

Nieuwsbrief april



Hallo lieve leden,

Pasen, aprilgrappen en Koningsdag. Geen twijfel mogelijk: het is april! Een maand met een grillig weerpatroon. Niet voor niets spreekt men van aprilse grillen want april kan afgewisseld worden met sneeuw, ijs en temperaturen van wel 20 graden!

Wij gaan voor het laatste en gaan deze maand weer lekker naar buiten en creatief aan de slag met natuurelementen.

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 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 locatiejihuis@stichting-jij.nl

ACTIVITEITEN

Maandag 2
GESLOTEN

Woensdag 4
Geluksstenen

Donderdag 5
Decoreren met takken

Zondag 8
Yoga

Maandag 9
Geluksstenen

Woensdag 11
Kleien

Avond: Thema gesprek

Donderdag 12
Bakactiviteit

Maandag 16
Decoreren met takken

Woensdag 18
Lekker naar buiten

Donderdag 19
Kleien

Zaterdag 21
Open van 13.30 tot 16.00

Zondag 22
Yoga

Maandag 23
Kleien

Dinsdag 24
Avond: voorlichtingsbijeenkomst naasten

Woensdag 25
Decoreren met takken

Donderdag 26
Geluksstenen

Maandag 30
Geluksstenen

Avond: Workshop

Thema avond: Eetstoornis als identiteitsstoornis

Een eetstoornis fungeert vaak als oplossing voor verschillende problemen. De kern is dat je soms niet weet wie je bent. Het maskeert en onderdrukt gevoelens van o.a. onzekerheid, faalangst, het tekort aan zelfvertrouwen, het gebrek aan eigenwaarde en een negatieve lichaamsbeleving. Daarom wordt een eetstoornis ook wel een gebrekkige identiteitsontwikkeling genoemd. Mensen willen bijvoorbeeld eerder voldoen aan de verwachtingen van anderen dan te kijken naar wat ze zelf willen. Dit kan bijvoorbeeld voort komen uit angst om niet goed genoeg te zijn. Ze passen zich aan aan verwachtingen en raken zichzelf kwijt. De eetstoornis heeft een functie voor iemand.

Eetstoornis als identiteitsstoornis. Ute praat hier graag met jullie, maar als je ergens anders over wilt praten is dat ook mogelijk. Wil je er deze avond bij zijn, meld je dan aan via locatieijhuis@stichting-ijj.nl



Woensdag 11 van 19.30 tot 21.00 uur

Yoga

Yoga is gericht op bewustwording. Je kunt bijvoorbeeld spanning pas loslaten als je je er bewust van bent. Het beoefenen van yoga heeft zowel een geestelijke als lichamelijke werking. Yoga gaat er vanuit dat lichaam en geest niet los van elkaar staan. Ze zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar.

Door het beoefenen van yoga leer je je grenzen en beperkingen kennen waardoor je beter naar je lichaam leert luisteren en het lichaam zich makkelijker kan herstellen.



Je leert door yoga dieper te ontspannen, het werkt ontstressend en het concentratievermogen kan er door toenemen. Tegelijkertijd krijgen onderliggende patronen de kans zich te tonen. Je kunt je meer bewust worden van gedachtes, emoties en gevoelens die in je leven.

Yoga geeft je de mogelijkheid dat los te laten wat je los kunt laten, en dat te accepteren wat bij je hoort. Zo ontstaat ontspanning. Dit werkt op zowel het fysieke als geestelijke vlak.

De yogalessen zijn er tweemaal per maand op zondag van 11.15 tot 12.45 uur. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Zondag 8 en 22 april van 11.15 tot 12.45 uur.

