

Nieuwsbrief mei



Hallo lieve leden,

Na een verrassende warme april maand gaan we mei al weer in. Mei is de bloemaand en alles zal dan ook nog fleuriger worden dan het al weer is. Al moeten we nog wel oppassen want ook in mei kan er nog vorst aan de grond zijn.

In het JIJ-huis staan er weer leuke, leerzame en creatieve activiteiten op de kalender in de maand mei. Wij hebben weer ons best gedaan om de maand te vullen met veel doen leer dingen en zouden het natuurlijk gezellig vinden als jullie aanschuiven. Ook als je niet in een creabu bent maar gewoon lekker een kopje koffie of thee wilt doen!

Deze maand kun je aanschuiven bij de informatieavond van diëtiste Angela of de workshop "Kleurrijk jezelf" van Pauline van der Veeke. Meer over deze avonden lees je verder in deze nieuwsbrief.

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. **LET OP:** donderdag 10, Hemelvaartsdag en maandag 21, 2^e Pinksterdag is het JIJ-huis gesloten!

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

locatiejijhuis@stichting-jij.nl

ACTIVITEITEN

Woensdag 2

Mozaïek

Thema avond Diëtiste

Donderdag 3

Dromenvanger

Maandag 7

Dromenvanger

Woensdag 9

Shadowpainting

Donderdag 10

GESLOTEN

Maandag 14

Mozaïek

Workshop Kleurrijk jezelf

Woensdag 16

Lekker naar buiten

Donderdag 17

Shadowpainting

Zaterdag 19

Open van 13.30 tot 16.00

Maandag 21

GESLOTEN

Woensdag 23

Dromenvanger

Donderdag 24

Bakactiviteit

Maandag 28

Shadowpainting

Woensdag 30

Dromenvangers

Donderdag 31

Mozaïek

Thema avond: Eten op vakantie

Diëtiste Angela verzorgt een thema avond over “eten op vakantie”. Op vakantie is het allemaal anders, het ritme, de omgeving maar vooral ook het eten. Hoe ga je hier mee om, geeft dit je stress en hoe pak je dat aan? Heb je andere onderwerpen en/of vragen dan kun je hier deze avond ook mee terecht.

Wil je er deze avond bij zijn, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Woensdagavond 2 van 19.30 tot 21.00 uur



Workshop: Kleurrijk Jezelf, hoe je krachtig uit de verf komt!



In de workshop 'Kleurrijk Jezelf, hoe je krachtig uit de verf komt', neemt Pauline van der Veeke, kleur, imago en powerexpert, je mee in de wereld van Kleur en wat dit voor jou kan betekenen.

Kleur is gevoel, kleur is emotie, kleur is bewust en onbewust, kleur is energie, kleur geeft bescherming en kleur brengt verandering. Kleur brengt rust en kleur kan je laten stralen.

Met kleur kun je inzicht krijgen in jouw sterkste kracht, grootste kwaliteiten en diepste drijfveren. Kleur geeft inzicht in wat jou bijzonder maakt en hoe je dat kunt laten zien. Je goed voelen, van binnen en van buiten, en dit ook uitstralen.

De workshop 'Kleurrijk Jezelf' krijg je antwoord op de vragen:

“Welke eerste indruk maak ik”?

“Wat zegt mijn lievelingskleur over mij”?

“Welke kleur past bij mij?”

“Hoe gebruik ik de kracht van kleur om me fijn te voelen?”

“Hoe kan ik kleur inzetten om krachtig uit de verf te komen?”



In

Pauline van der Veeke heeft samen met Jannie Boer Het Imago Spel, De 40 Kleurhartjes en Personal Power Plus ontwikkeld. Dit geven zij uit via hun bedrijf Home of Image. Samen hebben ze in nov 2017 het boek uitgebracht “Krijg toch allemaal de Kleuren – hoe je krachtig uit de verf komt”. Hun missie is om zoveel mogelijk mensen te laten zien wat hen bijzonder maakt.

Deze workshop is voor zowel leden als voor de vrijwilligers. Lijkt dit je interessant? Meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Maandagavond 14 van 19.30 tot 21.00 uur

Lekker naar Buiten

Je kent vast de uitspraak: 'In mei leggen alle vogels een ei'! Ga jij lekker mee naar buiten om naar alle vogels en dieren te gaan kijken die weer vol op aan het bouwen en broeden zijn? Genieten van de heerlijke natuur die mooi in bloei komt met zo veel verschillende kleuren? Zorg dan dat je om 14:00 uur in het JIJ-huis bent, dan vertrekken we voor een mooie wandeling.



