



KANSRIJK
Mierlo-Hout

"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" van iedere wijk komen regelmatig bij elkaar om na te denken over de continuïteit en over de vraag hoe we nog meer mensen kunnen betrekken bij "Kansrijk". Binnenkort starten de gesprekken om te kijken of er ook in andere wijken een basis is om "Kansrijk" uit te rollen.



In deze uitgave o.a.:

- Officiële opening Kansrijkvleugel
- Informatieavonden
- Beweegroutes
- Wekelijkse lunch
- Vrijwilliger Kansrijk
- Helpende Handen

OPENING "Kansrijkvleugel" vrijdag 27 oktober

Wethouder Harrie van Dijk komt de nieuwe vleugel officieel openen

Op 27 oktober was het zover!



Allereerst heette Jan Drouen de 70 genodigden hartelijk welkom en sprak zijn dank uit voor de bijdragen en inzet van vele partners en vrijwilligers. Jan Drouen: "In de afgelopen periode werd duidelijk hoe belangrijk de ontmoetingen en bijeenkomsten via Kansrijk Mierlo-Hout zijn voor de gemeenschap. De ontbijtochtenden, de maaltijden en de High Tea werden steeds drukker bezocht. Daarom was het een logische stap om te komen tot een aparte Kansrijkvleugel in wijkhuis De Geseldonk, zodat er nog meer kan worden georganiseerd. Na vele maanden hard werken is deze ruimte nu klaar en in gebruik genomen." Maar hij benadrukte de belangrijke samenwerking met de Geseldonk en de gemeente Helmond. Hij gaf aan te hopen dat ze organisaties ook in de toekomst Kansrijk zouden willen blijven ondersteunen, want dat is hard nodig. Iedereen kan trots zijn op het fantastische resultaat.

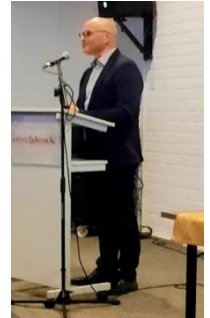
Vervolg pag. 2



Een hele eer om de Kansrijkvleugel te mogen openen

Ook wethouder Harrie van Dijk bedankt iedereen die een bijdrage heeft geleverd. Hij vond het een hele eer om de Kansrijkvleugel te mogen openen. 'Kansrijk is vanaf 2017 actief en is een prachtige beweging die niet meer weg te denken is in Mierlo-Hout. Het doel is om een samenwerking te creëren waarin iedereen mee kan doen en voor elkaar klaarstaat en voor elkaar zorgt.

Deze doelstelling past naadloos aan, bij wat wij graag in Helmond willen: iedereen in Helmond moet kunnen meedoen, rondkomen en voortuitkomen. Deze beweging ondersteunen we van harte en ik ben dan ook heel blij te zien dat deze beweging ook in andere wijken aan het uitrollen is. Ik hoop dat we over een aantal jaar in heel Helmond een Kansrijk beweging hebben. Het tot stand komen van deze Kansrijkvleugel heeft heel wat voeten in aarde gehad, maar was hartstikke nodig: Kansrijk groeide letterlijk uit zijn jasje.



Met name het keukengedeelte van de Geseldonk werd teveel belast met de activiteiten. Nu hebben ze een eigen keuken en kunnen de gasten van Kansrijk Mierlo-Hout terecht voor eten, ontmoeten, dingen uitwisselen en dingen met elkaar doen. Ik wil dan ook iedereen, de bedenkers, de plannenuitwerkers en al die vrijwilligers die eraan meewerken ontzettend bedanken voor hun inzet en tijd, uit de grond van mijn hart. Ik hoop oprecht dat dit een kleine kroon op jullie werk gaat zijn en het jullie gemakkelijker gaat maken om Kansrijk hier nog dieper te wortelen." Dat Kansrijk nu ook al in Brandevoort en Helmond-West opgezet is geeft hoop dat dit op termijn in heel Helmond het geval is.

Daarna knipten beide sprekers samen het lint door, waarmee de nieuwe vleugel officieel geopend werd en alle genodigden uitgebreid kennis konden maken met de fraaie aanwinst.

