

Nieuwsbrief februari

Hallo lieve leden,

Het is februari, een koude, waarschijnlijk natte maand.

Misschien zelfs met wat sneeuw en ijs. Toch kan deze maand alweer een beetje als het begin van de lente voelen (ook al is het nog hartje winter). De eerste bloementjes komen al tevoorschijn. In parken kom je de sneeuwkllokjes en soms zelfs al krokussen tegen 😊.



Februari is de maand van de liefde. Het is Valentijnsdag. Valentijn wordt met 'liefde' geassocieerd, maar in Nederland is het pas sinds de midden jaren 90 dat men er een commerciële invulling aan is gaan geven. Bij JIJ draait het deze maand niet alleen om liefde maar zeker ook om vriendschap, aandacht en waardering. Dit dragen we graag uit in het JIJ-huis. Een aantal activiteiten staan hier in het teken van.

Jullie hebben de informatie over een aantal wijzigingen in het JIJ-huis al ontvangen maar in deze nieuwsbrief vinden jullie er nog een aantal terug.

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

ACTIVITEITEN

Zaterdag 2

Open

Maandag 4

Servies decoreren

Woensdag 6

Kleien

Donderdag 7

Ochtend: Yoga met Ruth

Gelukspoppetjes maken

Maandag 11

Gelukspoppetjes maken

Woensdag 13

Servies decoreren

Donderdag 14

Bakactiviteit

Avond: workshop zelfvertrouwen en zelfbeeld.

Zaterdag 16

Opendag, geen inloop

Maandag 18

Kleien

Woensdag 20

Gelukspoppetjes maken

Donderdag 21

Ochtend: Yoga met Ruth

Servies decoreren

Maandag 25

Gelukspoppetjes maken

Woensdag 27

Workshop kussenhoesjes naaien

Donderdag 28

Kleien

Nieuwe openingstijden en weetjes JIJ-huis per 1 februari 2019:

Maandag, woensdag en donderdag open van 12:30 tot 17:00 uur met de mogelijkheid om gezamenlijk de lunch te gebruiken met eigen meegebracht eten. Ook als je niet mee wilt lunchen ben je vanaf 12:30 uur van harte welkom voor de inloop.

Kookactiviteit op maandag, woensdag en donderdag van 17:00 tot 19:00 uur. Het bedrag van de maaltijd gaat naar € 4,50. Heb je eerder een formulier voor machtiging ingevuld, dan zal dit automatisch aangepast worden.

Leden en vrijwilligers kunnen elke avond, na aanmelding, bij de kookactiviteit aansluiten. Deelnemers van groeps- of individuele begeleiding die geen lid zijn, mogen aansluitend of voorafgaand aan groepsbijeenkomsten, individuele gesprekken of voedingsadvies mee eten.

De inloop op donderdagavond komt te vervallen.

Elke eerste en derde zaterdag van de maand is er inloop van 10:00 tot 13:30 uur (tenzij anders vermeld) Deze maand is er een open dag op de 3^e zaterdag.

Voor het bedrag van € 1,- per stuk kunnen er blikjes/pakjes drinken gekocht worden (Cola, Cola light/zero, jus d'orange).

De diëtiste zal geen informatieavonden meer in het JIJ-huis verzorgen, wel blijven de voedingsvoorlichtingen in de groepen op het programma staan. Individueel voedingsadvies is tegen betaling mogelijk.

Vanaf 7 februari is er van 10.30 tot 12.00 uur, om de week, Yoga met Ruth

Open dag:



Zaterdag
16 februari 2019
10.30 – 14.45 uur

Gratis, Anoniem & Vrijblijvend

Ochtendprogramma:
10.30 uur: Inloop
10.45 uur: Workshop voor naasten met als thema 'Eetprobleem, hoe kun je als naaste bijdragen aan herstel?'
10.45 uur: Inspiratie- en ervaringsverhalen

Middagprogramma:
12.00 uur: Lezing Stigma door Mena Ketab
13.30 uur: Workshop Haptotherapie door Marion Hoogkamer



- Rondleidingen
- Informatie en advies
- Inspiratie en ervaringsverhalen
- Airbrush tattoo
- Creatieve workshop + verkoop



Bij aankomst graag melden bij ons informatiepunt, te:
Oostzeedijk Beneden 11
3062VJ Rotterdam

Zaterdag
16 februari 2019
OPEN DAG
STICHTING JIJ



Voor iedereen die zelf of in zijn/haar omgeving (mogelijk) te maken heeft met eetproblematiek

Vooraf aanmelden gewenst via: info@stichting-ij.nl
Meer weten? Kijk op: www.stichting-ij.nl

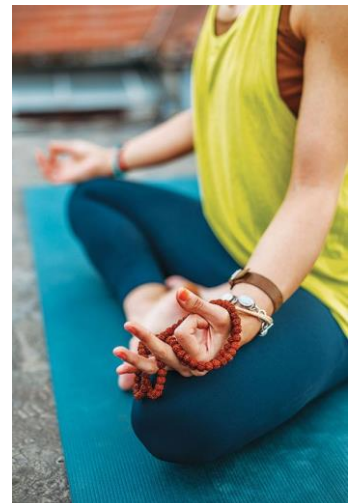
Op zaterdag 16 februari organiseert Stichting JIJ van 10.30 tot 14.30 uur een Open Dag. Op deze dag is er geen inloop maar zijn jullie, eventueel samen met familie of vrienden aan wie je het JIJ-huis eens wilt laten zien, van harte welkom.

