

# Nieuwsbrief juni

Hallo lieve leden,

Het is alweer juni en dat betekent dat we nu echt richting de zomer gaan. De 21<sup>ste</sup> is het al zover.

Hopelijk kunnen we voor die tijd al genieten van het mooie weer. Bij JIJ hebben we er in ieder geval zin in!

Velen weten dat we een mooi terras hebben om lekker te zitten (we hopen binnenkort er een picknicktafel te hebben). Maar we hebben boven ook nog een balkon. Deze wordt zelden gebruikt maar wat daar zo lekker is, als er zon is dan kun je er daar van genieten! Daarom is besloten om het balkon schoon te maken en het op te vrolijken met wat plantjes en misschien een tafel. Dan zouden we eventueel ook boven kunnen gaan lunchen, of lekker een bakkie thee kunnen drinken.

Verder gaat er deze maand het een en ander veranderen in de week nieuwsbrief. We hopen zo dat meer mensen de leuke en interessante info gaan lezen, In deze nieuwsbrief meer informatie over de veranderingen 😊.

En, we hebben ook nog een leuk nieuwtje, we gaan namelijk producten die bij JIJ gemaakt zijn, verkopen op Etsy 😊.

Deze maand is er weer een hoop te doen bij JIJ. Improvisatie theater is weer terug maar dit keer hebben we ook een heerlijke salsa workshop, is er natuurlijk weer yoga en zijn er weer drie nieuwe crea activiteiten.

Naast alle georganiseerde bezigheden is het JIJ-huis 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

### Zaterdag 1

Open

### Maandag 3

Kaarsen versieren

### Woensdag 5

Geografische vormen canvas

### Donderdag 6

Ochtend: improvisatie theater  
Kleinen met silk clay

### Maandag 10

Gesloten

### Woensdag 12

Workshop jongleren  
Kleinen met silk clay

### Donderdag 13

Ochtend: Yoga  
Geografische vormen canvas

### Zaterdag 15

Open

### Maandag 17

Kleien met silk clay

### Woensdag 19

Kaarsen versieren

### Donderdag 20

Ochtend: improvisatie theater  
Bakactiviteit

### Maandag 24

Geografische vormen canvas  
Motivatie workshop

### Woensdag 26

Film middag

### Donderdag 27

Ochtend: yoga  
Kaarsen versieren  
Avond: Workshop Salsa dansen

## Mededeling nieuwe weeknieuwsbrief:

Zoals jullie hebben kunnen lezen in de weekbrief van afgelopen week, de komende weekbrieven gaan veranderen. We willen jullie dan ook vragen om de eerste weeknieuwsbrief van deze maand te lezen 😊.

### *Wat gaat er veranderen:*

De omschrijving van de activiteiten gaan we weglaten. Hierover is namelijk al heel veel over te vinden in de maandbrief. We zullen dus voor meer informatie over de activiteiten doorverwijzen naar de maandbrief. De weekbrief zullen we gaan gebruiken voor nieuwtjes, weetjes en andere extra dingen. Dit zal elke week iets anders zijn.

**VERANDEREN**

**IK ZIE HET LIEVER  
ALS MEEBEWEGEN**

de  
vader  
van *Loesje*

www.loesje.nl

denhaag@loesje.nl

Wat betekent dat concreet?

We gaan werken met verschillende rubrieken:

