

Nieuwsbrief februari



Hallo lieve leden,

Hierbij de nieuwsbrief van februari.

Iedere maand proberen we het programma zo gevarieerd mogelijk te houden. Ook als je zelf ideeën hebt of iets wilt organiseren, of misschien iemand kent waarvan jij denkt dat dit leuk of interessant zou zijn voor de leden, laat het ons weten. We staan er altijd voor open.

Naast alle georganiseerde bezigheden is het JIJ-huis natuurlijk ook open voor de inloop en kun je van heerlijke maaltijden genieten. Weet, niets moet, maar als je iets vermakelijks, afleidend, ontspannend of gezelligs wilt doen, dan mag en kan dat altijd.

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

We zien jullie weer graag!

ACTIVITEITEN

Donderdag 1

Micado

Zondag 4

Yoga

Maandag 5

Hartjes maken

Woensdag 7

Flessen versieren

Donderdag 8

Hartjes maken

Avond: Kruiden als thee

Woensdag 14

Hartjes maken

Donderdag 15

Sieraden van leer

Zondag 18

Yoga

Maandag 19

Sieraden van leer

Woensdag 21

Bakactiviteit

Donderdag 22

Flessen versieren

Avond: Thema-avond diëtiste

Maandag 26

Flessen versieren

Woensdag 28

Sieraden van leer

Donderdag 1 maart

Bakactiviteit

Avond: Greta Noordenbos

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.

Ruiken en proeven, kruiden als thee



Ragnhild Diepens is eigenaar van Natuurlijk op Zuid en beheerder bij de Voedseltuin. Wendy de Jong werkt als gids en workshopgever bij de Rotterdamse Munt. Samen komen ze wat vertellen over het gebruik van kruiden als 'thee'. Hoe kun je een warme kruidendrank gebruiken om je weerstand te verhogen, je darmen te kalmeren, je lijf te verwarmen of je geest tot rust te brengen? Wendy en Ragnhild vertellen je er deze avond uitgebreid over. Je hoeft geen kennis van planten of kruiden te hebben om deze avond mee te doen, dus kom ruiken, proeven en je kennis vergroten. Opgeven kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.



Donderdag 8 van 19.30 tot 21.00 uur

Yoga

Een van de meest bekende voordelen van Yoga is dat het je flexibiliteit vergroot. Door het regelmatig stretchen van de spieren worden je spieren flexibeler. Je lichaam wordt hierdoor beweeglijker en vitaler en het helpt je spieren te versterken. De kans op blessures is hierdoor kleiner en er is meer ruimte in het lichaam. Daarnaast helpt Yoga je om je zintuigen en gedachten tot rust te brengen. Hierdoor kan je jezelf beter kalmeren en dingen loslaten. Dit helpt je weer om beter en dieper te slapen.

Deze maand start Iris weer met de Yogalessen. Vanaf nu zal er tweemaal per maand op zondag, laat in de ochtend van 11.45 tot 13.15 uur, een yogales zijn. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Zondag 4 en 18 van 11.45 tot 13.15 uur.



Mindful
eten is je
bewust
zijn van
wat je
eet, denkt
en voelt.

Diëtiste Angela

Mindful en bewust eten, hoe doe je dat? Angela vertelt je er graag over. Heb je zelf onderwerpen of speciale vragen voor Angela, aarzel niet en kom deze avond om ze haar te stellen.

Geef je op via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Donderdag 15 van 19.30 tot 21.00 uur

Hartjes maken

De maand februari staat in het teken van Valentijn. Nu wordt Valentijnsdag vaak met 'liefde' geassocieerd, maar hier in Nederland is het pas sinds de midden jaren 1990 dat men een commerciële invulling aan deze dag geeft. Door de nadruk te leggen op de liefde ontstonden er immers veel commerciële mogelijkheden.



Valentijnsdag staat niet alleen voor de liefde maar ook voor vriendschap, aandacht en waardering. Dit zou ik graag in het JIJ-huis willen uitdragen door het maken van een hart van vilt. Waardering en aandacht voor jezelf of misschien voor een ander. Voel het, spreek het uit en maak het tastbaar door een mooi zelfgemaakt hart.

Maandag 5, donderdagavond 8 en woensdag 14 tijdens de inloop

Flessen versieren

Lege flessen. We gooien ze altijd weg, wat moet je er mee. Maar van lege, glazen flessen kun je echte



eyecatchers maken. Wol, touw, kant, schoolbordverf, kralen, versiersels, noem het maar op. Alles om van een gewone fles een kunstwerkje te maken.



