

# Nieuwsbrief juni



Hallo lieve leden,

Wat hebben we een heerlijke maand mei achter de rug met heel veel zon en leuke en fijne lange weekenden. Hebben jullie er ook zo van genoten? En nu staat juni al weer voor de deur, de zomer gaat nu echt bijna beginnen! Voor sommige wordt het een drukke en best stressvolle maand vanwege examen periodes, maar daarna wordt het genieten. Helaas kleurt ons landje deze maand niet oranje voor het WK..... maar laten we daar maar niet teveel over zeggen ;).

Ook in juni kun je natuurlijk weer gezellig aanschuiven bij allerlei leuke en creatieve activiteiten in het JIJ-huis die deze maand een beetje in het teken staat van 'geluk' in de vorm van gelukspoppetjes en origami kraanvogels.

En we hebben een heel bijzondere workshop; hoepelen! Helemaal hot en super leuk om te doen. En je zult verbaasd zijn hoe snel je het aanleert!

Wat dacht je van een verdiepingsavond! Hoe leuk is het dat Sanne, jarenlang vrijwilligster bij JIJ geweest, er weer een komt geven. Hier moet je echt bij zijn want als iemand er een bijzondere avond van kan maken dan is dat Sanne wel!

Naast alle georganiseerde bezigheden is het JIJ-huis natuurlijk open voor de inloop en kun je weer van heerlijke maaltijden genieten. Weet, niets moet, maar als je iets vermakelijks, afleidend, ontspannend of gezelligs wilt doen, dan mag en kan dat altijd. En vergeet niet dat we iedere derde zaterdagmiddag van de maand ook open zijn!

Weet ons te vinden voor aanmeldingen, vragen, opmerkingen, twijfels, suggesties, ideeën op

[locatiejjhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejjhuis@stichting-jij.nl)

Fijne maand!!

## ACTIVITEITEN

### Maandag 4

Gelukspoppetjes

### Woensdag 6

Origami Kraanvogels

### Donderdag 7

Tasjes Decoratie

### Maandag 11

Bakactiviteit

### Woensdag 13

Gelukspoppetjes

### Donderdag 14

Workshop: Hoelahoepen

### Zaterdag 16

Geopend

### Maandag 18

Tasjes Decoratie

### Woensdag 20

Lekker naar Buiten

### Donderdag 21

Origami Kraanvogels

### Maandag 25

Origami Kraanvogels

### Woensdag 27

Tasjes Decoreren

### Donderdag 28

Gelukspoppetjes

Verdiepingsavond met Sanne

## Workshop: Hoelahoepen



Je kent het vast nog uit je kindertijd: HOEPELEN! Maar dat hoepelen tegenwoordig helemaal hot en dé work-out is, weten maar weinig mensen. En dat niet alleen: hoepelen is naast sportief ook nog eens meditatief en is gebleken effectief tegen stressklachten.

Jonina van Yanaha ('moedig' of 'zij die een vijand confronteert') heeft aan den lijve ondervonden

wat hoepelen allemaal voor je kan doen. Tijdens haar burn-out begon ze met hoepelen. Kon ze zich voorheen nog niet eens zetten tot het wandelen met de hond, na een hoepelsessie barstte ze van de energie. Ze ontdekte dat hoepelen, of Hoopdance, in Amerika een regelrechte hit was, waardoor vrouwen als Michelle Obama, Marisa Tomeni en Gwyneth Paltrow zich hier ook aan wagen. Jonina begon met het maken van professionele hoepels, omdat deze in Nederland nauwelijks te krijgen waren en startte haar bedrijf. Iedereen verklaarde haar voor gek, maar na een optreden bij Koffietijd bleek dat er wel degelijk draagvlak voor de nieuwe tak van sport was. Een artikel in de Volkskrant en enige radio-optredens volgden, en de toon was in Nederland gezet!



