

Nieuwsbrief januari



Hallo lieve leden,

Een nieuw jaar is aangebroken. Het afgelopen jaar hebben we veel dingen georganiseerd in het JIJ-huis en ook het aankomende jaar staan er weer heel veel mooie, leuke, bijzondere, creatieve, interessante, gekke en originele dingen te gebeuren!

Iedere maand zullen we het programma zo gevarieerd mogelijk houden. Ook als je zelf ideeën hebt of iets wilt organiseren, laat het ons weten. We staan er altijd voor open.

Naast alle georganiseerde bezigheden is het JIJ-huis ook open voor de inloop en kun je van heerlijke maaltijden genieten. Weet, niets moet, maar als je iets vermakelijks, afleidends, ontspannends 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 je graag in het JIJ-huis en wensen je een heel mooi jaar.

Maandag 1 januari is het JIJ-huis gesloten

ACTIVITEITEN

Maandag 1

Gesloten

Woensdag 3

Nieuwjaars drankje

Donderdag 4

Krimpie Dinkie

Maandag 8

Herinner dingen doos maken

Woensdag 10:

Kaarsen decoreren

Donderdag 11

Avond: themagesprek

Maandag 15

Krimpie Dinkie

Woensdag 17

Herinner dingen doos maken

Donderdag 18

Brownies bakken

Avond: Kaarsen decoreren

Zondag 21

Mindfull bewegen

Maandag 22

Kaarsen decoreren

Woensdag 24

Krimpie Dinkie

Donderdag 25

Herinner dingen doos maken

Avond: Poëzie met Kobus

Maandag 29

Kaarsen decoreren

Woensdag 31

Brownies bakken

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.

Themagesprek met Marije



JIJ mag aangeven waarover je het wilt hebben bij het themagesprek. Is er een onderwerp waar je al een tijdje mee rondloopt, maar niet weet hoe je erover kunt beginnen, of met wie? Zou je anderen naar hun ervaringen of ideeën willen vragen of van hen willen horen hoe ze jouw kijk op het thema vinden?

Bij het themagesprek met Marije is alles mogelijk. Wil je er bij zijn? Geef je op. Heb je thema's die je zou willen bespreken geef ze door of wil je er nog even over nadenken, ook geen probleem. Bij aanvang kiezen we een thema, en wat niet aan bod komt, kan altijd weer in een volgend gesprek besproken worden. Opgeven kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Donderdag 11 van 19.30 tot 21.00 uur

Poëzie en gedichten



Op 25 januari komt Kobus Carbon, pseudoniem van Raymond, gedichten uit zijn eigen gedichtenbundel voorlezen. Kobus is naast arts, dichter en schrijver. Hij komt vertellen wie hij is, wat hem inspireert en hoe hij is begonnen met het schrijven van gedichten.

Hij was onder andere te zien op Dichters in de Prinsentuin, Poetry International,

en Theaterfestival de Parade. Daarnaast was hij te vinden op diverse andere podia in Nederland, België en New York. In 2013 debuteerde hij met zijn debuutbundel 'Schudden voor gebruik'. Inmiddels zijn er gedichten van hem in diverse bloemlezingen en (internet) tijdschriften gepubliceerd. Hij weet met zijn gedichten een beeld op het netvlies te creëren en je helemaal mee te nemen. Hij woont sinds 2000 in Rotterdam en houdt van cynisme, nuchterheid en van zijn tuin. Dit wordt een bijzondere avond! Wil je komen luisteren en geïnspireerd worden, geef je op via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Donderdag 25 van 19.30 tot 21.00 uur

Workshop Mindfull bewegen

Na haar studie Bedrijfskunde, volgde Zahira de opleiding docent dans aan Codarts. Ook danste zij jarenlang bij Crosstown, het jongerentalentontwikkelingstraject van Korzo. Daar ontdekte ze haar passie voor dans. "Ik ontdekte dat dans voor mij een hele oprechte taal is om mezelf in uit te drukken. Eerlijkheid is voor mij erg belangrijk en dans is een hele pure vorm om met eerlijkheid bezig te zijn."



Dans gaat over mensen, ieder uniek, waarbij zowel lichaam als geest wordt geactiveerd. Vanuit haar eigen ervaring is Zahira ervan overtuigd dat je in dans het sterkst zal ontwikkelen door open te staan voor jezelf en voor elkaar. In Mindfull bewegen staan ontmoeting, uitwisseling, onderzoek en contact met jezelf en met elkaar dan ook centraal. Improvisatie vormt een belangrijk onderdeel binnen de les. Iedereen beleeft bewegen op een eigen manier, en iedereen wordt dan ook gestimuleerd in de les op zoek te gaan naar de eigen unieke bewegingstaal. Middels opdrachten vergroot je het bewustzijn, en daarmee de acceptatie van jouw eigen unieke manier en voorkeuren van bewegen. Niets moet, alles kan, jij beslist, jij beweegt.