- *Het voorstellen van de inloopbegeleiders:* We merken dat veel mensen het toch nog wel spannend vinden om naar de inloop/kookactiviteit te komen wanneer ze de begeleiders niet kennen. Dit snappen wij heel goed. Daarom willen we de begeleiders een voor een aan jullie voorstellen. We stellen niet alleen de nieuwe begeleiders voor, maar ook de begeleiders die al een tijd werkzaam zijn bij stichting JIJ. Dit doen we omdat niet iedereen regelmatig naar de inloop/kookactiviteit komt en omdat er altijd wel dingen zijn die je nog niet weet van iemand. We hopen hierdoor een veilige sfeer voor jullie te creëren. Iedereen komt een keer aan de beurt, dus hou het in de gaten!
- *Herstel/ervaringsverhalen:* Dit sluit aan bij het vorige deel. We dachten dat het leuk zou zijn als inloopbegeleiders meer over hun herstel zouden willen delen in de nieuwsbrief. Het idee is om niet een compleet verhaal te plaatsen, puur omdat dit meestal heel lang is, maar meer een klein 'inkijkje' in hun verhaal. Dus een bepaald moment, dag, gebeurtenis die van invloed is geweest in het herstel. Iedereen zal dit op een andere manier aanpakken maar dat maakt het juist leuk en afwisselend.
- *Activiteiten in Rotterdam:* In Rotterdam is genoeg te doen. Daarom zouden we het leuk vinden om daar ook regelmatig iets over terug te laten komen in de nieuwsbrief. Dit zijn dus geen activiteiten die iets met stichting JIJ te maken hebben maar dingen waar je zelf naar toe zou kunnen gaan. Denk aan; een film, festival, rommelmarkt, museum etc. (PS kom je zelf ergens anders vandaan waar ook iets leuks te doen is en wat een aanrader is voor andere leden, Let Us Know!)
- *Reclamefolders:* Niks is zo leuk als reclame folders doorspitten (toch?), op zoek naar leuke koopjes/speciale deal/bijzondere producten etc. Hoe makkelijk is het, als wij dat vast voor jou doen. Niet wat betreft de prijs van een product, maar meer de dingen die ons opvallen in de folders. Let op: wees er dan wel snel bij, de aanbieding is geldig op het moment dat de nieuwsbrief verstuurd is 😊.
- *Weetjes:* Jullie kennen ze vast al, de weetjes. Deze zullen blijven in de weekbrief. Wellicht iets algemener en niet alleen over de activiteiten van die maand.
- *Activiteiten JIJ:* De beschrijving van de activiteiten gaan weg uit de weekbrief. Wel noemen we kort de activiteit van die week. Wat we er nieuw aan toevoegen is dat we er bij zetten wie de inloopbegeleider van die dag is. Daarnaast blijft het menu natuurlijk staan, zodat jullie altijd op de hoogte zijn van wat er gegeten wordt.

- Input: De strip die nu door een lid gemaakt wordt is erg populair en blijft natuurlijk (dat hopen wij ook 😊) bestaan. Heb je zelf een idee/vraag/ mededeling/ iets leuks wat je wilt delen, dat kan nog steeds. Insturen kan via: [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)
- Foto's/ervaringen JIJ: Dit onderdeel blijft ook bestaan. Mochten er leuke/grappige/mooie foto's zijn gemaakt tijdens de inloop, zul je dit altijd terugvinden in de weekbrief. Eventueel met een kort verhaaltje erbij van hoe de dag was. Zo krijgt iedereen er een beetje beeld bij 😊.

### Mededeling/verzoek verkoop spulletjes Etsy:

Elena (lid van JIJ) kwam met het geweldige idee om spulletjes die bij JIJ gemaakt zijn/worden, te verkopen op Etsy. Etsy is een verzamelsite waar mensen die zelf iets maken (hoewel die grens wat vervaagt) hun spullen te koop kunnen aanbieden. Je betaalt (een paar cent) voor het plaatsen, en een percentage van de verkoopprijs als het verkocht is. In ruil daarvoor komen je spullen de hele wereld onder ogen.

We merken dat veel spulletjes bij JIJ blijven staan en er niks mee gedaan wordt. Dit vinden we zonde omdat het vaak leuke dingen zijn die we zeker kunnen verkopen.

Ook denken wij dat het motiverend kan werken om dingen voor de verkoop te maken omdat je dan weet dat het een doel heeft. We hebben daar wel jullie hulp voor nodig. Heb je iets af en wil je het graag verkopen via

Etsy? Plak er een stickertje op en leg het op de vensterbank. We zorgen dat er witte stickertjes liggen zodat jullie dit zelf kunnen aangeven.

Ook zetten we er een deel van de spulletjes op die boven liggen. Dit zijn spulletjes die niet mee genomen zijn er al een tijdje liggen. Mocht er iets bij zitten wat van jou is en wat je zelf nog mee naar huis wil nemen, haal het dan weg anders beland het op Etsy 😊. **Wat wel belangrijk is om te vermelden, het geld wat we ophalen met de producten gaat naar stichting JIJ.** Je hebt hier zelf verder geen kosten aan als je iets wilt verkopen. Help je ons mee?



