



KANSRIJK
Mierlo-Hout

In deze uitgave o.a.:

- In gebruik nemen Kansrijk vleugel
- Leefstijlverandering
- Straatbrunch Enckevoirt
- Informatieavonden
- Vrijwilliger Kansrijk
- Partner JUMBO

NIEUWSBRIEF

Nr. 4 september 2023 4^e jaargang

Samenwerking Kansrijk met Duofietsen

Er is al enige tijd een samenwerking tussen Kansrijk Mierlo-Hout en de stichting Duofietsen Helmond. Vanuit de Geseldonk zijn er 4 groepen die regelmatig een uitstapje met de vrijwilligers van Duofietsen krijgen aangeboden. Zo ook in augustus, toen er wel een heel speciale vrijwilliger plaatsnam achter de pedalen. Stichting Duofietsen is een heel bijzondere Stichting, omdat zij heel veel mensen die zelf niet meer kunnen fietsen, heel blij maakt met een tochtje in en rond Helmond. Hiermee gaan ze dagelijks op pad met een groep gasten, die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Er zijn zo'n 125 vrijwilligers die om toerbeurt met de gasten op pad gaan.

In augustus fietste een bijzondere vrijwilliger mee: **burgemeester Elly Blanksma nam zelf plaats in de duofiets met naast haar, haar 91-jarige moeder, die zelf niet meer kan fietsen.**

Zij vond het bijzonder fijn en gezellig om met haar dochter mee te mogen fietsen. Blanksma sprak haar respect uit voor al die vrijwilligers die zich met regelmaat voor hun gasten blijven inzetten.

De burgemeester draagt de Stichting Duofietsen een warm hart toe en vindt het een geweldig initiatief. Samen met alle gasten van de Huiskamer van Kansrijk Mierlo-Hout maakte ze een leuke rit door de omgeving.



Foto's Henk van Dijk

Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".

www.kansrijkmierlohout.nl





"Kansrijkvleugel" is in gebruik genomen en houdt Open Huis



Sinds enkele jaren houdt Kansrijk Mierlo-Hout bijeenkomsten in de Geseldonk.

Denk aan ontbijt, koffieochtenden, diner, high tea en informatieavonden. Om de keuken en de ontvangstruimte in wijkhuis de Geseldonk te ontlasten is een gedeelte van het wijkhuis, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, tijdens een ingrijpende verbouwing veranderd in de "Kansrijkvleugel". Na een half jaar keihard werken, is het pand nu klaar en kan iedere belangstellende een kijkje komen nemen tijdens het Open Huis op zaterdag 28 oktober van 14.00-16.00 uur.

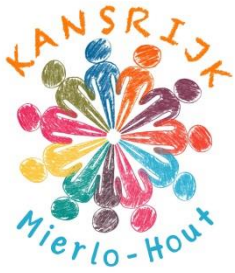


De afgelopen tijd hebben velen de handen uit de mouwen gestoken om het karwei te klaren. En het is een prachtige ruimte geworden met een professionele, eigen keuken. Met dank aan de vele vrijwilligers van De Geseldonk en Kansrijk Mierlo-Hout die ervoor hebben gezorgd dat het op 28 augustus bedrijfsklaar was voor ontvangst van de eerste gasten van het ontbijt. En op woensdag 30 augustus konden vrijwilligers van Kansrijk genieten van een aantal heerlijke koude en warme gerechten bereid door de keukenbrigade o.l.v. Alex en Cisca.



Wil je een kijkje komen nemen, dan ben je op zaterdag 28 oktober van harte welkom.





Informatieavonden in de komende maanden.

Ook in de komende maanden bent u op verschillende dinsdagavonden om 19.30 uur van harte welkom in de Geseldonk voor een informatieavond over een belangrijk thema.

Deze avonden worden verzorgd door "Kansrijk Mierlo-Hout" en de K.B.O.

Hierbij het programma:

Dinsdag 19 september.

Informatieavond over "Financieel Advies op Maat".

Deze bijeenkomst wordt verzorgd door de K.B.O.



Dinsdag 17 oktober.

Deze informatieavond over (chronische) pijn wordt verzorgd door Jacomijn Kok. Zij is fysiotherapeut en leefstijlcoach.

Dinsdag 14 november.

Deze avond wordt verzorgd door notaris Meijer van OMD Notarissen.

Lezing: Een testament kan veel familieleed voorkomen én geld besparen



Dinsdag 21 november.

Tijdens deze bijeenkomst gaat het over de kunst van het ouder worden.

De avond wordt verzorgd door de K.B.O.

Dinsdag 16 januari.

Op deze avond staat de logopedie in al haar facetten centraal.

