

# Nieuwsbrief september

goodbye, august  
hello, september

Hallo lieve leden,

De zomermaanden zijn voorbij gevlogen en dat betekent dat we alweer in de maand september zitten. Maar niet getreurd, officieel hebben we nog precies 20 dagen zomer! Laten we hopen dat we in ieder geval deze periode nog kunnen genieten van het mooie weer. En helaas voor diegene die studeren, of vrij hadden van werk, we moeten er weer aan geloven... De mailboxen stromen weer vol en de studieboeken moeten weer uit de kast gehaald worden. Zie jij ertegen op? Of heb je wel weer zin om aan de slag te gaan? Stiekem is een ritme hebben ook wel lekker

Wist je dat september ook wel de herfstmaand of fruitmaand genoemd werd? Daarnaast werd September afgeleid van het Latijnse 'septem' (zeven). In de Romeinse tijd begon het jaar in maart en september was toen de zevende maand van het jaar.

Natuurlijk vinden wij het weer super gezellig als je langskomt bij het JIJ-huis deze maand. Er staan zoals altijd weer leuke activiteiten op de planning. Daarnaast kan je helemaal zen worden tijdens een mini retraite of al je vragen stellen aan de diëtiste.

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 [locatiejjhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejjhuis@stichting-jij.nl)

## ACTIVITEITEN

Maandag 3  
Canvas snijden

Woensdag 5  
Pixelhobby

Donderdag 6  
Sieraden met knopen

Maandag 10  
Naar buiten

Woensdag 12  
Sieraden met knopen

Donderdag 13  
Pixelhobby

Zaterdag 15  
Open voor inloop  
Mini retraite

Maandag 17  
Sieraden met knopen

Woensdag 19  
Canvas snijden  
Themavond:  
Met de diëtiste

Donderdag 20  
Bakactiviteit

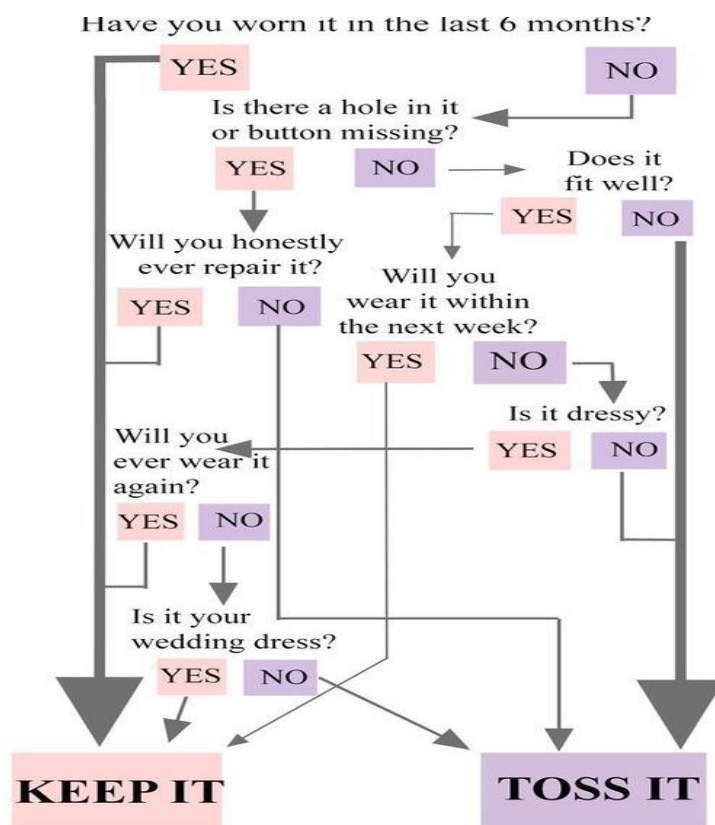
Maandag 24  
Pixelhobby

Woensdag 26  
Sieraden met knopen

Donderdag 27  
Canvas snijden

## Mededelingen:

- In de nieuwsbrief van de maand augustus stond een oproep voor een winterkledingruil. Inmiddels is het idee om dit op de 3<sup>e</sup> zaterdag in oktober te laten plaatvinden. Wil je meedoen? Laat het ons weten via: [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl) Misschien is het handig om vast je kast door te spitten en te kijken wat je niet meer draagt. Heb je hulp nodig? Gebruik dan het plaatje hiernaast 😊 Succes!



## Mini retraite

Op retraite gaan betekent letterlijk: je terug trekken. Gewoon er zijn, op dit moment. Zonder afleiding. Geen telefoon, krant, boek of verplichte praatjes. Stilstaan, kijken, luisteren en ervaren wat er nu is. Niets meer. En ook niets minder.



