

NIEUWSBRIEF APRIL

Hallo lieve leden,

De laatste tijd hebben we heel wat nieuwe leden erbij gekregen, welkom allemaal ☺. Ben je nieuw of al een tijdje niet geweest? Lees dan gauw verder, we zetten alles nog een keertje voor je op een rij.

Deze maand hopen we op een lekker zonnetje. Nieuw leven en kleur in de tuin is eindelijk weer aangebroken. De bollen komen in



volle bloei en de tuin ruikt weer fris naar de lente. De natuur geniet weer van de langere dagen. De vogels maken nestjes en de eerste lammetjes zijn al weer geboren. Kortom, het voorjaar is weer begonnen!

Ook bij JIJ laten we de activiteiten aansluiten bij de maand. Het is namelijk weer Pasen! We zorgen dat het JIJ-huis weer extra gezellig is en een beetje de Paasfeer krijgt. En natuurlijk gaan we iets doen met eieren en je kunt dit jaar zelfs paasstukjes komen maken! Naast de paasgedachte hebben we ook deze maand weer een geweldige training. 'Feeling good- Gelukkig(er) met jezelf'. Deze wordt gegeven door Frieda die bij leden bekend staat als iemand die geweldig fijne en interessante trainingen verzorgd. Geniet weer van alle activiteiten deze maand!

Let op! Maandag 22 april, 2^e paasdag, is het JIJ-huis gesloten!

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

Knuffelsokken

Woensdag 3

Potjes versieren

Donderdag 4

Ochtend: Yoga

Paaseieren versieren

Zaterdag 6

Rommelmarkt

Maandag 8

Potjes versieren

Avond: Training Gelukkig(er) met jezelf

Woensdag 10

Knuffelsokken

Donderdag 11

Ochtend: Improvisatie theater
Marmere

Maandag 15

Paaseieren versieren

Woensdag 17

Paasstukjes maken

Donderdag 18

Ochtend: Yoga

Bakactiviteit

Zaterdag 20

Open

Maandag 22

Gesloten

Woensdag 24

Filmmiddag

Donderdag 25

Ochtend: Improvisatie theater
Potjes versieren

Maandag 29

Naar buiten

**Voordat we overgaan op het allerleukste van de maand (de activiteiten) willen we eerst nog een aantal mededelingen doen 😊
Lees ze alsjeblieft even door!**

Nieuw bij JIJ of een tijd niet geweest?

Voor iedereen die de nieuwsbrief voor het eerst leest, hierin staat alles wat je de komende maand kan verwachten aan activiteiten, workshops, gerechten etc. Omdat we een hoop nieuwe leden hebben en aan aantal 'oud leden' die weer vaker willen komen zetten we alles nog een keertje op een rij.

De openingstijden voor de inloop van het JIJ-huis zijn maandag, woensdag en donderdag van 12.30-17.30 en (als er niets anders is

georganiseerd op die dag) de 1^e en 3^e zaterdag van de maand van 10.00-13.30. Als je wilt kun je mee lunchen, maar neem dan wel zelf je lunch mee. De naam inloop zegt het al een beetje, je mag inlopen wanneer je maar wil. Aanmelden voor de inloop is dus niet nodig. Er zijn altijd twee inloopbegeleiders bij wie je terecht kunt die dag. Er staat een vast programma op de planning maar wil je iets anders doen, dan is dat ook helemaal prima. Denk aan; studeren, lezen, tv kijken, thee drinken, kletsen, op het terras zitten etc. Heb je zin om in de avond mee te eten? Gezellig! Meld je dan voor 12.00u die dag aan zodat er nog boodschappen gehaald kunnen worden door diegene die de kookactiviteit verzorgt. Het recept is altijd terug te vinden in de nieuwsbrief. We waarderen het als je meehelpt met het klaarmaken v.a 17.00u. Naast de inloop met zijn crea activiteiten, zijn er ook georganiseerde activiteiten bij JIJ. Dit alles vind je in de nieuwbrieven terug. Hiervoor geldt WEL dat je van tevoren moet aanmelden. Aanmelden kan via een reactie op de nieuwsbrief of op het inschrijfformulier op het bord in het JIJ-huis. Als dit het geval is, staat het er altijd bij vermeld. Heb je nog een vraag wat je niet in de nieuwsbrief hebt kunnen terugvinden? Mail ons dan gerust!

Welkom!

Evaluatiegesprekken

We proberen zoveel mogelijk in contact met onze leden te blijven. Dit doen we o.a door het voeren van evaluatiegesprekken. Hier bespreken we hoe het met je gaat, hoe je het JIJ-huis tot nu toe hebt ervaren en waar je eventueel tegenaan loopt/bent gelopen. We kunnen ook samen kijken hoe we evt de drempel lager kunnen maken zodat het wellicht iets makkelijker wordt om te komen.

