

Nieuwsbrief Mei

Hallo lieve leden,

De maand mei staat voor groei en bloei. De natuur ontwaakt en komt tot leven, planten groeien en vogels fluiten. De natuur laat ons elk jaar weer zien dat het geen dag te laat is om ergens mee te starten. Het kijkt tenslotte niet op een dagje eerder of later 😊.



Heerlijk, het is lente. Je voelt het, je ruikt het en je proeft het. De hele omgeving ademt voorjaars sfeer. Leuke natuurlijke decoraties met vrolijke kleuren. Het is lekker buiten. Zoek ergens een plekje besloten, beschut tegen de wind en zonder rumoer van buiten af!

Pasen is voorbij en dat betekent dat alle paasspullen bij JIJ weer opgeborgen zijn. Maar niet getreurd, we hebben er weer allemaal nieuwe activiteiten voor terug gekregen.

En we hebben weer een aantal leuke en interessante workshops voor je. Wat dacht je van een workshop motivatie waarbij je samen met Sophie aan de slag gaat om te ontdekken wat jou motivatie geeft. Of een workshop jongleren, waarvan je zelf waarschijnlijk nooit gedacht had dat je het zou kunnen!

Improvisatie theater stopt even in mei maar Yoga blijft om de week op donderdagmorgen plaats vinden. Alleen op 30 mei zal er geen Yoga zijn ivm Hemelvaartsdag. Het JIJ-huis zal dan gesloten zijn.

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

Woensdag 1

Krimpie dinkie

Donderdag 2

Ochtend: Yoga
Schelpen versieren

Zaterdag 4

Open

Maandag 6

Leren sieraden maken

Woensdag 8

Workshop jongleren
Schelpen versieren

Donderdag 9

Krimpie dinkie

Maandag 13

Workshop motivatie
Schelpen versieren

Woensdag 15

Workshop jongleren
Leren sieraden maken

Donderdag 16

Ochtend: Yoga
Bakaactiviteit

Zaterdag 18

Open

Maandag 20

Naar buiten

Woensdag 22

Workshop jongleren
Schelpen versieren

Donderdag 23

Leren sieraden maken

Maandag 27

Workshop motivatie
Krimpie dinkie

Woensdag 29

Spelletjes middag

Donderdag 30

Gesloten

Motivatie workshop

Je herkent het waarschijnlijk wel, de momenten waarop je het gevecht tegen jouw eetstoornis even beu bent en jezelf afvraagt waarom je nog zo door zou gaan. Ik, Sophie, heb qua motivatie veel schommelingen gehad tijdens mijn herstel.

Vaak kreeg ik pas weer motivatie na een gesprek met mijn hulpverlener, daardoor werd het voor mij weer duidelijk waar ik het voor deed. Dit veranderde pas op het moment dat ik samen met mijn hulpverlener een manier had gevonden om zelf mijn motivatie te verbeelden. Ik maakte een 'quote placemat' voor tijdens het eten, en een 'moeilijke momenten boekje' waarin ik alles schreef/plakte/tekende wat mij motiveerde. Deze twee dingen hebben mij erg geholpen. Ik had daarna nog steeds momenten dat ik het allemaal even beu was, maar ik had er wel twee hulpmiddelen bij gekregen die mij door deze moeilijke momenten heen hielpen.

WHEN YOU FEEL LIKE
QUITTING
THINK ABOUT WHY YOU
STARTED

Sophie wil graag met jou op zoek gaan naar de dingen die jou motiveren, en dat (samen) vormgeven. Zodat jij zelf ook iets hebt om erbij te pakken als je het even moeilijk hebt. Daarom organiseer ze de workshop motivatie voor iedereen die zich in het onderwerp herkent en/of er in geïnteresseerd is.

De bijeenkomsten vinden eens in de twee weken plaats op maandagmiddag, 13 en 27 mei, van 13:30 tot 15:00.

De eerste bijeenkomst is op maandag 13 mei. In deze bijeenkomst zullen we in gesprek gaan over wat jou motiveert en zal ik mijn 'moeilijke momenten boekje' laten zien. In de bijeenkomst(en) daarna zullen we (samen) jullie motivatie gaan vormgeven. Wil je deze workshop bijwonen? Meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Graag tot dan. Groetjes, Sophie

Workshop jongleren

Bijna iedereen heeft wel eens willen jongleren en iedereen kan het in principe ook leren, ook al denken veel mensen dat dat niet zo is.