Door middel van verschillende laagdrempelige meditatie oefeningen, visualisaties, Qi Gong (Chinese yoga) en meditatief tekenen kom je tot een diepe ontspanning. Alles wordt gedaan in eenvoud en



toegankelijkheid en we volgen daarbij vooral jouw eigen behoeften in het moment.

Tijdens dit Mini Retraite wordt stilte afgewisseld met mooie, rustige muziek. Je gaat geheel opgeladen en met vele nieuwe inzichten weer naar huis.



Maaike Borsboom organiseert meditatieve workshops en coaching in de natuur. Na vele jaren van het volgen van opleidingen, trainingen en ontwikkelen op persoonlijk vlak is het haar missie om andere mensen ook (weer) in contact te brengen met zichzelf en hun ware natuur. Ze faciliteert graag een omgeving waarin alle ruimte is om met jezelf en elkaar te Zijn, echt te Zijn.

Wil je bij deze bijzondere en mooie middag zijn, meld je dan aan via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)

Zaterdag 15 van 14.00 tot ongeveer 16.30 uur

## Thema-avond: Met de diëtist

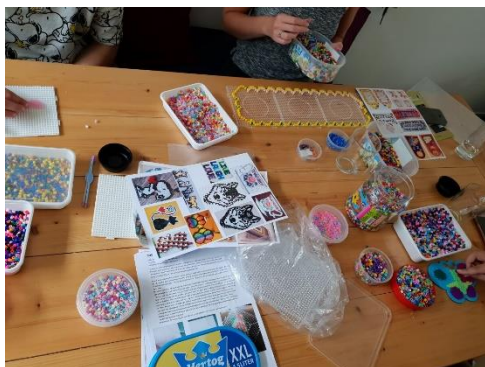
We snappen dat voeding een lastig thema kan zijn. Daarom kunnen we ons heel goed voorstellen dat je soms met een vraag of vragen zit. Wat is een normale hoeveelheid of



hoe pak ik het aan om buiten de deur te eten. Misschien vind je het moeilijk om drie maaltijden in te plannen. Is er iets over voeding wat je graag wil bespreken met iemand die er verstand van heeft? Onze diëtiste Angela beantwoordt al je vragen tijdens de thema avond. Wil je er bij zijn meld je dan aan via [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl)

Woensdag 19 van 19.00 tot 20.30 uur

## Strijkkralen



De strijkkralen waren erg populair afgelopen maand. Leden hebben gevraagd of we ze willen laten staan om dingen af te maken maar ook omdat het zo leuk is om er mee te werken. De strijkkralen staan niet meer op de planning tijdens de inloop maar je kan er gewoon mee aan de slag als je wilt. Vraag er gerust naar bij de inloopbegeleider.

## Sieraden met knopen

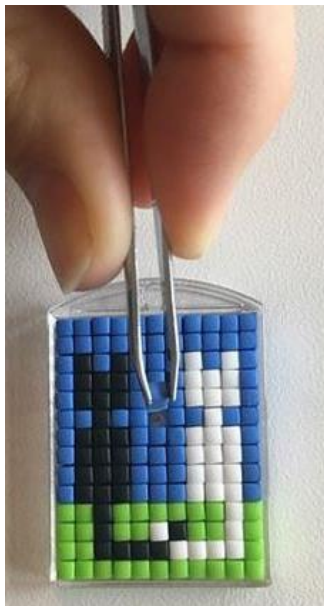
We hebben een hele voorraad verschillende knopen waar je leuke kettingen, armbanden, ringen en oorbellen van kan maken. De verschillende kleuren en vormen zorgen voor afwisseling. Je kan de knopen bevestigen door ze met ringetjes aan elkaar te maken of te naaien op elastiek. Maar je kunt ze ook gewoon rijgen net als kralen. Heb je zelf geen inspiratie? Geen zorgen, wij hebben weer heel veel voorbeelden!



Donderdag 6, woensdag 12 en 26 en maandag 17 tijdens de inloop

## Pixelhobby

Pixelhobby is een hele leuke nieuwe rage. Het lijkt net een borduurwerkje maar je gebruikt hierbij kleine kunststofblokjes. Deze kunststofblokjes worden Pixels genoemd. Misschien heb je vroeger wel ministek gedaan. Daar lijkt het erg op alleen moet je hierbij iets meer geduld hebben omdat de pixels erg klein zijn 😊 Maak er leuke sleutelhangers mee. Er zijn heel veel voorbeelden ter inspiratie.