Om echt te leren hoepelen, is het volgen van een hoepel les of workshop een goed idee. Jonina komt op donderdagmiddag 14 juni van 15.00 tot 16.00 uur een hoepel les geven voor leden van het JIJ-huis. Tijdens deze les leer je de basissteps, maar ook oefeningen waarmee je armen, benen, billen en rug traint. We zullen buiten een plek zoeken waar de les gegeven kan worden. En bij slecht weer gaan we naar Jonina's eigen hoepel- en yogastudio in de buurt van het JIJ-huis. En, iedereen kan het hoepelen leren! Wil jij ook meedoen aan deze workshop, geef je dan op via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)



**Donderdag 14 van 15.00 tot 16.00 uur**

## Verdiepingsavond met Sanne

*Een kamer voor jezelf*

In 1929 schreef schrijver en feminist Virginia Woolf het essay *A Room of One's Own*. Daarin stelde zij de vraag wat er nodig zou zijn voor vrouwen om te kunnen schrijven. Haar antwoord: 500 pond per jaar en een kamer voor zichzelf. De tijden zijn veranderd, maar de vraag van Virginia Woolf is nog steeds relevant. Op deze verdiepingsavond gaan we het hebben over vragen die te maken hebben met jouw eigen ruimte. Hoe ziet jouw kamer voor jezelf eruit? Wat heb je nodig om iets te kunnen maken? Wie komen er binnen? Welke regels gelden er?



We zullen deze avond samen een stukje lezen en vragen bedenken, waarover we vervolgens weer samen zullen nadenken. Vragen is belangrijker dan antwoorden.

Sanne was lange tijd vrijwilliger bij JIJ, waar ze de inloop, activiteiten en groepen begeleidde maar ook met regelmaat deze bijzondere verdiepingsavonden organiseerde. Ze studeerde filosofie en doet nu onderzoek naar de betekenis van het lichaam in de behandeling van depressie. Elke eerste donderdag van de maand begeleidt ze de feministisch-filosofische gespreksgroep Les Filles Sophies Inclusief bij Adem Inn in Rotterdam.

**Donderdag 28 19.30 tot 21.00 uur**

### **Bakactiviteit:**



Deze maand zal het JIJ-huis weer heerlijk gaan geuren want we gaan kwarkmuffins met havermout en blauwe bessen maken! Deze kwarkmuffins zijn een lekker snack voor tussendoor! Help gezellig mee of kom gewoon genieten van de gezelligheid in de keuken en de heerlijke geuren die ons tegemoet zullen komen!

**Maandag 11 tijdens de inloop**

### **Lekker naar buiten**

Ook deze maand zal er weer een heerlijke wandeling gemaakt worden. Niks zo lekker als naar buiten. Door de mooie wijk Kralingen of naar/richting het Kralingsebos, het kan allemaal. Wandel jij ook gezellig mee? We starten de wandeling om 14.00 uur.

**Woensdag 20 om 14:00 uur**



### **Een linnen tas beschilderen/versieren met verf of textielstiften:**



Linnen tassen. Een veel beter alternatief als al die plastic tassen! En hoe leuk en apart is het als je er een eigen ontwerp op maakt in de vorm van een figuur, bijzondere tekst of spreuk. Zo kan je met verf, pastelkrijt of textielstiften helemaal je eigen designers tas maken! Mocht je even

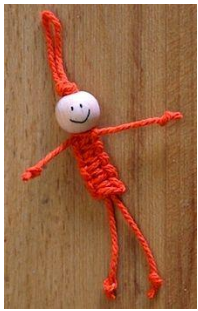
geen inspiratie hebben dan liggen er volop sjablonen en ideeën voor je klaar.

Per lid ligt er één tas om te versieren maar je mag natuurlijk ook altijd een eigen tas mee nemen. Lees voor je begint de info die je vindt bij de materialen.



**Donderdag 7, maandag 18 en woensdag 27 tijdens de inloop**

## Gelukspoppetjes maken



Gelukspoppetjes komen oorspronkelijk uit China en zijn sinds de jaren 70 in Nederland te verkrijgen. In China zijn de gelukspoppetjes al veel langer bekend. Het gaat er echter niet om dat het een gelukspoppetje is maar om het materiaal waar het poppetje van is gemaakt. De originele gelukspoppetjes zijn namelijk gemaakt van bamboe hout. In China is bamboe een plant die geassocieerd wordt met geluk, kracht, feng shui, voorspoed en lang leven.



