

Nieuwsbrief december



Hallo lieve leden,

December is aangebroken. Een maand van feestdagen en hopelijk sneeuw! Sinterklaas is jarig, kerst staat voor de deur en met oud&nieuw sluiten we de maand (en het jaar) weer af. Genoeg te doen dus.

Tussen alle drukte door is het JIJ-huis natuurlijk gewoon open, en hebben we weer leuke activiteiten op het programma. Zo gaan we Yoga lessen organiseren, komt de diëtiste uitleg en tips geven voor de feestdagen, en wordt er een kledingbeurs georganiseerd in ons JIJ-huis!

Het JIJ-huis is ook open voor de inloop, en weet, niets moet, maar als je iets vermakelijks, afleidends, ontspannends of gezelligs wilt doen, dan mag en kan dat altijd.

Weet ons te vinden voor aanmeldingen, vragen, opmerkingen, twijfels, suggesties, ideeën op locatiejjhuis@stichting-ijj.nl.

Liefs namens het activiteitenteam!

ACTIVITEITEN

Zondag 3:

Yoga

Maandag 4

Pup-up kaarten maken

Woensdag 6

Gloeilamp versieren

Donderdag 7

Pup-up kaarten maken

Informatiebijeenkomst van Angela de diëtiste (avond)

Zondag 10:

Yoga

Maandag 11

Naaldviltten

Woensdag 13:

Pup-up kaarten maken

Donderdag 14

Winterse chutney

Zondag 17:

Yoga

Kledingbeurs

Maandag 18:

Punniken

Woensdag 20:

Naaldviltten

Donderdag 21:

Gloeilamp versieren

Woensdag 27:

Derde kerstdag

Donderdag 28

Punniken

Als je je aanmeldt voor een workshop, rekenen we erop dat je komt. Sommige workshops kunnen niet doorgaan bij te weinig aanmeldingen. Bij een afmelding op het laatste moment kan het zijn dat het niet door kan gaan en dat de trainer en andere deelnemers voor niets komen. Bij 2 of minder aanmeldingen overleggen we met jou en de trainer of het doorgaat.

Wil je graag meedoen, maar maak je je ergens zorgen over of is de drempel hoog? Geef het aan bij een van ons, dat scheelt altijd. JIJ is er voor jou, zeker als je iets moeilijk vindt.

Schoen ophalen



“Sinterklaas is jarig! Zet mijn schoen vast klaar. Hoop dat hij hem vol doet met, ja wist ik het maar.” Afgelopen maand heeft iedereen de kans gekregen zijn schoen te zetten voor de open haard in het JIJ-huis. De goede Sint is langsgesproken en in iedere schoen zit een kleine verrassing!

Onze kerstboom versieren

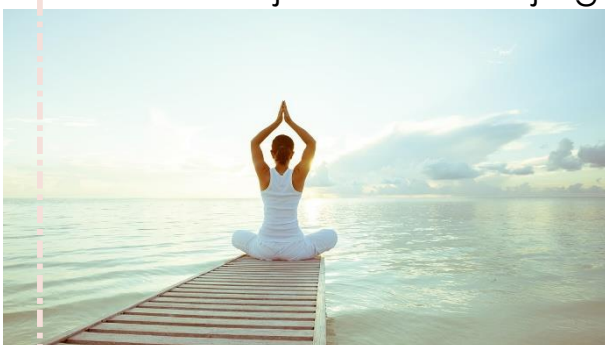
Ook dit jaar weer mag de kerstboom in ons JIJ-huis niet ontbreken. De boom zal deze hele maand lang het pronkstuk zijn van onze gezellige woonkamer. Iedereen die het leuk vindt is welkom om te helpen versieren. Kies de mooiste slingers en ballen maar uit en hang ze op zoals jij dat wil. Of maak je liever iets zelf om er in te hangen? We hebben genoeg leuke dingen om te maken dus ga je gang.

Vanaf maandag 11 december



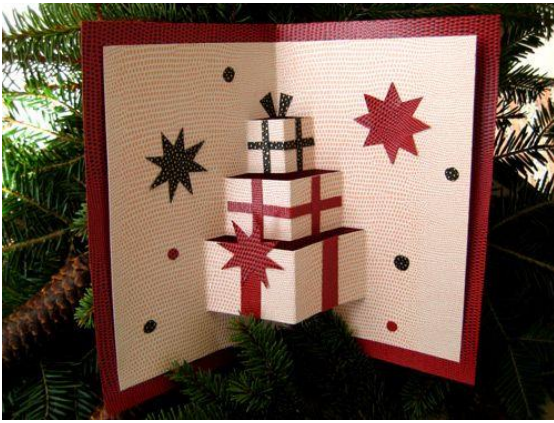
Yoga

Drie zondagen achter elkaar zal er in het JIJ-huis een lesje Yoga worden georganiseerd door Iris Brunia. Een heerlijk begin van de dag! Yoga is goed voor zowel je lichaam als je geest. Door oefeningen te doen terwijl je je bewust bent van je lichaam voel je je na een lesje Yoga een stuk beter in je vel. Heb je al ervaring of juist nog helemaal niet? Geen probleem. De lessen zijn laagdrempelig en iedereen kan aansluiten. Wel even opgeven!



Zondag 3, 10 en 17 van 11.15-12.45 uur

Pop-up kaarten



Kerstkaarten zijn fijn om te krijgen, maar misschien nog wel leuker om te sturen! En wat is er nou mooier dan een zelfgemaakte kerstkaart. Niet zo'n kerstkaart met een foto van jou in je ugly kerstsweater, maar een pop-up kerstkaart. Misschien ken je ze wel, die kaarten die je openmaakt en waar dan iets uit naar voren komt. Lijkt misschien heel ingewikkeld, maar dat valt reuze mee!

