



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 6 november 2022 3^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Beurs Op je Gezondheid
- Ontbijtochtend
- Duofietsen Mierlo-Hout
- Helpende handen
- Vrijwilligers Kansrijk
- Informatieavonden
- Kansrijkvleugel

Kansrijk Mierlo-Hout ook landelijk op de kaart

Kansrijk Mierlo-Hout is door een landelijk onderzoeksbureau genoemd als voorbeeld van een erg geslaagd initiatief om samen de wijk samen prettiger, leefbaarder en socialer maken. Zie: ['Volop positieve dynamiek in wijken, buurten en dorpen' | Movisie](#)
Of ga naar www.kansrijkmierlohout.nl het artikel: Dikke pluim voor Kansrijk. Daar kunt u het hele verhaal lezen of downloaden.
Het is vooral heel goed dat Kansrijk eerst kijkt wat er nodig is in de wijk en dan activiteiten aanbiedt die de mensen aanspreken; waar hebben wijkbewoners behoefte aan en hoe kun je ze erbij betrekken? Zowel deelnemers als vrijwilligers.
Dat dit idee en de activiteiten aanslaan zien we aan het grote aantal maandelijkse deelnemers aan de activiteiten. Maar ook aan de vele (40 tot 50), enthousiaste vrijwilligers, die de activiteiten organiseren en begeleiden. Wat ook helpt is dat Kansrijk goed samenwerkt met wel 35 instanties en organisaties, die in Mierlo-Hout werkzaam zijn.

Kansrijk, met als basis de Geseldonk, is in korte tijd dé ontmoetingsplek geworden voor de wijkbewoners, maar ook het trefpunt voor professionals onderling en wijkorganisaties. Maandelijks trekken activiteiten zoals het maandagochtend ontbijt, de maandelijkse maaltijden, de High Tea, de informatieavonden, “de Huiskamer” etc. rond de 265 deelnemers en dat worden er steeds meer.

Alle reden om onze activiteiten en initiatieven voort te zetten en waar mogelijk uit te breiden.

De vrijwilligers van Kansrijk





Beurs “Op je Gezondheid” op zondag 2 oktober 2022 een groot succes



Met 42 deelnemers en meer dan 1000 bezoekers was “Op je Gezondheid” zeer succesvol. Vrijwel alle aspecten van een gezonde leefstijl kwamen aan bod. Bezoekers konden zien, voelen, ervaren en zich laten informeren hoe je met enkele stappen een grote verbetering teweeg kunt brengen. 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. Dat veel mensen, met name ouderen, zich dat realiseren blijkt wel uit het grote aantal bezoekers met gerichte vragen. Vanaf het begin om 11 uur tot het eind van de middag bleven de bezoekers

binnenstromen en de standhouders waren zeer enthousiast over de grote belangstelling. Gevraagd naar wat mensen het belangrijkste in hun leven vinden is het antwoord vrijwel altijd: mijn gezondheid. Als het besef doordringt dat je daar zelf een grote bijdrage aan kunt leveren door een gezonde leefstijl wordt het voor velen een ander verhaal.

Toch is het noodzakelijk om wat tijd en energie te steken in het bevorderen van die gezondheid. Dat (samen) bewegen en gezonder eten veel plezier en voldoening geeft is alleen maar reden temeer om letterlijk actie te ondernemen.



Ook in Helmond 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 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.

ONTBIJTEN OP MAANDAGMORGEN.

Iedere maandagochtend om 9.00 uur bent u van harte welkom in de Geseldonk om voor € 1,00 te genieten van een uitgebreid ontbijt. Het is voor onze vrijwilligers fijn, dat het aantal gasten toeneemt, want hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

In december is het extra aantrekkelijk om te komen.

De verjaardag van de Sint valt op een maandag en misschien bezoekt hij de Geseldonk om iets moois of gezelligs achter te laten.

Op maandag 19 december serveren we ons jaarlijks kerstontbijt. Vorig jaar kon het i.v.m. Corona op het laatste moment niet doorgaan, daarom pakken we dit jaar extra uit.

Dus kom met z'n allen hiervan genieten.

Groetjes van Ellis en het ontbijtteam.