We zullen ook onze Instagram en Facebook gebruiken om de webshop onder de aandacht te brengen. Het communicatieteam zal hier mee aan de slag gaan. We verwachten daar snel meer over. De eerste producten zullen binnenkort op Etsy staan 😊. Houd dus onze social media in de gaten en verwacht binnenkort een linkje van de producten in de weekbrief. Elena zal de verkoop van de producten op zich nemen. Zij zal ook de foto's maken. Het is dus niet nodig om zelf foto's in te sturen. We willen juist een beetje dezelfde stijl houden zodat het er mooi uitziet in de webshop. Natalie zal er ook hier en daar bij betrokken zijn. Voor vragen/opmerkingen kan je dus bij haar terecht. Zij is aanwezig op de maandag en woensdag maar je kunt haar ook bereiken via het mail adres: [natalie.vogel@stichting-jij.nl](mailto:natalie.vogel@stichting-jij.nl). We hopen dat jullie net zo enthousiast zijn als wij 😊.

## Mededeling besloten facebook groep

Naar aanleiding van vragen van een aantal van onze leden waarom er eigenlijk geen besloten Facebook pagina is voor alleen leden van het JIJ-huis, hebben wij besloten om dit een kans te geven. Romy die bij ons inloopbegeleidster is en stage loopt bij communicatie, zal deze groep gaan opstarten.



Vanaf 1 juni kan je op deze Facebook groep terecht voor alle informatie over activiteiten, evenementen en nieuwtjes van het JIJ-huis. Ook kan je je via de Facebookpagina aanmelden voor activiteiten van het JIJ-huis door aan te vinken dat je “interesse hebt of aanwezig bent”. Je hoeft je dan niet meer aan te melden via de mail. Weet dat jouw vrienden op Facebook niet zien als je informatie van deze pagina liked of lid bent van deze groep. De Facebook groep is nu nog een pilot waarvoor we graag 10 leden willen uitnodigen om hem te testen en te kijken of dit voor meer leden handig is.

Wil JIJ graag hieraan meedoen dan kan je een e-mail sturen naar **Romy.deruiter@stichting-jij.nl** of je naam noteren op het formulier dat op het prikbord in het JIJ-huis hangt. Mocht je nog verdere vragen/ideeën hebben over de Facebook groep dan kun je Romy aanspreken in het JIJ-huis of haar een e-mail sturen op bovenstaand e-mailadres.

### *Workshops (vooraf aanmelden):*

#### Workshop jongleren

Loes Hazelebach heeft al twee jongleerlessen gegeven bij JIJ. Erg leuk om te doen maar wat viel dat tegen zo'n eerste keer! Het ziet er in ieder geval makkelijker uit als dat het is maar het was wel heel erg leuk en als je eenmaal bezig bent wil je alleen maar meer!! Want wie wil er nu niet alle ballen hoog houden!!

Loes komt op 12 juni nog een keer. Ben je nog niet geweest, geen probleem, je kunt in ieder geval de beginselen nog mee krijgen. Maar ook als je wel al bent geweest kun je zeker nog wat bijleren! De les is gewoon in de huiskamer (dit vanwege het hoge plafond 😊). We



maken er een gezellige middag van die zeker ook voor een hoop hilariteit zullen zorgen. En, wil je hierna toch nog meer bijleren dan komt Loes graag nog een keer terug!



De les is op 12 juni van 14.00 tot 15.30 uur. Loes zorgt voor de ballen en wij bij JIJ hebben ook 2 sets aangeschaft. Dus wil je tussendoor nog eens oefenen, dan kan dat! Wil je meedoen, meld je aan via: **[locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)**

*Woensdag 12 van 14.00 tot 15.30 uur.*

## Salsa dans workshop

Salsa is een verzamelnaam voor verschillende soorten dansen en ritmes zoals Son, Mambo, Guaguancó, Cha-cha-cha en Danzón, en nog veel meer. Wereldwijd danst men salsa hoewel er wel verschillende stijlen zijn om salsa te dansen.