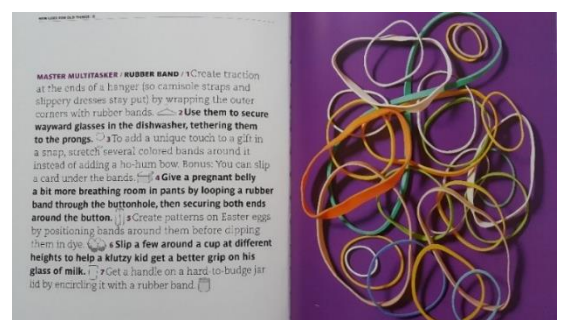
Wil je aan deze bijzondere workshop meedoen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Zondag 21 januari van 10.30 tot 11.30 uur.

New uses for old things

Dit boek wil ik graag met jullie delen. Hier vindt je namelijk zoveel leuke, gekke, bijzondere, 'hoe verzinnen ze het' of 'nou daar had ik echt zelf niet opgekomen' dingen in! Van wattenstaafjes tot keukenpapier en van elastiekjes tot verzin maar iets gek, worden hierin beschreven. Niet waar je ze normaal voor gebruikt, dat weet je wel, maar waar je ze nog meer voor kunt gebruiken. Je zult er echt versteld van staan!

Het boek ligt op tafel om ingekeken worden.



Kaarsen versieren



De kerstverlichting is weer opgeruimd maar de dagen zijn nog lang en donker. Kaarsen aan geven sfeer en gezelligheid.



En hoe leuk is het als de kaarsen op een bijzondere manier, en door jou zelf, versierd zijn? Door middel van speciale wax stiften kun je er teksten en figuren op zetten of figuren mee maken. Uit wax vellen kun je figuren snijden en er op 'plakken'.



Of wat dacht je van een plaatje of een foto? Door het warm te maken met een föhn kun je deze op de kaars



zetten. Niet alleen sfeervol en gezellig voor jezelf maar ook een geweldig cadeau voor een ander!

We hebben alle materialen en een aantal kaarsen voor je klaar liggen, maar heb je zelf nog een kaars die je wel zou willen versieren, neem hem dan mee.

Woensdag 10, donderdagavond 18 en maandag 22 en 29 tijdens de inloop

Herinner-dingen-doojsje maken



Eigenlijk zitten aan al je spullen bijna wel een herinnering. En spullen met een herinnering zijn soms lastig om weg te doen. Soms zijn het spullen die je vast wilt houden, wilt voelen. Of misschien een speciale foto of een kaart of een mooie tekst die je bent tegen gekomen. Maak een mooi doosje waar je deze bijzondere dingen/herinneringen in kunt bewaren. Waar je af en toe naar kunt

kijken als je je even niet lekker voelt of gewoon om even weg te 'zweimen'. Misschien heb je thuis nog stukjes stof, of knopen met een bijzondere herinnering of een paar schelpen die je een keer hebt gevonden. Deze, en andere materialen die we in het JIJ-huis hebben, kun je gebruiken om het doosje te versieren. Om er je eigen 'herinner-dingen-doojsjes' van te maken.



Maandag 8, woensdag 17 en donderdag 25 tijdens de inloop

Krimpie dinkie

Of 'Shrink me', zoals het tegenwoordig heet. Ken je het nog van vroeger? Plastic velletjes waar je iets op kunt tekenen, of iets mee kunt overtrekken en in kunt kleuren, waarna je het in een warme oven legt waar het 'shrinkt'.

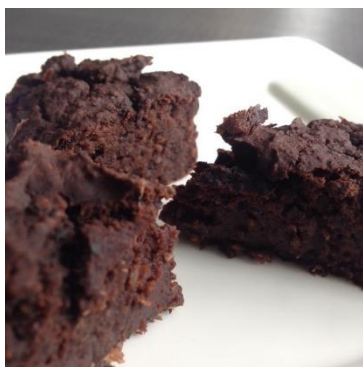


Maak er, voordat het de oven ingaat, een gaatje in, en je kunt het aan een sleutelhanger hangen of als bedeltje aan een ketting of armband. Of schrijf er een mooie spreuk of tekst op en je hebt iets bijzonders en origineels! Of plak er een magneet achter.



Donderdag 4, maandag 15 en woensdag 24 tijdens de inloop

Brownies bakken



Ze zijn erg machtig maar ook heel erg lekker! En als je ze zelf maakt dan ruikt het echt zalig! Kom je helpen om ze te maken? Of kom je het eindresultaat proeven? We gaan er in ieder geval een gezellige activiteit van maken.

Donderdag 18 en woensdag 31 tijdens de inloop

stichting **jij**
voor mensen met een eetprobleem
en hun naasten