Woensdag 7 en donderdag 22 en maandag 26 tijdens de inloop

Sierraden van leer



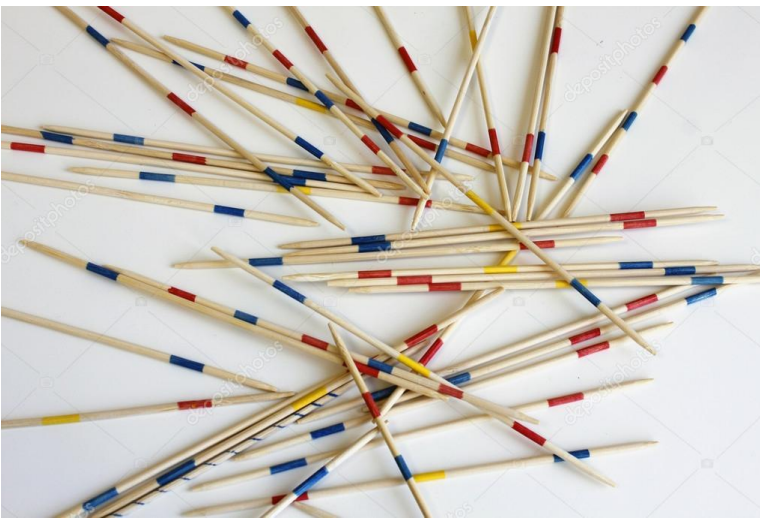
Na het overlijden van Sam hebben wij in het JIJ-huis haar stoffen en leer, wat zij gebruikte om tassen te maken, gekregen. Er zaten vele grote en kleine stukken leer in diverse kleuren bij. Van dit leer kun je op een eenvoudige manier leuke sieraden zoals armbanden en ringen

maken. En wat dacht je van een riem, kofferlabel of telefoonhoesje? Alle benodigde materialen en voorbeelden hiervoor zijn aanwezig. Je kunt, als je wilt, er zelfs je naam of een figuurtje op 'slaan'.

Donderdag 15, maandag 19 en woensdag 28 tijdens de inloop



Mikado



Mikado is het spel met de stokjes. In mijn jeugd kwam dit spel veel voor, een spel dat vaak bij oma in de kast te vinden was zodat de kinderen iets te doen hadden tijdens visite.

Het spel is simpel. Iemand houdt alle dunne stokjes in zijn hand en laat deze vallen, waardoor alle stokjes ingewikkeld op elkaar komen te liggen. Hoe

chaotischer, hoe beter.

Een speler probeert een stokje van de stapel te pakken, zonder daarbij een ander stokje te laten bewegen. Lukt dit? Dan mag je nóg een keer. Lukt dit niet? Dan is de volgende speler aan de beurt. Met de stokjes die je al hebt mag je ook andere stokjes van de stapel af 'wippen.' Wanneer alle stokjes zijn gepakt, tel je welke speler de meeste heeft, en die is de winnaar van een potje Mikado. Gezellig, rustgevend, soms hilarisch maar ook spannend!

De hele maand februari ligt het spel Mikado er om gespeeld te worden. Veel plezier!

Bakactiviteit

We maken een heerlijke yoghurtcake. Zacht van smaak en een huis gevuld met een lekkere zoete lucht.



Maandag 12 en donderdag 1 maart tijdens de inloop

Thema-avond met Greta Noordenbos

Met enige trots willen wij jullie laten weten dat wij op donderdagavond 1 maart Greta Noordenbos in het JIJ-huis hebben uitgenodigd.

Greta is universitair docent aan de Universiteit van Leiden waar ze onderzoek doet naar de achtergronden, de behandeling en het herstel van eetstoornissen. Greta staat bekend als één van de experts op dit gebied. Ze is auteur van het boek *Gids voor herstel eetstoornissen* (2007) en *Recovery from Eating Disorders* (2013), in samenwerking met Joanna Kortink ontwikkelde ze het boek *Uit de ban van emotie-eten* (2011) en was redacteur van het *Handboek Eetstoornissen* (2008).

Haar laatste boek is *Innerlijke kritiek bij eetproblemen*.

Wij zijn dan ook heel erg blij dat Greta op onze uitnodiging is ingegaan en op donderdagavond 1 maart haar boek komt presenteren. Het tweede gedeelte van deze avond, na een korte pauze, zal zij ons kennis laten maken met praktijkoefeningen.

Geef je op via locatieijhuis@stichting-ijj.nl

Donderdag 1 maart 19.30 tot 21.30 uur

Naar aanleiding van deze bijeenkomst zullen er in de maand maart ook workshops worden georganiseerd betreffende dit thema. Meer hierover lees je in de nieuwsbrief van maart.

