



KANSRIJK
Mierlo-Hout

NIEUWSBRIEF

Nr. 2 februari 2022 3^e jaargang

In deze uitgave o.a.:

- Kansrijk Gastvrij
- Helmond in beweging
- Gezond Mierlo-Hout
- Acties Jan Linders Fonds
- Vrijwilligers Kansrijk
- Plannen de Geseldonk

Een nieuwe lente, een nieuwe start!

Eindelijk is het zover dat we weer kunnen starten met vrijwel alle activiteiten die te lang stilgelegen hebben door de maatregelen rond Covid.

Denk aan activiteiten zoals de maaltijden, het ontbijt op maandagmorgen en de maandelijkse High Tea.

Maar vooral ook aan het bieden van hulp aan wijkgenoten die dat nodig hebben. Een helpende hand, een maatje en een luisterend oor of advies als u moeite hebt met formulieren of financiën.

Kansrijk wil bevorderen dat iedereen mee kan blijven doen.

Ook in deze uitgave veel aandacht voor het bevorderen van een gezonde leefstijl.

Met thema avonden en initiatieven van JIBB+ en de werkgroep Aandacht voor Ouderen om meer te bewegen en mee te doen met allerlei culturele en sociale activiteiten.



“Vrijwilligers Kansrijk”





KANSRIJK GASTVRIJ

Ontbijten kan weer in De Geseldonk!

Kansrijk Mierlo-Hout biedt inwoners van Mierlo-Hout elke maandagmorgen een ontbijtbuffet aan voor 1 euro. Helaas is door sluiting van de Geseldonk door de coronamaatregelen dit ontbijt al een tijdje verleden tijd. Nu de maatregelen weer versoepeld zijn zal de herstart plaatsvinden op maandag 7 maart, aanvang 9.00 uur. Iedereen is van harte welkom.



Iedere inwoner van Mierlo-Hout kan aan het ontbijt deelnemen, dus kom ook gezellig samen ontbijten.

De deelnemers kunnen kiezen uit lekkere broodjes, croissants, diverse vleesbeleg, kaas en zoetwaren en een lekker gekookt eitje. Bij het ontbijt ontvangen de deelnemers een gratis kopje koffie, thee of glaasje sinaasappelsap. De laatste ochtenden voor de onderbreking werden bijzonder goed bezocht. U hoeft zich niet van te voren aan te melden.

Deelnemers diners weer welkom

Ook de deelnemers van de diners worden weer uitgenodigd. Zij krijgen van de coördinatoren op tijd bericht wanneer zij weer kunnen aansluiten. De eerste diners worden weer verzorgd op 9 maart. Langzaamaan zullen alle activiteiten van Kansrijk Mierlo-Hout weer worden opgestart. De vrijwilligers zien er naar uit om jullie allemaal weer te kunnen ontmoeten.

Volkstuin in Mierlo-Hout

Beste mensen,

het voorjaar komt er gelukkig weer aan. En hopelijk kunnen we de corona-beperkingen achter ons laten, hoewel dat natuurlijk nog geen zekerheid is.

Wij hebben als organisatie Kansrijk in het verleden weleens het idee geopperd om te kijken of een volkstuin voor mensen, die daar belangstelling voor hebben en zelf de kosten niet kunnen dragen, een mogelijkheid zou kunnen zijn. Met de Stadstuin in Helmond hebben we daar over gesproken en wellicht liggen er goede samenwerkingsvormen.

Graag willen wij daarom met mensen in contact komen die hiervoor belangstelling hebben, dan kunt u het gemakkelijkst doen door op een maandagmorgen vanaf 7 maart rond 9.30 even langs te gaan bij Anton, tijdens het ontbijt in de Geseldonk. Ook kunt u een mailtje sturen naar: info@kansrijkmierlohout.nl.

Wij hopen op een reactie van u.

Met vriendelijke groet, Anton en Ton.



Helmonds Goud & Helmond in beweging

**Dit is een initiatief van de werkgroep Aandacht voor Ouderen.
Mogelijk gemaakt door CultuurContact, LEVgroep, Jibb+ en VBOH**

TV programma's voor 55 plussers
Met informatie, cultuur, amusement, muziek en bewegen

HELMONDS GOUD & HELMOND IN BEWEGING

10.00, 14.00, 18.00 en 19.00 uur 10.15, 14.15, 18.15 en 19.15 uur

dagelijks te zien bij **Dit is Helmond**

Helmonds Goud en Helmond in beweging is een initiatief van de werkgroep Aandacht voor Ouderen

Helmond in Beweging

Sportcoaches van Jibb+ en LEVgroep verzorgen beweeglessen die u vanuit de woonkamer mee kunt doen. Elke dag een nieuwe les, afwisselend rustig en pittig.

