



KANSRIJK
Mierlo-Hout

Nr. 1 Januari 2024 5^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Terugblik 2023
- Kansrijk Gastvrij Kerstontbijt en Kerstdiners
- Informatieavonden
- Wekelijkse lunch
- Vrijwilliger Kansrijk
- Mondharmonica therapie
- Zondagmiddagactiviteiten

“KANSRIJK HELMOND”.

Even terugkijken en vooruitkijken.

Allereerst wensen de inmiddels 85 vrijwilligers van “Kansrijk Mierlo-Hout” u een voorspoedig, maar vooral gezond 2024.

In deze 1ste nieuwsbrief van 2024 mogen we terugkijken op een voortreffelijk jaar voor “Kansrijk”.

De “Kansrijkvleugel” kon in gebruik genomen worden.

Het aantal activiteiten werd uitgebreid met het duo-fietsen, de lunches en de volkstuinen voor de jeugd. Verder is “Kansrijk” nu ook in “Helmond-West” en in “Brandevoort” volop in ontwikkeling en is de kans groot, dat ook in andere wijken “Kansrijk” van de grond gaat komen.

Vooruitkijkend, in 2024 staan er weer een aantal nieuwe activiteiten op het programma. Zo starten we in het begin van het jaar met “Fitcoins”, een project waarbij je door de wandelen “Fitcoins” kunt verdienen, die je daarna kunt inruilen tegen producten, die in de catalogus staan. Ook starten we in januari met zondagmiddag activiteiten, zoals één keer per maand een “Bingo”, gaan we proberen om in maart een dank-je-wel-diner te organiseren voor degenen, die voor een deel afhankelijk zijn van mantelzorgers, hopen we, dat het valpreventieproject van o.a. Jibb+ kan beginnen. Tot slot wordt in september de tweede editie van de beurs “Op je Gezondheid” georganiseerd. Natuurlijk worden in 2024 de bestaande activiteiten voortgezet. We hebben er zin in. Mochten er nog ideeën zijn, laat het even weten via info@kansrijkmierlohout.nl.

Wij kijken dan of we het kunnen organiseren.



De vrijwilligers van “Kansrijk Mierlo-Hout”.



KERSTONTBIJT, een schot in de roos.

Het was een gezellige drukte op maandag 18 december in de Kansrijk vleugel. Al ruim voor 9 uur melden zich de eerste gasten voor het traditionele Kerstontbijt. Het vaste team vrijwilligers onder leiding van Ellis had gezorgd voor een sfeervolle aankleding en een luxueus buffet. Dat er iets later begonnen kon worden had een goede reden: speciaal voor de gelegenheid werden door de zoon van Ellis ter plekke scrambled eggs met uitgebakken spek bereid, voor de in totaal 38 deelnemers aan het ontbijt.

Onnodig om te vermelden dat iedereen volop genoten heeft van het ontbijt en ruim de tijd nam om gezellig bij te praten.



ONTBIJTEN OP MAANDAGMORGEN.

Iedere maandagochtend om 9.00 uur bent u van harte welkom in de Geseldonk om voor € 2,00 te genieten van een uitgebreid ontbijt.

Groetjes van Ellis en het ontbijtteam.

Etentje voor cliënten huiskamer en begeleiding

Serviceclub voor jonge ondernemers JCI Peelland heeft op 11 december jl. de cliënten, hun mantelzorgers en hun begeleiders van de huiskamer een ontzettend leuke middag bezorgd.

Het feestje begon al op het moment dat het gezelschap werd opgehaald met een dubbeldekker waarna de deelnemers naar restaurant Inti in Geldrop werden gebracht. Ze werden uiterst vriendelijk begroet en mede door het lekkere eten zat de stemming er al vlug in. Vooral nadat zanger Gérard van Kol het geheel opluisterde met mooie muziek en meezingers. Ook het lied de Engelbewaarder ontbrak niet. Er werd volop gedanst en er werd zelfs een polonaise gelopen.

Het was een geweldig mooi feest waar de cliënten van de Huiskamer met veel plezier op terugkijken.



Met dank aan de gulle schenkers die zelf ook zichtbaar genoten van het feest.



Informatieavonden in de komende maanden.

De laatste informatieavonden werden bijzonder goed bezocht met wel tot 90 belangstellenden.

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 16 januari.

Op deze avond staat de LOGOPEDIE in al haar facetten centraal. De avond wordt verzorgd door Kirsten Bremen.