De avond wordt verzorgd door Kirsten Bremen.



U kunt zich voor deze interessante informatiebijeenkomsten opgeven via

info@kansrijkmierlohout.nl of via secretariaat@kbo-stlucia.nl , als het gaat om de avonden, die verzorgd worden door de K.B.O.

De koffie staat klaar en voor deze avonden wordt geen bijdrage gevraagd.

Kansrijk start vanaf november met een wekelijkse LUNCH

Elke vrijdag wordt tussen 12.00 en 14.00 uur een prima lunch geserveerd in de Kansrijkvleugel van de Geseldonk. Met een soepje, kroket, diverse soorten brood, beleg en koffie/thee.

De kosten bedragen € 5,00 per persoon.

Aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl



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, 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 om te komen tot een begeleide leefstijlverandering. Niet alleen theoretisch, maar ook praktisch aan de slag, als het gaat om bewegen en gezonde voeding. Vanaf september komt de groep elke maand een **maandagavond** bijeen in **wijkgebouw de Geseldonk**. Dit gebeurt onder begeleiding van Loes Beetz, zij is leefstijlcoach en fysiotherapeut.

Tijdens de eerste bijeenkomst **op 25 september** wordt het totale programma bekend gemaakt inclusief het bewegen en het praktisch bezig zijn met voeding.

Zou u mee willen doen met de begeleide leefstijlverandering, dan kunt u zich opgeven via info@kansrijkmierlohout.nl of u kunt zich aanmelden op maandag 18 september van 9.30 uur tot 11.00 uur in de Geseldonk.

Aan de deelname zijn geen kosten verbonden.

Samen met anderen werken aan een goede gezondheid. Een mooie uitdaging.



Ondersteuning voor mantelzorgers

Anja Verstappen start op 15 september met gespreksgroepen ter ondersteuning van mantelzorgers. Hierbij is het de bedoeling dat de mantelzorgers hun verhaal kwijt kunnen. Ook krijgen ze tijdens de bijeenkomsten meer inzicht in de ziekte dementie en tips om met deze ziekte om te gaan. Wil je graag aansluiten bij de gespreksgroep die op 15 september van 10.00-12.00 van start gaat, meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl

Anja werkte jarenlang in de zorg. Eerst in de thuiszorg waarbij zij in aanraking kwam met mensen met de ziekte dementie. Daarna werkte zij tien jaar op een afdeling voor kleinschalige afdeling met mensen met dementie. Over de ziekte was bij haar nog weinig bekend, maar met bijscholing gericht op dementie en hoe daar mee om te gaan en het werken in de praktijk leer je snel.

EN WIE VRAAGT DE MANTELZORGER HOE HET MET HEM GAAT

Loesje

Tijdens het werk op de afdeling merkte zij dat ook de mantelzorgers er tegenaan liepen dat er weinig bekend is over hoe om te gaan met de personen die deze ziekte hebben. Als werkende in de zorg probeer je wel zoveel mogelijk adviezen te geven, maar tijd om een luisterend oor te bieden is er te weinig. Zo ontstond bij Anja het idee om een gespreksgroep op te richten voor mantelzorgers die zorg dragen voor mensen met dementie. Of het nu je partner, je ouder of een kennis is waarvoor je mantelzorger bent, als je daaraan behoefte hebt ben je van harte welkom.



Thea Scheepers blijft er jong bij

In deze uitgave van de nieuwsbrief een verslag van een gesprekje met Thea Scheepers. Zij is als vrijwilliger verbonden aan Kansrijk Mierlo-Hout en zij assisteert in de keuken. Ze werkt samen met kok Alex en met vrijwilliger Ciska en zorgt ervoor dat twee keer per maand een heerlijke maaltijd klaar staat voor de gasten van Kansrijk diner.

Hoewel Thea op dit moment in de lappenmand zit, ze heeft last van haar rug, zit de 76-jarige in gedachten nog steeds met hart en ziel bij de collega's van Kansrijk Mierlo-Hout. Ik vind het zo erg, dat ik er nu niet bij kan zijn, maar ik hoop snel hersteld te zijn en weer te kunnen helpen in de keuken. Want stilzitten is niets voor mij!"

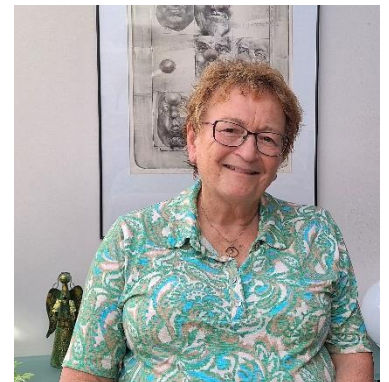
Hoe word je vrijwilliger?