De lessen beginnen op doordeweekse dagen om 10.00, 14.00 uur, 18.00 en 19.00 uur.

Helmond Goud

Met informatieve items over interessante onderwerpen zoals: zorg, welzijn, wonen, veiligheid en financiën. Verder is er veel aandacht voor kunst, cultuur en muziek en luchtige items over vroeger en nu.

**Dit programma begint op doordeweekse dagen om 10.15, 14.15 uur, 18.15 en 19.15 uur.
Te zien op Dit is Helmond TV**

NIEUW: Activiteitengids voor 55+ in Helmond

HELMOND –Jibb+, Cultuur Contact en Aandacht voor Ouderen slaan de handen ineen met het uitbrengen van de Activiteitengids 55+. sport en cultureel aanbod in Helmond. Hoe mooi zou het zijn als elke 55-plusser via de Activiteitengids 55+ op een laagdrempelige manier kennis kan maken met verenigingen en maatschappelijke instellingen in Helmond. De activiteiten die in de gids komen te staan zijn dan ook gericht op het meedoen, ontmoeten en activeren van de mensen. Dat kan zijn op het gebied van sport en bewegen: sport- gym- yoga, wandelclubjes. Een creatieve activiteit, maar bijvoorbeeld ook samen koken of een koffie uurtje in de wijkcentra.

Op zoek naar nieuwe leden?

Het online platform 'Sport en Cultuur Helmond' (www.sportencultuurhelmond.nl) maakt het voor alle inwoners van de gemeente Helmond al mogelijk om op een laagdrempelige manier kennis te maken met allerlei activiteiten. Kristian van den Nouwlant werkt als buurtsportcoach bij Jibb+ en is één van de initiatiefnemers van de activiteitengids: 'Vooral in de coronatijd zien we dat ouderen minder snel het contact opzoeken of nieuwe activiteiten gaan ondernemen. 'Dit biedt voor vele organisaties een kans. Ervaring leert dat een deel van de deelnemers na een kennismaking ook sneller terugkomt of zelfs lid wordt.'

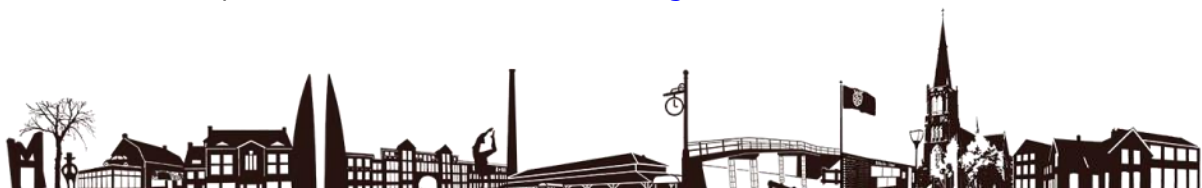
Meer informatie?

Meer informatie over de Activiteitengids voor 55+, neem dan contact op met één van de initiatiefnemers.

Jibb+ | 0492 347 071 | kristianvandennouwlant@jibbplus.nl

CultuurContact | 0492 476 654 | annique@cultuur-contact.nl

Aandacht voor Ouderen | aandachtvoorouderen.helmond@gmail.com





Gezond Mierlo-Hout

Een gezonde leefstijl in een gezonde leefomgeving is belangrijk.



Je voelt je fitter, bent minder (langdurig) ziek en je hebt misschien op termijn wel minder medicijnen nodig. Goede voeding, dagelijks bewegen, vermindering van stress, goede sociale contacten, voldoende slaap en een groene omgeving zijn hiervoor van belang.

Dat weten we allemaal, maar het is erg moeilijk, wanneer we hier iets in willen of moeten veranderen. Vanaf oktober 2021 kwam op bijna iedere maandagavond om 19.00 uur in wijkgebouw de Geseldonk een gezondheidsthema aan bod.

Deze reeks hebben we moeten onderbreken vanwege corona, maar **vanaf 14 maart** gaan we hiermee verder. Je wordt van harte uitgenodigd om deze avonden kosteloos bij te wonen. Meld je hiervoor tijdig aan via info@kansrijkmierlohout.nl, want vol is vol.

Programma maart 2022:

Maandag 14 maart 19.00 uur – 20.00 uur:

"Feiten en fabels rondom het bewegen"
leefstijlcoach.

Jacomijn Kok, fysiotherapeut en

Maandag 21 maart 19.00 uur – 20.00 uur :

De invloed van stress en uitgerust wakker worden.

Wilma Hartman, leefstijlcoach

Maandag 28 maart 19.00 uur – 20.00 uur:

Kansrijk Mierlo Hout.