Een prachtige ruimte waar voldoende ruimte is vooral, voor de culinaire activiteiten zoals wekelijks ontbijt op maandag, maandelijks maaltijden voor diverse groepen, wekelijkse lunch op vrijdag vanaf 10 november en de maandelijks high tea. De professionele keuken met daarin chef-kok Alex en zijn secondanten stonden ook bij deze gelegenheid weer garant voor heerlijke hapjes.



Geen wonder dat er nog geruime tijd nagepraat werd en er heel wat complimenten uitgedeeld werden.



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.

Dinsdag 14 november.

Deze avond wordt verzorgd door notaris Meijer van OMD Notarissen.

Lezing: Een testament kan veel familieleed voorkomen én geld besparen

Tevens: tips over erven, schenken, erfbelasting, levenstestament etc.



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 28 november.

Jeroen Lammers, cardioloog en leefstijl arts: Voeding en ademhaling.

Dinsdag 19 december.

Olaf Verschuren, fysiotherapeut en slaapdeskundige: Beweging en slaap.

Dinsdag 16 januari.

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

De avond wordt verzorgd door Kirsten Bremen.



Dinsdag 12 maart.

Algemene informatie over het wel en wee in huisartsenpraktijk Mierlo-Hout.

Dinsdag 16 april.

Deze avond wordt verzorgd door Ad Minheere, praktijkondersteuner G.G.Z.

Opgeven voor deze interessante informatiebijeenkomsten kan via info@kansrijkmierlohout.nl of via secretariaat@kbo-stlucia.nl, als het gaat om avonden, die verzorgd worden door de K.B.O. De koffie staat klaar en voor deze avonden wordt geen bijdrage gevraagd.

Kansrijk start vanaf 10 november met een wekelijkse LUNCH

Ook lunchen bij Kansrijk Mierlo-Hout

Voor het wekelijkse ontbijt, de maandelijkse diners en High tea is grote belangstelling.

Vanaf vrijdag 10 november kunnen inwoners van Mierlo-Hout zich ook aansluiten bij een gezamenlijke lunch in de pas geopende Kansrijkvleugel in wijkhuis De Geseldonk. De lunch wordt georganiseerd door vrijwilligers van "Kansrijk Mierlo-Hout" en is van 12.00 uur tot 14.00 uur. De inloop is vanaf 11.30 uur.

Onder het genot van een uitgebreide lunch kun je genieten van een gezellig samenzijn. Je moet je wel even aanmelden, waarna je bericht krijgt bij welke groep je wordt ingedeeld. Omdat er teveel aanmeldingen zijn om iedereen op één vrijdag te ontvangen, zijn er namelijk twee groepen gemaakt.

Aanmelden kan via info@kansrijkmierlohout.nl of door telefonisch contact op te nemen.

Het nummer is 06 51804968. De kosten bedragen € 5,00 per persoon.





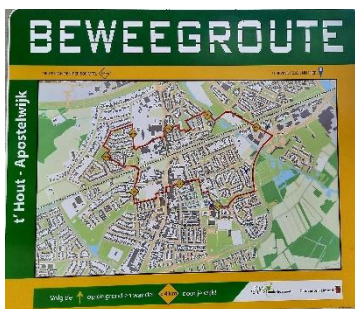
Ondersteuning voor mantelzorgers

Anja Verstappen is in september gestart met tweewekelijkse 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, meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl

De eerstvolgende gespreksgroep is op 10 november van 10.00 tot 12.00 uur in de Geseldonk.

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 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.

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.

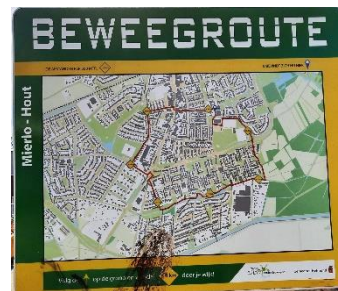


DE BEWEEGRUTES

Wist je dat er in Mierlo-Hout twee beweegroutes liggen van ongeveer 4 km? Eentje richting centrum 't Hout en eentje richting de Apostelwijk. Beide beweegroutes komen uit bij wijkhuis De Geseldonk waar je tijdens de wandeling even kunt rusten en een bakje koffie kunt drinken. De routes staan aangegeven met gele pijlen op het wegdek.

