

# NIEUWSBRIEF JULI



Hallo lieve leden,

Juli, 7<sup>de</sup> maand van het jaar, vernoemd naar Julius Caesar. De zomer is nu echt begonnen! Heel veel blije mensen, aangezien het blokken voor de examens en de daarbij behorende stress gelukkig voorbij is en het aftellen naar een vakantie is bij veel mensen al in volle gang! Ga je binnenkort? We wensen je veel plezier!

Er is voor deze maand hard nagedacht om weer vele leuke activiteiten te hebben in het JIJ-huis. En dat is goed gelukt want naast een aantal leuke creatieve bezigheden zijn er maar liefst drie bijzondere bijeenkomsten! Wij denken dat daar voor een ieder iets bij zal zitten.

Naast alle georganiseerde bezigheden is het JIJ-huis natuurlijk 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](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)

## ACTIVITEITEN

### Maandag 2

Glas versieren

### Woensdag 4

**Training:** Hoe vind je je eigen talent en wat kun je daar mee doen?

### Donderdag 5

Tassenhangers

### Maandag 9

Macramé

### Avond: Workshop

1<sup>ste</sup> deel workshop 'The Work'

### Woensdag 11

Glas versieren

### Donderdag 12

Bakactiviteit

### Avond: Workshop

2<sup>de</sup> deel workshop 'The Work'

### Maandag 16

Tassenhangers

### Woensdag 18

Macramé

### Donderdag 19

Glas versieren

### Zaterdag 21

Geopend

### Maandag 23

Glas versieren

### Woensdag 25

Tassenhangers

### Donderdag 26

Macramé

**Thema avond:** Herstel, wat betekent dat eigenlijk?

### Maandag 30

Naar buiten

## Hoe vind je je eigen talent en wat kan je er mee



Mijn naam is Anne, ik ben 23 jaar oud en ik ben bijna klaar met mijn opleiding Toegepaste Psychologie in Leiden. Voordat ik mijn diploma in ontvangst ga nemen, wil ik nog heel graag een training geven en ontwikkelen, als een soort extra studieonderdeel. Maar waarom bij Stichting-JIJ? Omdat deze stichting precies is, wat ik toen eigenlijk nodig had toen ik nog kampte met mijn eetstoornis. Hoewel ik heel blij ben dat ik nu kan zeggen dat ik volledig hersteld ben, is dit wel wat ik gemist heb tijdens mijn behandeling. Hulp op maat, gesprekken met mensen die het écht snappen, die ervaring hebben. Omdat ik Stichting-JIJ een geweldige stichting vind, wil ik daar ook op mijn manier wat aan bij kunnen dragen.

Het meest interessante van mijn studie vond ik het onderdeel Talentmanagement. Want was is talent? Wie heeft talent? Heb ik zelf eigenlijk ook een talent? En wat is mijn talent dan? Het heeft mij verbaasd hoeveel talent een mens bezit, want niet alleen de professionele voetballers op het WK hebben een talent, maar ook jij en ik. Alleen misschien ben je je er nog niet van bewust. Dat is wat ik heel graag wil ontdekken met jullie, welk talent hebben jullie en wat kan je daar eigenlijk allemaal mee doen? Op woensdag 4 juli gaan we van 14.00 tot 16.30 uur daar in een training mee aan de slag en ontdekken welke talenten jullie hebben. Meld je aan via [locatieijhuis@stichting-ijj](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj).

**Woensdag 4 14.00 – 16.30**

### Workshop: Introductie in 'The Work' van Byron Katie

"The way to end our stress is to investigate the thinking that lies behind it"  
— Byron Katie, Loving What Is



Heb je soms ook wel eens dat wanneer je 's ochtend opstaat, je begint met denken en je gedurende de dag in een gedachtestroom terecht komt die niet meer stopt? Vaak zijn we ervan overtuigd dat deze gedachten en overtuigingen waar zijn, waardoor we ernaar gaan leven en het ons leven wordt. Dit kan je erg belemmeren in je doen en laten, vooral als dit stressvolle gedachten zijn.

In deze introductieworkshop gaan we onder meer in op de impact van gedachten en overtuigingen die ons gedrag richting onszelf en de ander bepalen en de wijze waarop we in ons leven staan. Met praktische handvatten, krijg je een tool in handen die je altijd kunt inzetten in het omgaan met stressvolle situaties. Dit heeft tot gevolg dat je relaties met jezelf en anderen verbeteren en dat je met prachtige handvatten en inspiratie naar huis gaat.

We maken in de workshop gebruik van de methode 'The Work van Byron Katie.' Het wordt ook wel Inquiry Based Stress Reduction (IBSR) genoemd. Het is een vorm van praktisch zelfonderzoek dat je kunt leren en zélf kunt toepassen.

Voor deze introductieworkshop zijn twee bijeenkomsten gepland. Ze hebben een inleidend karakter en horen bij elkaar. De workshop duurt ca.



2 uur en wordt gegeven door Daniëlle van Ameijde, gecertificeerd facilitator in The Work en Channa Zaccai, facilitator in opleiding. The Work heeft veel voor beide veel betekent. Graag willen ze hun eigen ervaring met jullie delen.



Wil je de Work Van Byron Katie zelf ervaren of wil je meer informatie? De bijeenkomsten vinden plaats op maandagavond 9 juli en donderdagavond 12 juli. Inloop is vanaf 19.15 uur. We starten om 19.30 uur en eindigen om 21.30 uur.