Woensdag 16 start om 14:00 uur

Bakactiviteit Bananenbrood



Wat is bananenbrood nou eigenlijk, het is geen brood maar het is ook geen cake. Wat het wel is..... heel erg lekker en in vele verschillende samenstellingen te maken. Lekker als tussendoortje of lekker bij de thee. Je bent van harte welkom om ons te komen helpen met het bakken en/of met het opeten van dit heerlijke bananenbrood!

Donderdag 24 tijdens de inloop

Mozaïeken



Het ontstaan van de kunstvorm mozaïek gaat ver terug in de tijd. Veel beschavingen hebben de kunstvorm mozaïek ontdekt en zich de techniek eigen gemaakt. De eerste mozaïeken dateren van 3000 v. Chr., gemaakt door de Sumerianen in het oude Mesopotamië, nu bekend als Irak. De Sumerianen gebruikten gekleurde klei dat als een patroon in wanden werd gedrukt.

Wij in het JIJ-huis gaan het ons ook eigen maken maar weer net op een andere manier dan de manier die meestal gebruikt wordt. De mozaïek steentjes worden geplakt met lijm en we maken het af met foam klei. Er zijn verschillende kleuren steentjes, klei en vormen om te bewerken zodat er vele variaties gemaakt kunnen worden en je je creativiteit de vrije loop kunt laten. En heb je thuis een voorwerp waarvan je denkt dat je dat goed zou kunnen opleuken met kleurrijke mozaïek steentjes, neem dat dan mee! Mocht je even inspiratieloos zijn, geen probleem want er zijn natuurlijk weer genoeg voorbeelden in het JIJ-huis.



Woensdag 2, maandag 14 en donderdag 31 tijdens de inloop

Dromenvanger



Iedereen heeft er wel eens één gezien, een dromenvanger. Voor een raam, als tatoeage, aan de spiegel in een auto. Maar wat betekent het eigenlijk? Behalve dat ze mooi zijn hebben ze een betekenis. De dromenvangers vinden hun oorsprong bij de inheemse Amerikaanse Indianen en dan vooral bij de Ojibwa stam. Het Ojibwa woord voor droomvanger is Asabikeshiinh en betekent 'spin'.



Volgens het verhaal van de Ojibwa stam diende een mystiek moederfiguur, 'Spider Woman', als de geestelijke beschermer van pasgeborenen en jonge kinderen. Maar toen het Ojibwe volk groeide en steeds verder weg migreerden, kon zij niet meer persoonlijk waken over alle nieuwe, jonge leden van de stam. Daarom creëerde de 'Spinnenvrouw' de eerste dreamcatcher. Ze gaf de dromenvangers aan de moeders, zodat ze ook op afstand de families via de dreamcatchers kon blijven beschermen.



Zou jij het leuk vinden om zelf een mooie Asabikeshiinh, oftewel dromenvanger te maken? Voor jezelf thuis of als cadeau, een grote of een kleine..... alles is mogelijk. In het JIJ-huis zijn diverse materialen en voorbeelden aanwezig waar je weer lekker mee aan de slag kunt.

Donderdag 3, maandag 7 en woensdag 23 en 30 tijdens de inloop.

Shadowpainting



Shadowpainting is een schildertechniek waarbij je eerst, met behulp van een lichtbak, een patroon overneemt met een shadowliner (speciaal voor deze techniek) op speciaal papier of op een voorbereekt canvas. De ontstane vlakken zijn dan in te kleuren met



inktverf, waarna binnen die vlakken schaduw effecten aangebracht worden met water. De shadowliner wordt weer verwijderd en er ontstaat een bijzondere tekening.

Je hoeft voor deze techniek niet te kunnen tekenen of schilderen doordat je patronen overneemt. In het JIJ-huis ligt een stap-voor-stap uitleg met vele voorbeelden voor je klaar. Kom je het gezellig proberen?



Woensdag 9, donderdag 17 en maandag 28 tijdens de inloop

Vier op 'n rij



De hele maand mei staat er een zakformaat vier op 'n rij spel op tafel of op het dressoir. Vier op 'n rij is een spel dat je met 2 spelers speelt met als doel dat je als eerste speler een aaneengesloten rij van vier schijven gevormd hebt. Het spel werd voor het eerst uitgegeven in 1974.

Zaterdag

Sinds 2 maanden zijn wij iedere 3^{de} zaterdag van de maand geopend met het inloophuis. Er staat geen standaard activiteit gepland maar je kan er natuurlijk wel één doen. Of je loopt gewoon gezellig binnen voor een kopje koffie of thee, een praatje of om lekker te chillen!

Zaterdag 19 van 13.30 tot 16.00 uur



Wil je een creatieve activiteit op een andere dag als aangegeven 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.