

Nieuwsbrief oktober

Hallo lieve leden,

De tijd gaat snel, het is officieel herfst. Het mag dan wel steeds frisser en donkerder worden, er zitten zeker ook leuke kanten aan de herfst. De (geur)kaarsen kunnen weer aangestoken worden en wat dacht je van knus met een dekentje op de bank een favoriete serie kijken? Daarnaast krijgen de bomen langzaam prachtige gele en oranje tinten. Heb jij toevallig ook al kastanjes gespot? Vanaf oktober vallen de stekelige bolsters met de glanzende kastanjes erin op de grond en kan het rapen ervan beginnen.

Wist je dat Oktober vanuit het Latijnse woord 'acht' komt? Oktober was namelijk volgens de Romeinse kalender oorspronkelijk de achtste maand van het jaar. Oktober wordt ook wel de wijnmaand genoemd. Sinds de 16e eeuw geldt oktober ook als de rozenkransmaand.

Deze maand staan leuke herfstige activiteiten op de planning. En we gaan een beetje mee in het Halloween thema. Tevens zijn er verschillende thema-avonden. 'The Work' van Byron Katie over de impact van gedachtes en overtuigingen. Een thema-avond over zelfbeeld en zelfvertrouwen. En een over cultuurverschillen. Dit mag je zeker niet missen. Vergeet je vooral niet aan te melden!

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 locatiejijhuis@stichting-jij.nl



ACTIVITEITEN

Maandag 1

Pompons

Woensdag 3

Windlichten

Donderdag 4

Luciferdoosjes

Workshop avond

The Work

Maandag 8

Windlichten

Woensdag 10

Luciferdoosjes

Thema-avond

Cultuurverschillen

Donderdag 11

Pompons

Maandag 15

Luciferdoosjes

Workshop avond

The Work

Woensdag 17

Pompons

Donderdag 18

Windlichten

Zaterdag 21

Open

Maandag 22

Pompons

Woensdag 24

Windlichten

Thema-avond

Zelfvertrouwen en zelfbeeld

Donderdag 25

Luciferdoosjes

Maandag 29

Windlichten

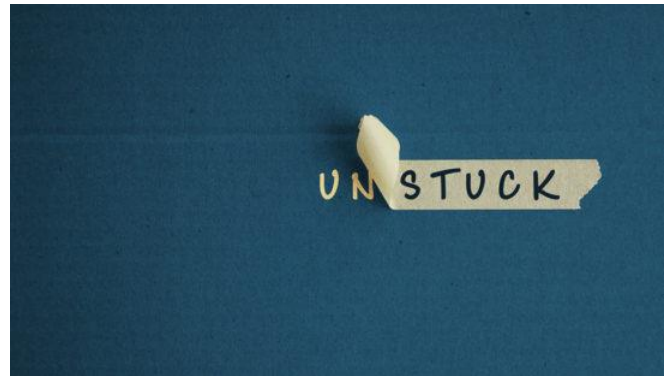
Woensdag 31

Bakactiviteit

Workshop: The Work van Byron Katie

'Het is niet de situatie, maar onze gedachten over de situatie die stress veroorzaakt'. -

Byron Katie



Heb je soms ook wel eens dat wanneer je 's ochtend opstaat, je begint met denken en je gedurende de dag in een gedachtestroom terecht komt die niet meer stopt? Vaak zijn we ervan overtuigd dat deze gedachten en overtuigingen waar zijn, waardoor we ernaar gaan leven en het ons leven wordt. Dit kan je erg belemmeren in je doen en laten, vooral als dit stressvolle gedachten zijn. Is de relatie die je bijvoorbeeld met eten hebt stressvol? Of misschien heb je negatieve overtuigingen over je lichaam, of hoe je naar anderen en jezelf kijkt?

In deze introductieworkshop gaan we onder meer in op de impact van gedachten en overtuigingen die ons gedrag richting onszelf en de ander bepalen en de wijze waarop we in ons leven staan. Met praktische handvatten, krijg je een tool in handen die je altijd kunt inzetten in het omgaan met stressvolle situaties. Dit heeft tot gevolg dat je relaties met jezelf en anderen verbeteren en dat je met prachtige handvatten en inspiratie naar huis gaat.

In deze workshop wordt gebruik gemaakt van de methode 'The Work van Byron Katie.' Het wordt ook wel Inquiry Based Stress Reduction (IBSR) genoemd. Het is een vorm van praktisch zelfonderzoek dat je kunt leren en zélf kunt toepassen.

Eerst meer lezen over the Work? Dan kun je via de volgende links meer informatie vinden.

- www.thework-nederland.nl

- <https://www.youtube.com/watch?v=D4oxaZlzl>

De bijeenkomsten vinden plaats op donderdag 4 en/of maandag 15 oktober van 19.30-21.00. Het zijn twee verschillende bijeenkomsten en het is mogelijk om de bijeenkomsten los van elkaar te volgen. Ze worden gegeven door Danielle van Ameijde (Gecertificeerd Begeleider in The Work van Byron Katie) en Channa Zaccai (Facilitator in opleiding in The Work)

Wil je meedoen? Meld je aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Maandag 4 en/of donderdag 15 van 19.30 tot 21.30

Thema-avond: Cultuurverschillen

Deze thema-avond is voor zowel leden als vrijwilligers. Reserveer woensdag avond 10 oktober van 17.30 tot 20.00 uur alvast in je agenda want dit belooft een bijzondere avond te worden.

In een andere cultuur worden eetstoornissen heel anders gezien en ervaren. Vrijwilligster Randa komt haar ervaringsverhaal vertellen over hoe zij haar eetstoornis heeft ervaren als Nederlandse met een migranten achtergrond.



gezien en ervaren. Vrijwilligster Randa komt haar ervaringsverhaal vertellen over hoe zij haar eetstoornis heeft ervaren als Nederlandse met

een migranten achtergrond.