Dinsdag 27 februari

Deze avond wordt verzorgd door Netty van Kaathoven DIETISTE en Anne Gerda Yoe BEWEGINGSWETENSCHAPPER.

Dinsdag 12 maart.

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

Dinsdag 26 maart

Een avond over 'OPRUIMEN' door Ingrid Tielemans

Dinsdag 9 april.

Deze avond wordt verzorgd David Bakker, FYSIOTHERAPEUT en Medische Fitnesstrainer.

Dinsdag 16 april.

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

Opgeven voor deze interessante informatiebijeenkomsten kan via info@kansrijkmierlohout.nl
De koffie staat klaar en voor deze avonden wordt geen bijdrage gevraagd.

Kansrijk is vanaf 10 november gestart met een wekelijkse LUNCH

Ook lunchen bij Kansrijk Mierlo-Hout

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

Nu kunnen inwoners van Mierlo-Hout ook elke vrijdag genieten van een gezamenlijke lunch in de pas geopende Kansrijk vleugel 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.

Tijdens een uitgebreide, lekkere en goed verzorgde 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.

Wil jij nog aansluiten bij een lunch op vrijdag, meld je dan aan via info@kansrijkmierlohout.nl of door telefonisch contact op te nemen. Het nummer is 06 51804968.

De kosten bedragen € 5,00 per persoon.





Onderstaande fondsen en instellingen hebben in hoge mate financieel bijgedragen aan het realiseren van de nieuwe Kansrijk vleugel.

Waarvoor hartelijk dank.

VSB-fonds

Stichting Doen

Oranjefonds

St. LVC Yarden

Dr. C.J. Vaillant fonds IVC

Gemeente Helmond Helmond.nl

St. Subsidiefonds kruisvereniging Helmond

Coöperatiefonds Rabobank Helmond Peel Noord

Stichting Coovels Smits stichting

Stichting Steun Welzijnszorg

Stichting Pape Fonds

Stichting het R.C. Maagdenhuis

Stichting HSHB

Stichting Pasman

Ned. centrale voor Praktische hulpverlening

Fonds familie van Ommering

VSBfonds,
iedereen doet mee



Coovels - Smits
Stichting



Kerstdiner, sfeervol en culinair hoogtepunt



Op 12 en 13 december werd de Kansrijk vleugel 2x gevuld met 56 gasten voor het jaarlijkse kerstdiner. De eetzaal was prachtig aangekleed en er heerste een geweldige kerstsfeer. Uiteraard hadden de koks al heel wat uren in de planning en voorbereiding gestoken en op de dag zelf was het flink aanpoten. Een 'Champagne-' en snoeptoren, heerlijke gerechten en een bijzonder gezellige sfeer. Met hulp van talrijke vrijwilligers voor het inrichten van de zaal en het uitserveren van de gerechten liepen beide middagen op rolletjes.



Om de feestvreugde te verhogen waren er ook er ook nog talloze cadeautjes.



MONDHARMONICATHERAPIE voor longpatiënten



In gesprek met Petra en Rens Nolten

Voor mij zitten twee enthousiaste mensen die in hun vorige woonplaats Rotterdam een mondharmonicatherapie hebben opgezet in samenwerking met longartsen uit het Maasstad-ziekenhuis. Nu zij hier wonen, zien zij dat zo'n therapie hier totaal niet wordt gegeven. Zelfs onbekend is.

Petra, die zelf longpatiënte is, heeft veel baat gehad bij deze therapie en wil dit dolgraag doorgeven aan lotgenoten. **Dat is de reden dat zij en haar man dit als vrijwilligers samen willen gaan uitdragen.** Ze gaan nog in gesprek met longartsen en eventueel met ziekenfondsen hier in Helmond om te kijken wat ze voor deze patiënten kunnen betekenen, naar voorbeeld van Rotterdam.

Longpatiënten zitten dikwijls geïsoleerd thuis en krijgen oefeningen mee van de longarts. Wat is leuker dan samen met lotgenoten wekelijks twee uur lang oefeningen gaan doen? Je oefent op je eigen mondharmonica en praat in de pauze met elkaar onder het genot van een drankje. Zoals Rens zegt: "Als je tot tien kunt tellen, dan kun je ook leren om mondharmonica te spelen." Je leert in de eerste weken hoe je moet in- en uit ademen op je eigen mondharmonica. Daarna ga je gemakkelijk liedjes leren zodat het ook nog eens gezellig is om thuis te oefenen. En intussen worden je longspieren sterker en sterker!