De route naar 't Hout is sinds kort ook via de smartphone te volgen.

Op de beweegroute naar 't Hout zijn houten palen met QR-codes geplaatst. Misschien heb je ze al eens zien staan. Wanneer je deze code scant ontvang je een oefening die je op je eigen niveau kan uitvoeren. Daardoor zijn de oefeningen geschikt en uitdagend voor jong en oud. Het roulatiesysteem zorgt ervoor dat de oefeningen dagelijks rouleren, zo is elke dag een unieke beweegervaring. In de gratis QR-FIT app krijg je direct toegang tot alle routes en oefeningen. De App is eenvoudig te gebruiken door de korte uitleg en duidelijke instructie-video's. Voor mensen die een oefening door bijvoorbeeld een blessure niet kunnen uitvoeren is er met één druk op de knop de mogelijkheid om een vervangende oefening te krijgen. De nieuwe oefening zorgt er voor dat je ook met een blessure kunt blijven bewegen. De oefeningen zijn beschikbaar op verschillende niveaus, hiernaast werken de spierversterkende en conditionele oefeningen ook preventief tegen blessures. Het leuke is dat we kunnen zien dat de route door 't Hout de afgelopen 2 maanden al 215 keer gescand, dus de route is zeker al opgemerkt. "Bewegen is super belangrijk en met de beweegroutes van QR-FIT zijn wij er van overtuigd dat we een beweegvriendelijke leefomgeving kunnen creëren!"



Flo van de Waterlaat – De Haas, buurtsportcoach Jibb+



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 burenen) om bepaalde klusjes, administratieve zaken, tuinonderhoud, een bezoekje afleggen of boodschappen te doen..

Tuinonderhoud en Klusjes

Bewoners van Mierlo-Hout kunnen de hulp van Kansrijk inroepen 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 elektricien) 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 Bel gerust voor informatie: Theo Proost 0637372882.

Houtomaatje Als u geen vervoer hebt om deel te nemen aan activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout, moeilijk ter been bent en niemand weet die u kan brengen en of halen.

Dan kunt u een beroep doen op Houtomaatje.

De vrijwilligers van Houtomaatje kunnen nog versterking gebruiken. Beschikt u over een auto en wilt u helpen bij dit vervoer neem dan contact op info@kansrijkmierlohout.nl De vergoeding is 30ct. per km

Administratie en financiën, ook voor digitale hulp

Ook voor hulp bij administratie, invullen formulieren of aanvragen doen en bij financiële administratie of vragen kunnen we hulp bieden of begeleiden. info@kansrijkmierlohout.nl

In de huidige tijd wordt steeds meer verwacht dat men via de digitale weg of te wel via: PC, tablet of smartphone, allerlei zaken kan regelen. Van websites van de overheid tot het bestellen van eten.

Maar niet iedereen kan overweg met de digitale invulformulieren. De vrijwilligers van de formulierhulp helpen graag mee om de problemen op te lossen. Wilt u ook hulp bij het digitaal invullen van documenten kom dan op de inloopochtend op maandag, na het ontbijt, tussen 10.00 en 10.30 uur naar wijkhuis de Geseldonk. Er is dan iemand aanwezig aan wie de vragen gesteld kunnen worden.

Maatjes gezocht

Diverse inwoners van Mierlo-Hout hebben aangegeven het heel fijn te vinden als iemand die een keertje met ze zou wandelen, boodschappen doen, samen koffie drinken of andere activiteiten ondernemen.

We kunnen op dit moment niet iedereen helpen, misschien hebt u tijd en belangstelling om onze vrijwilligers te een handje te helpen. Bel gerust Yvonne 06 40180539 of mail info@kansrijkmierlohout.nl voor meer informatie als u ons wil ondersteunen of behoefte hebt aan een Maatje.