Misschien ben je nieuw en weet je nog niet zo goed wat je kan verwachten. Of ben je al een poosje lid maar al een tijd niet meer geweest. En het kan natuurlijk ook dat je regelmatig komt en super tevreden bent, ook dat horen we graag! Jullie mening is belangrijk voor het bepalen van het programma bij JIJ. Hoe dan ook, we proberen dit allemaal bespreekbaar te maken door jullie uit te nodigen. Dit gebeurt via de mail en evt door middel van een appje 😊. Mocht je nog geen uitnodiging hebben ontvangen maar wil je wel graag even komen praten? Geen probleem! Stuur een mailtje en we proberen zo snel mogelijk een afspraak met je in te plannen.



Telefoongebruik

Onze mobiele telefoon is tegenwoordig niet meer weg te denken. We zijn echt overal te bereiken! Ook in het JIJ-huis word regelmatig van de telefoon gebruik gemaakt. Dit is op zich geen probleem want het kan ook ontspannend werken ☺. Alleen telefoneren kan soms als storend worden ervaren.



Mogen we je daarom vragen of je bij het voeren van een telefoongesprek even naar boven of naar het terras zou willen lopen? Het terras is vernieuwd, wat het wellicht ook nog een stuk plezieriger maakt als het lekker weer is ☺. Alvast onze dank hiervoor.

En dan nu... alle activiteiten voor de maand april.

"Feeling good"- gelukkig(er) met jezelf

Tijdens deze training ga je aan de slag met het ontwikkelen van zelfcompassie, het tegenovergestelde van zelfkritiek. Door te oefenen om zelfcompassie te hebben zul je merken dat je vriendelijker naar je zelf toe wordt.

Zelfcompassie betekent vriendelijk, niet-veroordelend naar jezelf kijken, juist op momenten dat je het moeilijk hebt. De meeste mensen zijn strenger voor zichzelf dan voor anderen. Maar waarom zou je wel mededogen hebben met anderen en niet met jezelf?

Daarnaast wordt er besproken hoe je positieve emoties kunt vergroten en doe je oefeningen, die ervoor zorgen dat jij in je kracht komt te staan en met een positievere bril, naar jezelf zal kijken.

De workshop wordt gegeven door Frieda Boudesteijn. Zij heeft eerder al een aantal geweldig interessante workshops bij JIJ gegeven. Frieda heeft een eigen praktijk en biedt coaching aan jongeren en volwassenen met een milde hulpvraag, die veelal het gevoel ervaren 'uit balans' te zijn op één of meerdere levensgebieden. Daarnaast is ze werkzaam als autismecoach en als coach voor mensen met eetproblemen.

Ben je geïnteresseerd? Geef je dan op via: locatieijhuis@stichting-jij.nl

Maandag 8 van 19.30 tot 21.00 uur



Paasstukjes maken

Kom een leuk paasstukje maken met bloemen, takken en paasfiguurtjes en zet tijdens de paasdagen iets gezelligs op tafel dat je zelf hebt gemaakt. Wel even aanmelden als je mee wilt doen dan weten e hoeveel spullen we moeten aanschaffen. Dit is een activiteit naast de gewone inloop. Wil je meedoen? Gezellig! Meld je wel even aan via:

locatieijhuis@stichting-jij.nl

Woensdag 17 van 14.00 tot 16.00 uur



Yoga

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?



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!

De yogalessen worden tweemaal per maand op donderdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur door Ruth gegeven. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Donderdag 4 en 18 van 10.30 tot 12.00 uur

Improvisatie theater

Susanna Ramaker is sinds december werkzaam bij stichting JIJ. Haar passie is theater en ze is dan ook afgestudeerd aan de theater school.

'' 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. In verschillende vormen''.

Susanna heeft zelf ideeën en oefeningen maar liever werkt ze vanuit de deelnemers zelf. Heb je iets wat je graag zou willen oefenen, bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek? Dan helpt ze jou om dit samen te ontdekken.

Lijkt het je leuk om toneel te spelen of te leren hoe je, dmv toneel, situaties uit de realiteit kunt oefenen?

Improvisatie theater wordt tweemaal per maand op donderdagochtend van 10.30 tot 13.00 uur door Susanna gegeven. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Donderdag 11 en 26 van 10.30 tot 13.00 uur



Crea activiteiten zonder aanmelden:

Knuffelsokken

Weet je dat je zelfs van je oude sokken iets leuks kan maken? Wat dacht je van een 'knuffelsok'? Maak op een heel eenvoudige manier een schattige knuffel



door een sok te vullen met steentjes, (dan kan hij blijven staan) of/ en zacht vulmateriaal en een paar elastiekjes. Of maak een iets uitgebreidere met een paar stiksteken. In het kader van Pasen hebben we leuke voorbeelden van paashaasjes of kuikens. Maar een hondje, pinguïn of popje is ook zo gemaakt. Leef je uit met de tas vol met oude sokken! PS ze zijn allemaal gewassen hoor!!



Maandag 1 en woensdag 10 tijdens de inloop

Glazen potjes versieren

Een hoop spullen die we dagelijks in huis gebruiken kunnen we prima recyclen, maar *upcycling* (creatief hergebruik) is in veel



gevallen nog veel slimmer. Wat doe je bijvoorbeeld met lege potjes babyvoeding? Wij hebben in ieder geval een tas vol gered van de glasbak!

