

# Nieuwsbrief juli

Hallo lieve leden,

De eerste hittegolf hebben we inmiddels achter de rug. Met een ventilator, koele drankjes en heel veel waterijsjes komen we deze warme dagen wel door.

Bij JIJ kan je natuurlijk (ook met het warme weer) terecht voor de leukste activiteiten. Maar

ook ontspanning en een beetje 'keuvelen' vinden we belangrijk. We hebben dan ook besloten dat we een lekkere loungebank voor boven op het (kleine)terras willen gaan aanschaffen.



Zoals jullie weten hebben we met de last man standing geld opgehaald. We hebben 6 uur op een paal in het water gestaan om aandacht te vragen voor psychische problematiek. Het was een bijzondere en mooie dag. Van 1 minuut stilte voor diegene die de strijd helaas verloren hebben, naar dansen op de paal. Laten zien dat herstel (met de juiste hulp) mogelijk is maar dat het eigenlijk gek is, dat wanneer je je arm breekt, je zo in het ziekenhuis terecht zou kunnen en je voor psychische hulp altijd moet wachten.

We zijn dankbaar dat we een steentje bij hebben kunnen dragen. We hebben het met ons team voor elkaar gekregen om maar liefst €1684 op te halen, waarvan de helft naar JIJ gaat (de rest naar MIND).

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 en ideeën op

[locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl)

## ACTIVITEITEN

### Maandag 1

Vaatdoekjes versieren

### Woensdag 3

Herinner/motivatatie doosjes

### Donderdag 4

Ochtend: Improvisatie theater  
Pixelen

### Zaterdag 6

Open

### Maandag 8

Wandelen met de hond

### Woensdag 10

Vaatdoekjes versieren

### Donderdag 11

Ochtend: Yoga  
Bakactiviteit

### Maandag 15

Pixelen

### Woensdag 17

Spelletjesmiddag

### Donderdag 18

Ochtend: Improvisatie theater  
Herinner/motivatatie doosjes

### Zaterdag 20

Open

### Maandag 22

Herinner/motivatatie doosjes

### Woensdag 24

Pixelen  
Avond: Training innerlijke criticus

### Donderdag 25

Ochtend: Yoga  
Vaatdoekjes versieren

### Maandag 29

Pixelen

### Woensdag 31

Herinner/motivatatie doosjes

## Mededeling/verzoek verkoop spulletjes Etsy:

Jullie hebben in de vorige maandbrief kunnen lezen dat we het idee hadden om een Etsy shop te openen. Inmiddels zijn alle voorbereidingen getroffen en gaan we vanaf 1 juli open.

Wil je op de hoogte blijven van de producten (en een kijkje achter de schermen), volg ons dan op het tweede account van stichting JIJ, namelijk 'etsyshop.stichtingjij'. Hier zullen we ook het linkje van onze shop plaatsen.

Om de shop aantrekkelijk te maken, zou het leuk zijn als we regelmatig nieuwe producten kunnen plaatsen. Daarom nogmaals het verzoek om een sticker of briefje te plakken op de door jullie gemaakte spulletjes die wij mogen verkopen.



## Mededeling/verzoek last man standing:

Zoals jullie hebben gelezen of hebben gehoord, willen we een loungebank aanschaffen van een deel van het geld dat we hebben opgehaald met last man standing.



Maar...jullie mening is ook belangrijk. Daarom hebben we een lijstje opgehangen waar je mag noteren wat je misschien nog mist bij JIJ. Bijvoorbeeld: uitstapjes in Rotterdam, (zelf/hulp)boeken voor in de boekenkast, creatieve producten, films, spullen voor buiten etc. Natuurlijk is het ook mogelijk om dit via [locatieijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-jij.nl) te mailen.

Laat het ons weten dan kunnen we het opgehaalde geld een mooi doel geven.

## Mededeling besloten facebook groep

In de brief van juni vertelde we jullie dat er een besloten facebook groep voor leden aankomt. Helaas heeft deze wat vertraging opgelopen maar achter de schermen wordt hier druk aan gewerkt. We vragen jullie dus om nog even geduld te hebben.

Heb je hier eventueel toch nog vragen over, vraag het gerust aan Romy. Zij is degene die hier aan werkt.



## Vooraf aanmelden activiteiten/workshops:

### Wandelen met de hond



Wij, Marian en Saskia, houden veel van wandelen in de natuur met onze hondjes Bo en Chiara. We kletsen heel wat af en soms zitten we gewoon stilletjes samen in het zonnetje. Beiden hebben we ervaring met een eetstoornis(verleden) en zijn allebei al jaren werkzaam bij Stichting JIJ.

Lijkt het je fijn en gezellig om mee te wandelen? Sluit je dan (een keertje) bij ons aan! Niets moet en alles mag is ons motto.

