Geseldonk is sinds april een nieuwe beweegtuin gerealiseerd. Vanwege de coronamaatregelen kon de officiële openingshandeling pas op vrijdag 24 september plaatsvinden.

De naam van de beweegtuin is eigenlijk Norwell Outdoor Fitness Park. Dat is tevens de naam van de leverancier van het sportmateriaal. De beweegtuin is tot stand gekomen dankzij vele sponsors. Je kunt hier zelfstandig sporten maar ook onder begeleiding van Flo de Haas, Jibb+ buurtsportcoach van Mierlo-Hout. Iedereen is welkom in de beweegtuin, zowel de ouderen als de jeugd en de toegang blijft gratis. Na een korte toespraak van voorzitter Jan Drouen en Berbel van Bree van Jibb+ was het tijd om te gaan bewegen in het sportgedeelte. Behalve enkele senioren had ook schooljeugd zich verzameld. Zij deden volop mee met de oefeningen. Na afloop waren er gezonde hapjes en in De Geseldonk koffie met een stukje vlaai. Mierlo-Hout heeft er weer een mooie sportplek bij.



Wandelgroep Mierlo-Hout.



Wekelijks wandelen de buurtsportcoaches met groepen door de wijk of door de natuur. We vertrekken vanaf diverse locaties in Helmond. We hebben groepen die stevig doorlopen, maar ook groepen waarbij we rustig aan doen. Zo kan iedereen aansluiten.

Wil je meer bewegen en tegelijkertijd gezellig sociaal contact hebben? Wandel dan ook eens mee in Mierlo-Hout. Vanaf heden starten we op maandag middag 15:30 bij de St. Luciakerk. Het wandeltempo ligt ongeveer rond de 3-4 km per uur. Rond 16:30 zijn we weer terug bij de St. Luciakerk. We houden altijd rekening met elkaar.

Wil je graag mee doen? Neem dan contact op met Flo de Haas:
flodehaas@jibbplus.nl (06 – 31 92 98 92) of we zien je bij de St. Luciakerk.



HELPENDE HANDEN

Wie heeft uurtje voor zijn/haar buurtje?

Bij Kansrijk Mierlo-Hout komen steeds meer vragen binnen van inwoners van Mierlo-Hout die hulp nodig hebben bij het bedienen van de magnetron en/of de wasmachine en andere huishoudelijke apparaten.

Het zijn veelal senioren die zelf niet meer kunnen koken en die aangewezen zijn op magnetronmaaltijden. Echter weten zij niet goed hoe de magnetron te bedienen. Dus zoeken wij buurtgenoten die bereid zijn om te helpen met het opwarmen van de maaltijden bij de burens.

Soms is het ook fijn wanneer iemand de wasmachine kan aanzetten of kan leegmaken. Ben jij degene die dit wel wil doen voor de buurman en buurvrouw, geef het dan even door aan Kansrijk en wij zoeken de match. Bel of mail naar Reggie. Vragen en aanmelden 06 21264794

vrijwilligers@kansrijkmierlohout.nl



Tuinonderhoud



De afgelopen maanden hebben we ondanks de beperkingen van Corona in tientallen tuinen tuinonderhoud kunnen verrichten. Bewoners van Mierlo-Hout kunnen een beroep doen op vrijwilligers van Kansrijk als ze zelf fysiek en/of financieel niet in staat zijn om hun tuin te (laten) onderhouden en ook niemand hebben die hen helpt. Het zou zonde zijn als om die reden mensen hun tuin dan maar volleggen met bestrating. Slecht voor regenwaterafvoer en het wordt dan in de zomer vaak veel te heet in de tuin.

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.

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

De notaris vertelt...

Evenals twee jaar geleden verzorgt notaris Jan Meijer een informatieavond in wijkhuis De Geseldonk aan de Cederhoutstraat 44. De bijeenkomst wordt gehouden op woensdag 24 november. Belangstellenden zijn vanaf 19.00 uur welkom, waarna de presentatie begint. Deze lezing gaat over het werk van de notaris. De avond wordt verzorgd door notaris Jan Meijer van OMD Notarissen. Hij 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. Natuurlijk is er ruimte om vragen te stellen.



Belangrijk: mochten er vanwege de maatregelen rondom Covid-19 speciale richtlijnen zijn vanuit de overheid, dan vragen wij u zich daaraan te conformeren.





VRIJWILLIGERS KANSRIJK MIERLO-HOUT

Vrijwilliger Joost

De vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout zijn doorgaans van oudere leeftijd. Toch heeft Kansrijk ook enkele jongeren die vrijwilligerswerk willen doen. Een van de vrijwilligers is Joost.

