

Nieuwsbrief oktober

Hallo lieve leden,

De officiële overgangsmaand van dit jaar is begonnen! De winter komt dichterbij en de dagen worden donkerder en kouder. Toch staat oktober bekend als een maand met veel feestdagen. Denk maar aan Werelddierendag en natuurlijk het bekende Halloween! Eind oktober komen alle spoken, zwarte katten en pompoenen uit de kast en dan maken we er bij JIJ ook een griezelige, maar gezellige dag van.



En Yes! We mogen ook nog een uur langer doorslapen! In het laatste weekend van oktober wordt de klok namelijk een uur terug gezet. Dit is de officiële start van de wintertijd. Doordat de dag een uur langer duurt wordt het 's ochtends vroeger licht en 's avonds vroeger donker.

Wist je dat de herfst een spinnenseizoen is? Ze waren er al een hele tijd, ze zijn alleen volwassen geworden en we zien ze nu beter zitten. Brrrrr

In verband met het vochtige, koude weer kunnen we in oktober vele soorten paddenstoelen in de bossen bewonderen. De paddenstoelen ontstaan door het vochtige koude weer. Ze zijn er in allerlei soorten, kleuren en maten. Door deze verschijnselen en het verkleurende bad aan de bomen in het najaar veranderen de bossen in kleurige omgevingen. Trouwens, herfst is een moeilijk rijmwoord. Probeer maar eens iets te rijmen met dit woord! Eeh, klerfst, bederfst?

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 2

Vogelhuisjes maken

Donderdag 3

Inspiratie workshop
Paarden coaching
Bloempotten versieren

Zaterdag 5

Open

Maandag 7

Bloempotten versieren

Woensdag 9

Halloween glazen schilderen

Donderdag 10

Yoga
Vogelhuisjes maken
Training: Controle loslaten

Maandag 14

Vogelhuisjes maken

Woensdag 16

Bloempotten versieren
Wandelen met de honden
Gratis voorlichtingsbijeenkomst naasten

Donderdag 17

Inspiratie workshop
Halloween glazen schilderen

Zaterdag 19

Open

Maandag 21

Halloween glazen schilderen
Spido uitje

Woensdag 23

Vogelhuisjes maken
Training: Wondere wereld van het stilleven

Donderdag 24

Yoga
Bloempotten versieren

Maandag 28

Vogelhuisjes maken

Woensdag 30 oktober

Filmmiddag

Donderdag 31

Halloween glazen schilderen

Vooraf aanmelden activiteiten/workshops:

Voorlichtingsbijeenkomst naasten

Jaarlijks organiseren we in ons Informatie-, advies- en steunpunt in Rotterdam-Kralingen een aantal gratis voorlichtingsbijeenkomsten voor naasten van mensen met eetproblematiek. Deze bijeenkomsten zijn kosteloos bij te wonen. Tijdens de bijeenkomsten is er alle ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van eigen ervaringen. De invulling van de bijeenkomsten wordt afgestemd met de aanwezige naasten.

De voorlichting wordt gegeven door iemand die zelf een eetstoornis heeft gehad, samen met iemand die hiermee als naaste de situatie heeft meegemaakt en hiermee heeft leren omgaan. Zij geven tips, adviezen en informatie. De voorlichtingsbijeenkomsten zijn gratis bij te wonen en uw privacy wordt vanzelfsprekend gerespecteerd.

Deze avond staat gepland op woensdagavond 16 oktober van 19.30 tot 21.15 uur.

Aanmelden hiervoor kan via info@stichting-jij.nl



Inspiratie workshop

In deze workshop sta JIJ en wat jou inspireert centraal.

Je gaat samen met Susanna op avontuur met theater in al zijn vormen als leidraad.

We werken met thema's. De titel van het thema voor de komende weken is: 'Dialogo met jezelf'. Een dialoog met jouw inspiratiebron. Waar put jij kracht uit?

inspiratie

Ook vragen hebben ruimte: wat is mijn inspiratiebron eigenlijk?

Samen met Susanna onderzoek je waar jouw kracht ligt. Je kan zelf schrijven of zoeken in de vele dialogen die zij meeneemt.

Je mag ze spelen, bewerken en erover praten. Samen maken jullie zo een mooi eindproduct. Iets wat je zelf speelt of laat spelen door anderen.

In deze workshop sta jij centraal en worden de oefeningen e.d. afgestemd op jouw vraag.