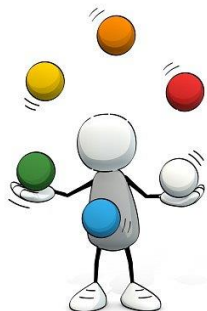
Vroeger was jongleren voorbehouden aan een selecte groep van mensen die toegang had tot 'een andere wereld'. Het had iets mystieks. Bovendien, zo zegt Loes Hazelebach, is jongleren een goede manier om jezelf tot rust te brengen. Het zorgt voor evenwicht tussen je linker en je rechter hersenhelft. En dat maakt dat het goed is voor je geheugen. Het is terug te vinden op internet en iedere jongleur weet het: van jongleren word je slim.

Psychologisch onderzoek ondersteunt de stelling dat jongleren gunstig is voor hand-oog coördinatie, het gevoel voor ritme, de reflexen, het evenwichtsgevoel en een goede houding van het lichaam. Daarom is het niet verwonderlijk dat jongleren steeds vaker aanbevolen wordt als een behandeling bij vele stoornissen.



Loes Hazelebach deed verschillende opleidingen tot actrice en creatief therapeut. Creativiteit en de mooie processen die daar uit voortvloeien staan centraal bij wat ze doet. Het ontdekken van de eigen creativiteit is een grote hulpbron voor ieder mens om zichzelf beter te leren kennen. Ze vindt het fijn om daar in alle eenvoud met elkaar mee bezig te zijn en te zien dat er tot slot iets moois is neergezet.

Graag komt Loes in het JIJ-huis het jongleren bij brengen. Zelf is ze heel enthousiast over jongleren en vertelt hier graag over. Maar nog enthousiaster is ze over wat jongleren met je doet wat je waarschijnlijk niet voor mogelijk had gehouden.



Je hebt wel een aantal maal nodig om het jongleren onder de knie te krijgen en daarom komt Loes 4 maal naar JIJ. Mocht je daar een keer niet van kunnen is het niet zo erg maar het is wel belangrijk dat je een aantal maal aanwezig bent. De lessen zullen gewoon in de huiskamer plaatsvinden (dit vanwege het hoge plafond 😊). We maken er gezellige middagen van die waarschijnlijk ook voor een hoop hilariteit zullen zorgen.



De lessen zijn op 8, 15 en 22 mei en op 12 juni van 14.00 tot 16.00 uur. Loes zorgt voor de ballen die wij bij JIJ zullen aanschaffen. Wil je meedoen, meld je aan via: locatiejihuis@stichting-jij.nl

Yoga

We beginnen met een leuk feitje: Van yoga word je ontspannen en blij.

Iedereen die aan yoga doet, weet het, maar het wordt ook ondersteund door onderzoek: yoga doet wonderen voor je humeur. In een onderzoek werden mensen die vier maanden lang yoga deden, vergeleken met een groep die fietste en een groep die niets speciaals deed. Wat bleek? De yogi's sliepen beter, hadden meer energie, voelden zich soepeler, hadden betere relaties met hun familie, waren vrolijker, hadden meer zelfvertrouwen en waren tevredener over hun leven. En ook fijn: ze vonden zelf dat ze er beter uitzagen!



In 2010 werden door de universiteit van Maryland meer dan tachtig onderzoeken onder de loep genomen waarin yoga werd vergeleken met andere sporten. De uitkomst: yoga scoort vergelijkbaar of beter dan andere sporten op vermindering van angst en stress, een betere balans, minder vermoeidheid, een betere humeur, minder pijn, verlaging van het cholesterolgehalte en een betere kwaliteit van leven op sociaal gebied en op het werk.

Nou klinkt dat niet veelbelovend? Dat vonden wij ook en daarom kan je bij ons yoga volgen. Yoga docente, en lid van het JIJ huis, Ruth geeft deze lessen.