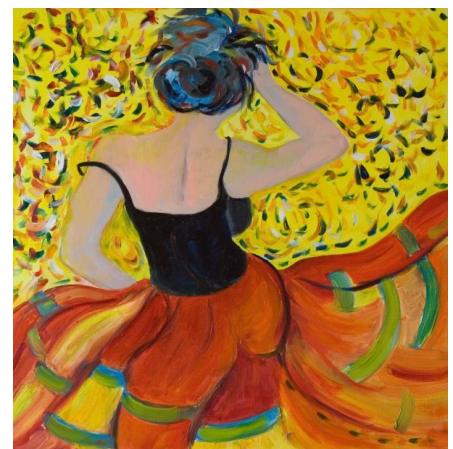


De salsa is ontstaan in Cuba uit de Cubaanse Son en heeft zich verder ontwikkeld in het Caraïbisch gebied, Latijns Amerika en noord Amerika.

Daar waar latino's zich vestigden ontwikkelde de salsa zich weer verder. De salsa is inmiddels wereldwijd een bekende en vooral geliefde muzieksoort en dans. Ook in Nederland is de opmars van de salsa onontkoombaar.

Linda de Rijk is al op jonge leeftijd met dansen begonnen. Dansen is haar passie. Als ze danst voelt ze zich vrij en is ze gelukkig. Ze voelt zich dan een met haar lichaam. Dansen en muziek hebben haar geholpen bij haar persoonlijke ontwikkeling.

Linda: "Een workshop waarbij het uitgangspunt is plezier hebben en eens iets anders doen, met jezelf en andere leden. In de woonkamer ga ik jullie de basis van de salsa leren en dansen we solo (we gaan dus niet in koppels dansen). Voor mij is dansen altijd een manier geweest om me te uiten en te voelen hoe het met me gaat. Ik ben zelf ervaringsdeskundige en weet hoe spannend het ook kan zijn. Ik beloof je een leuke workshop en misschien ontdek je wel hoe fijn dansen voor jou kan zijn en dat het zelfs smaakt naar meer. Kom je ook?"



Dansen werkt stress verlagend. Een ideale manier om wat balans in je leven te brengen als je bijvoorbeeld de hele dag met je hersens bezig bent. Daarnaast komt er bij dansen endorfine vrij. Het woord endorfine is samengevoegd uit endo, wat vertaald kan worden met *binnen*, en *morfine*, waarmee wordt verwezen naar de op morfine lijkende effecten. Dit is dan ook de voornaamste reden dat dansen heel verslavend kan zijn.

Het is moeilijk uit te leggen maar als veel mensen Salsa muziek horen dan kunnen de meesten niet stil blijven staan. De opbouw, de verdeling van de maten, de verschillende instrumenten die worden gebruikt, het samenspel van de muzikanten. En even los van de teksten heeft ieder van deze muziek soorten een unieke sound.

Deze salsaworkshop is op donderdagavond 27 juni van 19.30 tot 21.00 uur. Wil je meedoen meld je aan via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)

## Motivatie workshop

Graag wil Sophie samen met jou op zoek gaan naar de dingen die jou kunnen motiveren, en dat (samen) gaan 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 bijeenkomst vind plaats op maandagmiddag 24 juni van 13:30 tot 15:00.



Tijdens de bijeenkomst ga je in gesprek over wat jou motiveert en zal Sophie haar 'moeilijke momenten boekje' laten zien. Ook als je al een keer bent geweest kun je hiermee verder. Wil je deze workshop bijwonen? Meld je dan aan via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)

## Improvisatie theater

Jullie hebben er even op moeten wachten maar... improvisatie theater is terug! Dat belooft veel goeds. Inmiddels zijn er wat nieuwe leden bij gekomen dus we zetten de informatie nogmaals voor jullie op een rijtje.

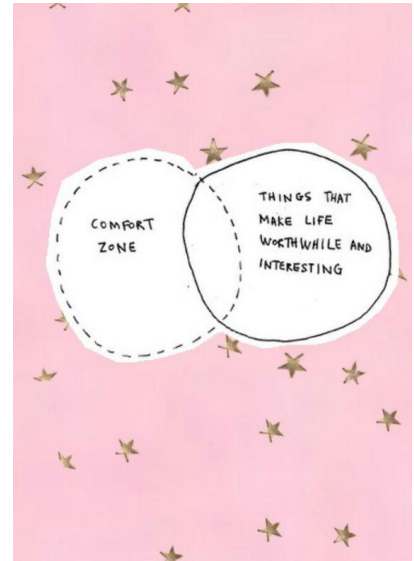
Susanna Ramaker is sinds december werkzaam bij stichting JIJ. Haar passie is theater en ze is dan ook afgestudeerd aan de theater school.

