

Nieuwsbrief maart

M ♥ MARCH
het spring begin

Hallo lieve leden,

Hoewel maart bekend staat zijn staart te roeren en wij wellicht de laatste sneeuw en ijs nog niet gezien hebben is het toch echt bijna officieel lente. De tijd van het jaar wanneer we uit die winterslaap ontwaken, de kou samengaat met een lekker zonnetje en de wereld weer een beetje kleur krijgt door de krokussen en de narcissen.

Maar ook staat Pasen al bijna voor de deur en gaan we, zodra het weer een beetje aangener wordt, volgende maand weer buitenactiviteiten organiseren.

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 ook open voor de inloop en kun je van heerlijke maaltijden genieten. En, vanaf deze maand zijn we ook iedere 3^e zaterdagmiddag van de maand open. 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.

We zien jullie weer graag!

ACTIVITEITEN

Donderdag 1

Greta Noordenbos

Maandag 5

Servies decoreren

Woensdag 7

Workshop

Donderdag 8

Bladwijzers

Zondag 11

Yoga

Maandag 12

Paaseieren

Woensdag 14

Servies decoreren

Donderdag 15

Bakactiviteit

Zaterdag open

Maandag 19

Gitaarles

Woensdag 21

Bladwijzers

Donderdag 22

Paaseieren

Zondag 25

Yoga

Maandag 26

Bladwijzers

Avond; workshop

Woensdag 28

Paaseieren

Donderdag 29

Servies decoreren

Workshop, omgaan met je innerlijke criticus

Om door te gaan op de boekpresentatie van Greta Noorderbos zal er een workshop worden gehouden over omgaan met je innerlijke criticus op woensdagmiddag 7 en



maandagavond 26 maart. Mariëke zal samen met jullie kijken naar kritische gedachten en handvatten reiken om deze innerlijke criticus de baas te worden. Een actieve workshop waarbij je zelf aan de slag gaat en kan leren van elkaar. Het boek van Greta Noorderbos zal voor deze workshop de leidraad zijn. Lijkt dit je interessant? Meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl. Beide workshops zullen dezelfde invulling krijgen dus

je kunt zelf kiezen welke datum voor jou uit komt. Ook als je niet bij de boekpresentatie bent geweest ben je van harte welkom!

Woensdag 7 van 14.00 tot 15.30 en maandag 26 van 19.30 tot 21.00 uur.

Yoga

Leer je lichaam accepteren, leef in het nu en geniet van de rust op je yogamatje. Een goede balans tussen jouw innerlijke rust en je lichaam is de 'key' om de kwaliteit te verbeteren van je leven. Yoga gaat niet om de prestatie maar om de zelfacceptatie!

Ook is Yoga goed om om te leren gaan met weerstand die je tegenkomt. Niet alleen op de Yogamat, maar ook in het dagelijkse leven. Ben je geneigd ervoor weg te lopen of ben je misschien geneigd om jezelf er vol in te gooien?



Een balans vinden in het iedere keer bewust opzoeken van een klein beetje weerstand, zal groei stimuleren. Niet alleen op de Yogamat, maar ook in het dagelijkse leven. Bewust aandacht geven, ruimte ademen naar de weerstand die je tegenkomt. En als je ruimte ervaart, opnieuw een klein beetje weerstand opzoeken.

Op zoek naar dat kleine stukje buiten je comfortzone. Dat stukje waar groei gestimuleerd wordt!

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

Zondag 11 en 25 van 11.15 tot 12.45 uur.

Gitaarles

Je kent ze vast wel, de gitaren in het JIJ-huis. Ze staan er al jaren onaangeroerd. Het zou heel erg leuk zijn als er weer op gespeeld gaat worden.

Renate speelt gitaar en vindt het leuk om het jullie te leren. Nu zal het nog niet gelijk heel 'gezellig' klinken maar je kunt er wel al een beginnetje mee maken.

Zou je het leuk vinden om het te leren meld je er dan voor aan op locatiejihuis@stichting-jij.nl en wie weet gaat de gitaar de komende tijd wel heel intensief gebruikt worden!

