

# Nieuwsbrief augustus



Hallo lieve leden,

Het is augustus. Een maand die ook wel de oogstmaand genoemd wordt. De scholieren en studenten zijn vrij dus het is druk buiten. We zitten massaal op een terrasje of op het strand. Maar met een spannend boek op je balkon is minstens even lekker. Er is vaak van alles te doen in de zomermaanden. Festivals zijn zo populair geworden dat er in elke stad wel eentje is. Maar daarnaast heb je bijvoorbeeld ook openluchtbioscopen en wandelactiviteiten. Van alles wat! Wat zijn jouw vakantieplannen?

Ben je niet op vakantie en heb je zin om langs te komen bij het JIJ-huis? Er staan deze maand weer meerdere leuke activiteiten op de planning.

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 [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl)

## ACTIVITEITEN

### Woensdag 1

Kaarten maken

### Donderdag 2

Strijkkralen

### Maandag 6

Loom bandjes

### Woensdag 8

Strijkkralen

### Donderdag 9

Kaarten maken

### Maandag 13

Kaarten maken

### Woensdag 15

Naar buiten

### Donderdag 16

Bakactiviteit

### Zaterdag 18

Open

### Maandag 20

Strijkkralen

### Woensdag 22

Loom bandjes

Themavond: zelfvertrouwen en zelfbeeld

### Donderdag 23

Kaarten maken

### Maandag 27

Strijkkralen

### Woensdag 29

Kaarten maken

Avond: Hardloop info

### Donderdag 30

Loom bandjes

**OPROEP:** Tijdens de inloop is het idee ontstaan om een kledingruil middag/avond te organiseren. Lijkt het je leuk om daaraan deel te nemen? Laat het ons weten via: [locatie@stichting-jij.nl](mailto:locatie@stichting-jij.nl)

Als er genoeg belangstelling voor is kunnen we het plan concreter maken. Dus alle ideeën zijn welkom! En geef vooral je voorkeur aan voor een dag en dagdeel.



### **Thema avond: zelfvertrouwen en zelfbeeld**

Zelfvertrouwen  
is geloven  
dat je een  
kracht bezit  
sterker  
dan je angst

Onder zelfbeeld verstaan we het beeld dat je van jezelf hebt; de manier waarop je over jezelf oordeelt of de wijze waarop je jezelf ziet. En de manier waarop je jezelf ziet, bepaalt voor een groot deel welke positieve of negatieve gevoelens je ten opzichte van jezelf koestert. Je zelfbeeld bepaalt je zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is voor iedereen van essentieel belang. Wanneer je blij bent met jezelf en in jezelf gelooft, dan kun je je leven invullen zoals je zelf graag wilt. Een negatief zelfbeeld kan eventueel een gebrek aan zelfvertrouwen geven en dit zou je kunnen belemmeren in je dagelijkse bezigheden. Deze bijzondere thema avond wordt geleid door Simone. Wil je

hier ook bij zijn? Meld je dan aan via [locatie@stichting-jij.nl](mailto:locatie@stichting-jij.nl)

Woensdagavond 22 van 19.30 tot 21.00 uur

### **Hardloophinformatie/training**

Mijn naam is Anita Hollemans en ik ben sinds 2012 werkzaam als ervaringsdeskundige bij Stichting Jij. Ik heb verschillende groepen en mensen individueel begeleid en dat doe ik nog steeds. Zelf heb ik jaren een strijd geleverd tegen boulimia en nu al heel lang volledig hersteld en ik ben blij dat ik met mijn ervaringsdeskundigheid anderen mag bijstaan op hun weg naar herstel.

Wat ik graag met jullie wil delen is mijn passie voor het hardlopen. Ik wil jullie vertellen hoe dat is ontstaan, hoe ik ben begonnen, het plezier wat ik er aan beleef, hoe het mij heeft geholpen met en vooral na mijn herstel en nu nog steeds mijn 'grootste vriend' is. Wellicht kan ik jullie enthousiasmeren en misschien op weg helpen naar de eerste hardloop kilometers. Uiteraard ben ik zelf ook begonnen in minuten en nu inmiddels heb ik al 13 marathons gelopen in binnen- en buitenland.

Lijkt het je leuk om naar het verhaal van Anita te komen luisteren en, bij belangstelling, misschien zelf al samen met haar kennis te maken met hardlopen, meld je dan aan via [locatie@stichting-jij.nl](mailto:locatie@stichting-jij.nl)



Woensdagavond 29 van 19.00 tot 20.30 uur



## Loom bandjes

Ken je de rage nog van een aantal jaar geleden? Je kwam de elastiekjes werkelijk overal tegen! Wat een hype was het toen. En ineens was het over omdat er alweer een nieuwe hype was. Maar de elastiekjes zijn er nog steeds, ook nog in het JIJ-huis. En je kunt er hele leuke dingen mee doen! Armbandjes, sleutelhangers, ringen. Met een haaknaald, een speciaal loom bord of met je handen. Zullen we er samen deze maand weer een hype van maken?