Vrijwilliger huiskamer Anneke: “Je moet toch wát doen hè”

Anneke Schuurman is al jarenlang vrijwilliger in de Huiskamer van Kansrijk Mierlo-Hout. Samen met haar partner Guus woont ze in Mierlo-Hout en hoewel ze geen geboren Helmondse is, heeft ze daar in het vrijwilligerswerk al haar sporen verdiend.

Anneke is in juli 80 jaar geworden, maar dat zie je niet aan haar af. Hoewel ze tijdens het interview vertelt dat ze binnenkort wegens een operatie in de lappenmand komt te zitten, blijkt dat ze het normaal gesproken druk is met haar vrijwilligerswerk. “Ik weet niet beter, ik heb altijd wat om handen gehad. Ik startte bij Kansrijk toen Doortje vroeg of ik voor iemand kon invallen. Ik wist niets van mensen met een vorm van dementie maar ik had inmiddels al overal vrijwilligerswerk gedaan, dus ik ging er gewoon voor.” En nu is ze al zo’n jaar of zes bij Kansrijk Mierlo-Hout in de Huiskamer op maandag. Samen met haar collega’s Diny, Henk en Niek zorgt ze dan voor de gasten. “We doen alles samen. We hebben geen rolverdeling, maar voelen elkaar goed aan en weten wat er gedaan moet worden. We hebben veel lol samen en hebben een leuk team,” lacht Anneke, die er maar meteen bij vertelt waar ze overal als vrijwilliger heeft meegeholpen.



“Ik heb ik Helmond-Noord gewoond, daar hielp ik mee in wijkhuis de Boerderij, en bij carnavalsvereniging OLUM. Ik was kapster bij de senioren, daar kreeg ik wel een kleine vergoeding voor hoor. Ik was hier lid van de Zonnebloem, Zij-actief en help mee met de seniorenvakantieweek in Mierlo-Hout en tel samen met mijn partner Guus de bezoekers bij de Kasteeltuinconcerten.” Als ik dan opmerk dat ze langzamerhand wel in aanmerking komt voor de vrijwilligerspenning, lacht ze: “Die heb ik in 2014 al ontvangen voor mijn vrijwilligerswerk bij D’n Huijsakker, waar ik lid van ben geweest vanaf de oprichting.” Een indrukwekkende lijst vrijwilligersactiviteiten, dat moeten we haar nageven. Zelf zegt ze daarover: “Vrijwilligerswerk moet in je zitten. Och, je moet toch wát doen hè? Wil Anneke een foto bij het artikeltje? Ze lacht en geeft aan: “Nee, doe maar geen foto, iedereen kent me toch wel.”

Wil jij meer weten over vrijwilligerswerk bij Kansrijk Mierlo-Hout, of wil jij ook vrijwilliger worden, stuur een mail naar info@kansrijkmierlohout.nl en wij nemen contact met je op.

ACTIVITEITEN OP ZONDAGMIDDAG Soos voor Senioren

Enkele vrijwilligers van Kansrijk gaan deze soos opzetten.

Denk aan Bingo, voorstellingen, gezellige soos, spellen etc.

Het zou fijn zijn als we wat extra hulp krijgen bij het begeleiden van deze Soos voor Senioren op zondagmiddagen in de Kansrijkvleugel.

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



Elke maandagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur is een “Open Inloop” 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.

De open inloop Mierlo-Hout biedt ook ondersteuning bij het vinden van een maatje of hulp bij klusjes. Er is ook informatie verkrijgen over lokale activiteiten en voorzieningen in de buurt.

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.



Kiezen voor een gezondere leefstijl

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Je voelt je fitter, je 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 gaan, als het gaat om bewegen en gezonde voeding. De groep is al gestart en komt elke maand een maandagavond bijeen in wijkgebouw de Geseldonk. Dit gebeurt onder begeleiding van Loes Beetz, zij is leefstijlcoach en fysiotherapeut. Het programma bevat voorlichting, bewegen en het praktisch bezig zijn met voeding.

Wil jij meedoen met de gratis begeleide leefstijlverandering, dan kun je je aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl Aan de deelname zijn geen kosten verbonden.

Samen met anderen werken aan een goede gezondheid. Dat is een mooie uitdaging.



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