De workshop zal om de week op donderdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur gegeven worden door Susanna. Susanna is theaterdocent en werkt o.a. als vrijwilliger bij JIJ. Je kunt instromen wanneer je wilt. De workshop wordt geheel afgestemd op de deelnemers. Wil je meedoen, dan kan dat door je aan te melden via locatiejijhuis@stichting-jij.nl. Deze maand ben je welkom op **donderdag 3 en 17 oktober**.

Paarden coaching

Ik ben Saskia Boender, woon in Rotterdam, getrouwd met Sven en moeder van 2 tieners.

Paarden hebben mij weer teruggebracht bij mijn (oude) passie en leren mij dagelijks van het leven te genieten. Het is een voorrecht om een groot gedeelte van mijn werk buiten op een inspirerende plek te kunnen doen. Met behulp van paarden werken met mensen is voor mij een hele natuurlijke



vorm, die ruimte creëert voor nieuwe ervaringen, inzicht en verandering. Je hebt namelijk vaak geen woorden nodig.

Naast mijn achtergrond als coach, trainer en therapeut heb ik een aantal jaren als ervaringsdeskundige op het gebied van eetstoornissen gewerkt en zet ik graag mijn werk in voor mensen die te maken hebben met eetproblematiek.

Verdere info: www.youmakesense.nl (mijn nieuwe website is nog in ontwikkeling, maar misschien volgende week klaar - > www.ymshorses.nl)

Op donderdagmiddag 3 oktober bieden wij in samenwerking en met dank aan Saskia Boender een pilot aan om een kleine groep leden (**max. 5 deelnemers**) kennis te laten maken met paardencoaching.

Deze activiteit vindt plaats in Poortugaal en zal ca. 2 uur duren (met voor- en nabespreking). We vertrekken rond 13u vanaf het JIJ-huis en gaan zeer waarschijnlijk met het OV (de reistijd is een klein uur) naar de locatie; een prachtige boerderij met weilanden en een koppel vol paarden. Praktische details (vervoer, kleding e.d.) zal Ute als begeleider van deze activiteit met het definitieve groepje deelnemers bespreken. Houd er wel rekening mee dat je op weg heen en terug een stuk zal moeten lopen en uiteraard tussen de paarden bij weer en wind buiten bent. Voor het geval de weersomstandigheden het écht niet toelaten (bakken regen of storm) hebben we als uitwijkdatum donderdag 17 oktober staan.

Let op: dit is voorlopig een eenmalige activiteit en deelname gebeurt op volgorde van aanmelding. Op dit moment zijn er 5 aanmeldingen maar hebben we nog niemand op de wachtlijst. Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl. Bij eventuele afmelding wordt nl de eerstvolgende op de wachtlijst geïnformeerd.

Spido (gratis uitje)

Van het geld van “last man standing” organiseren we voor de leden en de inloopbegeleiders een leuk uitje met de Spido.

Middenin het drukke verkeer van binnenvaart- en zeeschepen beleef je met de Spido een bijzondere rondvaart door één van de grootste zeehavens ter wereld.

Je ziet de indrukwekkende skyline van Rotterdam met imposante gebouwen aan je voorbijglijden, gevolgd door een uniek uitzicht op werven, dokken en de hypermoderne overslag van duizenden containers. Tot slot vaart de Spido langs het stoomschip Rotterdam, het voormalig vlaggenschip van de Holland Amerika Lijn.

Heb je zin om mee te gaan? Mail dan naar locatiejijhuis@stichting-jij.nl, wij zetten je graag op de lijst. Om 14.00 vertrekt de boot. Je kunt al naar de locatie zelf gaan of kom naar het JIJ-huis waar we om 13.00 uur verzamelen. Geef duidelijk aan waar je voorkeur naar uitgaat. De toegangkaartjes worden betaald door stichting JIJ.



Training: Controle loslaten

Er zijn veel dingen in het leven waarover we geen controle hebben. We hebben niet in de hand wat andere mensen van ons vinden. We hebben geen controle over het weer. We hebben geen controle over het verliezen van een dierbare. We hebben geen controle over hoe anderen zich gedragen, of wat ze zeggen.

ALS JE LOS LAAT

HEB JE TWEE
HANDEN VRIJ

Loesje

Mensen met onzekerheid, laag gevoel van eigenwaarde, perfectionisme kunnen een eetprobleem/-stoornis ontwikkelen omdat zij ervaren nergens meer controle over te hebben in hun leven. Dit biedt tijdelijk uitkomst, maar men vindt het vaak erg lastig om de controle die men denkt te hebben (eetgedrag, focus op gewicht en uiterlijk) los te laten...