Joost is 18 jaar en gevraagd door Jan Drouen om iets te doen voor Kansrijk. Joost volgt een opleiding Mediavorming en hij wordt ingezet voor de website en voor het maken van banners en voor andere zaken die met social media te maken hebben. Naast zijn schoolopdrachten is hij regelmatig in de weer, voor de vormgeving van promotiemateriaal voor Kansrijk, zodat Kansrijk een eigen identiteit kan ontwikkelen. We hebben Joost gevraagd of hij nog meer vrijwilligerswerk doet, maar hij loopt stage bij een bedrijf in Eindhoven, dus blijft er niet veel tijd over voor nog meer vrijwilligerswerk. Wat Joost van Kansrijk organisatie vindt?

Hij antwoordde: 'Naar mijn mening is Kansrijk een project dat in iedere gemeente aanwezig zou moeten zijn. Het brengt zowel ouderen als jongeren bij elkaar en helpt inwoners waar nodig.' Ook willen we graag weten hoe wij bij Kansrijk Mierlo-Hout meer jeugd kunnen betrekken en vragen Joost of hij ideeën heeft. 'Ik denk dat het belangrijk is om te laten zien dat Kansrijk ook voor jongeren aantrekkelijk kan zijn. Dit kan zijn voor aanvulling van de cv, het uitbreiden van het netwerk en het op een leuke manier de tijd doorkomen. De opties zijn eigenlijk grenzeloos.' Joost bedankt voor je bijdrage.



Kansrijk Mierlo-Hout is blij met jongeren die ook een handje willen helpen. Dus denk jij dat je ook iets kunt betekenen, neem dan gerust contact op. Ken je iemand die goed in het team van Kansrijk kan passen, ook dan horen we het graag. Kansrijk is voor iedereen, ook voor de jeugd!

De Huiskamer bezoekt het Boerenbondsmuseum



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. Het werd een succesvol uitstapje naar Dierenrijk Europa. Aangezien er nog een bedrag over bleef na het uitstapje naar Dierenrijk konden gasten, hun mantelzorgers en enkele vrijwilligers op 11 oktober een extra uitstapje maken. De rit ging naar het Boerenbondsmuseum in Gemert. Daar

werden zij ontvangen met koffie en een groot stuk appeltaart. Zij kregen een rondleiding door een gids en gingen even terug in de tijd. Een schooltje met inktpot en kroontjespen, klederdracht met klompen en poffers en een ouderwetse bedstee bracht hen terug in de vorige eeuw. Het gezelschap genoot daarna van een uitgebreide lunch met versgebakken brood en Brabantse zult.

Ook hebben ze nog een huifkartocht gemaakt door Gemert. Een van de gasten trakteerde het gezelschap op een mondharmonica

(vervolg op pag.7)



Na terugkomst werd er afgesloten met een borreltje of een andere consumptie. Alle gasten hebben samen met hun mantelzorgers ontzettend genoten van deze volledig verzorgde dag. Nogmaals hartelijk dank aan Spirotech.

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



Kansrijk Mierlo-Hout gaat verder met acties bij Jan Linders

Het Jan Linders Fonds steunt Kansrijk Mierlo-Hout. Daarvoor zijn er met enige regelmaat diverse acties in de winkel door vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout.

De vorige acties waren een groot succes.

Er werden 171 porties Lasagne Bolognese verkocht! Het streefbedrag van € 500 werd ruim overschreden en het Jan Linders Fonds verdubbelde die € 500 om de activiteiten van Kansrijk te ondersteunen.

Ook voor het enveloppen trekken was veel belangstelling: alle enveloppen zijn weggevlogen!

Daarnaast zijn alle loten van de eerste ronde verkocht.

Nieuwe Actie: Fiets te winnen bij loterij voor Kansrijk Mierlo-Hout.

Wij staan op vrijdag 12 en zaterdag 13 november van 10.00 uur tot 13.00 uur bij Jan Linders voor de tweede ronde met de verkoop van lotjes, daarbij is een prachtige damesfiets en een kinderfiets te winnen. Dan zal ook verse wortelstampot verkocht worden.

De loten kosten € 1,= per stuk of 6 voor € 5,= De winnaars van de fietsen wordt op 13 november bekend gemaakt.

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

Wij hopen dat u ons weer wilt steunen met deze actie zodat wij met Kansrijk Mierlo-Hout weer leuke activiteiten kunnen doen.



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@wjkraadmierlohout.nl
Secretariaat	secretariaat@wjkraadmierlohout.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