Maandag 19 van 14.00 tot 15.30 uur

Servies decoreren

Wist je dat je borden, kopjes, bekers zelf heel eenvoudig kunt opleuken? Met speciale stiften

teken of schrijf je er iets leuks op, zet het een half uurtje in een warme oven en je kunt het erna gewoon gebruiken. Leuk voor jezelf maar ook heel erg leuk voor een persoonlijk cadeautje.



Er staat genoeg wit servies, zoals borden, bekers, schaaltes en kop en schotels, voor je klaar dat je kunt gebruiken en mee mag nemen. Maar heb je zelf iets wat je zou willen opfleuren, neem het gewoon mee. De materialen staan voor je klaar.

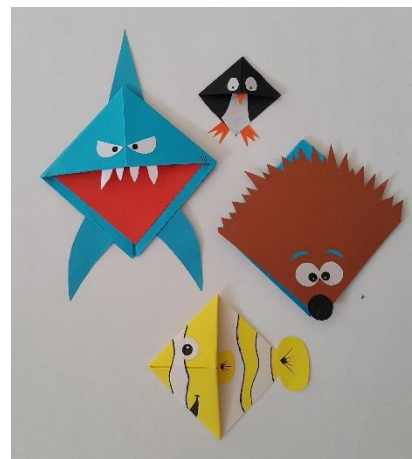
Maandag 5, woensdag 14 en donderdagmiddag en avond 22 tijdens de inloop



Bladwijzers maken



Hoe leuk is het om het boek dat je aan het lezen bent, of misschien wel al je boeken in je boekenkast, op te leuken met een bladwijzer. Ze zijn heel eenvoudig om te maken en het staat echt supergezellig!



Donderdagmiddag en avond 8 en maandag 26 tijdens de inloop



Paaseieren versieren

1 en 2 april is het al Pasen. Dat willen we in het JIJ-huis niet zomaar voorbij laten gaan want ook met eieren kun je creatief aan de slag.



Vond je het vroeger leuk om eieren te versieren? Een gezellig kleurtje geven, er een leuk patroon op tekenen,

stickers op plakken of een piepschuim ei versieren met pailletten. Alles is mogelijk.

Er zijn plastic en piepschuim eieren maar wil je echte eieren koken in gekleurd water, dan kan dat natuurlijk ook. Laat je creativiteit zijn gang maar gaan, maak van een ei een waar kunstwerk!



En, je kunt zo aan de slag want alle materialen liggen al voor je klaar.



Maandag 12, woensdag 21 en donderdagmiddag en avond 29 tijdens de inloop.



Bakactiviteit Chocolate chip koekjes



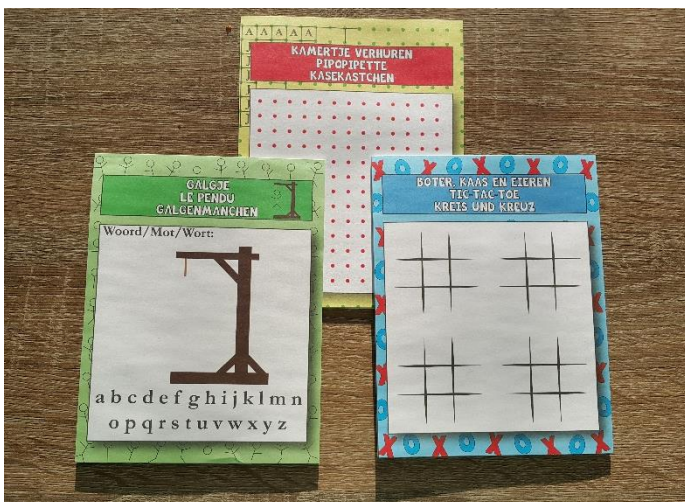
We maken iedere maand iets lekkers in het JIJ-huis. Deze keer worden het chocolate chip koekjes van havermout, banaan en stukjes pure chocolade.

Je bent welkom om te helpen met het maken van de koekjes of om ze te komen proeven!

Donderdag 15 tijdens de inloop

Boter, kaas en eieren/galgje

Ken je het nog? Boter kaas en eieren, galgje of kamertje verhuren? Spelletjes waar je alleen maar een stukje papier en een pen voor nodig had. Lekker ontspannend maar zeker ook spannend want je wilt wel winnen!!



Er liggen deze maand voorgedrukte bloknootjes met de spelletjes erop klaar om lekker tussen door een spelletje te doen.

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.