"Toen ik 12 jaar geleden weduwe werd, zocht ik iets om te doen. Ik heb toen een tijdje in een verpleeghuis geholpen, maar was daar inmiddels mee gestopt. Toen vertelde buurvrouw Anneke, dat ze bij Kansrijk nog vrijwilligers zochten. Anneke verzorgt samen met andere vrijwilligers de opvang in de Huiskamer elke maandag en was erg enthousiast over Kansrijk. Dus heb ik coördinator Reggie gebeld en we hadden een leuk gesprekje samen. Ik besloot me aan te melden als gastvrouw bij de diners, maar het bleek dat ze daar al voldoende mensen voor hadden. Toen zei Reggie, dat ik had verteld dat ik graag kook. Ze konden in de keuken wel iemand gebruiken die kwam helpen bij het voorbereiden van het eten. Ik heb die eerste keren alleen maar staan te snijden." Thea vond het de eerste keer wel spannend, maar de samenwerking met Alex en Ciska ging zo goed. Thea heeft ook wel eens in de Westwijzer gekookt. 'Ik heb wel veel geleerd van Alex. Recepten, snijtechnieken, desserts mooi opmaken. "Ik ben nu aan het leren met een spuitzak te werken, dan kan ik straks ook mooi slagroom spuiten op de desserts. Ik kreeg een tip van Alex: pak een spuitzak en probeer het met aardappelpuree, die kun je steeds opnieuw in de zak doen en oefenen," lacht Thea.

Fijn team

Thea vindt het een hartstikke leuke groep waarmee ze op maandag en woensdag samenwerkt. 'En als we dan klaar zijn met opruimen en poetsen, dan komen we allemaal samen voor een afsluitende borrel, heel gezellig. Je krijgt zo ook nieuwe contacten en ziet veel andere mensen. We moeten wel hard werken, maar je hebt er ook veel voldoening van en je blijft er jong bij."

Op dit moment zit Thea in de lappenmand, maar ze hoopt snel weer te kunnen aansluiten.



Wil jij ook graag vrijwilliger worden bij Kansrijk?

Het zou fijn zijn als we wat extra hulp krijgen bij het begeleiden van de Soos voor Senioren, die vanaf oktober start op zondagmiddag in de Kansrijk vleugel.

Veel ouderen zitten juist op zondag vaak alleen. We hebben al een groepje enthousiaste mensen die de activiteiten gaat opstarten, maar met meer vrijwilligers kunnen we afwisselend zo'n middag begeleiden.

Aanmelden kan via info@kansrijkmierlohout.nl





Open Inloop Mierlo-Hout biedt ondersteuning en informatie voor de gemeenschap

Vanaf maandag 4 september zal in Mierlo-Hout elke maandagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur een "Open Inloop" plaatsvinden in Wijkhuis de Geseldonk. Het adres is Cederhoutstraat 44. Deze "Open Inloop" is bedoeld om ondersteuning, informatie en een luisterend oor te bieden aan de bewoners van Mierlo-Hout.

Alle inwoners van Mierlo-Hout zijn van harte welkom om langs te komen en vragen te stellen op verschillende gebieden, waaronder gezondheid, welzijn en wonen. Of het nu gaat om vragen over zorg, verwerking, relaties, opvoeding, echtscheiding, formulieren, toeslagen, financiën, schulden en armoede, eenzaamheid, assertiviteit, weerbaarheid, identiteit, veilig en prettig wonen in de wijk. Voor alle gebieden zijn er mensen aanwezig, die u kunnen helpen.

Daarnaast biedt de open inloop Mierlo-Hout ook ondersteuning bij het vinden van een maatje of hulp bij klusjes. Bezoekers kunnen ook informatie verkrijgen over lokale activiteiten en voorzieningen in de buurt. Het is tevens een gelegenheid om anderen te ontmoeten of om simpelweg een luisterend oor te vinden.

Verschillende organisaties zijn aanwezig om hun expertise en diensten aan te bieden. Dit zijn onder andere "Kansrijk Mierlo-Hout", Sociale Teams Helmond, Wijkraad Mierlo-Hout, Gemeente Helmond, LEV groep, de woningstichtingen Compæen en WoCom, maar ook de Zorgboog en Savant zijn aanwezig om, indien gewenst, te ondersteunen en hun informatie te delen.

We hopen u te mogen verwelkomen tijdens de "Open Inloop Mierlo-Hout" en samen te werken aan een gezonde gemeenschap.



Deel de nieuwsbrief Kansrijk Mierlo-Hout!

Kansrijk Mierlo-Hout is een succesvol project dat alle inwoners van Mierlo-Hout wil samen brengen en laten deelnemen aan de maatschappij.

