



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 3 Juni 2021 2^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijk start weer op
- De Huiskamer
- Vrijwilligers Kansrijk
- Helpende Handen
- Beweegpark succes
- Partner Kansrijk

Er is licht aan de horizon. Nog even volhouden.

Het vaccineren doet wonderen. Alle cijfers gaan de goede kant uit. Voorzichtig ontstaat de hoop, dat het einde in zicht komt en dat we in september het merendeel van de activiteiten van "Kansrijk Mierlo – Hout" weer kunnen opstarten. Informatie over de manier waarop, krijgt u in de volgende uitgave van de "Nieuwsbrief", die in september verschijnt. In de zomermaanden kunnen we gelukkig weer naar buiten, mensen kunnen elkaar weer ontmoeten, waardoor alles weer wat zonniger lijkt.

In deze nieuwsbrief treft u opnieuw een oproep aan om meer te gaan bewegen. Met name Jibb+ draagt daar enorm aan bij. Zeker, omdat de "Beweegtuin" klaar is en er al een groep onder leiding van Jibb+ gestart is.

Ook de plannen voor het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, worden steeds concreter. Het bestek wordt geschreven en voor de vakantie krijgen we de offerte, waarna het aanschrijven van fondsen kan beginnen. Als deze "Kansrijkvleugel" in januari in gebruik genomen kan worden, geeft dat zoveel extra mogelijkheden, dat we steeds meer mensen aan "Kansrijk" kunnen verbinden. Niet alleen met de oude activiteiten, maar ook met nieuwe.

Dit betekent ook, dat we steeds meer vrijwilligers nodig hebben, want zonder voldoende vrijwilligers is "Kansrijk Mierlo – Hout" niet mogelijk. Heeft u belangstelling, neem dan zeker contact op, zodat we een afspraak kunnen maken.

Ook de oproep om ideeën, waarvan u denkt, dat we daar veel mensen mee kunnen helpen of een plezier mee kunnen doen, wordt nog een keer herhaald.

Laten we hopen, dat we in september ons oude leven weer op kunnen pakken en ons met vol enthousiasme kunnen storten op de volgende stap: Het in gebruik nemen van de "Kansrijkvleugel".



Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".





“ KANSRIJK MIERLO – HOUT” IN SEPTEMBER WEER VAN START.

Ontbijt

Op maandag 13 september starten we weer met het ontbijt. Iedere maandag bent u om 9.00 uur welkom in de Geseldonk voor een luxe ontbijtbuffet voor een bijdrage van € 1,00 inclusief koffie, thee en jus d'orange.



Samenloop

Vanaf maandag 13 september kunt u om 10.00 uur ook weer terecht voor de "Samenloop". Heeft u hulp nodig, zou u graag vrijwilliger worden, vindt u het gezellig om een kopje koffie te komen drinken of heeft u misschien zin om een kaartje te leggen?

U bent van harte welkom. De koffie staat klaar.



Maaltijden

Voor degenen, die voor Corona deelnamen aan de maaltijden, is er goed nieuws. Ook deze activiteit wordt hervat. Groep 1 is welkom op 15 september en groep 2 op 22 september. De gasten worden ook nog uitgenodigd door middel van een brief.

Alle activiteiten starten op met inachtneming van de dan geldende coronamaatregelen.

High Tea

De High tea kan voorlopig niet doorgaan, bijzonder jammer, want de animo was erg groot. Op dit moment hebben de huidige vrijwilligers de handen vol aan de andere activiteiten, dus...

als u belangstelling hebt om een handje te helpen bij een van de activiteiten, neem dan contact op met Reggie 06 21264794

De overige activiteiten, zoals hulp bij het opknappen van uw tuintje, de Wensbox, hulp bij kleine klusjes, de "Huiskamer", maatjeswerk, enz. zijn al eerder weer opgepakt.

Daar leest u meer over op de volgende pagina's

Fijn, dat we weer vooruit kunnen.

Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".



DE HUISKAMER van KANSRIJK MIERLO-HOUT

Paul en Dori gaan samen naar de Huiskamer

Vrijwilligers van Kansrijk Mierlo-Hout ontvangen tweemaal per week mensen met dementie in het beginstadium in de Huiskamer van wijkhuis De Geseldonk. Het is iedere keer een gezellige boel, waar de gasten actief worden bezig gehouden, waardoor hun partners worden ontlast in hun zorgen. Zij kunnen dan een dagje lekker iets voor zichzelf doen, zonder zich zorgen te maken over hun zieke partner. Paul en Dori komen samen naar de Huiskamer, want als Dori zich vermaakt met het zingen van liedjes van vroeger en het gezellig kletsen met de andere gasten, vermaakt Paul zich door te sjoelen, biljarten, rummikuppen en het meehelpen in de Geseldonk. Zo hebben beiden een fantastische dag. Ook de gezamenlijke lunch doet iedereen zichtbaar goed.

