



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 2 mei 2023 4^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijk slaat aan in West en Brandevoort
- Voortgang Kansrijkvleugel
- Leefstijlverandering
- Drink meer Water
- Informatieavonden
- Vrijwilliger Kansrijk
- Introductie Noor Hagelaar

"VAN KANSRIJK MIERLO-HOUT NAAR KANSRIJK HELMOND".

De afgelopen periode hebben we van de gemeente gelden gekregen om "Kansrijk" ook in andere wijken vorm te geven.

Zo ontstonden "Kansrijk Helmond-West" en "Kansrijk Brandevoort".

In iedere wijk zal "Kansrijk" zich ontwikkelen op een manier, die bij die wijk past, maar de uitgangspunten zijn voor alle wijken hetzelfde. Belangrijk is hierbij de samenwerking. Eén keer per maand gaan we met vertegenwoordigers van de drie wijken o.a. brainstormen over nieuwe activiteiten en over de manier, waarop we samen kunnen optrekken om "Kansrijk" nog meer vorm te geven. Verder bestaat het "Ontwikkelteam" inmiddels uit kartrekkers van de drie wijken en zal ook het "Wijkpreventieteam" zich voortaan voor de drie wijken inzetten. Ook de "Kernteam" komen regelmatig bij elkaar om samen met Noor Hagelaar o.a. na te denken over de continuïteit en over de vraag hoe we nog meer mensen kunnen betrekken bij "Kansrijk".



Noor, voormalig opbouwwerker vanuit LEV, kan aansluiten bij "Kansrijk Helmond", omdat de gemeente gelden beschikbaar heeft gesteld om "Kansrijk" professioneel te ondersteunen. In deze Nieuwsbrief vindt u een artikel, waarin Noor zich voorstelt.

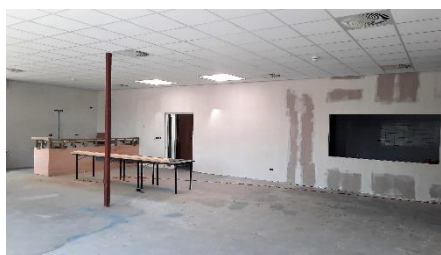
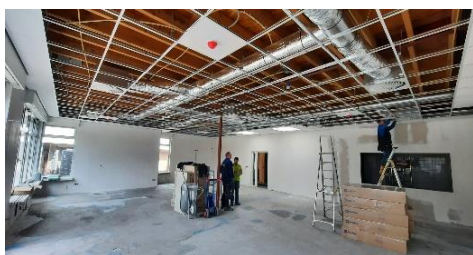
Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".

www.kansrijkmierlohout.nl





Voortgang “Kansrijk vleugel”.



Het opknappen van het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, is op maandag 27 februari 2023 van start gegaan.

Dat dit voortvarend kon gebeuren, is te danken aan de vrijwilligers van de Geseldonk, die de afgelopen tijd veel tijd hebben besteed aan de noodzakelijke sloopwerkzaamheden, aan het afvoeren van het afval en aan het schuren van de muren. Heel veel dank.

Zoals de foto's laten zien, zijn de ruimtes klaar om in mei afgewerkt te worden. In de grote ruimte wordt de vloer gelegd en gaan de vrijwilligers aan de slag met de bar. In de aangrenzende ruimte wordt de keuken geïnstalleerd, waarna de afwerking kan beginnen.

Als de volgende nieuwsbrief verschijnt, hopen we, dat het werk gedaan is en dat we meteen na de vakantieperiode gebruik kunnen gaan maken van een prachtige ruimte.

Prijzen voor Kansrijk ontbijt, maaltijden en high tea aangepast.

Al vele jaren biedt Kansrijk Mierlo-Hout voor zeer lage prijzen ontbijt, diner en high tea.

Tot onze grote spijt ontkomen ook wij er niet aan om de prijzen te verhogen. We zijn wel blij, dat we de aanpassingen zo lang mogelijk hebben kunnen uitstellen.

Vanaf maart zijn de prijzen als volgt:

Het ontbijt is voortaan € 2,00.

De High Tea en de maaltijden wordt € 7,00

Begeleide leefstijlverandering.



