

Nieuwsbrief augustus

Hallo lieve leden,

Augustus is voor velen een vakantie maand. Misschien lees je deze nieuwsbrief vanaf je vakantiebestemming of ben je lekker thuis in (warm) Nederland. We hopen dat je geniet van je vrije dagen (mocht je deze hebben) of dat je af en toe toch wat tijd voor jezelf vrijmaakt.

De maand augustus heette niet altijd augustus. Vroeger heette zij Sextilis, wat zesde maand betekent. De naam augustus komt van de princeps Gaius Julius Caesar Octavianus, beter bekend als Keizer Augustus. Omdat deze jaloers was op Julius Caesar met zijn maand juli, wilde hij ook zijn eigen maand. Augustus is de achtste maand van de Gregoriaanse kalender. Deze maand wordt ook wel oogstmaand genoemd. In het westelijk halfrond wordt in augustus overal geoogst.



Wat doen wij deze maand in het JIJ-huis? We zijn tijdens de vakantie gewoon open. Misschien dat je deze maand een aantal inloopbegeleiders moet missen, maar degene die er wel zijn, zijn er graag voor jullie. Wees welkom en kom gezellig kletsen, knutselen of op de nieuwe bankjes buiten zitten. En, deze maand gaan we lekkere zomerse drankjes maken, een spannende film kijken of we hebben het over 'gezonde grenzen'. Genoeg te doen dus deze zomer ☺

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, gezelligs, iets voor afleiding of ontspanning wilt doen, dan mag en kan dat altijd.

Weet ons te vinden voor aanmeldingen, vragen, opmerkingen, twijfels, suggesties, ideeën op locatiejihuis@stichting-jij.nl

ACTIVITEITEN

Donderdag 1

Borden versieren

Zaterdag 3

Open

Maandag 5

Armbandjes maken

Woensdag 7

Borden versieren

Donderdag 8

Ochtend: yoga
Tassenhangers maken
Thema avond: *Grenzen*

Maandag 12

Borden versieren

Woensdag 14

Tassenhangers maken

Donderdag 15

Ochtend: yoga
Bakactiviteit

Zaterdag 17

Open

Maandag 19

Tassenhangers maken

Woensdag 21

Borden versieren
Wandelen met de honden

Donderdag 22

Ochtend: yoga
Armbandjes maken

Maandag 26

Filmmiddag

Woensdag 28

Armbandjes maken

Donderdag 29

Tassenhangers maken

Mededeling Etsy shop

We hebben inmiddels onze eerste producten verkocht in de shop. Ook op instagram krijgen we steeds meer volgers. Wil je ons volgen? Op insta heten we: [etsyshop.stichtingjij](https://www.instagram.com/etsyshop.stichtingjij)

Onze shop is te vinden op: www.etsy.com/nl/shop/StichtingJij

Mededeling september

Ruth is in de maand september op vakantie. Wil je dus nu nog genieten van de heerlijke yogalessen? Dan heb je daar deze maand nog de kans voor 😊.

Improvisatie theater keert terug in september, maar dan met een nieuw jasje. We hebben begrepen dat de naam 'theater' wat afschrikt. Vanaf september komt er de '**Inspiratie workshop**' voor terug. Het zal in een andere vorm worden gestoken en er zal met thema's worden gewerkt. Hierdoor wordt het ook duidelijker wat er gaat gebeuren op zo'n ochtend. Natuurlijk heb jij hier net als daarvoor inspraak in. Wil je een bepaald thema graag terugzien? Mail ons dan met je idee en wij kijken of het mogelijk is. locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Vooraf aanmelden activiteiten/workshops:

Thema-avond omgaan met grenzen

Heb jij gezonde grenzen?