Paul en Dori zijn in contact gebracht met de Huiskamer door hun begeleider Doortje Hopstaken. Doortje is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met dementie. Ze werkt al jaren in de zorg en ze komt dagelijks helpen bij mensen met dementie die nog zelfstandig thuis wonen.

Dori en Paul zijn rasechte Amsterdammers die in Helmond kwamen wonen op uitnodiging van hun zoon. Paul geeft aan altijd al in een dorp te hebben willen wonen en hoewel Mierlo-Hout bij Helmond hoort, ondervindt Paul het nog altijd als een dorp waar de mensen voor elkaar zorgen. Hij vindt Kansrijk een mooi project. Doordat de vrijwilligers zijn echtgenote Dori opvangen, kan hij zich met andere dingen bezig houden. Hij komt op deze manier buiten het huis en ontmoet anderen. Paul is heel enthousiast over de Huiskamer: 'De gasten worden daar opgevrolijkt. In hun alzheimer of dementie verliezen de mensen het initiatief. In de Huiskamer proberen ze hen te prikkelen en bezig te houden, waar ze weer vrolijk en actief van worden.'

Begeleider Doortje Hopstaken is enthousiast over het project Huiskamer: 'Het is jammer dat nog maar zo weinig mensen op de hoogte zijn van de Huiskamer. Ik denk dat als er meer werd doorverwezen door de zorg, dat de Huiskamer nog meer tot zijn recht komt en er nog meer mantelzorgers kunnen worden ontlast.'

Wil je eens vrijblijvend kennismaken met de Huiskamer en haar vrijwilligers, neem dan contact op met Kansrijk Mierlo-Hout via tel 06-21264794, of via

info@kansrijkmierlohout.nl of via
secretariaat@wijkraadmierlohout.nl



Paul met begeleidster Doortje Hopstaken



VRIJWILLIGERS KANSRIJK MIERLO-HOUT

Vrijwilliger aan het woord: Cisca



Cisca koestert vrijwilligers

Velen in Mierlo-Hout kennen Cisca...en Cisca kent velen in Mierlo-Hout. Samen met echtgenoot Frans woonde ze bijna 20 jaar in Mierlo-Hout en nu al meer dan 30 jaar in Mierlo. 'Maar het is misschien vreemd: mijn hart ligt in Mierlo-Hout. Daar waren wij betrokken bij het verenigingsleven en zijn onze jongens opgegroeid. Daar heb ik 35 jaar gewerkt in Alphonsus als activiteitenbegeleidster.'

Vanuit haar prachtige tuin in Mierlo vertelt Cisca honderduit over hoe zij betrokken is geraakt bij Kansrijk Mierlo-Hout. 'Koken voor grote groepen deed ik al bij de voetbalkampen die Frans mede organiseerde in Mierlo-Hout. Toen Alphonsus een ingrijpende verbouwing moest ondergaan en de bewoners tijdelijk naar Someren verhuisden, moesten we daar zelf voor

alles zorgen. In Someren is 's avonds niet veel te doen en begon ik, na mijn werk, met frietjes bakken, een koffietafel maken, hapjes en andere dingen. Na terugkomst in Mierlo-Hout startten we met koken voor de senioren en dat was een groot succes. Toen ik met pensioen ging in 2018 wilde ik daar nog wel vrijwilligerswerk doen, maar daar was geen belangstelling voor. Nou, we hebben een grote tuin, dus hier is van alles te doen! Ook doen we samen nog de tuin voor een kennis die het zelf niet meer kan. Dus vervelend doen we ons niet.'

Hoe ben je bij Kansrijk beland?

'Nou, ik werd benaderd door KBO-voorzitter Piet Maas, die vertelde over het project en dat vond ik zo leuk dat ik meteen samen met kok Alex in 2019 ben begonnen met aspergemaaltijden. En nu kook ik dus twee keer per maand voor de gasten van kansrijk die daar van een driegangenmaaltijd kunnen genieten voor vijf euro. Ook zet ik mij nog in voor de sponsoracties bij Jan Linders en voor de loterij die we gaan houden ten gunste van Kansrijk...want hoewel we allemaal vrijwillig werken, toch kosten die activiteiten wel geld!' Cisca hoopt in september weer te mogen beginnen met de maaltijden. Haar beweegredenen om bij Kansrijk als vrijwilliger te helpen is toch vooral om de senioren een leuke dag te bezorgen. Dat ze een keertje uit huis zijn en gezamenlijk kunnen eten. Cisca: 'Kansrijk Mierlo-Hout is een heel mooi project; het ontbijt voor een euro, diner voor 5 euro en vergeet de heerlijke high tea niet...en allemaal door vrijwilligers gerealiseerd. Daarom zeg ik ook altijd bedankt tegen alle vrijwilligers, als we na de maaltijd alles hebben opgeruimd. **Vrijwilligers...die moet je koesteren!**'