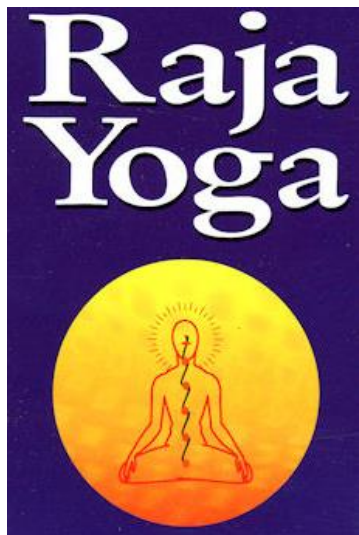
Er is deze dag een workshop voor naasten, een lezing door Mena over Stigma, een workshop over Haptotherapie door Marion Hoogkamer, een creatieve workshop waar je geluksstenen kunt maken en je kunt een tijdelijke tattoo laten zetten met eventueel het JIJ logo of één van de vele andere voorbeelden.

Kortom een mooie dag waar iedereen van harte welkom is!

Yoga met Ruth:

Lid en yogadocente Ruth gaat vanaf donderdagochtend 7 februari, om de week, yogalessen geven. Ruth stelt zich graag even voor: *Ik ben Ruth Bakker, ben 43 jaar en woonachtig in Rotterdam Zuid. In juni 2015 heb ik de 4-jarige docentenopleiding Raja Yoga bij Annemiek Latour in Amsterdam afgerond. Daarna heb ik op verschillende plekken, allemaal kleinschalig en intiem, lesgegeven. Ik ben de opleiding gaan doen omdat ik voelde dat ik behoefte had aan innerlijke rust en een gezonde, liefdevolle relatie met het lichaam waarin ik leef. Vanaf mijn twaalfde worstel ik met boulimia en ben daarvoor in behandeling geweest. Ik heb net de deeltijdbehandeling bij PsyQ afgerond en mag ik beginnen aan een volgende fase. Ik ben ontzettend blij en dankbaar dat ik yogalessen mag gaan geven in het Jij-huis; een plek waarin je gezien en gehoord wordt, veilig bent en omhult wordt door warmte en begrip. Ik hoop dat mijn yogalessen een bijdrage mogen leveren aan deze begrippen en daarnaast je mogen openen tot een liefdevolle verbinding met je lichaam en geest. Namaste*





Ruth geeft Raja Yoga. Dit is een van de oudste vormen van yoga. Het omvat verschillende vormen zoals de Hatha Yoga. Het is een rustige, meditatieve vorm welke 8 stappen omvat waarin de asana's (yogahoudingen) een van deze stappen is naast de yama's en de niyama's (hoe ga je om met jezelf en je naasten), pranayama (ademhalingsoefeningen), en de 4 oefeningen en stadia van meditatie. Yoga betekent "verbinden" en daarmee wordt bedoeld dat de verbinding hersteld wordt tussen lichaam, geest en ziel.

Verschillende westerse studies hebben uitgewezen dat yoga een positieve invloed heeft op het zenuwstelsel en de lichaamsbeleving.

Er zijn werkelijk honderden vormen en elke leraar of lerares geeft daar ook weer zijn of haar eigen invulling aan. Je kunt yoga beoefenen op de manier die bij jou past.

De lessen gaan al door bij 1 aanmelding. Yoga is een goede manier om te ontspannen. Iedereen kan yoga, dus maak je vooral geen zorgen als je nog geen ervaring hebt. Na de Yoga is het JIJ-huis open en kun je eventueel lekker blijven 'hangen'.

Wil je aan de Yogalessen deelnemen meld je dan aan via locatiejjjhuis@stichting-jjj.nl

Workshop: 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 je belemmeren in je dagelijkse bezigheden.

Deze avond wordt georganiseerd door Simone. Wil je hier graag aan deelnemen? Dat kan op donderdag 14 februari van 19.30 tot 21.00 uur. Meld je aan via locatiejjjhuis@stichting-jjj.nl

Om te kunnen zeggen dat je af en toe onzeker bent, heb je zelfvertrouwen nodig.