Grenzen beïnvloeden je leven en je relaties met mensen. Mensen die worstelen met codependentie (toestand, waarin je automatisch je eigen gevoelens en behoeftes aan de kant zet, ten behoeve van de gevoelens en behoeftes van een ander) worstelen vaak met grenzen. Vooral in het bewaken van grenzen maar soms ook in het overschrijden van andermans grenzen. Er zijn 4 types grenzen:

- Materiële grenzen;
- Fysieke (inclusief seksuele) grenzen;
- Mentale grenzen;
- Emotionele grenzen.



Onduidelijke grenzen kunnen je het gevoel geven verantwoordelijk te zijn of erger, schuldig te zijn als iemand anders zich niet goed voelt. Je wilt meteen iets doen als iemand problemen heeft of emotioneel is. De problemen van de ander worden daarmee jouw problemen. Je neemt meer dan 50% van de verantwoordelijkheid in een relatie op je en als het niet werkt, geef je jezelf de schuld. Je probeert met de behoeftes van de ander om te gaan alsof ze je eigen behoeftes zijn. Hierdoor kun je jezelf volledig uit het oog verliezen.

**VROEGER
DACHT IK
DAT
MIJN BEPERKINGEN
MIJN GRENZEN
WAREN**

Loesje

POSTBUS 1945
6801 BA ARNHEM

In deze thema-avond over grenzen gaan we onze eigen grenzen verkennen en onderzoeken hoe wij met de eigen en die van een ander omgaan. Deze avond vindt plaats op donderdagavond 8 aug. van 19.30 tot ca. 21.00uur. Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl do 8 en 22 aug.

Wandelen met de honden

Vorige maand hebben Marian en Saskia al een heerlijke wandeling gemaakt en ook deze maand staat dit uitje weer op de planning.

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



Belangrijk is dat JIJ je fijn voelt tijdens het wandelen. Dat betekent dat we samen beslissen waar we heen gaan (dit kan dichtbij JIJ zijn of met de auto wat verder weg), waar we het over hebben of dat je lekker in je eigen gedachtes verzonken met ons mee wandelt. Kijk waar jij je prettig bij voelt.

Uiteindelijk lijkt het Marian en Saskia leuk om soms ook met bepaalde thema's aan de slag te gaan. Maar dit zal altijd van tevoren vermeld worden.

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

Wandel je ook mee op maandag 22 augustus vanaf 2 uur? We verzamelen v.a. 13.45 uur op de beneden verdieping van het JIJ-huis. Aanmelden kan via locatiejihuis@stichting-jij.nl.



Yoga

Ruth gaat in september op vakantie, dus deze maand kan je nog genieten van haar yogalessen 😊. Ook als je nieuw bent en misschien nog nooit yoga hebt gedaan ben je van harte welkom. Ruth is ervaringsdeskundig en helpt je graag. Heb je vooraf vragen, laat het ons weten.

De eerste yogaschool in Nederland

Al vroeg in de 20ste eeuw is er sprake van het openen van een yogaschool in Nederland. De Britse theosoof Katherine Tingley, een dame van stand, heeft op haar fraaie landgoed in Engeland een yogaschool geopend, en is van plan dat ook in Nederland te doen. Volgens de theosofie zit in iedere religie een deel van de waarheid, omdat ze zijn ontstaan als poging van een goddelijke macht om de mensheid tot perfectie te brengen. Veel theosofen waren al vroeg geïnteresseerd in yoga. Tingleys school kwam er uiteindelijk niet, maar in 1922 werd uiteindelijk wel de eerste yogastudio, 'Hatha Yoga Zelf-geneesinrichting', aan de Amsterdamse Prinsengracht geopend. De yogaschool maakt reclame door te stellen dat iedereen, ook ernstige en ongeneeslijk verklaarde patiënten, genezen kan worden met yoga. 'Duur van onderricht is afhankelijk van den aard der ziekte.' Deze vroegste Nederlandse yogaschool richt zich dus meer op het medische heil dat met yoga te behalen valt, dan op innerlijke rust of zingeving.



De yoga wordt tweemaal per maand gegeven op donderdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur. Wil je hieraan mee doen, meld je dan aan via locatiejihuis@stichting-jij.nl do 8 en 22 aug.