Op donderdag 13 april is er in de keuken van de “Westwijzer” weer een bijeenkomst geweest in het kader van begeleide leefstijlverandering. Het eten zag er niet alleen prachtig uit, het smaakte ook voortreffelijk. De maaltijd bevestigde opnieuw, dat gezond ook lekker kan zijn. Met dank aan onze koks. Op maandag 15 mei, maandag 12 juni en maandag 10 juli vinden de volgende drie bijeenkomsten met Loes Beetz plaats, waarna we het afgelopen jaar gaan evalueren.



Mocht u belangstelling hebben om na de vakantieperiode aan dit project mee te gaan doen, dan kunt u zich aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl



Doe mee met een 'Drink meer water' wandeling in jouw buurt

De aanbeveling voor ouderen is om dagelijks zo'n 1700 ml vocht binnen te krijgen. Dit lukt veel mensen niet of het kost hen veel moeite. Voor Jibb+ dé aanleiding om te starten met een 'Drink meer water' programma.

Tijdens het 'Drink meer water' programma maken we een wandeling door de wijk. We starten op een centrale plek waar de deelnemers een bidon krijgen die ze zelf mogen vullen met water en één of meerdere natuurlijke producten, zoals groente en fruit. Deze smaakversterkers zijn bedoelt om het water drinken aantrekkelijker te maken. Vervolgens wandelen we naar een locatie in de wijk, waar we de deelnemers leren welke kruiden geschikt zijn om thee van te maken en welke positieve effecten deze kruiden kunnen hebben op je lichaam. We lopen deze wandelingen ongeveer een keer per maand, zodat alle wijken in Helmond na een jaar aan de beurt zijn geweest. Lijkt het je leuk om bij een van de wandelingen aan te sluiten? Meld je dan aan op www.jibbplus.nl/drink-meer-water of neem contact op met Buurtsportcoach Flo de Haas via flodehaas@jibbplus.nl of 0492 – 347071.

Voor Mierlo-Hout staat de wandeling van ongeveer 700 meter gepland op vrijdag 12 mei om 09:00. Vertrek vanaf watertappunt OBS 't Hout



Informatieavonden in De Geseldonk in mei, juni en juli.

Ook in de maanden mei en juni bent u op verschillende dinsdagavonden om 19.30 uur van harte welkom in de Geseldonk

voor een informatieavond over een belangrijk thema. Hierbij het programma voor mei en juni:



Dinsdag 16 mei. Informatieavond over stress en slapen, verzorgd door Jacomijn Kok, fysiotherapeut en leefstijlcoach. Dinsdag 23 mei. Deze avond staat oplichting in al zijn facetten centraal. De avond wordt verzorgd door de K.B.O. Dinsdag 30 mei. Tijdens deze bijeenkomst gaat het over bewegen en voeding. De avond wordt verzorgd door Jibb+, de organisatie, die op beide gebieden aan de weg timmert	Dinsdag 6 juni. Deze avond wordt verzorgd door Bas van Poppel. Hij gaat met u praten over een zeer belangrijk thema, namelijk mantelzorg. Dinsdag 27 juni. Informatieavond, verzorgd door de K.B.O. over uitvaartmogelijkheden en wat er mee samenhangt. Dinsdag 4 juli. Deze avond wordt verzorgd door Ingrid Tielemans en gaat over "verzameldwang". Ingrid heeft een bedrijf, dat zich bezig houdt met "professional organizing" voor particulieren.
---	---

U kunt zich voor deze interessante bijeenkomsten opgeven via info@kansrijkmierlohout.nl Als het gaat om de avonden, verzorgd worden door de K.B.O. via secretariaat@kbo-stlucia.nl De koffie staat klaar en voor deze avonden wordt geen bijdrage gevraagd.





Mondharmonicatherapie.

Bent u nou die longpatiënt, die altijd maar lucht tekortkomt? De persoon, omdat het toch niet gaat, nergens meer komt en maar binnenblijft? De persoon, die de ademhalingsoefeningen van de fysio of arts toch maar niet doet, omdat ze saai zijn? Sla dan eens een andere weg in met de ademhalingsoefeningen.