*Woensdag 5, donderdag 13 en maandag 24 tijdens de inloop*

## Canvas snijden

Normaal gebruik je een canvas doek om op te schilderen maar je kunt er ook op een andere manier iets leuks van maken. Door er aan de achterkant een afbeelding op te tekenen en het daarna uit te snijden krijg je een bijzonder effect. Plak er gekleurd papier achter of geef de voorkant een kleurtje met verf en je krijg een prachtig kunstwerkje!



Je hoeft geen tekentalent te hebben want er zijn mallen die je kunt overtrekken waarna je het kunt uitsnijden.

*Maandag 3, woensdag 19 en donderdag 27 tijdens de inloop*

## Lekker naar Buiten

Genieten van buiten, natuur, gebouwen maar ook met elkaar gezellig kletsen of juist in stilte bij elkaar zijn. De route is niet vastgesteld, heb je zin om mee te wandelen? We vertrekken rond 14.00.

*Maandag 10 vanaf 14.00 uur*



## Bakactiviteit: Kaneelbroodjes

De bakactiviteit komt jullie misschien bekend voor, in de maand juli stond deze ook op de planning maar was helaas niet doorgedaan. Vandaar dat we het in september nogmaals proberen. Het is namelijk te lekker om niet door te laten gaan...

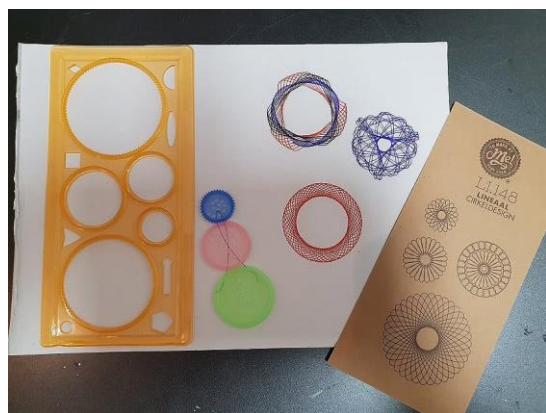
Kaneelbroodjes komen veel voor in Scandinavische landen en Noord-Amerika. Vooral in Zweden is het kaneelrolletje 'Kanebulle' ontzettend in trek. Op 4 oktober wordt er in dat land zelfs een nationale dag aan de lekkernij gewijd: Kanelbullens Dag. Ondanks dat de Zweden het kaneelbroodje zo wat claimen, is nooit bewezen dat het ook echt daar uitgevonden is. Food historici geloven echter wel dat het de Noordelijke landen van Europa moeten zijn geweest die op het idee kwamen op deze manier een opgerolde koek te maken met kaneel erin. Het is namelijk een combinatie van Germaanse baktechnieken met Zweedse en Deense ingrediënten. Maar er zijn ook andere bronnen die beweren dat de Oude Grieken verantwoordelijk zijn voor de vondst. Wie zal het weten? Maar wie wil het eigenlijk weten? Baken en eten..... dat is het beste ☺



*Donderdag 20 tijdens de inloop*

## Hele maand: Spirograaf

Een spirograaf is een instrument dat gebruikt wordt om geometrische patronen te tekenen. De spirograaf werd bedacht door Denys Fisher (1918 - 2002), een Engels ingenieur, en vanaf 1965 verkocht. In 1967 werd de spirograaf verkozen tot speelgoed van het jaar in Engeland.

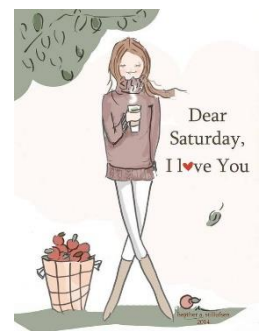


Het principe bestaat uit een set ronde schijven van kunststof met tandwielen (en evt een aantal andere voorwerpen, zoals ringen, driehoeken, rechte strips, ook voorzien van tandwielen), waarbij de ronde schijven door middel van de tandwielen binnen de andere voorwerpen kunnen rollen. In de rollende schijven bevinden zich diverse gaatjes waardoor een potlood of pen met dunne punt kan worden gestoken. Door de stralen van de schijven en de positie van het gaatje te variëren kunnen tal van patronen worden vervaardigd.

Een kleine versie ligt deze maand op tafel.

## Zaterdag

De 3<sup>de</sup> zaterdag van de maand, 15 september van 13.30-16.00 uur, is het JI-huis weer open. Lijkt het jou leuk om te komen? Gezellig! Er is deze middag een mini retraite waar je je voor op kunt geven, maar uiteraard ben je vrij om een activiteit of iets anders gezelligs te komen 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 die je boven in de crea ruimte vindt.***