

Nieuwsbrief Maart

Hallo lieve leden,

De eerste mooie lente dagen hebben we al in februari gehad. Dat betekent dat jullie misschien al hebben kunnen genieten van het prachtige weer buiten. In JIJ hebben we het terras vernieuwt waardoor we ook hier lekker buiten kunnen zitten. Zodra het weer wat meer constant is vrolijken we de boel nog op met een paar plantjes en dan is het buiten echt genieten! De zon is goed voor je, hij zorgt nl voor de aanmaak van vitamine D. We hopen dat in maart het weer ook zo lekker zal zijn. We plannen in ieder geval een middagje naar buiten ☺.



Maart (ook wel: lentemaand, buienmaand, guldenmaand, dorremaand) is de derde maand van het jaar in de gregoriaanse kalender en heeft 31 dagen. De maand is vernoemd naar Mars, de Romeinse god van de oorlog.

We hebben deze maand verschillende interessante dingen. Ute geeft een thema avond over schuld en schaamte en, er is de ene week, om de week improvisatie theater en de andere week, om de week, yoga waarvoor je je kan aanmelden. Meer hierover lees je in deze nieuwsbrief.

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

Fijne maand!

ACTIVITEITEN

Zaterdag 2

Open

Maandag 4

Pollepels

Woensdag 6

Mozaïeken

Donderdag 7

Ochtend: Yoga met Ruth
Dromenvanger

Maandag 11

Mozaïeken

Woensdag 13

Spelletjes middag

Donderdag 14

Ochtend: Improvisatie theater
Pollepels

Zaterdag 16

Open

Maandag 18

Naar buiten

Woensdag 20

Dromenvanger

Donderdag 21

Ochtend: Yoga met Ruth
Mozaïeken

Maandag 25

Dromenvanger

Woensdag 27

Pollepels

Donderdag 28

Ochtend: Improvisatie theater
Bakactiviteit
Avond: thema schuld en
schaamte

Improvisatie theater:

Mijn naam is Susanna Ramaker. Sinds december ben ik 'onderdeel' van het inloopteam en de nazorggroep van PsyQ. Mijn passie is theater maken. Ik ben afgestudeerd als theaterdocent. Theater is voor mij een heerlijke plek, waar ik helemaal mezelf kan zijn of juist iets kan maken wat ik in het echt helemaal niet durf. Voor mij is theater maken iets magisch maar wel alledaags. Het kan overal met iedereen en in verschillende vormen. Je kan met tekst werken al dan niet zelf geschreven, in een groep of alleen, je kan met kostuums werken en decor. Met licht en of geluid. Het is een manier om jezelf te (leren) uiten op een leuke, speelse manier. Voor leden van het JIJ-huis ga ik een cursus 'improvisatie theater – even buiten jezelf' geven in de breedste zin van het woord. Natuurlijk heb ik ideeën en oefeningen om te leren spelen, maar het liefste werk ik vanuit een idee van degene die de cursus volgt. Samen kunnen we kijken waar je kracht ligt en die uitvergroten.

Naast het leren van echt toneel spelen is het ook mogelijk om juist situaties uit de realiteit te oefenen door middel van theater. Je kunt bijvoorbeeld een sollicitatie gesprek oefenen. Of een moeilijk gesprek met je ouders/vrienden waar je al lange tijd tegen op ziet. Leer bijvoorbeeld om in een veilige omgeving nee te zeggen.



Lijkt het je leuk om toneel te spelen of te leren hoe je, dmv toneel, situaties uit de realiteit kunt oefenen, kom dan donderdagochtend 14 en/of 28 maart van 10.30 tot 13.00 uur naar de cursus improvisatie theater. De cursus zal voorlopig om de week, in een veilige setting, plaatsvinden. Je kunt altijd instromen, er zit geen begin of einde aan. Aanmelden kan via locatiejjhuis@stichting-jij.nl

Yoga met Ruth:

Leer je lichaam accepteren, leef in het nu en geniet van de rust op je yogamatje. Een goede balans tussen jouw innerlijke rust en je lichaam is de 'key' om de kwaliteit te verbeteren van je leven. Yoga gaat niet om de prestatie maar om de zelfacceptatie! Ook is Yoga goed om om te leren gaan met weerstand die je tegenkomt. Niet alleen op de Yogamat, maar ook in het dagelijkse leven. Ben je geneigd ervoor weg te lopen of ben je misschien geneigd om jezelf er vol in te gooien?