“ 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. Deze maand is dat op 6 en 20 juni. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)



## Yoga

Yoga voor iedereen toegankelijk is. Voor jong en oud. Het geeft niet als je het gevoel hebt heel stijf te zijn. Je wordt vanzelf soepeler. Maar je leert ook luisteren naar je lichaam, zodat je niet gaat forceren maar doet wat je op dat moment aan kunt. Het gaat niet om hoe de mooie oefeningen eruit zien. Het gaat erom dat jij je lekkerder gaat voelen.

Bij JIJ wordt inmiddels al een poosje yoga gegeven door Ruth. Zij is zelf ook lid van JIJ en daarnaast is ze yoga docent. Wil je al een tijdje yoga proberen maar vind je het toch ook wel spannend? Bij JIJ is er een veilige sfeer en kun je het op jouw eigen tempo uitproberen. Trek iets aan wat lekker zit. Dat mag sportkleding zijn maar ook gewoon loszittende kleding. Het is aan te raden om meerdere laagjes aan te trekken of mee te nemen. Zo kan je wat uit en aan doen als je dat wilt. Verder hoeft je niks mee te nemen.



YOGA

Heb je nog vragen? Stel ze gerust. De yogalessen worden in de even weken, op donderdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur door Ruth gegeven. Deze maand is dat op 13 en 27 juni. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl)

## *Crea activiteiten inloop zonder aanmelden:*

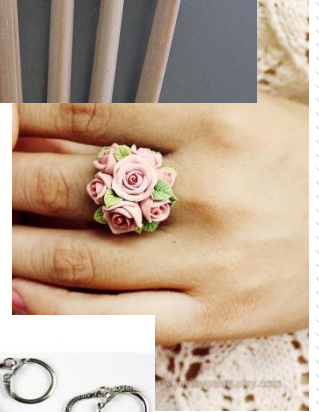
### Kleien met Silk clay



Silk clay is een gekleurd kleisoort dat lekker zacht, als zijde, aanvoelt. Je kunt het makkelijk modelleren, het plakt niet en droogt aan de lucht. Je maakt er eigenlijk geen grote maar kleine vormen mee. En die kunnen echt super leuk zijn!



Je kunt het ook op van alles vast plakken want als het droogt blijft het er aan vast zitten. En, kleien werkt ook nog eens heerlijk ontspannend! Kijk wat er vanzelf uit je handen komt of misschien zit er, bij de vele voorbeelden, iets bij dat je leuk vindt om te maken. Plak het vast aan bijvoorbeeld een magneet of aan een potlood. Of maak er een



leuke sleutelhanger van. Kortom, vele mogelijkheden!



*Donderdag 6, woensdag 12 en maandag 17 tijdens de inloop*

### Kaarsen versieren



Kaarsen aan geven sfeer en gezelligheid. En hoe leuk is het als de kaarsen op een bijzondere manier, en door jou zelf, versierd zijn? Door middel van speciale wax stiften kun je er teksten en figuren op zetten of figuren mee maken. En uit was vellen kun je figuren snijden en er op 'plakken'.



Of wat dacht je van een plaatje of een foto? Door

het warm te maken met een föhn kun je deze op de kaars zetten. Niet alleen sfeervol en gezellig voor jezelf maar ook een geweldig cadeau voor een ander!



We hebben alle materialen en een aantal kaarsen voor je klaar liggen, maar heb je zelf nog een kaars die je wel zou willen versieren, neem hem dan mee.



*Maandag 3, woensdag 19 en donderdag 27 tijdens de inloop*

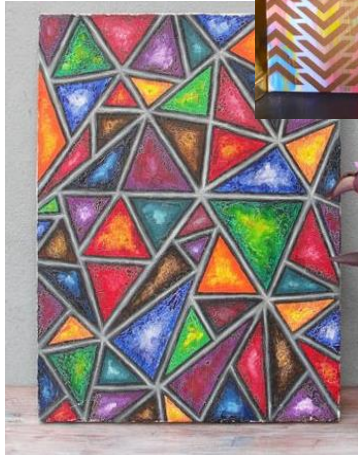
## Geometrische vormen op canvas



Geometrie, ook wel meetkunde genoemd, is 'hot'! We zien wiskundige vormen overal terugkomen. Van jongs af aan leer je het al: driehoeken, cirkels, vierkanten en rechthoeken. Het zijn de meest eenvoudige