Voorafgaand haar verhaal zullen vrijwilligsters Meltem en Mena niet alleen iets vertellen over Turkse traditionele eetgewoontes tijdens bepaalde gelegenheden (denk aan bruiloften of de Ramadan) maar laten ons ook proeven van diverse traditionele lekkernijen! Vergeet je niet aan te melden! locatiejijhuis@stichting-jij.nl



Thema-avond: zelfvertrouwen en zelfbeeld

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 een gebrek aan zelfvertrouwen geven en dit kan ons belemmeren in onze dagelijkse bezigheden. Deze thema avond wordt georganiseerd door Simone. Wil je hier graag aan deelnemen? Dat kan op woensdag 24 van 19.00 tot 20.30 uur. Aanmelden via locatie@stichting-jij.nl

**BELIEVE
YOU CAN
& YOU'RE
HALFWAY
THERE.**

Activiteiten:

Halloween pompons

De maand oktober staat voor Halloween maand. Uit Amerika overgewaaid maar hier in Nederland steeds meer ingeburgerd. Ook het JIJ-huis gaat er aan geloven ☺ Helpen jullie mee? Maak een duivel of een vleermuis pompon en hang hem in de woonkamer. Of neem je hem liever mee naar huis? Mag natuurlijk ook. Een pompon is niet moeilijk om te maken. Er zijn een aantal attributen die je hierbij kunt gebruiken. Breng hem daarna in Halloween stijl. We hebben schattige oogjes die je erop kan plakken. En van vilt kun je verschillende dingen maken zoals kattenootjes of vleermuis vleugels. Maak je liever een spin? Dat kan, we hebben zelfs pootjes! Durf jij nog te komen naar deze activiteit...



Maandag 1 en 22, woensdag 17 en donderdag 11 tijdens de inloop

Luciferdoosjes



Voor deze activiteit maken we gebruik van kleine luciferdoosjes. Dit vormt de basis. Je kunt er schattige kleine herinneringsdoosjes van maken. Voor jezelf of voor iemand die bv wel een aanmoediging kan gebruiken. Of maak er een met een klein gelukspoppetje of sleuteltje erin. Of als speciaal verjaardagkaartje. Kortom, je kunt hier ontzettend leuke dingen mee doen. Er zijn hele witte doosjes waar je op kunt tekenen of de gewone doosjes waar je wat op en in kunt plakken. Heb je nog geen idee wat je wil maken? Geen zorgen, we hebben weer een heleboel voorbeelden.



Maandag 15, woensdag 10 en donderdag 4 en 25 tijdens de inloop



Windlichtjes maken



De dagen worden al korter dus de kaarsjes mogen weer aan. Het JIJ-huis zal in het Halloween thema versierd worden en een aantal waxinelichtjes zullen daar op aangepast worden. Hou je ook van kaarsjes en kleur? Dan is dit vast

iets voor jou! We maken namelijk super gezellige gekleurde houders van glazen potjes. In herfst of Halloween thema, of wat je zelf leuk vindt. Kies een kleur en een afbeelding die jij daar passend bij vindt. Spuit of verf het potje en plak of teken er een leuke afbeelding op. Er zijn afbeeldingen die je op het glas kunt over trekken en er zijn kaarsjes zodat je gelijk kunt zien wat het effect is.



Maandag 8 en 29, woensdag 3 en 24 en donderdag 18 tijdens de inloop

Bakactiviteit: schuimspookjes



31 oktober is het Halloween. Om deze dag in het Halloween thema te blijven maken we spookjes. Deze schuimspookjes jagen niemand de stuipen op het lijf, maar ze zijn wel onwijs leuk en vooral lekker! Ze zijn van meringue. Dat is schuim gemaakt van opgeklopt eiwit met

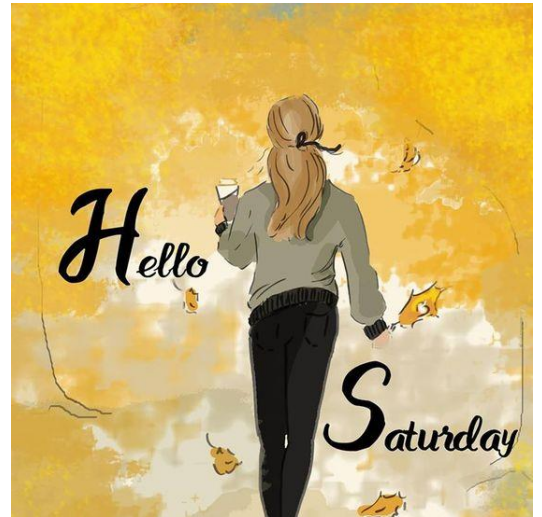
suiker. Dit droog/bak je vervolgens in de oven. Eigenlijk heel simpel en erg gezellig om samen mee aan de slag te gaan. Om de schuimpjes een Halloween vibe te geven maken we er met een chocoladestift ogen en een mond op. Ze zien er heel leuk uit op een schaalteje maar ze mogen ook gewoon gegeten worden! Help je mee om ze te maken of kom je ze proeven?



Woensdag 31 tijdens de inloop

Zaterdag

De 3^{de} zaterdag van de maand, 21 oktober, is het JIJ-huis van 13.30-16.00 uur open voor de inloop. We kunnen gezellig een kopje thee drinken of kletsen. Er staat geen standaard activiteit op de planning, maar als je wel graag iets wil doen, kan dit zeker! Of moet je nog studeren en lukt het maar niet thuis, wie weet heb je bij het JIJ-huis meer concentratie.



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 creatieve ruimte vindt.