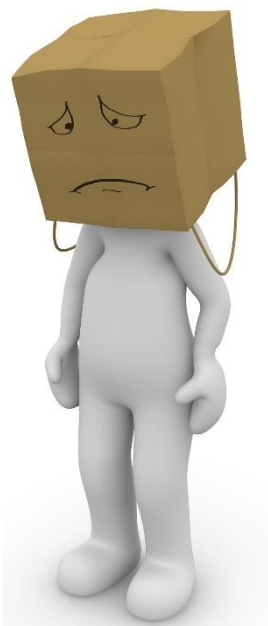


**The World
Needs Yoga**

Een balans vinden in het iedere keer bewust opzoeken van een klein beetje weerstand, zal groei stimuleren. Niet alleen op de Yogamat, maar ook in het dagelijkse leven. Bewust aandacht geven, ruimte ademen naar de weerstand die je tegenkomt. En als je ruimte ervaart, opnieuw een klein beetje weerstand opzoeken.

Op zoek naar dat kleine stukje buiten je comfortzone. Dat stukje waar groei gestimuleerd wordt!

Lid en yogadocente Ruth geeft om de week yogalessen in het JIJ-huis. De lessen, op donderdagochtend 7 en 21 maart van 10.30 tot 12.00 uur, gaan al door bij 1 aanmelding. Heb je zin om je dag goed te beginnen? Yoga is een goede manier om te ontspannen. Iedereen kan yoga, dus maak je vooral geen zorgen als je nog geen ervaring hebt. Vanwege de nieuwe openingstijden voor de inloop, kan je na de yoga blijven hangen in het JIJ-huis en meedoen aan een activiteit. Aanmelden kan via locatiejjhuis@stichting-jij.nl



Thema avond: Schuld en schaamte met Ute:

Schuld en schaamte zijn belangrijke emoties die onder veel belemmerende patronen liggen. Schaamte geeft je het gevoel dat je verkeerd, slecht, onbelangrijke onwaardig bent. Schuld verwijst naar een gevoel en/of overtuiging, dat je gedrag onjuist of slecht is. Schaamte tast je gevoel van eigenwaarde aan. Als je schaamte over jezelf ervaart is het ook een enorme belemmering om hulp te vragen.

In de thema avond op 28 maart, van 19.30 tot 21.00 uur, verkennen we samen dit mechanisme bij onszelf, verdiepen ons verder in dit onderwerp en zoeken naar helpende tools om er anders mee om te leren gaan. Wil je hier bij zijn? Aarzel dan niet en meld je aan. Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Activiteiten inloop:

Pollepels versieren

Houten pollepels, wie heeft ze niet in de keukenlade liggen. Ze zijn echt al 'eeuwen' oud en iedereen kent ze vast al van thuis uit. En je weet ondertussen waarschijnlijk wel, bij JIJ kunnen we overal creatief mee zijn, zelfs van een pollepel kun je leuke dingen maken! Geef ze een leuk kleurtje met verf of schrijf er iets op. Maar wat ook leuk is, is om er iets in te branden met een houtbrander.



Maak voor iemand een persoonlijk cadeautje of maak iets fleurigs voor in je keuken. En wat leuk is, we hebben speciale lak die je over de verf of tekst heen kunt smeren zodat je de pollepel ook nog gewoon kunt blijven gebruiken!



Maandag 4, donderdag 14 en woensdag 27 tijdens de inloop

Spelletjes middag:

We hebben in JIJ enorm veel spelletjes in de kast liggen.

Spelletjes zijn misschien ouderwets maar dat maakt het zeker niet minder leuk om te doen. Veel dingen herken je vast nog van vroeger of speel je nu nog wel eens. Voor ieder zit er wat leuk bij. Hou je niet zo van spelletjes maar wil je liever iets rustigs doen? We hebben ook twee puzzels bij JIJ waarvan we er al aan 1 begonnen zijn. Mocht je een spelletje of puzzel willen doen die we hier niet hebben maar die je thuis wel hebt, neem

vooral mee! Doe je tijdens de spelletjes middag gezellig mee? Er is alleen 1 regel.... Niet valsspelen 😊.

Woensdag 13 tijdens de inloop



Mozaïeken

Daar is het dan ein-de-lijk! Veel leden keken al hals rijkend uit naar het mozaïeken dat vorig jaar al een groot succes was.

Het ontstaan van de kunstvorm mozaïek gaat ver terug in de tijd. Veel beschavingen hebben de kunstvorm mozaïek ontdekt en zich de techniek eigen gemaakt. De eerste mozaïeken dateren van 3000 v. Chr., gemaakt door de Sumerianen in het oude Mesopotamië, nu bekend als Irak. De Sumerianen gebruikten gekleurde klei dat als een patroon in wanden werd gedrukt.