De vrijwilligers van Kansrijk proberen dan ook iedereen via de nieuwsbrief te bereiken om de activiteiten aan te kondigen. Toch lukt dat niet altijd en daarbij kunnen jullie helpen.

De Nieuwsbrief wordt digitaal verspreid onder diverse instanties met het verzoek deze brief ook onder hun contacten te verspreiden. Ook op de website www.kansrijkmierlohout.nl is de nieuwsbrief te lezen. Voor inwoners waarvan wordt vermoed dat zij misschien niet de beschikking hebben over internet, worden een flink aantal papieren exemplaren verspreid. Deel de nieuwsbrief van Kansrijk Mierlo-Hout en ken je of weet je iemand die de nieuwsbrief niet krijgt maar wel graag zou willen ontvangen, dan kun je dit doorgeven via info@kansrijkmierlohout.nl of gewoon tijdens het ontbijt, de inloop of andere activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout in De Geseldonk. Of geef een briefje af in De Geseldonk en er wordt gezorgd voor een exemplaar in de brievenbus.



Straatbrunch Kardinaal van Enckevoirtstraat



Sommige wijkbewoners die deelnemen aan de straatbrunch hebben nog nooit van Kansrijk Mierlo-Hout gehoord. Op zondag 2 juli mocht iedereen uit de Kardinaal van Enckevoirtstraat gratis deelnemen aan de



brunch. Zo'n twintig straatbewoners waren gezellig aangeschoven om te genieten van de lekkernijen die kok Alex voor hen had bereid. Om de wijkbewoners bij elkaar te brengen en de sociale cohesie te bevorderen organiseerde Kansrijk Mierlo-Hout zondag een straatbrunch in de Pastoorswijk. Een van de stuwende krachten is Noor Hagelaar die allerlei hand-en-spandiensten verricht voor Kansrijk. Met haar kleurrijke busje

reed zij de straat in en zorgde voor een aantal tafels, zodat de gasten gezellig konden zitten.

De straatbewoners waren gevraagd zelf een stoel, bordje, bestek en kopje mee te nemen.

Voor de rest zou worden gezorgd.

Heerlijke verse gerechten

Vanuit Kansrijk Mierlo-Hout zorgde vrijwilliger kok Alex voor professioneel bereide heerlijke warme en koude gerechten. Het gezelschap werd tijdens de straatbrunch getrakteerd op tomatensoep, krentenbollen en worstenbroodjes en daarnaast waren er wraps, sandwiches, pastagerecht en heerlijke fruitspiesjes. Natuurlijk was er koffie en thee. Straatbewoner en vrijwilliger Henny zorgde voor enkele stoelen en servies, zodat iedereen kon meegenieten. Toen Noor vertelde dat Alex alles had bereid, klonk er spontaan het lied: "Alex bedankt, Alex bedankt, Alex, Alex, Alex bedankt!"

Kansrijk Mierlo-Hout hoopt op deze manier dat de mensen elkaar meer gaan ontmoeten en elkaar beter leren kennen. Dat het nodig is bleek tijdens de lunch: Een bewoner uit de straat vroeg aan een andere bewoner: "Hoe lang woon jij hier al, want ik ken jou helemaal niet."

Waarop deze antwoordde: "Ik woon hier al bijna tien jaar in de straat! Maar ik ken jou ook niet!" Natuurlijk had Alex te veel eten gemaakt. Dat hebben we verdeeld onder de aanwezigen en het smaakte thuis ook nog erg lekker...



Jumbo als partner van Kansrijk

Filiaalmanager Susanne van der Laan legt uit waarom Jumbo Kansrijk gaat sponsoren: 'Bij Jumbo vinden we het belangrijk om lokaal betrokken te zijn in de wijk. Vandaar dat wij vanuit Jumbo Helmond Hoofdstraat op zoek zijn gegaan naar diverse organisaties/verenigingen in de wijk waarmee

wij graag op de langere termijn willen samenwerken. Een van de goede initiatieven die naar voren is gekomen is Kansrijk Mierlo-Hout. Het is belangrijk dat er een plek is waar de mensen uitgenodigd kunnen worden voor een ontmoeting onder het genot van een ontbijt, lunch of diner en we op deze manier ook de eenzaamheid kunnen tegengaan. Hierin willen wij natuurlijk graag een maatschappelijke rol spelen door een bijdrage te leveren aan de producten die nodig zijn om deze maaltijden te verzorgen. We vinden het dan ook erg fijn om aan te kunnen geven dat wij vanaf september 2023 sponsor zijn voor dit project.'



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 FINANCIIEEL 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