Informatieavonden thema Gezondheid

U bent één dinsdagavond in de maand om 19.30 uur van harte welkom voor een informatieavond rond het thema gezondheid. Dit kan zijn in de vorm van een voordracht door een professional of ervaringsdeskundige, een workshop, of op een andere manier. Deze avonden vinden plaats in het kader van informatiebijeenkomsten op allerlei gebied, die gepland worden op de dinsdagavond na de "Inloop", die gehouden wordt van 18.30 uur tot 19.30 uur.

Het complete programma voor november en december ziet er als volgt uit:

Dinsdag 8 november. informatieavond, verzorgt door Jeroen Lammers, cardioloog in het Elkerliek ziekenhuis en Wim Tilburgs van Stichting Leefstijl als Medicijn

Dinsdag 22 november. Deze avond wordt verzorgd door notaris Meijer van OMD Notarissen.

Dinsdag 29 november. Een informatieavond over autisme. Deze avond wordt verzorgd door Sociale Teams Helmond.

Dinsdag 6 december. Een avond, die verzorgd wordt door de commissie "Formulierenhulp"

Dinsdag 13 december. Na het succes in het afgelopen jaar, wordt er ook dit jaar een interessante avond verzorgd vanuit de "Huisartsenpraktijk Mierlo – Hout".

U kunt zich voor deze interessante informatiebijeenkomsten opgeven via info@kansrijkmierlohout.nl. De koffie staat klaar en voor deze avonden wordt geen bijdrage gevraagd.

DUOFIETSEN KAN VAN START GAAN.

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, 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. Naar aanleiding van de oproep in de vorige nieuwsbrief hebben zich voldoende mensen opgegeven om van start te kunnen gaan. Inmiddels heeft op maandag 31 oktober de eerste fietstocht plaats gevonden.

Omdat dit voor de Stichting Duofietsen de laatste dag van het fietsseizoen was, gaat het op 15 maart verder.

Heeft u alsnog belangstelling om dan twee keer per maand op woensdagmiddag te gaan duofietsen, dan kunt u zich nog aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl of via 06 21264794.



Er zijn nog plaatsen en mocht het zo zijn, dat de belangstelling groot is, dan starten we een tweede groep.



HELPENDE HANDEN

Kansrijk Mierlo-Hout heeft een hulpteam waar inwoners van Mierlo-Hout een beroep op kunnen doen. Bijvoorbeeld als u zelf niet (meer) in staat bent en niemand hebt (familie of burens) om bepaalde klusjes, administratieve zaken, tuinonderhoud, een bezoekje afleggen of boodschappen te doen.

Tuinonderhoud

Bewoners van Mierlo-Hout kunnen de hulp invoepen van 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 gaat in principe om eenmalige hulp bij achterstallig onderhoud bij kleine tuinen, zoals onkruid verwijderen, snoeien e.d.



Klusjes

Wat betreft kleine klusjes, die bewoners niet zelf kunnen klaren, ook hier hebben we enkele ervaren vrijwilligers (loodgieter en elektriciens) voor. Het betreft dan bv. lamp ophangen, apparatuur aansluiten, 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. Met name bij het tuinonderhoud kunnen we enkele mensen gebruiken. U hoeft niet deskundig te zijn, graag een paar uurtjes tuinieren is voldoende, want onze hovenier Anton adviseert met alle plezier bij de werkzaamheden. Bel gerust voor informatie: Theo Proost 0637372882.



Administratie en financiën

Ook voor hulp bij administratie, invullen formulieren of aanvragen doen en bij financiële administratie of vragen kunnen we hulp bieden of begeleiden. Elke dinsdagavond van 18.30 tot 19.30 bij de inloop in de Geseldonk of via: info@kansrijkmierlohout.nl

Maatjes

Hebt u behoefte aan iemand die een keertje met u gaat wandelen, boodschappen doen, samen koffie drinken of andere activiteiten bel dan [Yvonne 06 40180539](tel:0640180539). Wellicht weet zij iemand daarvoor.

Als u als vrijwilliger uw steentje bij wilt dragen aan een van deze activiteiten, neem dan contact op met info@kansrijkmierlohout.nl U bent ook van harte welkom om een keer een kijkje te komen nemen.



VRIJWILLIGERS KANSRIJK MIERLO-HOUT

Stille kracht van Kansrijk

Deze keer maken we nader kennis met Anja Donkers.