Wij in het JIJ-huis gaan het ons ook eigen maken maar weer net op een iets andere manier dan die meestal gebruikt wordt. De mozaïek steentjes worden met lijm op een houten ondergrond geplakt en daarna maak je het af met foam klei. Er zijn verschillende kleuren steentjes, klei en vormen om te bewerken zodat er vele variaties gemaakt kunnen worden en je je creativiteit de vrije loop kunt laten. En heb je thuis een voorwerp waarvan je denkt dat je dat goed zou kunnen opleuken met kleurrijke mozaïek steentjes, neem dat dan mee! Mocht je even inspiratieloos zijn, geen probleem want er zijn natuurlijk weer genoeg voorbeelden in het JIJ-huis.



Woensdag 6, maandag 11 en donderdag 21 tijdens de inloop

Dromenvanger maken

Iedereen heeft er wel eens één gezien, een dromenvanger. Voor een raam, als tatoeage, aan de spiegel in een auto. Maar wat betekent het eigenlijk?



Behalve dat ze mooi zijn hebben ze een betekenis. De dromenvangers vinden hun oorsprong bij de inheemse Amerikaanse Indianen en dan vooral bij de Ojibwa stam. Het Ojibwa woord voor droomvanger is Asabikeshiinh en betekent 'spin'. Volgens het verhaal van de Ojibwa stam diende een mystiek moederfiguur, 'Spider Woman', als de geestelijke beschermer van

pasgeborenen en jonge kinderen. Maar toen het Ojibwe volk groeide en steeds verder weg migreerden, kon zij niet meer persoonlijk waken over alle nieuwe, jonge leden van de stam. Daarom creëerde de 'Spinnenvrouw' de eerste dreamcatcher. Ze gaf de dromenvangers aan de moeders, zodat ze ook op afstand de families via de dreamcatchers kon blijven beschermen.

Zou jij het leuk vinden om zelf een mooie Asabikeshiinh, oftewel dromenvanger, te maken? Voor jezelf thuis of als cadeau, een grote of een kleine..... alles is mogelijk. In het JIJ-huis zijn diverse materialen en weer vele voorbeelden aanwezig waar je lekker mee aan de slag kunt.



Donderdag 7, woensdag 21 en maandag 25 tijdens de inloop

Bakactiviteit: chocolate chip cookies:

Deze koekjes zijn voor sommigen echt 'de hemel op aarde', en al helemaal als je ze zelf maakt! Het idee is dat ze van binnen nog een beetje zacht moeten zijn dus het vergt wel wat oplettendheid als ze in de oven zitten. Reken maar dat deze honderd keer lekkerder zijn dan de koekjes uit de winkel. Daarnaast gaat het hele JIJ-huis ruiken naar de geur van versgebakken koekjes. Als je zin hebt om te helpen ben je van harte welkom. Maar natuurlijk ook als je alleen maar wil proeven 😊 Dit recept is gelukkig niet moeilijk. Je hebt maar weinig ingrediënten nodig. Het bakken van koekjes in misschien iets waar je thuis niet de tijd voor neemt maar het is zeker een leuke en gezellige bezigheid!



Donderdag 28 tijdens de inloop

Zaterdag open



Heb je op zaterdagen vaak niks te doen? Of wil je graag naar JIJ komen maar werk je doordeweeks of volg je therapie? De *eerst en derde* zaterdag is het JIJ-huis open. Je kan net als op de andere dagen eventueel ook mee lunchen als je zelf je eigen eten meeneemt. Maar je kan ook alleen komen voor een praatje, kopje thee, om te knutselen, een spelletje, puzzel, of om een te boek lezen. Er ligt nog niks vast voor deze dag dus als je leuke ideeën hebt kan je dat altijd inbrengen. Kom gezellig langs en kijk waar je zin in hebt.

Zaterdag 2 en 16 maart van 10.00 tot 13.30 uur

Naar buiten

Wat hadden we in februari geweldig mooi weer! Echt uitzonderlijk voor de tijd van het jaar. Hou je ook van lekker naar buiten gaan maar doe je het misschien te weinig of niet zo snel in je eentje? Op maandag de 18^e gaan we, als ook dan de weersomstandigheden goed zijn, gezellig samen naar buiten. Laten we er lekker van genieten. Ga je mee? We kiezen een route waar we op dat moment zin in hebben. Misschien spotten we wel een van de dieren of planten die in maart weer vol op te zien zijn (zie plaatje hiernaast)

Maandag 18 van 14.00 tot 15.30 uur