Voorbeelden en alle benodigdheden zijn aanwezig!

Maandag 4, donderdag 7 en woensdag 13 tijdens de inloop

Winterse chutney maken

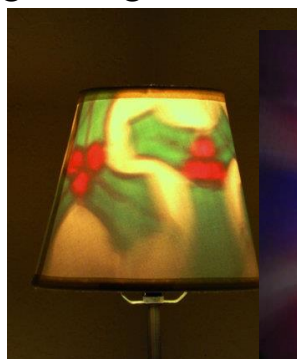
Chutney is een compote van fruit, groenten en specerijen. Een soort jam met een hartige twist, lekker voor bij kaas of ter vervanging van de pot appelmoes bij het avondeten. Als activiteit voor deze maand gaan we een heerlijk recept voor chutney maken! Mocht je zin hebben om aan te sluiten dan kan je een potje mee naar huis nemen. Dat komt vast wel op tijdens de feestdagen!



Donderdag 14 vanaf 14.00 uur

Gloeilamp versieren

In de winter steken we vaak wat extra lichtjes aan. Misschien heb je wel een lamp in huis of een hoek in de kamer die wat extra aandacht mag krijgen. Tijdens de inloop gaan we bijzondere gloeilampen maken. Met speciale stiften in verschillende kleuren kun je een uniek exemplaar maken. Heb je zelf nog een paar bolletjes in huis die wat kleur kunnen gebruiken? Neem ze mee! Natuurlijk zijn er weer genoeg voorbeelden!



*Woensdag 6
en
donderdag
21 tijdens de
inloop*

Naaldvilten

Misschien heb je er wel eens van gehoord, misschien is het nog helemaal nieuw voor je of misschien doe je dit al van jongs af aan en ben je er een kei



in: naaldvilten! Naaldvilten is met een naaldviltnaalt prikken in wol. De naaldviltnaalt heeft kleine haakjes en hierdoor gaat de wol aan elkaar klitten en kun je er o.a ballen en andere vormen mee maken. Wat je naaldviltniveau ook is, je bent meer dan

welkom om aan te sluiten bij deze activiteit in het JIJ-huis.

Maandag 11 en woensdag 20 tijdens inloop



Informatiebijeenkomst van Angela de diëtiste

Feestdagen brengen soms onzekerheden met zich mee. Om je door deze dagen heen te helpen komt de diëtiste van de stichting, Angela, een informatiebijeenkomst organiseren. Hoe je je zo goed mogelijk aan jouw eetpatroon kan houden, hoe je omgaat met kritische familieleden en wat je kunt doen als je het even moeilijk hebt, dat soort onderwerpen zullen aan bod komen tijdens deze informatieavond. Ook is er ruimte om vragen te stellen. Lijkt dit je interessant en/of kun je wel advies gebruiken, dan ben je meer dan welkom. Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Donderdag 7, van 19.30 - 21.00 uur



Punniken



Ken je het? Punniken? Misschien van lang geleden op school tijdens handwerken? Of is het je totaal onbekend? Het is een hartstikke leuke bezigheid, waar je ook nog gewoon bij kunt kletsen als je zou willen. Op maandag 18 en donderdag 28 december zal er tijdens de inloop iemand aanwezig zijn om met je mee te punniken en het eventueel aan je uit te leggen als je wilt. Natuurlijk kun je ook 'op eigen houtje' punniken, want de punniksetjes zitten in een mandje!

Maandag 18 en donderdag 28 tijdens inloop

Kledingbeurs

Stichting JIJ gaat een kledingbeurs organiseren! Leuk en gezellig, en een perfecte manier om jouw kledingkast eens onder handen te nemen. Heb jij kledingitems die je niet meer draagt? Doe ze in een plastic tas (graag heel en schoon) en lever ze bij ons in voor donderdag 14 december. Je kunt je tas in de extra ruimte in de crea kamer zetten. Let er wel op dat het gaat om **winterse kleding en/of feestkleding**. Op zondag 17 december krijg je de kans om tussen al deze opgespaarde items rond te struinen om misschien wel met iets heel leuks naar huis te gaan! Kan je wel wat nieuwe kleding gebruiken of vind je het gewoon leuk om te komen kijken, dan ben je van harte welkom! Aan de kleding zal geen prijskaartje verbonden zijn dus je portemonnee kan je thuis laten. Zitten er kledingstukken bij die niet worden weggegeven, dan gaan ze na afloop naar het Leger des Heils.



Zondag 17, van 13.30 tot 15.00 uur

Derde kerstdag

De kerstdagen zijn achter de rug. Dagen van samenzijn en eten, van gezelligheid met vrienden en familie maar misschien ook wel van drukte en stress. Op de woensdag na kerst is het JIJ-huis open en ben je welkom voor een gezellig samenzijn. Niets moet en alles mag, gewoon op de bank of met een spelletje aan tafel. Wij zorgen dat we thee en warme chocolademelk in huis hebben voor wie hier zin in heeft. Lekker ongedwongen 'after-kersten'.

KERSTSTRESS

HÉ

**DIE KERSTMAN
ZEGT NIET VOOR
NIETS**

»HO HO HO«

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Woensdag 27 december van 14.00 tot 17.00 uur



HAPPY

New Year!

WITH A LOT OF LOVE

stichting **jij**

voor mensen met een eetprobleem
en hun naasten

