

# ★ Nieuwsbrief december

Hallo lieve leden,

Het is december en dat betekent dat de feestdagen naderen. Overal zie je de kerstspullen al weer tevoorschijn komen. De geur van dennenbomen roept bij ons gelijk een kerstgevoel op. Als er dan ook nog gezellige lichtjes en glanzende kerstballen in hangen is het helemaal compleet.

Het JIJ-huis kan natuurlijk niet achterblijven met Sinterklaas en kerst.



Vandaar dat we een hoop 'kerstachtige' activiteiten op de planning hebben staan. Het materiaal wat we deze maand gebruiken is hout. En, voor alle leden die op 5 december naar het JIJ-huis komen hebben we een

leuk presentje. En natuurlijk versieren we de kerstboom. Kom je helpen?

Weet jij al wat je gaat doen deze kerst en oud en nieuw? Misschien ben je samen met dierbaren of misschien ben je alleen dit jaar. Wij wensen je in ieder geval fijne, warme dagen. Koester de momenten en wees lief voor jezelf.

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



## ACTIVITEITEN

Maandag 3  
Boomschijven

Woensdag 5  
Knijpers

Donderdag 6  
Houten figuurtjes

Maandag 10  
Kerstboom versieren

Woensdag 12  
Boomschijven  
Avond: Greta  
Noordenbos

Donderdag 13  
Knijpers

Maandag 17  
Knijpers

Woensdag 19  
Houten figuurtjes

Donderdag 20  
Nagels lakken

Maandag 24  
Houten figuurtjes

Woensdag 26  
Gesloten

Donderdag 27  
Boomschijven

Maandag 31  
Tekenen/Kleuren



## Let op!! Een aantal aangepaste openingstijden

- De hele maand december is er geen donderdagavond opening, maar wel de kookactiviteit.
- Woensdag 5 december open van 12.30-16.00 (geen kookactiviteit)
- Maandag 24 december open van 12.30-16.00 (geen kookactiviteit)
- Woensdag 26 december gesloten!
- Maandag 31 december open van 12.30-16.00 (geen kookactiviteit)



### 5 december, Sinterklaas cadeautjes!

We hebben de goede Sint gevraagd om ook ons JIJ-huis niet te vergeten en hij heeft beloofd om er voor te zorgen dat voor alle leden die op 5 december het JIJ-huis bezoeken er een cadeautje klaar ligt! We maken er een gezellige middag van. De warme chocolademelk staat voor je klaar!

*Woensdag 5 tijdens de inloop*



### Lezing: woensdagavond 12 december Greta Noordenbos

Nog altijd koesteren we het bezoek dat dr. Greta Noordenbos bracht aan stichting JIJ. Dr. Noordenbos is senior onderzoeker en docent klinische psychologie aan de universiteit Leiden en schreef meerdere boeken mbt tot eetstoornissen. Een warme persoonlijkheid die ons veel informatie bracht over één van haar boeken en ons een aantal opdrachten liet doen.

We zijn dan ook erg trots en vereerd dat Dr. Greta Noordenbos ons JIJ huis op woensdagavond 12 december weer wil komen bezoeken. Deze avond zal ze o.a spreken over haar onderzoek of duurzaam herstellen van een eetstoornis haalbaar is. Welke criteria voor herstel zijn relevant volgens mensen die zelf een eetstoornis hebben gehad en hiervan goed hersteld zijn. Ook wordt beschreven wat professionele behandelaars belangrijk vinden voor herstel van een eetstoornis. In welke mate verschillen behandelaars van herstelde patiënten in hun opvatting over herstel van een eetstoornis? Wat betekenen de genoemde criteria voor de doelen en de inhoud van de behandeling van eetstoornissen? Kunnen behandelingen bijdragen aan duurzaam herstel van een eetstoornis en voorkomen dat eetstoornis patiënten een terugval krijgen, of hieraan overlijden?

Na afloop is er ruim tijd voor vragen. Deze avond is voor zowel leden als vrijwilligers van stichting JIJ. Wil je hierbij aanwezig zijn, geef je dan op tijd op want vol is vol.