Maak een leuk potje om kleine dingetjes in te bewaren of iets voor op een bijzettafeltje met wat bloemetjes. Om pennen en potloden in te bewaren of pollepels in de keuken. Maar ook heel leuk in het kader van Pasen. Er staan al een aantal leuke potjes in de



vensterbank en er zijn natuurlijk weer heel veel voorbeelden op papier!



Woensdag 3. Maandag 8 en donderdag 25 tijdens de inloop

Paaseieren decoreren



21 en 22 april is het Pasen. Dat willen we in het JIJ-huis niet zomaar voorbij laten gaan want ook met eieren kun je creatief aan de slag.



Vond je het vroeger leuk om eieren te versieren? Een gezellig kleurtje geven, er een leuk patroon optekenen, stickers of vilt op plakken. Alles is mogelijk.



Er zijn kunsteieren maar wil je echte eieren koken in (gekleurd) water, dan kan dat natuurlijk ook. Zet een paar gezellig gekleurde eieren op de paastafel. Laat je creativiteit zijn gang maar gaan, maak van een ei een waar kunstwerk! En, je kunt zo aan de slag want alle materialen liggen al voor je klaar.

Donderdag 4 en maandag 15 tijdens de inloop

Marmeren

Wil je dit jaar meer dan het traditioneel versierde



paasei? Kies er eens voor om zelf paaseieren te marmeren met water marble. Door een ei (of iets anders) te dompelen in water met marmerverf kun je de mooiste gemarmerde voorwerpen creëren. We hebben plastic en piepschuim eieren maar je kunt ook een paar echte eieren koken en die er voor gebruiken. En niet alleen (nep)eieren kun je marmeren maar ook houten, kartonnen of



piepschuim figuurtjes. Ook leuk om iets te maken dat je in je zelfgemaakt paasstukje kunt verwerken! Deze activiteit is éénmalig.

Donderdag 11 tijdens de inloop



Overige activiteiten zonder aanmelden:

Filmmiddag:

Filmmiddag. Superleuk en gezellig. We hebben een lekkere bank met genoeg dekentjes om onder te verdwijnen. Nu nog een leuke film kiezen en we kunnen beginnen.. Gelukkig heeft netflix genoeg keuze ;). Met de beamer kunnen we de film op de muur projecteren voor een extra bioscoop gevoel. Daarbij mag de popcorn natuurlijk niet ontbreken dus ook daar wordt voor gezorgd. Aanmelden is zoals altijd voor de inloop niet nodig maar het is wel aan te raden om op tijd te komen zodat je de hele film kan zien en invloed kan hebben op de film keuze. We beginnen om 14.00u.



Heb je geen zin om film te kijken dan kun je natuurlijk gewoon gezellig aan de keukentafel doen waar je zin in hebt!

Woensdag 24 van 14.00 tot 16.00 uur

Naar buiten

Ook deze maand halen we weer een frisse neus! In de maand april staan er al de nodige bloemen en planten in volle bloei. Zeker met de zachte winter en het warme voorjaar zullen vele planten dit jaar eerder tot bloei komen. Misschien spot je deze prachtige magnolia die al volop te zien zijn. Heb je zin om te wandelen? We vertrekken om 14.00u en lopen en route die ons op dat moment aanspreekt.



Maandag 29 van 14.00 tot 15.30 uur

Bakactiviteit paasmuffins

Het is Pasen en dan kan het aan paasmuffins niet ontbreken ;). Dat betekent dat we de oven weer aan gaan zetten voor heerlijk ruikende muffins. Vervolgens versieren we deze met versieringen als een schaap. Intussen drinken we een lekker kopje thee tijdens het wachten, of gaan we aan de slag met iets creatiefs en vult de geur van de muffins de kamer. Deze activiteit is niet alleen voor leden die de muffins willen eten, maar ook als je alleen maar wilt helpen om ze te maken.



Donderdag 18 v.a 14.00 uur

Zaterdag (rommelmarkt en open!!)

Normaal zijn we open op de 1^e en 3^e zaterdag van de maand. Dit keer ook, alleen is het de 1^e zaterdag rommelmarkt van 10.30-14.00 beneden bij JIJ. Dit betekent dat je kan rondneuzen tussen de spulletjes en eventueel iets kunt kopen. Naast heel veel mooie spullen, zal er ook kleding zijn. Mocht iemand nog 'rommel' hebben, daar zijn we heel blij mee. Afgeven kan van 1 t/m 4 april.



De 3^e zaterdag is een 'normale' zaterdag, wat betekent dat JIJ weer open is voor de inloop van 10.00-13.30. Er is geen vast programma maar alle creatieve spullen zijn altijd boven in de crearuimte te vinden.

Heb je alleen zin in een praatje of een kop thee? Alles is mogelijk!

Zaterdag 6 rommelmarkt van 10.30 tot 14.00, zaterdag 20 inloop van 10.00 tot 13.30.

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 crearuimte vindt.