Ga mondharmonica spelen!

Tref lotgenoten en train met het maken van muziek, je longspieren.

Voor mensen met diverse longaandoeningen, zoals COPD, Astma of zelfs na een coma-periode of corona, is er de mogelijkheid om op een leuke manier de conditie van je longen te verbeteren middels mondharmonica therapie. De mondharmonica therapie groep is in 2007 te Rotterdam opgericht in de vorm van longtherapie met als doel een betere conditie en controle over de ademhaling te ervaren op een gezellige, leuke manier. Tijdens deze therapie, word er gestart met ademhalingsoefeningen, waarbij de in en uitademing wordt getraind. Vervolgens worden er diverse liedjes gespeeld.

Voor iedereen zit er wel wat tussen.

Ook als je nog nooit een mondharmonica bespeeld hebt, is dit toch een goede, leuke manier om de ademhalingsoefeningen te doen en gemakkelijk aan te leren. Noten lezen is geen must, er wordt via tabs-methode gespeeld. Zeker blijven de oefeningen, die van je longarts krijgt, ook belangrijk, maar worden op den duur saai en niet meer gedaan. Deze groep geeft je net dat zetje, dat je met regelmaat bijeen komt en onder het genot van een kopje koffie lekker muziek maakt en ook nog je longen traint.

Mocht uw interesse gewekt zijn en wilt u zich opgeven, of wilt u verdere info, neem dan contact op met:

Petra Nolten, Tel.nr.: 06-23559195 of stuur een mailtje naar info@kansrijkmierlohout.nl Bij voldoende belangstelling starten de bijeenkomsten na de vakantieperiode in de "Westwijzer". Neem ook eens een kijkje op de facebook pagina: **Mondharmonica Therapie Groep Maasstad**

COMMISSIE FORMULIERENHULP

De afgelopen periode hebben we gelukkig veel mensen kunnen helpen met het aanvragen van de energietoeslag. Deze regeling is half januari gestopt, waarna we besloten hebben de commissie te gaan inzetten voor het bieden van formulierenhulp op allerlei gebied.

- A. Inschrijven voor een woning via "Wooniezie" en ervoor te zorgen, dat de aanvraag niet vervalst.
- B. Belastingaangifte.
- C. Het aanvragen van toeslagen, waar u recht op heeft.
- D. Formulieren van het UWV voor het aanvragen van diverse uitkeringen, bv.: WW, WIA, WAO, enz.
- E. Noodfonds energie.

Verder willen we graag helpen, als het ordenen van de administratie een probleem is geworden.

Mocht u hulp bij het invullen van een formulier nodig hebben, maar het wordt hierboven niet genoemd, neem dan toch contact op. We helpen u graag. Als u gebruik wilt maken van de Commissie Formulierenhulp van "Kansrijk Mierlo-Hout", dan kunt u vanaf 7 maart iedere dinsdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur terecht in wijkhuis "De Geseldonk". **Graag even aanmelden via het mailadres info@kansrijkmierlohout.nl, of via het telefoonnummer 06 51804968.**

Ook kunt u het mailadres en het telefoonnummer gebruiken, als u vragen heeft, of als het voor u niet mogelijk is om naar de Geseldonk te komen.



PROJECT MOESTUIN VOOR BASISSCHOOLLEERLINGEN

Kansrijk Mierlo-Hout heeft enige tijd geleden hiertoe het initiatief genomen en financiert mede dit project. Aan dit project nemen zowel kinderen van “in het Hart van het Hout” en “obs ’t Hout” deel.

Beide scholen hebben de kans om een moestuin aan te leggen met beide handen aangepakt.

In de Vakroute van obs ’t Hout zitten leerlingen uit groep 7 en 8 die een voorkeur hebben voor praktisch leren. De leerlingen waren meteen enthousiast en wilden zo snel mogelijk aan de slag.

Wat hebben ze tot nu toe gedaan:



1. Onderzoeken welke groenten ze kunnen zaaien en oogsten voor de zomervakantie
2. De oppervlakte van de moestuin berekend en een plattegrond gemaakt
3. Zaaïen van de groenten en verzorgen in de klas
4. Bordjes getimmerd om in je eigen stukje tuin te planten
5. Gastles gevolgd van JIBB+ over aardappels poten
6. Onkruid verwijderd uit de moestuin
7. Enkele kinderen hebben hun plantjes geplant

De komende tijd gaan ze meer planten en moeten ze de plantjes goed gaan verzorgen.