Wil je komen meehelpen met het ontbijt, diners en/of high tea, dan vinden we dat geweldig! Bel even met Reggie 06-2164794 of mail naar vrijwilligersgroep@kansrijkmierlohout.nl



HELPEDE HANDEN

Tuinen

Ook al stonden vrijwel alle andere activiteiten op een laag pitje of op de uitstand, het tuinteam kon volop aan de bak. Op voldoende afstand en in de buitenlucht zijn we in wel 20 tuinen en tuintjes actief geweest. Werkzaamheden variërend van enkele borders onkruid vrijmaken, voortuin helemaal opnieuw beplanten, hagen snoeien tot een flinke tuin onkruidvrij maken en heesters snoeien.



Het gaat om hulp aan mensen die zelf niet (meer) in staat zijn dit onderhoud te doen en niet de contacten of de financiële middelen hebben om het te laten doen.

Klusjes

Wat betreft kleine klusjes, die bewoners niet zelf kunnen klaren, ook hier hebben we enkele vrijwilligers voor. Het betreft dan bv. lamp ophangen, een kast verplaatsen, 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 Voor informatie: mailadres of 06 37372882.

We zijn nog op zoek naar vrijwilligers die ons team incidenteel of met enige regelmaat kunnen versterken.

Administratie en financiën

Ook voor hulp bij administratie, invullen formulieren of aanvragen doen en bij financiële problemen kunnen we hulp bieden of begeleiden: 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. Wellicht weet zij iemand daarvoor.

DE WENSBOX

De afgelopen periode hebben we weer enkele wensen vervuld. Kansrijk Mierlo-Hout weet dat velen een wens hebben, maar deze niet in vervulling kunnen laten gaan. Soms door financiële redenen en soms ook door organisatorische redenen. Via de Wensbox van Kansrijk Mierlo-Hout kan iedereen een wens laten uitkomen voor zichzelf of voor iemand anders. Hoe leuk is het om iemands wens te laten uitkomen? Hebt u een wens of kent u iemand met een wens? We leggen contact met de aanvrager en kijken wat mogelijk is. Mail naar info@kansrijkmierlohout.nl





Kom jij ook bewegen in de Beweegtuin?

Op donderdag 8 april is de Beweegtuin Mierlo-Hout, bij de Geseldonk, opgeleverd.

Beweegtoestellen die mooi onder de bomen zijn geplaatst geven de mogelijkheid om individueel of in groepsverband te werken aan flexibiliteit, uithoudingsvermogen, balans, coördinatie en kracht. De afgelopen weken hebben de eerste mensen al kennis gemaakt met de beweeg-toestellen onder begeleiding van een buurtsportcoach van Jibb+. De eerste periode in tweetallen vanwege de Corona maatregelen, maar inmiddels kunnen we ook weer bewegen in groepsverband.



Inmiddels bewegen we wekelijks op maandag van 13:00-14:00 uur en op vrijdag van 9:15-10:15 uur met 20-25 fanatieke deelnemers. Behalve het bewegen zijn de gezelligheid en het vergroten van de sociale kring belangrijke elementen van de beweegles. Na afloop van de les is er dan ook de mogelijkheid voor een bakje koffie/thee in wijkhuis de Geseldonk. Een aantal van de deelnemers is al bekend met het bewegen met een buurtsportcoach en is blij dat ze de groepslessen weer op kunnen pakken.



"Wat ontzettend fijn om weer samen te kunnen sporten."

"Ik heb het enorm nodig om te bewegen, door Corona heb ik weinig ondernomen en zijn de spieren wat vastgeroest."

"Wat een mooie beweegtuin, mooi groen en natuurlijk en als ik vaker wil gaan sporten is deze beweegtuin vrij toegankelijk."

Het eerste half uur van de les bestaat uit bewegen op muziek en vindt plaats op het nabijgelegen, afgesloten parkeerterrein tegenover de Geseldonk. Vervolgens maken wij gebruik van de beweegtoestellen in de Beweegtuin. Je hoeft geen ervaring te hebben met bewegen op muziek of met beweegtoestellen. De buurtsportcoach helpt je op weg. Je zult ervaren dat je in enkele weken vooruitgang boekt. Deelname aan de groepsles is in principe kosteloos maar de aanwezige 'sparpot' geeft ons de mogelijkheid om een bloemetje te kopen voor een deelnemer die het nodig heeft of voor de aanschaf van materialen. De beweegtuin is het gehele jaar vrij toegankelijk. Voel je vrij om er tijdens of na de wandeling, in je wekelijkse fitnessschema of op een ander moment gebruik van te maken.