Woensdagavond 12 december van 19.30 tot 21.30. JIJ-huis is open vanaf 19.00 uur. (LET OP! De kookactiviteit zal deze avond al om 17.30 starten) [Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)



## Activiteiten inloop:

### Houten (kerst)figuurtjes versieren

Heb je nog niet genoeg kerstversiering in huis? Als je het zelf maakt weet je zeker dat je iets origineels in je boom hebt hangen. We hebben diverse soorten en vormen houten figuurtjes. Versier ze met verf, stiften of glitter. Er zijn voorbedrukte figuurtjes die je in kunt kleuren en er zijn diverse blank houten figuurtjes. Hang ze in het JIJ-huis in de kerstboom of versier je eigen



huis er mee. En heb je even geen inspiratie dan zijn er natuurlijk weer voorbeelden.

*Donderdag 6, woensdag 19 en maandag 24 tijdens de inloop*



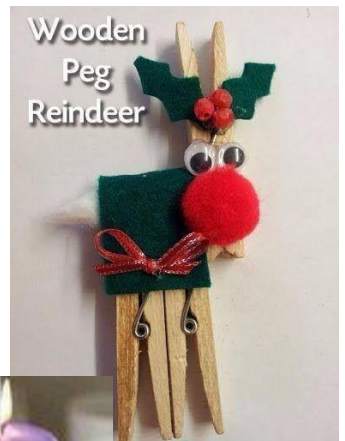
### Kerstknijpers



Wist je dat je van een eenvoudige houten knijper hele leuke dingen kunt maken? Om in kerstthema te blijven, wat dacht je van prachtige sterren of grappige rendiertjes of kerstmannetjes. Echt te leuk!

Hang ze in de boom, zet ze neer als versiering of gebruik ze om je kerstkaarten op te hangen. Er zijn vele voorbeelden dus er zit altijd wel iets leuks voor je bij!

*Woensdag 5, donderdag 13 en maandag 17 tijdens de inloop*





## Boomschijven

Ze zijn op dit ogenblik helemaal hot de houten boomschijven. In de winkel kom je ook de nep houten tegen maar wij werken met de echte schijven. Maak ze eerst een beetje glad met een schuurpapiertje en schilder er iets leuks op. Of geef hem een basis met zwart schoolbord verf zodat je er met een krijtstift iedere keer iets anders op kunt schrijven. Maar er is ook een houtbrander. Hier kun je op hout mee tekenen en



schrijven. Je kunt de schijven neer leggen of ophangen. Er zit een gaatje in voor een touwtje of een lintje zodat je hem als blikvanger aan de muur kunt hangen! Uiteraard zijn er weer vele voorbeelden!

Maandag 3, woensdag 12 en donderdag 27 tijdens de inloop

## Hele maand



Verder hebben we ook nog een aantal andere leuke kerstcrea materialen liggen. Wat dacht je van een mapje kerstkaarten die ingekleurd kunnen worden of maak van rubber een kerstboompje of vouw een mooie kerstster in elkaar.

## Kom je de kerstboom versieren?

Uiteraard zal ook in ons JIJ-huis de kerstboom niet ontbreken. Op 10 december zullen we zorgen dat er een mooie boom staat. We zouden het heel gezellig en leuk vinden om die met elkaar op te tuigen. Er is genoeg kerstversiering die we kunnen gebruiken en we kunnen hem eventueel de rest van de maand opvullen met de dingen die er in het JIJ-huis gemaakt zullen worden.

## Nagels lakken



Vind je het ook leuk om rond de feestdagen mooi gelakte nagels te hebben? Op donderdag 20 december kun je dat in het JIJ-huis (laten) doen. We hebben speciale gel-lak die je onder een UV lamp kunt laten uitharden en tot wel 2 weken mooi blijft of er is gewone nagellak. En hoe fijn is het als je 'verkeerde' hand door een ander gedaan kan worden!

Donderdag 20 tijdens de inloop



**Namens stichting-JIJ wensen wij jou en al je dierbaren fijne feestdagen en een gelukkig nieuwsjaar!!!**

Als geluk ergens voor het rapen lag  
zou ik daarheen gaan op Eerste Kerstdag.

Handen vol opgooien, hoog in de lucht  
dwarrelend met de wind in vogelvlucht.

Langs de sterren en de maan  
zou het jullie kant op gaan.

Al was het een klein beetje maar  
dan wordt het voor jullie, een geweldig mooi jaar!