Daar hebben ze enorm veel zin in!

DUOFIETSERS HEBBEN DE SMAAK TE PAKKEN.



Voor heel veel mensen is fietsen een geweldige vrije tijdsbesteding. 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 nieuwsbrieven zijn er nu twee groepen, die in maart van start zijn gegaan. Groep 1 fietst twee keer per maand op woensdagmiddag. Voor groep 2 geldt deze regelmaat niet, maar dat mag de pret niet drukken. Je ziet blije mensen, die genieten van de gezamenlijke fietstocht.

Mocht u belangstelling hebben, laat het even weten via info@kansrijkmierlohout.nl

of bel het algemene nummer: 06 51804968.



Vrijwilligers Thea en Martien zitten niet achter de geraniums



Het echtpaar Thea en Martien is al jaren werkzaam als vrijwilliger. De laatste jaren verrichten zij beiden hand- en spandiensten voor Kansrijk Mierlo-Hout. En met véél plezier, geeft Thea aan. Ze zijn net klaar met hun werkzaamheden voor het tweemaandelijks diner in De Geseldonk en kunnen zich even ontspannen. Met een glaasje erbij vertellen ze over hun vrijwilligerswerk.

Het is bekend dat als je al als vrijwilliger actief bent, er meer organisaties een beroep doen op je vrije tijd. Dat ging ook bij Martien en Thea zo.

Martien hielp al veel mee in wijkhuis De Geseldonk. Hij is timmerman van beroep, dus er is dan altijd wel iets te doen. Ook voor de toneelvereniging maakte hij de mooiste decors. In de Geseldonk stond hij wekelijks een avond achter de bar en zorgde met collega's ervoor dat het onkruid uit de tuin werd verwijderd. Voor Kansrijk Mierlo-Hout werd hij gevraagd om via 'Houtomaatje' deelnemers aan het diner thuis op te halen en naar de Geseldonk te brengen. Natuurlijk na het diner bracht hij ze weer naar huis. Maar omdat hij tussendoor dan niets te doen had, besloot hij het afwasteam te gaan helpen.

Thea heeft in haar werkzame leven 25 jaar in de zorg gewerkt en weet dus van aanpakken. Ze neemt ook graag het voortouw. Toen ze hoorde van Kansrijk, vond ze dit een mooie organisatie en besloot mee te gaan helpen. "Tafels dekken en uitserveren, dat vind ik wel leuk. Het zorgen zit wel een beetje in mij," vertelt ze. Ze helpt elke maandagochtend bij het ontbijt. "Ja, ik ben er dan al om 8.00 uur en help dan om de tafels gezellig te dekken. Ik help achter het buffet, ga broodjes snijden en help gewoon waar nodig.

Er komen wekelijks meer dan dertig gasten om te ontbijten, en het is dan een gezellige boel.

We hebben een fijn team!" Het diner is twee keer per maand en ook dan is Thea present.

Bij grote evenementen helpt ze af en toe ook in de Geseldonk. "Vrijwilligerswerk moet je doen als je er klaar voor bent. Wij halen er veel voldoening uit, nieuwe energie," zegt Thea. En Martien vult haar lachend aan: "Je tuintje thuis heb je zo klaar. En anders ga je toch maar achter de geraniums zitten. En dat is niks."

Wil jij komen ontbijten, of wil je helpen, kom dan gerust eens binnenlopen. Elke maandag vanaf 9 uur ben je welkom in De Geseldonk. Het ontbijt kost dan 2 euro, koffie en thee zijn gratis.

HUISKAMERATELIER LEVENSLIED.

Heeft u behoefte aan gezellig samen zijn én wilt u iets leren?

Wilt u, uw muzikaliteit (her)ontdekken én nieuwe mensen leren kennen?

Houdt u van koffie (of thee) én boeiende gesprekken?

Dan is het huiskameratelier echt iets voor u!