Stel bijvoorbeeld dat iemand het fijn vindt om over een bepaald onderwerp te praten, dan is daar gelegenheid voor. Soms zullen we ook zelf

een speciale wandeltocht organiseren over een bepaald thema. Dit wordt dan van tevoren in de aankondiging van de wandeltocht vermeld.

Wil je graag mee en eigenlijk alleen luisteren en stil zijn en van de natuur genieten, dan is dat natuurlijk ook helemaal prima.



Dat geldt ook voor wat betreft het gebied waar we gaan wandelen. Dat zal de eerste keer het Kralingse Bos zijn, maar we kunnen ook bijvoorbeeld naar het Bergse Bos of een strandwandeling organiseren. We laten dat een beetje over aan degene die zich aansluit bij het wandelclubje.

In elk geval houden we rekening met wat jij fijn vindt. Wil je liever in de buurt van het JIJ-huis blijven, dan kan dat. Wil je graag op avontuur en wat verder in de omgeving wandelen, dan kan dat ook. Dan kunnen we met de auto eventueel ergens heen rijden of we spreken bijvoorbeeld ergens bij een station af. We zouden op den duur zelfs verschillende

wandeltochtjes kunnen organiseren.

We wandelen ongeveer een uur tot anderhalf uur en gaat, wat ons betreft, altijd door (weer of geen weer 😊). Als je graag mee wilt, maar je kunt om redenen niet wandelen, dan kunnen we ook kijken of er een rolstoel mee kan, want een frisse neus halen is altijd lekker.

WANDEL JIJ OOK (EEN KEERTJE) MEE? Eerstvolgende datum is op **maandag 8 juli vanaf 2 uur verzamelen in het JIJ-huis** Aanmelden kan via [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl).

### Training Innerlijke criticus

Innerlijke kritische gedachten en stemmen die je soms zo dwars kunnen zitten. Herken je dit? Hoe ontstaan deze gedachten en hoe kun je ze doorbreken. Door deze training leer je hoe je afstand van je innerlijke kritiek kunt nemen, de invloed van deze gedachten en stemmen kunt verminderen, te negeren en misschien uiteindelijk zelfs positief te draaien. Dit gaan we doen met behulp van uitleg en oefeningen. De thema's die besproken worden zijn o.a. het ontstaan van kritische gedachten, de mogelijkheden deze te doorbreken en afstand te nemen, innerlijke kritiek negeren en positiever leren kijken naar jezelf en je lichaam.



Natalie en Brigitta gaan op **woensdagavond 24 juli van 19.15 tot 21.00 uur**, samen met jullie kijken naar kritische gedachtes en handvatten reiken om deze innerlijke criticus de baas te worden. Een actieve workshop waarbij je zelf aan de slag gaat en kan leren van elkaar. Het boek van Greta Noordenbos, innerlijke kritiek bij eetproblemen, zal voor deze training de leidraad zijn. Lijkt dit je interessant? Meld je dan aan via [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl).

### 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. In JIJ geeft ze theater lessen maar dan



heel laagdrempelig. Heb je een lastige situatie die je in het dagelijks leven uit de weg gaat? Of is er iets wat je heel leuk lijkt om te spelen? Kom gezellig langs en breng het in. Ook als je niks weet kan je gewoon komen want we hebben genoeg oefeningen/spelletjes. Vind je het heel spannend? Geen zorgen, er is niks verplicht. Susanna geeft het theater en weet als geen ander hoe dat kan zijn. Als de stap te groot is om daadwerkelijk mee te doen, kan je ook altijd alleen komen kijken!

Improvisatie theater is op de **eerste en derde donderdagochtend van de maand** van 10.30 tot 13.00 uur door Susanna gegeven. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl)

### Yoga

Ruth geeft inmiddels al weer een tijdje yoga lessen bij JIJ. Ruth is zelf lid van JIJ, maar daarnaast ook yogadocente. Ze vindt het heerlijk om de lessen aan de leden te geven en geniet hier zelf ook erg van. Je hebt niets nodig voor de lessen. Trek iets aan wat lekker zit. Lijkt het je leuk om een keer mee te doen maar zie je er een beetje tegen op, laat het ons weten. We kijken samen met Ruth hoe we je hier mee kunnen helpen.

Today's good  
mood is sponsored  
by yoga.

De Yogi (beoefenaar van yoga) begonnen de, voor hun interessante, bewegingen uit het dierenrijk na te doen. Ze wilde namelijk graag testen of het ook voor henzelf effect zou hebben. Al snel kwamen ze erachter dat ze fitter werden, hun spieren werden flexibeler en hun conditie ging vooruit. Al snel werden de oefeningen gecombineerd met meditatie. Samen vormden ze de basis voor de eerste Yoga oefeningen. De namen van de oefeningen werden afgeleid van de dieren waar de oefeningen van afgekeken waren, of waar ze op leken. Voorbeelden van zulke oefeningen zijn bijvoorbeeld de "hondhouding", de "cobrahouding" en de "kathouding". De Yogi's breidden het aantal oefeningen vanaf dat moment snel uit. Ze baseerden de houdingen ook op de natuur buiten het dierenrijk om, denk maar eens aan de "berghouding" of de "diamantzit". Allemaal voorbeelden van houdingen die uit de natuur afgeleid zijn. Yoga is dus ontstaan door het bestuderen van de natuur en de dieren. Hieruit zijn houdingen ontstaan die door de Yogi gecombineerd werden met verschillende vormen van meditatie.