In Nederland is het niet zo zeer het materiaal van het gelukspoppetje dat aanspreekt als wel de grootte en de vorm ervan. Je vindt ze in allerlei soorten, maten, materialen en hier hebben ze ook verschillende betekenissen. Voor een huwelijk zijn er bruidspaartjes bestaande uit een bruidje en bruidegommetje en deze bestaan bijvoorbeeld ook als boeren bruidspaar. Ook populair voor huwelijken is het gelukspoppetje met een hartje. Voor een baby zijn er jongetjes en meisjes babygelukspoppetje. Je kunt het zo gek niet opnoemen of er is wel een gelukspoppetje voor te vinden!



Tijdens de inloop kun jij zelf aan de slag met vele soorten houten kralen, verf, stiften, linten en touwtjes om je eigen gelukspoppetjes te maken. Leuk als sleutelhanger of voor aan je tas, telefoon of bijvoorbeeld in een mooi zakje om cadeau te geven. Er liggen in het JIJ-huis natuurlijk weer diverse materialen, uitleg en voorbeelden.

**Maandag 4, woensdag 13 en donderdag 28 tijdens de inloop.**

## Origami kraanvogels vouwen



In Japan wordt de kraanvogel als gelukbrengend beschouwd, als symbool van een lang en gelukkig leven. Japan noemde een van haar eilanden Tsuru (Kraanvogel). Als iemand, volgens de traditie, 1000 origami-kraanvogels vouwt zal zijn wens tot goede gezondheid in vervulling gaan. Sinds de dood van Sadako Sasaki, slachtoffer van de atoombom op Hiroshima, geldt dit ook voor een wens tot vrede.

Hoe leuk is het om dit geluksgevoel in het JIJ-huis te brengen?

1000 Kraanvogels vouwen is wel heel veel maar alle beetjes helpen zullen we maar zeggen ;). Wij zouden het leuk vinden om in het JIJ-huis origami kraanvogels op te hangen. Wat zal dat een mooi gezicht zijn en wie weet wat het jou, ons en het JIJ-huis zal brengen!



De uitleg, hoe je zo'n kraanvogel kan vouwen, en het speciale origami papier is aanwezig, dus heb jij altijd al willen weten hoe je deze vogel vouwt, kom het proberen!

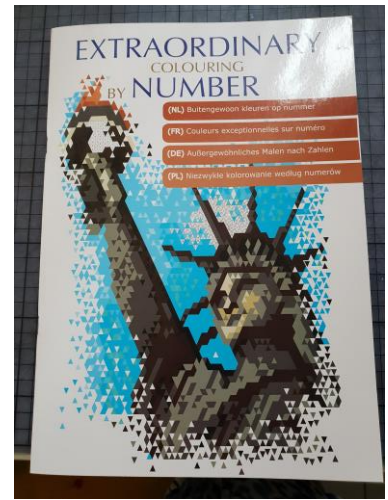


**Woensdag 6, donderdag 21 en maandag 25 tijdens de inloop**

## Kleuren op nummer

Deze maand ligt er een boek 'kleuren op nummer' op de tafel (of bijzettafel of op/in het dressoir) Elk nummer correspondeert met een kleur en langzaam aan zal er iets tevoorschijn komen wat zonder kleur niet te zien is.

Soms is het heerlijk om even je hoofd leeg te maken en lekker te kleuren zoals de nummers aangeven. En komt het niet af....dan ga je een volgende keer verder of iemand anders pakt het kleuren op. Zo hebben we aan het einde van de maand misschien een mooi volgekleurd boek.



## Zaterdag 16 juni

Ook deze maand zijn wij weer open op de 3<sup>de</sup> zaterdag van de maand, van 13:30 tot 16:00 uur. Er staat geen standaard activiteit gepland maar je kan er natuurlijk wel een komen doen, of je loopt gewoon gezellig binnen voor een kopje koffie of thee!

**Zaterdag 16 van 13.30 tot 16.00**

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

## Voorlichtingsbijeenkomst Naasten



Let op! Er is weer een voorlichtingsbijeenkomst gepland voor naasten. Om familieleden, partners en vrienden te ondersteunen. Aanmelden kan via [info@stichting-jij.nl](mailto:info@stichting-jij.nl)

**Dinsdag 11 september, aanvang 19:30 op de Oostzeedijk  
Beneden 11 te Rotterdam**