De beweging Kansrijk prijst zich gelukkig met een groot aantal vrijwilligers. Sommige daarvan zijn heel zichtbaar, zoals degenen die de maaltijden bereiden en verzorgen of met mooie acties extra centjes genereren. Anderen werken meer op de achtergrond en zorgen ervoor dat alles goed geregeld wordt. Dat de mensen bereikt worden die we willen bereiken, de contacten met onze partners onderhouden worden en de Nieuwsbrief met grote regelmaat gevuld wordt met belangrijke informatie voor de doelgroep en voor de partners van Kansrijk, vrijwilligers en deelnemers.

Anja is zo'n stille kracht waar Kansrijk bijzonder veel plezier aan beleeft. Op een bijzondere manier betrokken geraakt de wijkraad Mierlo-Hout toen ze nog in Helmond-Oost woonde. Mario Coolen vroeg haar of ze het secretariaat van de wijkraad Mierlo-Hout wilde komen versterken. "Dat wil ik best wel, als ik in Mierlo-Hout kan komen wonen, want ik wil graag terug naar het dorpse," was haar antwoord. Een tijdje later kwam die mogelijkheid voorbij en zo werd ze, na een korte inwerkperiode al snel secretaris van de wijkraad. Vooral vanuit haar passie en gevoel voor taal en de wens om iets aan de gemeenschap bij te willen dragen. Geen wonder dat Anja enkele jaren geleden ook meteen aangaf mee te willen werken aan het opzetten van de beweging Kansrijk.

Inmiddels maakt ze deel uit van het Kansrijkteam, schrijft ze stukjes voor de Nieuwsbrief, de Loop, DitisHelmond.nl OnsMierloHout etc. en verzorgt ze mede de website van Kansrijk en De Geseldonk. Naast haar betrokkenheid bij de wijkraad en Kansrijk is ze al 27 jaar lid van de EHBO Mierlo-Hout, waarbij ze sinds twee jaar ook voorzitter van is. Ook schrijft, fotografeert en redigeert ze teksten voor DitisHelmond. Dat alles naast haar baan bij Please.

Al dat vrijwilligerswerk geeft haar veel voldoening: zien dat alles goed geregeld is en dat mensen er van genieten.



Vrijwilligers zijn altijd welkom.

Vind jij het ook prettig om nieuwe contacten op te doen en om voor anderen iets te kunnen betekenen, neem dan contact op met kansrijk Mierlo-Hout. Bel: 06-51804968. Mailen kan ook: info@kansrijkmierlohout.nl

Kom naar de Inloop in de Geseldonk



De wijkraad is gestart met een ambitieus plan om van Mierlo-Hout een samenleving te maken waarin men graag voor elkaar klaarstaat en zorgt: "Kansrijk Mierlo-Hout". Op dinsdagavond vindt in wijkhuis De Geseldonk van 18.30 tot 19.30 uur ook de "Inloop" plaats. Men kan dan terecht voor een gratis kopje koffie of thee, maar ook om vragen te stellen aan vertegenwoordigers van het kernteam, om zich aan te melden als vrijwilliger, om ideeën te bespreken. Ook is er eenmaal per maand een boa aanwezig om vragen te beantwoorden. Heb je een idee voor Mierlo-Hout, heb je vragen of wil je hulp bij het invullen van formulieren, kom dan naar de Inloop.

Met "Kansrijk Mierlo-Hout" wil de wijkraad samen met groeperingen uit de wijk en met professionele organisaties het individuele welzijn van de bewoners verbeteren en een wijk creëren waarin men zich thuis voelt. We gaan uit van vertrouwen, wegnemen van drempels, bevorderen van sociale samenhang, een positieve blik, ontmoeten en samenwerken.

www.kansrijkmierlohout.nl





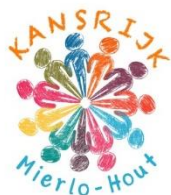
KOMT U OOK IN AANMERKING VOOR EEN EENMALIGE ENERGIETOESLAG VAN € 1300?

Bewoners met een inkomensverklaring van de gemeente Helmond krijgen automatisch de energietoeslag van € 1300,00.

Heeft u de inkomensverklaring niet, maar u heeft wel een laag inkomen, dan heeft u wellicht toch recht op een eenmalige energietoeslag van € 1300.

Om bovengenoemde toeslag te ontvangen, moet u een formulier aanvragen bij de gemeente.

Vanuit “Kansrijk Mierlo – hout” willen we u hierbij, indien nodig, graag ondersteunen.



