

# Nieuwsbrief november

Hallo lieve leden,

Het is al november! Bizar dat het al weer bijna het einde van het jaar is.

Maar zo ver is het nog niet... de temperaturen van afgelopen weken leken er zeker nog niet op. Het was grappig om te zien dat sommige mensen in een korte broek of zomers jurkje buiten liepen en anderen in een grote warme winterjas. Dit soort contrasten zijn uitzonderlijk!



November is ook een mooie 'gekleurde' maand. De bladeren die prachtig van kleur zijn en heel snel veranderen. Een waterig zonnetje en regen die zorgen voor een mooie regenboog. Die mooie kleuren betrekken we deze maand in onze activiteiten. We gaan werken met de prachtige gekleurde bladeren die je buiten aantreft, met verf en met gekleurd papier dat je volop in tijdschriften tegen komt. Je kunt een mooie gekleurde collage maken, schilderen met een touwtje of geef je op om een grappig 'dikke dames' schilderij te komen maken. Kortom, we maken van de maand november een fleurige en kleurige maand in het JIJ-huis!

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

## ACTIVITEITEN

### Donderdag 1

Luciferdoosjes

### Maandag 5

Kleurcollage

### Woensdag 7

Herfstbladeren

### Donderdag 8

String painting

### Maandag 12

Herfstbladeren

### Woensdag 14

String painting

### Donderdag 15

Kleurcollage

### Zaterdag 17

### Open

### Maandag 19/of zat 24

Dikke dames schilderen

### Woensdag 21

Bakactiviteit

### Donderdag 22

Herfstbladeren

### Maandag 26

String painting

### Woensdag 28

Kleurcollage

### Donderdag 29

Herfstbladeren

## Workshop : Ontdek je kwaliteiten

Als ik je vraag: 'Wat zijn jouw kwaliteiten?' Wat is dan jouw eerste reactie? Komt er direct een uitgebreide lijst naar boven of vindt je het lastig om ze te benoemen?

Eeh.. kwaliteiten? Ik klapte vroeger altijd dicht. Ik kon dondersgoed vertellen wat ik allemaal wilde

verbeteren aan mezelf. Wat mijn valkuilen waren ( en sommige nog steeds zijn,) maar zomaar vertellen waar

ik goed in ben, wat mijn kwaliteiten zijn.... Eeeh, dat

vond ik lastig. Ik ga toch niet zomaar opnoemen waar ik goed in ben! Dat kan toch niet! Dan ben je toch arrogant? (een onbewust stemmetje dat me tegenhield mezelf te laten zien).

Ieder mens heeft kwaliteiten en minder sterke kanten. Vaak zijn we geneigd om te kijken naar wat beter kan of 'anders zou moeten zijn' aan onszelf.

Tijdens deze workshop word je uitgedaagd om anders te denken en te kijken naar waar jouw kwaliteiten liggen. Je zal de kracht van een kwaliteitenfocus gaan ervaren. Je gaat jouw persoonlijke kwaliteiten (her)ontdekken, want het benutten van je kwaliteiten geeft je energie en zelfvertrouwen!

*Maandagavond 5 november van 19.30 tot 21.00 uur is er de workshop 'ontdek je kwaliteiten' met Frieda Boudesteijn. Wil je hier aan deelnemen meld je dan aan via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)*



## Workshop: Dikke dames schilderen

Wie kent ze niet? De razend populaire schilderijen van de Dikke Dames. Je ziet ze overal hangen. De schilderijen stralen één en al gezelligheid uit. Wist je dat je deze schilderijen ook zelf kunt maken? Deze workshop is een ideale combinatie van ontspanning en creativiteit. En, je hebt geen schilder ervaring nodig! Door de

stap voor stap begeleiding lukt het iedereen om met een prachtig kunstwerk naar huis te gaan! (we werken allemaal met hetzelfde voorbeeld)

Ben je nog niet overtuigd? Bekijk eens wat leuke 'dikke dames' plaatjes op internet en je bent om!