Petra geeft een voorbeeld van een man uit Rotterdam. Hij had veel geoefend, omdat hij het leuk vond om mondharmonica te spelen. In het begin was dat heel moeilijk en hij oefende thuis steeds meer. Zijn longcapaciteit was 20% en na maanden met deze therapie was zijn longcapaciteit 62,5%. Chapeau dus voor deze therapie. Wie wil dit niet? Denk niet: "Dat lukt mij niet!" Dat weet je pas als na een tijdje oefenen.

In Rotterdam hebben ook mensen met zuurstofflessen deze therapie gevolgd en na enkele weken hadden ze al minder zuurstof nodig. Maar dat gebeurt niet zonder inspanning en niet met enkel twee uur oefenen per week. Je moet ook thuis oefenen om je longcapaciteit te vergroten.

Denk jij nu: "Dat wil ik ook eens gaan proberen, want het gaat steeds slechter met mij?" Meld je dan aan bij Petra. Grijp die kans om jezelf weer beter te gaan voelen. Mensen met long-COVID, comapatiënten, met COPD of welke longproblemen dan ook, je bent welkom in deze groep. Maar meld je wel op tijd aan. Vol is vol.

Het is laagdrempelig en de kosten zijn € 35,00 per jaar en de mondharmonica is kost € 6,95 bij de 1e les.

In februari start een nieuwe groep op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. Mensen met longproblemen starten wat langzamer op en zijn 's avonds moe van de hele dag. Daarom is voor dit tijdstip gekozen.

Wil je meer informatie, dan mag je Petra bellen (06 2355 9195) of mailen: petranolten@gmail.com

Meer informatie op de Facebookpagina van "Mondharmonica Therapie Groep Maasstad" of google op deze naam.

Uit een Interview door Petri Smulders (Wijkkrant Westwijzer).

ACTIVITEITEN OP DE ZONDAGMIDDAG.



Op zondag 21 januari starten we met de maandelijkse "BINGO" in de "Kansrijkvleugel" van Wijkhuis de Geseldonk. De "bingokaarten" kosten vijf euro. Deze investering levert misschien een mooie prijs op, maar zeker een gezellige middag. Vanaf 13.30 uur bent u welkom en om 14.00 uur start de "BINGO".

Er zijn vijf rondes voor de pauze en vijf na de pauze. **Voor alle duidelijkheid: er zijn geen geldprijzen.**

Wilt u meedoen, dan kunt u zich aanmelden via info@kansrijkmierlohout.nl. Wel graag vermelden "Bingo". Ook kunt u een briefje met uw gegevens in de brievenbus van de Geseldonk stoppen.

Vanaf maart bent u ook welkom om eens in de maand een gezellige zondagmiddag in de "Kansrijkvleugel" door te brengen. U kunt dan kaarten, sjoelen, samen gezellig kletsen, enz. Hierover later meer.

Vrijwilligers "Kansrijk".





Een gezellige middag speciaal voor de ouderen.

“Kansrijk Mierlo-Hout” organiseert in de grote zaal van de Geseldonk een gezellige middag met de “Notenkrakers”. Zij bieden een gevarieerd Nederlandstalig muziekprogramma, waarin voor elk wat wils zit en dat uitnodigt om volop mee te zingen. De Notenkrakers zijn februari 2000 opgericht en bestaan uit een kleine 30 personen inclusief de begeleidingsband. Zij hebben hun sporen al verdiend door succesvolle optredens op andere plaatsen in de stad.



De activiteit vindt plaats op zondag 10 maart van 14.00 uur tot 16.15 u. Er is een pauze van circa 20 minuten.

De zaal is open vanaf 13.30 uur.

U dient zich vóór 1 maart aan te melden via

info@kansrijkmierlohout.nl of via een briefje in de brievenbus van de Geseldonk. Dit in verband met het aantal zitplaatsen in de zaal. Wees er dus snel bij, want er zijn slechts 150 plaatsen beschikbaar. We vragen bij binnenkomst een bijdrage van €3,50 p.p. en dat is inclusief een kopje koffie/thee en een heerlijk stuk vlaai .