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 locatiejihuis@stichting-jij.nl

Donderdag 9 en 16

Crea activiteiten:

Schelpen versieren

Loop jij ook altijd naar schelpen te kijken/zoeken als je op het strand loopt? Hier op onze eigen stranden of als je op vakantie bent. Ze zijn er in vele kleuren en in alle soorten en maten. En je weet, we zijn JIJ



niet als we ook hier weer iets mee kunnen doen 😊. Er staat een tas met een enorme verzameling schelpen. Van hele grote tot hele kleintjes, van wit tot prachtig gekleurde waar weer mooie en leuke dingen van gemaakt kunnen worden. Je kunt ze eventueel ook zelf een mooie kleur geven met verf of door er iets op te tekenen met stiften. Of maak er een prachtig kunstwerkje van met bijvoorbeeld nagellak en



glittersteentjes, plak ze op een fotolijstje, maak er een hart of letter van of maak er gaatjes in en rijg ze tot een ketting of .. Kortom ook met schelpen kun je weer alle kanten op! En natuurlijk zijn er weer vele voorbeelden.

Donderdag 2, woensdag 8, maandag 13 en woensdag 22 tijdens de inloop

Van leer sieraden maken

In het JIJ-huis staat een grote tas met stukken leer. In de tas zitten vele grote en kleine stukken in diverse kleuren. Van dit leer kun je op een eenvoudige manier leuke sieraden zoals armbanden en ringen maken door ze op een bepaalde manier te snijden waardoor je ze alleen maar in elkaar hoeft te schuiven. Of wat dacht je van een mooie riem, een kofferlabel of een telefoonhoesje? En, als je wilt kun je er zelfs je naam op zetten. Alle benodigde materialen en voorbeelden hiervoor zijn aanwezig.



Maandag 6, woensdag 15 en donderdag 23 tijdens de inloop

Krimpie drinkie

Of 'Shrink me', zoals het tegenwoordig heet. Ken jij het nog van vroeger? Plastic velletjes waar je iets op kunt tekenen, of iets mee kunt overtrekken en in kunt kleuren, waarna je het in een warme oven legt waar het zo'n 70% 'shrinkt'. Maak er, voordat het de oven ingaat, een gaatje in, en je kunt het aan een sleutelhanger hangen of als bedeltje aan een ketting of armband. Of schrijf er een mooie spreuk of tekst op en je hebt iets bijzonders en origineels om eventueel weg te geven! Heerlijk om te doen. Er zijn heel veel voorbeelden



die je kunt gebruiken maar als je zelf een leuk ontwerp hebt dat je kunt overtrekken, neem het mee. Alle materialen staan weer voor je klaar!

Woensdag 1, donderdag 9, maandag 27 tijdens de inloop

Overige activiteiten:

Spelletjes middag

Bij JIJ doen we ook graag spelletjes. We hebben een hele kast vol met van alles en nog wat.



Heb je zin om mee te doen? Dan gaan we samen aan de slag met iets waar we op dat moment zin in hebben. We hoeven ons in ieder geval niet te vervelen want er is genoeg. Van bordspellen tot woordspelletjes en zelfs twister. Kan jij een beetje tegen je verlies? 😊

Woensdag 29 tijdens de inloop

Naar buiten

Wandelen is goed voor alles. Je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. En niet te vergeten: je humeur wordt er beter van. En dat allemaal door heel simpel te wandelen in de mooie natuur. Wat dacht je van het Kralingse bos in Rotterdam? Het Kralingse Bos is het meest geliefde bos van de Rotterdammers.



Wellicht ook omdat het deels door de Rotterdamse jeugd zelf is ingeplant. Het "Boschplan" werd gerealiseerd op basis van het ontwerp van de beroemde landschapsarchitect Bijhouwer.

Maandag 20 v.a 14.00 uur

Bakactiviteit: Bananenbrood met haver

Geen wonder dat bananenbrood zó in populariteit is gestegen.

Makkelijk te maken en alleen al de geur van dit bananenbrood is onweerstaanbaar!

Het heet bananenbrood, maar je eet het eigenlijk meer als een cake. Gebruik bij voorkeur goed rijpe bananen, dan komt de smaak ervan het best tot z'n recht. Dit bananenbrood is niet alleen lekker, maar ook nog eens gezond omdat we het met haver maken. Om je vingers bij op te eten...



Donderdag 16 tijdens de inloop

Zaterdag



Deze maand zijn we weer open op de 1^e en 3^e zaterdag van de maand. Op zaterdag is er geen vast programma maar kijken we op de dag zelf waar ze wil in hebben. We vinden het altijd gezellig als je langskomt voor een praatje of een leuke activiteit. Neem gerust je huiswerk of iets anders wat je moet/wil doen mee. Niets hoeft, alles mag 😊

Zaterdag 4 en 18 van 10.00 tot 13.30 uur

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 crea ruimte vindt.