Heeft u ook een gebeurtenis of herinnering van toen, die wel een liedje verdient? Tijdens het "Huiskameratelier Levenslied" gaat u uw eigen lied maken op een bestaande melodie.

Het project start met een informatieve bijeenkomst en introductie op ma. 22 mei van 14.00 tot 15.30 u.

Vervolgens zijn er op 5, 12, 19 en 26 juni bijeenkomsten van 14.00 uur tot 16.00 uur, waarna er een spetterende afsluiting volgt op maandag 10 juli van 14.00 uur tot 15.30 uur. **Alle bijeenkomsten vinden plaats in Wijkhuis de Geseldonk. Heeft u belangstelling of wilt u informatie, dan kunt u contact opnemen via info@kansrijkmierlohout.nl of via telefoonnummer 06 51804968.**



Wat doet Noor Hagelaar bij Kansrijk?



Al vijf jaar volgt Noor Hagelaar Kansrijk vanaf de start en is zij nauw betrokken. Voorheen als opbouwwerker vanuit LEV en nu als procesbegeleider vanuit Kansrijk. Zij gaat helpen het initiatief dat startte als Kansrijk Mierlo-Hout, over de andere wijken van Helmond uit te rollen.

Met veel bewondering en enthousiasme werd zij betrokken bij Kansrijk. Zij vindt het mooi om te ervaren dat initiatieven en ideeën van actieve wijkbewoners de kans krijgen om tot een concreet plan te komen. Waarvan je weet dat, als mensen naar een activiteit van Kansrijk gaan, ze een warm welkom krijgen en zich hierdoor thuis voelen.

Noor vertelt: “Toen ik stopte met mijn werkzaamheden bij LEV en Jan Drouen vroeg of ik als procesbegeleider bij Kansrijk wilde komen werken, zei ik natuurlijk meteen ‘ja’.

Wat ga ik doen als procesbegeleider? Voor circa acht uur in de week ga ik Jan ondersteunen in het begeleiden van de processen van Kansrijk in de verschillende wijken. Hierin ben ik natuurlijk een ambassadeur van de visie van Kansrijk: Kansrijk wil iedere inwoner van de wijk de gelegenheid en de mogelijkheid bieden om mee te (blijven) doen aan de maatschappij.

Dit doe ik door het ondersteunen van actieve bewoners en bestaande initiatieven en organisaties in de wijk, zodat zij samen vorm kunnen geven aan Kansrijk in hun wijk.

Ik ga bijeenkomsten faciliteren die prikkelend en verhelderend zijn. En de verschillende wijken met Kansrijk teams aan elkaar verbinden om inspiratie en samenwerking te bevorderen.

Concreet betekent dat ik bijvoorbeeld betrokken zal zijn bij de ‘Inloop’ in de Geseldonk, de activiteiten van nabuurschap en de heidagen en dat ik daarnaast bijeenkomsten met de verschillende wijken vorm geef.” Heb je een vraag voor Noor? Bel dan naar Kansrijk of mail haar op noor@kansrijkmierlohout.nl

Gezellige middag met Original Hell und Munter Musikanten

Een gezellige middag speciaal voor de ouderen in de wijk. Dat was de aankondiging van “Kansrijk Mierlo-Hout”. Zo’n 160 senioren in Mierlo-Hout meldden zich aan voor een gezellige middag met koffie, vlaai en muziek en hebben zich prima vermaakt. Werd er op zondag 23 april in het begin nog voorzichtig heen en weer gewiegd op de muziek van de muzikanten, even later stonden de eerste paren al te dansen. Er werd zelfs een heuse polonaise gelopen. Kansrijk Mierlo-Hout wil meer van deze zondagmiddagen organiseren. Dus houd de media en de nieuwsbrief in de gaten, voor de aankondiging van het volgende uitje.



Soos op zondagmiddag

Wil jij meehelpen om meer van deze gezellige zondagmiddagen te organiseren of begeleiden? Veel ouderen zitten juist op zondag vaak alleen. Als we een groepje enthousiaste mensen bij elkaar krijgen kunnen we afwisselend zo’n middag begeleiden.

Aanmelden kan via info@kansrijkmierlohout.nl



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