U kunt hiervoor op dinsdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur terecht in wijkhuis “De Geseldonk”. Om de formulieren volledig in te kunnen vullen hebben we de volgende documenten van u nodig: Geldig legitimatiebewijs van uzelf en indien van toepassing van uw partner (paspoort; ID-bewijs of rijbewijs) en de bankafschriften van september 2022. Tevens kunnen we voor u de inkomensverklaring aanvragen.

Ook kunt via het mailadres info@kansrijkmierlohout.nl of via het telefoonnummer 06 21264794 hierover contact met ons opnemen.

Rest de vraag: Wat is een laag inkomen?:

Inkomensgrenzen netto per maand (exclusief vakantiegeld):

	21 jaar tot AOW leeftijd	Vanaf AOW leeftijd
Alleenstaand	€ 1.360,74	€ 1.513,70
Alleenstaand ouder	€ 1.749,52	-
Samenwonend/getrouwd	€ 1.943,92	€ 2050,54

De bedragen zijn in oktober veranderd, dus graag controleren of u nu wel in aanmerking komt.

Opknappen van de “Kansrijkvleugel” start op 27 februari.

Het opknappen van het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, gaat op maandag 27 februari 2023 van start. Er is gekozen om na Carnaval van start te gaan, zodat de bestaande activiteiten gewoon door kunnen gaan. De opening vindt plaats in april. In de tussentijd zitten we niet stil. De offerte voor de keuken is goedgekeurd en ook voor de bar zijn de keuzes gemaakt.

Kortom de “Kansrijkvleugel” komt steeds dichterbij.

Vrijwilligers “Kansrijk Mierlo – Hout”.





Voor hulp van Sociale Teams Helmond bel je voortaan naar het nummer in jouw wijk

Wil je je aanmelden voor hulp bij Sociale teams Helmond? Dan bel je vanaf 3 oktober naar het telefoonnummer dat staat bij de wijk waar jij woont. Daar zijn ook de locaties waar je voor hulp terecht kunt.

Voor Noord : 088 – 00 17 301
Voor Oost : 088 – 00 17 302
Voor de Binnenstad: 088 – 00 17 303
Voor West: 088 – 00 17 304 dus ook Mierlo-Hout



Het algemene nummer (088 – 00 17 300) bestaat nog wel, maar als je dat nummer belt word je niet meer rechtstreeks geholpen.

Bel ons gerust op het telefoonnummer van de wijk waarin jij woont; wij helpen je graag met allerlei hulpvragen. Bijvoorbeeld over opvoeden, wonen, werken en geld, sterker in je schoenen staan, ouder worden, sociale contacten en relaties.

Wat doet Sociale Teams Helmond precies?

‘Iedere inwoner van Helmond die om wat voor reden dan ook vastloopt en weer op weg geholpen wil worden, is welkom bij onze sociale teams. Of het nu gaat om dagbesteding, huiselijk geweld, geldproblemen, mantelzorg, problemen op school, in de relationele sfeer of in de opvoeding. Onze professionals beschikken over brede kennis en expertise op gebied van onder meer wonen, werk, financiën, samenleven en gezondheid. In elk team is ook specialistische expertise voorhanden, bijvoorbeeld over opvoeden en opgroeien, echtscheiding, huiselijk geweld of ggz-problematiek. Daarnaast werken we met ervaringsdeskundigen en vrijwilligers. Omdat we alles ‘in huis’ hebben, kunnen we problemen tijdig oppakken. Zo zijn we er vroeg bij om erger te voorkomen.’

THE BIG BINGO REVUE.

Op zondag 18 september vond in de Geseldonk The Big Bingo Revue plaats. Een show vol livemuziek, humoristisch kienen en quizen. Velen genoten van The Big Bingo Revue.



Het initiatief van de Werkgroep Aandacht Voor Ouderen om zo veel mogelijk ouderen in de Geseldonk een theaterbeleving op een veilige manier aan te bieden was zeker een succes. Alle kaarten waren snel weg en de toeschouwers genoten volop. Dank aan de artiesten en aan de werkgroep Aandacht voor Ouderen voor deze feestelijke middag.

De grote belangstelling is voor ons een reden om te kijken of we vanuit “Kansrijk” vaker een gezellige activiteit kunnen organiseren op de zondagmiddag.



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:



Ook de ondernemersvereniging uit Mierlo-Hout en het Jan Linders Fonds steunen Kansrijk.
O.a. worden de geprinte versies bekostigd.
Daarnaast wordt de Nieuwsbrief breed gedeeld via digitale kanalen.



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