figuren die we kennen, en je kunt er heel veel mee doen! Ze zorgen voor diepte en een bepaald 3D-effect. Als je tape in lijnen/vlakken over elkaar heen op een canvas, of bijvoorbeeld een dienblad, plakt, zodat er een



mooi, strak patroon ontstaat, kun je daarna de stukken die zijn ontstaan in verschillende kleuren inkleuren met o.a. verf of stiften. Als de verf is opgedroogd, kun je de tape verwijderen en krijg je een prachtig effect. Er zijn verschillende manieren om dit te doen en uiteraard zijn er weer voorbeelden en is er uitleg!



*Woensdag 5, donderdag 13 en maandag 24 tijdens de inloop*

## ***Overige activiteiten zonder aanmelden:***

## Filmmiddag



We zeggen het niet snel, maar laten we hopen op een bewolkte regenachtige dag. Het is namelijk tijd voor een filmmiddag. We gebruiken onze sfeervolle woonkamer voor een middagje bankhangen met een leuke film en popcorn. Op Netflix is van alles te vinden dus dat moet goedkomen. Wil je deze gezellige middag niet missen? Zorg dan dat je woensdag 26 juni om 14.00 aanwezig bent. Later mag ook, maar dan zijn we waarschijnlijk al begonnen met kijken. 😊

*Woensdag 26 tijdens de inloop*



## Bakactiviteit: aardbeien cheesecake

We gaan even 4000 jaar terug naar de Griekse oudheid. Op Samos werd daar de eerste kaastaart gemaakt. Zij beschouwden de cheesecake als een energierijke lekkernij die om die reden vaak aan Griekse atleten werd gegeven. Daarnaast werd de taart ook bij bruiloften gegeten. Simpelweg omdat de ingrediënten lekker makkelijk waren. Evenals de bereidingswijze. Toch werd het recept pas 2000 jaar later, in 230 voor Christus, voor het eerst op papier gezet door de Griek.



Toen Griekenland veroverd werd door de Romeinen werd het recept aangepast. De cake werd nu gebakken onder een hete steen en in plaats van koud, warm geserveerd. In een enkel geval werd de kaas echt in het deeg gestopt als vulling en noemden ze het 'libuma'. De Romeinen veroverden de rest van Europa en namen hun cheesecake-recepten mee.

Afzonderlijk begonnen de veroverde landen hun eigen cheesecake variant te ontwikkelen. Vandaar dat je in elk land ook een ander recept zult aantreffen. Het meest favoriete recept is de New York cheesecake. Een Amerikaanse variant op de versie die de Europeanen meenamen toen ze de oceaan over staken.

De romige smaak die zo lekker is aan de New York cheesecake is per ongeluk ontstaan toen in 1872 een boer uit New York in plaats van Franse kaas een veel softere, romigere kaas maakte. Je zou dus kunnen zeggen dat de cheesecake uit Griekenland komt, maar de meest populaire variant die wij vandaag de dag eten niet had kunnen bestaan zonder de uitvinding van deze romige kaas in New York. Vandaar ook 'New York cheesecake'.

Bij JIJ maken we ook cheesecake maar dan een eenvoudige variant. Makkelijk om te maken met Philadelphia en Bastogne koeken. Maar,.. we moeten wel wat geduld hebben als we het willen eten want het moet eerst in de oven en daarna nog een poosje opstijven in de koelkast!

*Donderdag 20 tijdens de inloop*

## Zaterdag



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

*Zaterdag 1 en 15*

***Wil je een creatieve activiteit op een andere dag doen als dat staat aangegeven? Geen probleem! Alle materialen voor de activiteit zitten bij elkaar in een tas of box die je boven in de crea ruimte vindt. Of vraag het aan de inloopbegeleider. Die weet waar je het kunt vinden. Maar ook als je iets geheel anders als de maandelijkse (crea)activiteiten wilt doen is dat geen probleem. Er zijn beslist geen verplichtingen. Bij JIJ zeggen we altijd: alles mag, niets moet!***