Vrijwilligers vanuit "Kansrijk".

Programma april 2022:

Maandag 11 april 19.00 uur – 20.00 uur:

Lokaal Gezond

Ondernemersvereniging Mierlo Hout

Maandag 18 april

Geen programma i.v.m. 2^e Paasdag

Maandag 25 april 19.00 uur – 20.00 uur:

Helmondse Sporthelden

Willy v.d. Kerkhof, ex-voetballer PSV en
Nederlands elftal

Voor degene die wil is er aansluitend een wandelactiviteit (start vanaf de Geseldonk), dus neem je wandelschoenen mee.





Kansrijk Mierlo-Hout blij met sponsor Jan Linders Fonds



In 2020 werd Kansrijk Mierlo-Hout door het Jan Linders Fonds uitgekozen tot goed doel van het jaar. Jan Linders voerde gedurende het jaar enkele acties: zo ontving Kansrijk voor elke verkocht stol, vlaai en diepvriesgebak tijdens de betreffende actieperiode 1 euro. Echter, de acties die de vrijwilligers zelf wilden houden om het bedrag nog te vergroten, konden vanwege de coronamaatregelen helaas niet doorgaan. Daardoor besloot het Jan Linders Fonds dat ook in 2021 Kansrijk Mierlo-Hout het goede doel zou blijven. De actie werd begin dit jaar heel succesvol afgesloten met de uitreiking van een cheque met het bereikte bedrag.

Door vrijwilligers van Kansrijk werden er diverse acties georganiseerd in de winkel van Jan Linders in Mierlo-Hout. Hoewel er nog veel meer plannen waren konden maar enkele activiteiten doorgaan. Toch waren deze wel erg succesvol: zo werden er tijdens carnaval soep en worstenbroodjes verkocht, waren er acties met enveloppen trekken en een grabbelton, er was een loterij en er werden pannenkoeken verkocht. Ook waren er kerststukjes en stampotten te koop.

Alle vrijwilligers die hebben meegeholpen bij de acties werden voor de uitreiking uitgenodigd, maar ze konden niet allemaal aanwezig zijn. De laatste cheque-uitreiking was op 21 januari 2022 door supermarktmanager van Jan Linders in Mierlo-Hout Pieter van den Oetelaar.

Vrijwilligers Hennie, Alex, Ellis Gairthy en Ciska mochten het geld ontvangst nemen.

In totaal hebben de acties bij Jan Linders € 6.214 euro opgebracht.

Met de opbrengst van deze acties en de activiteiten van Jan Linders heeft Kansrijk Mierlo-Hout een mooie financiële impuls gekregen, waardoor de activiteiten die door Kansrijk worden opgezet, kunnen worden voortgezet.

Zo kijken we uit naar de start van de wekelijkse ontbijtochtend op maandag en de maaltijden.

Alle vrijwilligers én Jan Linders Fonds en de supermarkt van Jan Linders in Mierlo-Hout worden hartelijk bedankt voor hun inzet.





VRIJWILLIGERS KANSRIJK MIERLO-HOUT

Vrijwilligers voor maatjeswerk en tuinen

Blij worden van vrijwilligerswerk? Jazeker, vele vrijwilligers die bij Kansrijk Mierlo-Hout een handje toesteken weten het: het is zo'n dankbaar 'werk'. Deze vrijetijdsbesteding kost meestal weinig tijd en de mensen waar je het voor doet, zijn allemaal zo dankbaar dat ze geholpen worden...

Maar we begrijpen best dat het moeilijk is om een stapje vooruit te zetten en je aan te melden bij een organisatie waar je nog weinig of niets van weet. We willen graag de drempel voor je weghalen: dus neem de telefoon, of stuur een mailtje dat je meer informatie wilt en wij nemen contact op met jou! We brengen je op de hoogte van onze organisatie, wat we doen, voor wie we het doen en waar we jou en jouw talenten kunnen inzetten. Als je dit graag wilt, lopen we gewoon een keertje met je mee. Natuurlijk alles geheel in overleg met jou en wanneer het jou uitkomt. Vele handen maken licht werk en zo kunnen we met z'n allen het leven voor anderen wat gemakkelijker maken.