Meld je aan via [locatieijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-jij.nl)

Eerst meer lezen over the Work? Dan kun je via de volgende links meer informatie vinden.

- [www.thework-nederland.nl](http://www.thework-nederland.nl)

- <https://www.youtube.com/watch?v=D4oxaZlzjzI>

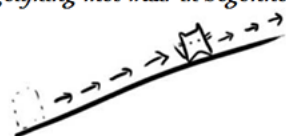
**Maandag 9 19.30 - 21.30 Deel 1 en donderdag 12 19.30 – 21.30 Deel 2**

*Ik heb nog steeds een lange weg te gaan*



*Maar ik ben al zo ver gekomen in*

*vergelijking met waar ik begonnen ben*



*En daar ben ik ontzettend trots op!!!*

### Thema avond: Herstel, wat betekent dat eigenlijk?

In een herstelproces zitten is moeilijk en gaat vaak met Ups en Downs. Wat heb jij nodig en hoe lukt het jou om door te zetten?

Met deze vragen ga je deze avond in gesprek met Ute. Meld je aan via [locatieijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-jij.nl)

**Donderdag 26 19.30 – 21.00**

### Lekker naar Buiten

Genieten van buiten, natuur, gebouwen maar ook met elkaar gezellig kletsen. De route is niet vastgesteld, heb je zin om mee te wandelen? We vertrekken rond 14.00.

**Maandag 30 start 14:00 uur**



## Glas versieren



Glas kun je met glasverf, speciale stiften en glitter versieren. Glitter wordt op een aparte manier bewerkt zodat je het zelfs nat kunt maken! We hebben al voor glaswerk gezorgd. Naast diverse soorten glazen zijn er vaasjes, schaaltes en waxinelichtjes. Ga lekker aan de slag met de materialen en de vele voorbeelden die we voor je klaar hebben liggen!



**Maandag 2 en 23, woensdag 11 en donderdag 19 tijdens de inloop**

## Macramé



Macramé is een handwerktechniek die bestaat uit het knopen van draden zodat er een patroon verschijnt. Macramé wordt over het algemeen gebruikt om er hangers voor bloempotten mee te maken. Op dit moment ook weer helemaal hot! Maar wist je dat er nog veel meer leuke dingen mee gedaan kunnen worden? Er zijn talloze voorbeelden en uiteraard zijn er beschrijvingen hoe je er mee aan de slag kunt gaan.



**Maandag 9, woensdag 18 en donderdag 26 tijdens de inloop.**

## Tassenhanger



Ze worden tassenhangers genoemd, maar uiteraard kun je ze ook ergens anders voor gebruiken! Ze worden kleurrijk door de vele soorten gekleurde linten en ze worden persoonlijk als je er een tekst bij maakt van letterkralen. Geef hem weg aan iemand die je 'bijzonder' vindt of aan je 'beste vriendin'. Of maak er een met je eigen naam of een tekst die jou persoonlijk raakt.



Er zijn zakken vol gekleurde linten, heel veel letterkralen en andere leuke dingen die je er aan kunt hangen.

Er zijn zakken vol gekleurde linten, heel veel letterkralen en andere leuke dingen die je er aan kunt hangen.

**Donderdag 5, maandag 16 en woensdag 25 tijdens de inloop**

## Bakactiviteit: Kaneelbroodjes

Kaneelbroodjes komen veel voor in Scandinavische landen en Noord-Amerika. Vooral in Zweden is het kaneelrolletje 'Kanebulle' ontzettend in trek. Op 4 oktober wordt er in dat land zelfs een nationale dag aan de lekkernij gewijd: Kanelbullens Dag. Ondanks dat de Zweden het kaneelbroodje zo wat claimen, is nooit bewezen dat het ook echt daar uitgevonden is. Food historici geloven echter wel dat het de Noordelijke landen van Europa moeten zijn geweest die op het idee kwamen op deze manier een opgerolde koek te maken met kaneel erin. Het is namelijk een combinatie van Germaanse baktechnieken met Zweedse en Deense ingrediënten. Maar er zijn ook andere bronnen die beweren dat de Oude Grieken verantwoordelijk zijn voor de vondst. Wie zal het weten? Maar wie wil het eigenlijk weten? Bak en eten..... dat is het beste ☺



**Donderdag 12 tijdens de inloop**

## Labyrint

De hele maand ligt er een labyrint op tafel. Het doel is dat je het balletje van A naar B krijgt. Maar wie denkt dat dit makkelijk is komt bedrogen uit! De hindernissen maken het je alles behalve makkelijk! Lukt het jou?



## Zaterdag

Ook deze maand zijn wij weer open op de 3<sup>de</sup> zaterdag van de maand, 21 juli, van 13.30 tot 16.00 uur. Er staat niet een standaard activiteit gepland maar je kan er natuurlijk wel één doen. Of loop gezellig binnen voor een kopje koffie, thee of een praatje!



**Zaterdag 21 13.30 – 16.00**

## Voorlichtingsbijeenkomst Naasten

Om familieleden, partners en vrienden te ondersteunen. Aanmelden kan via [info@stichting-jij.nl](mailto:info@stichting-jij.nl)

**Dinsdag 11 september 19.30 op de Oostzeedijk Beneden 11 te Rotterdam**



**Wil je een creatieve activiteit op een andere dag doen, dan is dat altijd mogelijk. Alle materialen voor de activiteit zitten bij elkaar in een tas of box die je boven in de crea ruimte vindt.**