Voorlichtingsbijeenkomst Naasten



Om familieleden, partners en vrienden te ondersteunen. Aanmelden kan via info@stichting-jij.nl

Dinsdag 24 van 19.30 tot 21.00 uur

Workshop, omgaan met je innerlijke criticus

Marije zal een 2^{de} workshop geven naar aanleiding van de boekpresentatie van Greta Noorderbos betreffende 'omgaan met je innerlijke criticus'. Samen kijken jullie naar kritische gedachtes van de afgelopen weken en zullen de huiswerkopdrachten bekeken en besproken worden. Een actieve workshop waarbij je zelf aan de slag gaat en kan leren van elkaar. Het boek van Grata Noordenbos zal voor deze workshop de leidraad zijn. Ook als je niet bij de boekpresentatie en/of 1^e workshop bent geweest, ben je van harte welkom! Wel vragen we je de info van de eerste workshop door te lezen en de daarbij behorende opdrachten te maken. Deze vindt je in de boekenkast in het JIJ-huis of vraag ze aan zodat we je ze toe kunnen sturen.



Lijkt dit je interessant? Meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Maandag 30 van 19.30 tot 21.00 uur.

Lekker naar buiten



April doet wat hij wil maar we blijven optimistisch en gaan er gewoon van uit dat het na half april zeker lekker buiten weer zal zijn! Het Kralingse bos is niet zo ver van het JIJ-huis vandaan. We gaan lekker het voorjaar opsnuiven. Ga je mee? Zorg dan dat je om 14.30 in het JIJ-huis bent dan lopen we gezellig samen richting bos voor een rondje.

Woensdag 18 om 14.30 uur

Bakactiviteit Kokosmakronen

Kokosmakronen, je houdt er van of je houdt er niet van. Zeker is als je ze zelf maakt zijn ze wel extra lekker! Je bent welkom om te helpen met het maken van de koekjes en/of om ze te komen proeven! Het belooft weer een gezellige middag te worden.



Donderdag 12 tijdens de inloop

Gelukssteen

Een gelukssteen kan kracht en hoop geven in moeilijke tijden en iets tastbaars voor je zijn.

Hoe bijzonder is het als je hem zelf maakt! Of je hem nu een kleurtje geeft



of er een kruisje op zet, alles is goed en mag er zijn. Natuurlijk is het ook heel erg leuk om hem aan iemand te geven waarvan je denkt dat hij/zij hem wel kan gebruiken. De stenen die aanwezig zijn, zijn gevonden langs het strand. Er zijn een hoop voorbeelden voor je om inspiratie op te doen.



Woensdag 4, Maandag 9 en 30 en donderdagmiddag en avond 26 tijdens de inloop

Decoreer met takken



Onze natuur geeft een heleboel elementen waar we leuke dingen mee kunnen doen. De afgelopen weken zijn er tassen vol met takken verzameld waar je unieke kunstwerken van maakt.

Beplak bijvoorbeeld windlichten of fotolijsten. Maak je eigen letter



of een figuur.

(Voorbeelden zijn in het JIJ-huis te vinden). Het leuke is dat het eenvoudiger is dan je denkt. Er zijn een aantal fotolijsten en windlichtjes aanwezig die je kunt beplakken, maar heb je zelf iets wat je wilt decoreren met takken, neem het vooral mee.



Donderdagmiddag en avond 5, maandag 16 en woensdag 25 tijdens de inloop

Kleien

Nog zo'n leuk natuurelement is 'klei'. Heerlijk om je hier mee uit te leven en je gedachten op nul te zetten. Er zijn verschillende kleisoorten aanwezig, die ook allemaal anders aanvoelen. In het JIJ-huis kan je hier in april weer lekker mee aan de slag. Heb je even geen



inspiratie, geen probleem. Er zijn voorbeelden en omschrijvingen die je stap voor stap uitleg geven om een leuke creatie te maken. Of maak iets kunstzinnig want kleien kan echt heerlijk ontspannend werken!

Woensdag 11, donderdagmiddag en avond 19 en maandag 30 tijdens de inloop.



Domino



Domino is een spel dat met speciale domino stenen wordt gespeeld en waarbij je om de beurt stenen moet aanleggen met hetzelfde aantal ogen tegen elkaar. Degene die het eerst al zijn stenen kwijt is wint een ronde. Er worden 4 rondes gespeeld. De speler met het minste aantal strafpunten wint het spel. De startspeler wisselt bij elke nieuwe ronde. Aan het begin van een ronde wordt 1 willekeurige steen open neergelegd, dit is de startsteen. Het ligt deze maand op tafel om gespeeld te worden.

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 en die vindt je boven in de crea ruimte.