NAAM: _____ AANTAL PERSONEN: _____

ADRES: _____

E-MAILADRES: _____ TEL. NR.: _____

GEEFT OF GEVEN ZICH OP VOOR HET OPTREDEN VAN DE “NOTENKRAKERS” OP ZONDAG 10 MAART 2024 OM 14.00 UUR.

Open Inloop Mierlo-Hout biedt ondersteuning en informatie

Elke maandagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur is er in Mierlo-Hout een “Open Inloop” 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 krijgen 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. Hierboven ziet u welke dat zijn ziet u welke organisaties. Ze zijn, evenals de LEV-groep en de Wijkraad MH, 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.



Antoon: 'Leuk om tijd te besteden aan andere mensen'

Antoon Smits is geboren en getogen Helmonder. Geboren in 't Haagje en na diverse omzwervingen, onder andere Den Haag, kwam hij uiteindelijk in Brandevoort terecht. In 2022 ging hij, na 42 jaar werken in de financiën, met pensioen en had toen teveel tijd over.

'Ja, en dan ga je eens om je heen kijken: wat is er leuk om te doen. Ik ben her en der eens wezen kijken en kwam toen bij Kansrijk Mierlo-Hout terecht. Want ik had gehoord dat zij een verbouwing gingen realiseren en ik werk graag met mijn handen, dus ik dacht daar wel een handje te kunnen helpen.' Uiteindelijk is het met helpen bij de verbouwing niets geworden, maar startte hij wel met helpen bij het wekelijks ontbijt op maandag. Later hielp hij ook mee bij de diners, de informatieavonden en nu ook met de sinds kort opgestarte wekelijkse lunch op vrijdag.



Wat vindt Anton nu zo leuk aan het vrijwilligerswerk bij Kansrijk Mierlo-Hout? 'Het samenwerken met de vrijwilligers; het zijn allemaal zo'n leuke mensen die allemaal veel voor elkaar over hebben. Het is ook lonend om te zien hoe blij je de bezoekers maakt, waar je de werkzaamheden voor doet. Ze zijn allemaal zo dankbaar! Kansrijk is gewoon TOP! Je ziet het nergens dat er zoveel voor mensen wordt gedaan die alleen zijn of eenzaam. Voor mij is het belangrijkste dat ik iets kan betekenen voor anderen, die het nodig hebben. Ik kan ook 24 uur per dag op de bank gaan zitten, maar je tijd besteden aan anderen is veel leuker. Ook de vrijwilligers zijn er als je ze nodig hebt. Iedereen is blij en vrolijk en doet z'n best als hij hier in de Geseldonk is.' Antoon is gemiddeld zo'n twee keer per week in de Geseldonk en als er informatieavonden zijn nog een keertje extra.

Denk jij dat het ook leuk is om iets te doen voor Kansrijk, neem dan een kijkje op de website of vraag meer informatie via info@kansrijkmierlohout.nl

Ondersteuning voor mantelzorgers

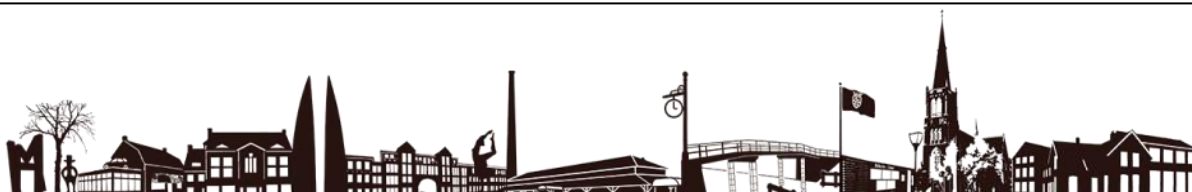
Anja Verstappen werkte jarenlang in de zorg. Eerst in de thuiszorg waarbij zij in aanraking kwam met mensen met de ziekte dementie. Daarna werkte zij tien jaar op kleinschalige afdeling met mensen met dementie. Over de ziekte was bij haar nog weinig bekend, maar met bijscholing gericht op dementie en 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 er is meestal te weinig tijd om een luisterend oor te bieden.

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.

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



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:



Mierlo-Hout



IN ACTIE



De Nieuwsbrief wordt in geprinte versie bezorgd op 850 adressen en de digitale versie wordt breed verspreid.

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 06 21264794	vrijwilligers@kansrijkmierlohout.nl
Ideeën, tips om Kansrijk nog succesvoller te maken:	idee@kansrijkmierlohout.nl