Crea-activiteiten tijdens inloop zonder aanmelden:

Borden versieren



Maak een persoonlijk bord. Met stiften of verf speciaal voor porselein kun je een bord versieren met een mooie tekst, diverse kleuren of een



bijzondere afbeelding. Als je het bord daarna afbakt in de oven brandt de verf erin en kun je er gewoon van eten. Misschien is er een bepaalde tekst of



afbeelding die jou kan helpen tijdens het eten of ken je iemand die mag gaan eten van een speciaal ontworpen bord.

Er zijn sjablonen die je kunt gebruiken maar je kunt met grafiet papier ook een voor jou speciale afbeelding op het bord overzetten die je naderhand kunt inkleuren. Uiteraard hebben we weer heel veel voorbeelden.

1, 7, en 12 aug. tijdens de inloop



Armbandjes rijgen



De allermakkelijkste manier om een arm- (of voet-) bandje te maken is het rijgen op elastiek. Je hebt er geen tangen of ander gereedschap voor nodig, alleen een schaar en een klein beetje secondelijm. Het is supersimpel: je rijgt de kralen op in de volgorde zoals jij het leuk vindt en je zet een knoopje in het elastiek.



De kraaltjes die we gebruiken zijn wel erg klein, dus het wordt een beetje een 'priegelwerkje' 😊.

Maar het haalt je wel lekker 'uit je hoofd' en je bent met leuke kleurtjes bezig. Maak ze eenvoudig met alleen maar kleine kraaltjes of rijg er nog een hartje of iets anders bij. Maak er een paar bij elkaar of één hele lange, die je een paar keer om je pols kunt draaien. Er



zijn heel veel soorten en kleuren kraaltjes en genoeg voorbeelden waar je lekker mee aan de slag kan. *5, 22 en 28 aug. tijdens de inloop*

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.



Tassenhangers maken

Ze worden tassenhangers genoemd, maar uiteraard kun je ze ook ergens anders voor gebruiken!

Je maakt ze kleurrijk door de vele soorten gekleurde linten en ze worden persoonlijk als je er eventueel een tekst aanhangt van letterkralen.

Geef hem weg aan iemand die je 'bijzonder' vindt of aan je 'beste vriendin'. Of maak er een met je eigen naam of een tekst die jou persoonlijk raakt.

Er is een zak vol gekleurde linten en heel veel letterkralen, maar ook andere leuke dingen die je er aan kunt hangen.

8, 14, 19 en 29/8. tijdens de inloop



Overige activiteiten zonder aanmelden:



Filmmiddag:

Deze keer hebben we al een film uitgezocht. Namelijk de spannende actie film John Wick.

John Wick is een levende legende door zijn onnavolgbare kwaliteiten als huurmoordenaar voor de Russische maffia. De mysterieuze eenling heeft zijn verleden echter afgezworen en wil niets liever dan in alle rust genieten van zijn luxe leven in New York. Totdat alles wat hem lief is wordt afgenomen door een groep gewelddadige gangsters. Er rest John Wick nog maar een ding: wraak.

Ma 26 aug. tijdens de inloop

Bakactiviteit:

Voor deze maand hebben we een heerlijk zomers drankje. Niet moeilijk, maar wel heel lekker!

Bijvoorbeeld zelfgemaakte appelsap! En je hebt er alleen een pan, vergiet en een schone theedoek voor nodig. Laat die sapcentrifuge maar in de kast staan!

Donderdag 15 aug. tijdens de inloop



Zaterdag:

Deze maand zijn we weer open op de 1^e en 3^e zaterdag van de maand. Neem gerust iets mee van thuis als je dat leuk vindt, maar we hebben ook genoeg films, spelletjes, creatieve materialen etc. En wil je gewoon even helemaal niets, is dat ook helemaal prima. We zien jullie graag verschijnen ☺.

Zaterdag 3 en 17 aug. van 10.00 tot 13.30 uur