*Maandag 6, woensdag 22 en donderdagmiddag en avond 30 tijdens de inloop*



## Striikkralen

Ken je ze nog van vroeger? En echt, ze zijn niet alleen voor kinderen!

Wist je dat er heel veel leuke ideeën met strikkralen te bedenken zijn dan alleen de creaties die je er vroeger mee maakte of die je misschien van je eigen kinderen krijgt? Wat dacht je van het versieren van je telefoonhoesje. Of ben je toevallig nog op zoek naar een apart fotolijstje? Of sierraden, onderzetteren of deurhangers. Echt, mogelijkheden genoeg!

Er zijn heel veel kralen en voorbeelden. Maar ook beschrijvingen waar je zo mee aan de slag kunt. We zijn nu al benieuwd wat jullie er mee gaan maken!

*Donderdag 2, woensdag 8, maandag 20 en 27 tijdens de inloop*



## Verjaardagskaarten



Laten we eerlijk zijn, tegenwoordig gaan de meeste felicitaties via de sociale media. En daar is niks mis mee natuurlijk. Maar een echte kaart ontvangen is stiekem ook wel heel leuk. En als we dan nog een stapje verder gaan is een zelfgemaakte kaart, waar tijd en aandacht aan is besteed, wel heel speciaal.

Er werken veel vrijwilligers bij JIJ en iedereen ontvangt jaarlijks een verjaardagskaart. Je begrijpt, er worden er heel



wat verstuurd. Help je mee een voorraadje te maken? We kunnen jullie creativiteit daar heel goed bij gebruiken. Uiteraard zijn er weer materialen en voorbeelden. Maar natuurlijk mag je ook zelf iets bedenken. Kijk waar je op dat moment zin in hebt. We vinden het al leuk als je er überhaupt bent en deelneemt. En reken maar dat de vrijwilligers heel blij worden van eigengemaakte creaties!



Woensdag 1 en 29, donderdag 9 en 23 en maandag 13 tijdens de inloop

## Bakactiviteit: chocolate chip koekjes

Opeens zijn ze overal, Amerikaanse chocolate chip koekjes. Maar weet je wat deze koekjes nou zo lekker maken? Ze zijn krokant van buiten en zacht van binnen.

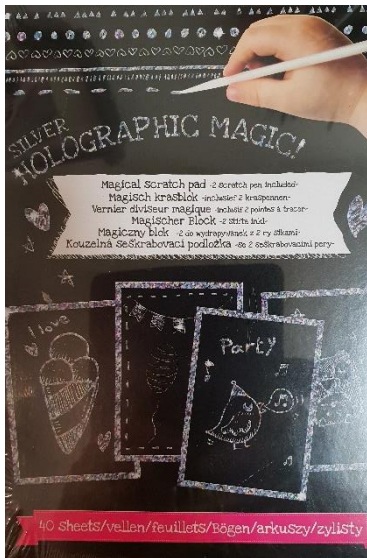
Als je eenmaal een hap hebt genomen van deze heerlijke, chewy lekkernij kun je er niet meer van af blijven. De koeken komen oorspronkelijk uit de Verenigde Staten en worden eigenlijk gemaakt met vanilledeeg.



In 1930 maakte Ruth Wakefield per ongeluk chocolate chip cookies. Ze was samen met haar man butter drop co cookies aan het maken toen ze opmerkte dat ze geen banketbakerschokolade had. Ze nam een stuk Nestle pure chocolade en hakte het in kleine stukjes. De banketbakerschokolade zou helemaal smelten, maar deze stukjes chocolade bleven hard. De eerste chocolate chip cookies waren geboren...

Kom je ruiken, helpen of proeven?

Donderdagmiddag 16 tijdens de inloop



## Holografische tekeningen

Ben je klaar met de activiteit van de dag? Of heb je gewoon zin om iets anders te doen? De hele maand ligt er een blok waar je holografische tekeningen op kunt maken. Craperfoil bestaat uit een karton met daarop een zwarte laag. Onder deze laag zit een prachtige glimmende laag verstopt. Die tover je tevoorschijn door er met een scherp voorwerp overheen te schrapen. Zo krijg je een prachtige tekening op een chique zwarte achtergrond. Veel plezier!

*De hele maand augustus*

## Zaterdag

Ook deze maand zijn wij weer open op de 3<sup>de</sup> zaterdag van de maand, 18 augustus, 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! Alles mag, niks moet!



**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 crearuimte vindt.**