Voor deze workshop hebben we nog geen definitieve datum omdat we willen kijken welke datum jullie het beste uitkomt. De opties zijn:

- Maandagmiddag 19 november van 13.00 tot 16.00 of
- Zaterdagochtend 24 november van 10.00 tot 13.00.

**Let op:** Deze workshop gaat dus niet op beide dagen plaatsvinden! Als je interesse hebt in de workshop meld je dan aan voor de datum(s)(kan dus ook beide zijn!) die jou uitkomt en we kiezen uiteindelijk de datum waarop de meeste kunnen. De workshop zal gegeven worden door Brigitta. Er is plaats voor max 8 deelnemers.

*Vergeet je niet aan te melden en de dagen door te geven! [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)*

## Voorlichtingsbijeenkomst voor naasten 20 november 2018

**Moet ik er nu wel óf niet iets over zeggen?**

- Moet ik boos worden of juist niet?
- Moet ik wel of niet het gesprek aangaan?
- En hoe begin ik dan?
- Moet ik hulp inschakelen?
- Kan ik me er beter niet mee bemoeien of toch juist wel?

Heb je een familielid, partner of goede vriend(in) die ook met soortgelijke **vragen** rond loopt? En zou die hierover graag in een **privacygewaarborgde** omgeving met mensen uit de **praktijk** willen **sparren**?

Op **dinsdagavond 20 november** a.s. organiseert Stichting JIJ vanaf 19:30 tot 21:00 uur een **gratis voorlichtingsbijeenkomst in Rotterdam** om naasten van mensen met een eetprobleem/-stoornis (o.a. Binge Eating Disorder, NAO, anorexia nervosa, boulimia nervosa) te ondersteunen.

Deze bijeenkomsten worden al jaren gegeven door 'een gouden duo'; een ervaringsdeskundige moeder (Joke), en een ervaringsdeskundige (Simone) die zelf een eetstoornis heeft gehad. In een fijne, ongedwongen sfeer geven zij voorlichting vanuit de praktijk en bieden zij in kleine groepen steun en advies.

*Meer informatie of u aanmelden? Mail dan naar: [info@stichting-jij.nl](mailto:info@stichting-jij.nl)*





## Activiteiten inloop:

### Kunstwerkjes van bladeren

De straten liggen weer vol met prachtige bladeren. Verschillende tinten oranje, bruin en rood versieren ons kikkerlandje in deze herfstmaanden. Soms kom je er een tegen die gewoon te mooi is om weg te gooien. Daar gaan wij iets moois van maken. Geen zorgen, wij



verzamelen de bladeren voor je, maar als je zelf een mooi exemplaar tegen komt ben je zeker welkom deze mee te nemen (wel eerst een paar dagen tussen een stapel papier drogen). Maak hier een herfstig kunstwerk van en plak het eventueel in een fotolijstje. Er zijn weer volop voorbeelden en alle materialen liggen voor je klaar.



*Woensdag 7, maandag 12 en donderdag 22 en 29 tijdens de inloop*

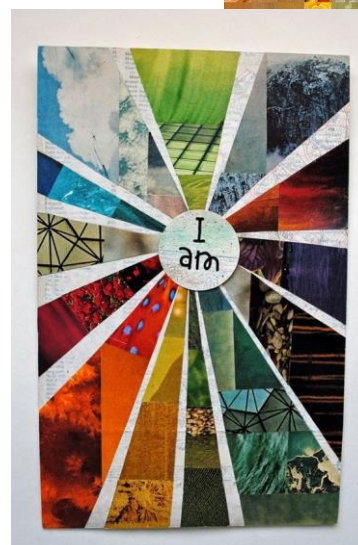
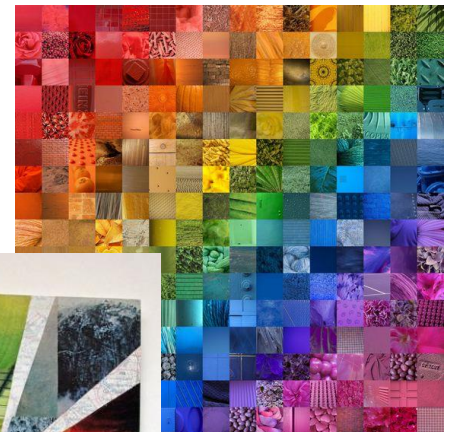