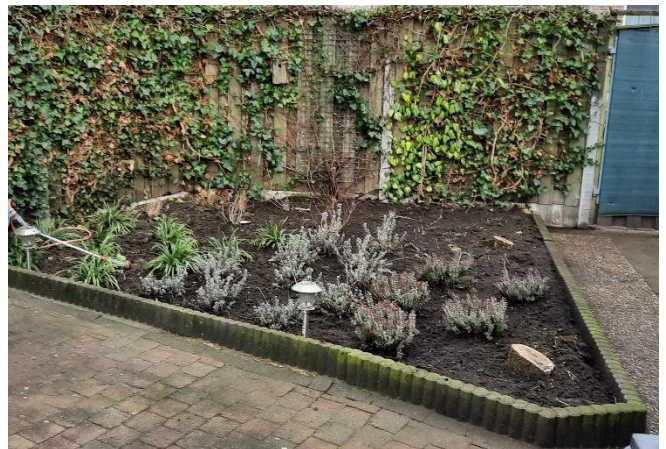
Vooraf bij de 'maatjes' kunnen er nog vrijwilligers ingezet worden. Een uurtje gezelschap houden, kopje koffie drinken, boodschap doen, even mee naar de dokter of gewoon een ommetje maken en gezellig naar de bieb, kapper of lunchen. Maar ook helpen met het aanzetten van de magnetron voor het opwarmen van de maaltijd of het aanzetten van de wasmachine en/of droger.

Help in de Huiskamer

In de Huiskamer van de Geseldonk zorgen vrijwilligers twee keer per week voor de opvang van mensen met een lichte vorm van dementie. Hierdoor kunnen hun mantelzorgers van een dagje vrijaf genieten. Er zijn al verschillende vrijwilligers maar voor de donderdag zoeken we nog enkele mensen die het leuk vinden om mee te helpen. Het is een gezellige dag, met diverse activiteiten in overleg met de gasten. De lunch wordt gezamenlijk bereid en gegeten. Heb jij nog een dag in de week tijd, meld je dan aan!

Tuinen bijhouden en klusjes doen

Bewoners van Mierlo-Hout kunnen een beroep doen op vrijwilligers van Kansrijk als ze zelf niet in staat zijn om hun tuin te onderhouden en niemand hebben die helpt. Het kan ook dat alleen incidenteel achterstallig tuinonderhoud nodig is waarna je zelf de draad weer oppakt. Wat betreft kleine klusjes die bewoners niet zelf kunnen klaren: bv. lamp ophangen, een kast verplaatsen, kleine reparatie, computerhulp, etc. mail naar tuinen@kansrijkmierlohout.nl



Of vraag eens aan Reggie hoe dat gaat en wat er dan van je wordt verwacht. Je doet dit 'maatjeswerk' wanneer jij tijd en wanneer jij zin hebt en je maakt nog iemand blij ook!

Bel gewoon even vrijblijvend met Reggie en vraag hen naar hun ervaring. Denk niet dit is niks voor mij, want voor je het weet ben jij heel belangrijk voor een buurtgenoot en maak jij het verschil in een gelukkiger leven! Gewoon doen! Bij Kansrijk Mierlo-Hout mag iedereen meedoen! Mailen kan ook naar info@kansrijkmierlohout.nl

Help je mee? Meld je dan aan 06-21264794 of 06-11464350.



Plannen de Geseldonk

In de nieuwsbrief van januari hebben we duidelijk gemaakt, dat de kosten om het gedeelte van de Geseldonk, dat voorheen gebruikt werd door de peuterspeelzaal en de school, op te knappen, in geen enkele verhouding staan tot onze plannen.

We willen geen professioneel restaurant openen, maar gewoon onze gasten door middel van allerlei activiteiten een gezellige ochtend, middag of avond geven. In februari hebben we met de gemeente en de aannemer gesproken over de mogelijkheden die wij zien binnen ons budget.

In maart hopen we te horen of dit te realiseren is.

Ons wensenpakket bestaat uit een aangepaste keuken, waarbij we de keuken van de Geseldonk blijven gebruiken, een ontmoetingsruimte, die ruimte biedt om te ontbijten, in een gezellige sfeer te eten, van een High Tea te genieten of naar de soos te gaan. Ook informatiebijeenkomsten voor allerlei groepen en over allerlei onderwerpen kunnen in deze ruimte georganiseerd worden. Denk o.a. aan de bijeenkomsten in het kader van "Gezond Mierlo – Hout". Door de "Kansrijkvleugel" wordt het mogelijk om de frequentie van de activiteiten te verhogen en nieuwe activiteiten te ontwikkelen, waardoor we nog meer wijkbewoners kunnen betrekken bij de activiteiten van "Kansrijk".

De aanvankelijke verwachting was dat de "Kansrijkvleugel" in de loop van januari 2022 in gebruik genomen kon worden.

Nu werd al aangegeven, dat we moeten rekenen op januari 2023.

Dit betekent, dat in 2022 alles bij het oude blijft en we binnen de ruimte in de agenda van de Geseldonk moeten kijken welke extra activiteiten mogelijk zijn.

Vrijwilligers "Kansrijk Mierlo – Hout".



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