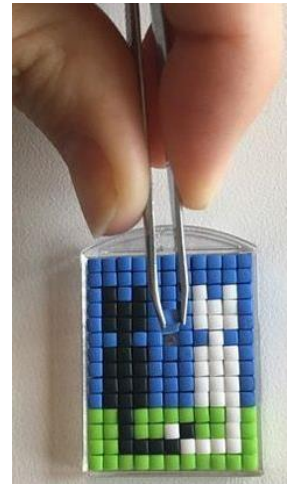
Yoga is op de **tweede en vierde donderdagochtend van de maand** van 10.30 tot 12.00 uur. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl)

## Crea activiteiten inloop zonder aanmelden:

### Pixelen of Pixelhobby



Pixelhobby is een hele leuke nieuwe rage. Het lijkt net een borduurwerkje maar je gebruikt hierbij kleine kunststofblokjes. Deze kunststofblokjes worden Pixels genoemd. Misschien heb je vroeger wel ministek gedaan. Daar lijkt het erg op alleen moet je hierbij iets meer geduld hebben omdat de pixels erg



klein zijn 😊 maar het werkt wel erg ontspannend.

Maak er leuke sleutelhangers mee of een klein schilderijtje. Er zijn heel veel voorbeelden ter inspiratie.

Do 4, ma 15, woe 24 en ma 29

### Motivatatie of herinneringsdoosje maken



Eigenlijk zitten aan bijna al je spullen wel een herinnering. En spullen met een herinnering zijn soms lastig om weg te doen. Soms zijn het spullen die je vast wilt houden, wilt voelen. Of misschien zijn er voorwerpen die je juist motivatie kunnen



geven. Een speciale foto of een kaart of een mooie tekst die je bent tegengekomen. Maak een mooi doosje waar je deze bijzondere herinneringen/motivaties in kunt bewaren. Waar je af en toe naar kunt kijken als je ze even nodig hebt of gewoon om even weg te 'zwijmelen'. Misschien heb je thuis nog stukjes stof,



of knopen met een bijzondere herinnering of een paar schelpen die je een keer hebt gevonden. Deze, en andere materialen die we in het JIJ-huis hebben, kun je gebruiken om het doosje te versieren. Om er je eigen 'herinner/motivatiedoosjes' van te maken.

Woe 3, do 18, ma 22 en woe 31

### Vaatdoekjes versieren

Als we met textielstiften aan de slag gaan zullen we niet snel aan een vaatdoekje denken. Maar wist je dat je ook, speciale, vaatdoekjes kunt versieren met textiel-verf/stiften maar ook met stempelkussentjes en

stempels? Superleuk! En als je het er in strijkt kun je ze gewoon gebruiken en wassen op 60 graden! Fleur je aanrecht op met vrolijk bestempelde doekjes 😊

Ma 1, woe 10 en do 25



## Overige activiteiten zonder aanmelden:

### Spelletjesmiddag:

Bij JIJ hebben we een hoop spelletjes. Niks is leuker dan ouderwets, samen, een spelletje doen. Natuurlijk zijn de spelletjes op je telefoon zo nu en dan ook hartstikke leuk, maar niets gaat toch boven het samen spelen van een spelletje, gezellig met z'n allen aan tafel.

We gaan er deze keer lekker voor zitten. Mocht je iets thuis hebben liggen wat je graag bij JIJ wilt spelen, neem het gewoon mee. Anders hebben wij een kast vol. Genoeg keuze dus 😊.

Woensdag 17



### Bakactiviteit:

Naast de leuke en gezellige crea activiteiten, de spelletjes of filmmiddagen bakken we ook iedere maand iets lekkers. Het maakt niet uit wat. Koekjes, een cake, cupcakes we kunnen alle kanten op. Hou je van bakken kom gezellig helpen. Heb je er niets

mee mag je ook komen ruiken en of proeven 😊

Donderdag 11



### Zaterdag open:

Deze maand zijn we weer open op de 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand. Alleen op zaterdag 6 juli sluiten we, vanwege ons vrijwilligersuitje, om 13.00 uur.

Heb je zin om de zaterdagen te komen? We doen dan waar JIJ zin in hebt. Je mag spullen meenemen om te doen tijdens de inloop, maar wij hebben anders ook genoeg in de kasten staan.

Zaterdag 6 (tot 13.00!) en 20



**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. Vraag er anders even naar bij de inloop begeleider.**