### Kleurcollage van tijdschriften

Als je het leuk vindt om te knippen, scheuren en plakken ben je al een heel eind. Het werkt in ieder geval heerlijk ontspannend! Met deze uitgescheurde of geknipte stukken papier gaan we prachtige kleurcollages maken! Het is een

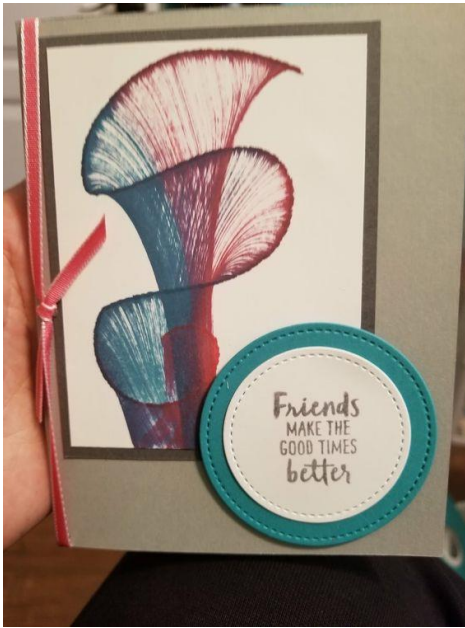
kwestie van ontdekken wat je leuk vindt en met kleuren. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen kleur te houden of verschillende kleuren in je terugkomen. Ook kan je spelen met woorden of tijdschriften. Niet teveel na denken en lekker op gaan. Er zijn stapels tijdschriften waar je genoeg vinden. Om blij van te worden!

*Maandag 5, donderdag 15 en woensdag 28 tijdens de inloop*



experimenteren om alles in een collage te laten cijfers uit je gevoel af te kleur in kunt

## String painting



Schilderen met touw... heb je daar wel eens van gehoord? Het kan echt... 🤖 Sterker nog, je kan er hele bijzondere creaties van maken zoals kaarten en schilderijtjes. Het ziet er ingewikkeld uit maar het principe is heel simpel. Een touwtje doop je in verf wat je vervolgens tussen twee vellen papier legt. Het touwtje trek je er tussenuit en als je dan je



papier openvouwt zul je verbaasd zijn over het resultaat! Misschien klinkt dit allemaal nog heel vaag, maar in dit YouTube filmpje wordt het direct duidelijk:

[https://www.youtube.com/watch?v=3hgK1MR\\_nxU](https://www.youtube.com/watch?v=3hgK1MR_nxU)

En Natuurlijk hebben we uitleg en voorbeelden voor je op papier staan.

*Donderdag 8, woensdag 14 en maandag 26 tijdens de inloop*



## Bakactiviteit



De schappen liggen er al weer vol mee, en als het eenmaal november is, nadert 5 december ook al snel. Sinterklaas snoepgoed! Kikkers, muizen, speculaas, taai taai en niet te vergeten kruidnoten! Leuk om ze zelf te maken! Doe je mee? Of kom je ze proeven?

*Woensdag 21 november tijdens de inloop*



## Zaterdag

Het JIJ-huis is elke 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand open! Deze maand valt dat op 17 november. Tussen 13.30-16.00 zijn jullie allen welkom. Voel je vrij om iets te doen wat je zelf leuk vindt en anders kunnen we iets gezelligs bedenken. Thee drinken, tv kijken, leren, lezen (noem maar op) mag natuurlijk ook altijd. We zien je graag verschijnen!



*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.*



AANGEPASTE  
OPENINGSTIJDEN  
RONDOM DE  
FEESTDAGEN

*Graag willen we jullie alvast laten weten dat de openingstijden in de maand december aangepast zullen zijn. Meer daarover lees je in een mail die we je in de loop van de maand november toe zullen sturen.*