OM
DENKEN

Workshop: Kussenhoesjes naaien

Er zijn zakken vol met mooie/leuke stoffen in het JIJ-huis die we kunnen gebruiken om kussenhoesjes te maken.

Zou je het leuk vinden om zelf je eigen hoesje te maken of mee te helpen om nieuwe hoesjes voor het JIJ-huis te naaien? Heb je nog nooit achter de naaimachine gezeten en lijkt het je leuk om het te leren? Of misschien kun je wel al naaien en vind je het gezellig om dit gezamenlijk te

doen en anderen eventueel te helpen. Woensdagmiddag 27 februari van 13.30 tot 16.00 uur kun je hier, samen met Brigitta, mee aan de slag. Heb je thuis een kussentje waar je wel een ander hoesje om heen zou willen, neem het hoesje, of kussentje, mee voor de maat. Maar ook voor



een nieuw kussentje kun je iets maken. We hebben 2 naaimachines wat betekent dat bij meerdere aanmeldingen niet iedereen gelijktijdig kan naaien. Heb je zelf een naaimachine thuis staan dan kun je die eventueel meenemen. Ook al weet je niet hoe die werkt, Brigitta heeft er gelukkig verstand van, dus dat gaat zeker goed komen. Aanmelden kan via locatiejjjhuis@stichting-jij.nl



Activiteiten inloop februari:

Kleien

Met klei kun je in het teken van liefde, vriendschap, aandacht en waardering leuke dingen maken.



Er zijn uitsteek vormpjes voor hartjes, sterretjes of rondjes die je daarna kunt versieren met verf of stiften. Druk er een mooie tekst in met letters of een stempel. Of creëer iets bijzonders met een

stukje kant. Kleien is niet alleen een leuke manier om dingen te maken maar is ook behoorlijk 'mindfull' en rustgevend.

Woensdag 6, maandag 18 en donderdag 28 tijdens de inloop



Gelukspoppetjes

Men zegt dat ze staan voor geluk en gezondheid, maar je kent vast ook de uitspraak: Geluk zit in de kleine dingen. Eén van deze dingen zijn gelukspoppetjes. Ze zien er grappig uit, maken je blij en ze kunnen je een speciaal gevoel meegeven.



Of je hem nu voor jezelf maakt of je maakt er een voor iemand anders, iedereen kan wel een fijn gevoel en een beetje geluk gebruiken.

Ga aan de slag met de vele soorten houten kralen, verf, stiften, linten en touwtjes om je eigen gelukspoppetjes

te maken. Leuk als sleutelhanger of voor aan je tas, telefoon of bijvoorbeeld in een mooi zakje om cadeau te geven. Er liggen in het JIJ-huis natuurlijk weer diverse materialen, uitleg en voorbeelden.

Donderdag 7, maandag 11, woensdag 20 en maandag 25 tijdens de inloop



Servies decoreren

Wist je dat je borden, kopjes, bekers zelf heel eenvoudig kunt opleuken? Met speciale porseleinstiften teken of schrijf je er iets op, zet het een half uurtje in een warme oven en je kunt het

daarna gewoon gebruiken. Leuk voor jezelf maar ook heel erg leuk voor een persoonlijk (Valentijns)cadeautje.

We hebben weer een tas vol wit servies, zoals borden, bekers, schaaltes en kop en schotels, dat je kunt

gebruiken. Maar heb je zelf iets wat je zou willen opfleuren, neem het gewoon mee.

Alles wat nodig is om er iets leuks van te maken staat weer voor je klaar. En heb je even geen inspiratie, er zijn weer vele voorbeelden!

Maandag 4, woensdag 13 en donderdag 21 tijdens de inloop



Bakactiviteit:



Kom je donderdagmiddag 14 februari koekjes bakken in het JIJ-huis? Het is Valentijnsdag dus er mogen hartjes gemaakt worden. In de 'klei tas' zitten leuke



uitsteekfiguurtjes die je hiervoor kunt gebruiken. En in het deeg zitten stukjes chocolade en je kunt er ook nog kleine marshmallows in doen.

Donderdag 14 tijdens de inloop

1^e en 3^e zaterdag van de maand open

We zijn vanaf nu de eerste en derde zaterdag van de maand open voor de inloop. Deze maand zal er geen inloop zijn op de derde zaterdag maar is er de open dag waar je in de nieuwsbrief mee info over vindt.

Net als op de andere dagen is het mogelijk om ook te lunchen met zelf meegebracht eten. Op zaterdag staat er geen activiteit gepland maar dat betekent niet dat er niks gedaan kan worden. De activiteiten die we de rest van de maand doen, staan boven in de crearuimte allemaal voor je klaar. Pak waar je zin in hebt. Maar om lekker te chillen of voor een kopje thee ben je natuurlijk ook van harte welkom!