Heb je interesse hebben om onder begeleiding van Jibb+ mee te gaan bewegen of wil je graag vrijblijvend meedoen? Neem dan contact op met Flo de Haas: flodehaas@jibbplus.nl (06 – 31 92 98 92)



PARTNERS VAN KANSRIJK MIERLO-HOUT



De Wijkraad Mierlo-Hout is de initiatiefnemer van Kansrijk Mierlo-Hout

Voor velen is "Kansrijk Mierlo-Hout" nog onbekend. Het is een initiatief van de Wijkraad, om van onderuit te kijken, wat de wijk nodig heeft en daar in samenwerking met vele vrijwilligers en vele groeperingen daadwerkelijk mee aan de slag te gaan. De organisaties, die meedoen, staan op onze website:

www.kansrijkmierlohout.nl

Er is een kernteam samengesteld, dat met hulp van velen, verantwoordelijk is voor de vele activiteiten. Zo organiseert Kansrijk o.a. "de Samenloop" op maandagochtend, waarbij ook diverse professionals aanwezig zijn, zodat inwoners met vragen, op welk gebied dan ook, direct aan het 'juiste' loket zijn, maar denk ook aan het wekelijkse ontbijt voor 1 euro, waar velen van genieten. Een ideale ontmoetingsgelegenheid. Ook de maandelijkse diners zijn een gewild evenement voor de inwoners van Mierlo-Hout.

"Kansrijk Mierlo-Hout" wil iedere inwoner van Mierlo-Hout de mogelijkheid bieden om mee te (blijven) doen aan de maatschappij en zich daar goed bij te voelen. Vele organisaties onderschrijven dit mooie streven en hebben zich aangesloten om het initiatief te ondersteunen.

Wilt u ook een handje helpen? Wij hebben nog vrijwilligers nodig! Hebt u hulp nodig? Neem een kijkje op de website www.kansrijkmierlohout.nl, daar staan ook alle contactgegevens.

Jan Linders Fonds steunt Kansrijk Mierlo-Hout



Afgelopen jaar werd Kansrijk gesteund door het Jan Linders Fonds. Helaas hebben we niet alle activiteiten kunnen organiseren die we in de planning hadden.

Jan Linders heeft aangegeven dat we het dit jaar opnieuw mogen proberen, dus we hopen zo snel mogelijk de draad weer op te pakken. We hebben weer mooie activiteiten gepland en hopen

opnieuw op een groot succes. Binnenkort meer nieuws over de loterij en de themadagen waarbij we internationale gerechten gaan verkopen.

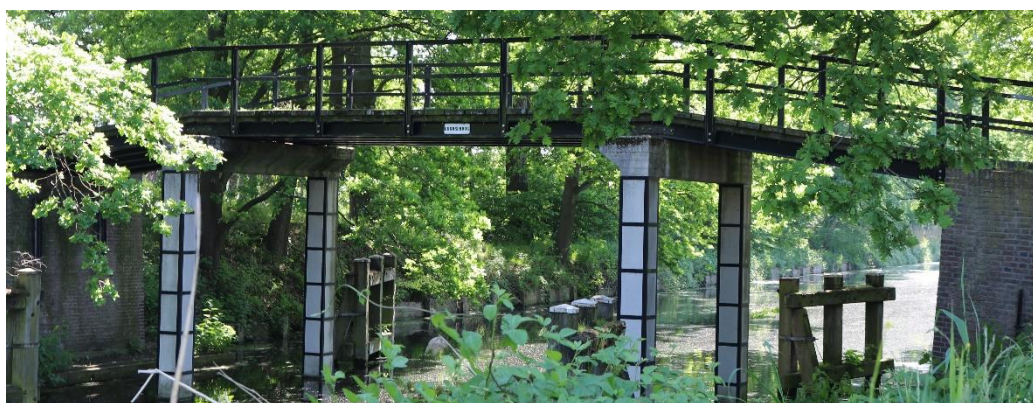


ALGEMENE INFORMATIE KANSRIJK

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

Ook de ondernemersvereniging uit Mierlo-Hout steunt Kansrijk.
Zij heeft diverse malen de geprinte versie bekostigd.
Daarnaast wordt de Nieuwsbrief breed gedeeld via digitale kanalen.
Stelt u prijs op de digitale versie stuur dan een mailtje naar:
info@kansrijkmierlohout.nl



Contactadressen voor projecten Kansrijk Mierlo-Hout

Telefoonnummers

Algemeen telefoonnummer 06-11464350
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 tuinen opknappen tuinen@kansrijkmierlohout.nl
Vragen en aanmelden vrijwilligers 06 21264794 vrijwilligersgroep@kansrijkmierlohout.nl
Ideeën, tips om Kansrijk nog succesvoller te maken: idee@kansrijkmierlohout.nl