Hierover en over waar we nog wel controle hebben, gaan we het vanavond hebben.

Deze training wordt gegeven door Ute en is op donderdagavond

10 oktober van 19.30 tot 21.00 uur. Wil je hierbij aanwezig zijn meld je dan aan via

locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Het vervolg op deze training is een schilderworkshop (zie de informatie hieronder) waarin je op een andere manier leert de controle los te laten. Je kunt beiden volgen maar het is ook mogelijk om één van beide te volgen.

Workshop schilderen: Wondere wereld van het stilleven

Met deze workshop wil ik jullie laten zien en ervaren dat je niet technisch begaafd hoeft te zijn om een prachtig stilleven te schilderen.

We vinden het al gauw heel knap en mooi wanneer we naar super realistische schilderijen kijken van beroemde schilders en zouden willen dat we dat ook konden. Dat is helaas maar voor weinig mensen weggelegd en kost jaren en jaren oefenen en studeren.

Waar het in deze workshop vooral om gaat is dat je de **controle** over hoe iets er uit moet komen te zien **los** probeert te **laten** waardoor er een spannend en interessant stilleven kan ontstaan.

Dit makkelijker gezegd dan gedaan maar ik zal proberen door middel van laagdrempelige oefeningen en technieken jullie hier kennis mee te laten maken. Wat doet verf, de kunst van het kijken en gebruik van kleur.

Na afloop zou ik het heel fijn vinden het werk met elkaar te bekijken en

te bespreken en maak ik gebruik van fotografie om inzichtelijk te maken wat vooral de sterke

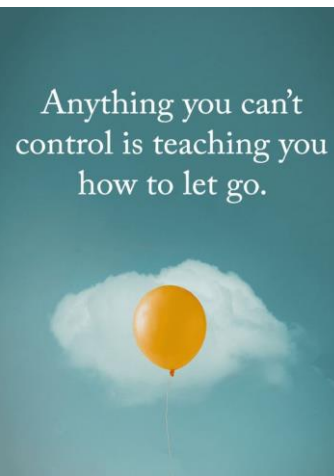
kanten zijn van het schilderij zodat je met een goed gevoel naar huis gaat. Ik heb er heel veel zin in.



Als moeder van Natalie Vogel, ervaringsdeskundige bij Stichting JIJ, heb ik van dichtbij mee gemaakt wat het betekent om een eetstoornis te hebben en toen Natalie mij vroeg of ik deze workshop samen met haar wilde geven bij Stichting JIJ voelde ik mij vereerd dit te mogen doen.

Kunst en schilderen heeft altijd mijn passie gehad en ook in moeilijke

tijden kon ik er veel in kwijt. Het geeft mij rust, ontspanning, kracht en zelfvertrouwen, maar het is soms ook een worsteling en het vergt doorzettingsvermogen, moed en geduld en loop je

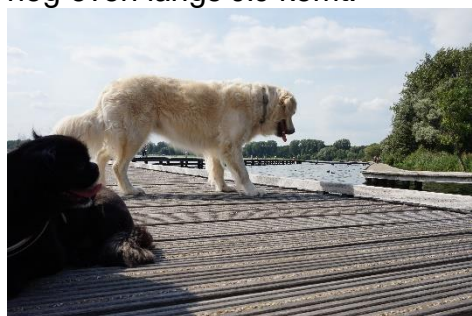


regelmatig tegen grenzen aan bij jezelf. Toch zou ik het absoluut niet willen missen in mijn leven. Naast het werken in mijn eigen atelier ben ik sinds kort werkzaam als kunstenaar bij een zorginstelling in Amsterdam voor mensen met dementie. Een prachtige combinatie van kunst en zorg. Deze training is op woensdagmiddag 23 oktober van 13.30 tot 16.30 uur. Wil je hierbij aanwezig zijn meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Wandelen met de honden

Er is al een aantal malen gewandeld met de honden van Saskia en Marian. En ook deze maand staat er weer een wandeling op de agenda op woensdagmiddag 16 oktober v.a 14.00 uur. Deze keer gaan ze naar het strand.

Hou JIJ van het strand en honden? Dan is dit de perfecte combinatie voor jou. Een frisse neus halen op het strand is altijd lekker. Het geeft een knus gevoel als je vervolgens met een kop thee nog even langs JIJ komt.



Wij, Marian en Saskia, houden veel van wandelen in de natuur met onze hondjes. 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.

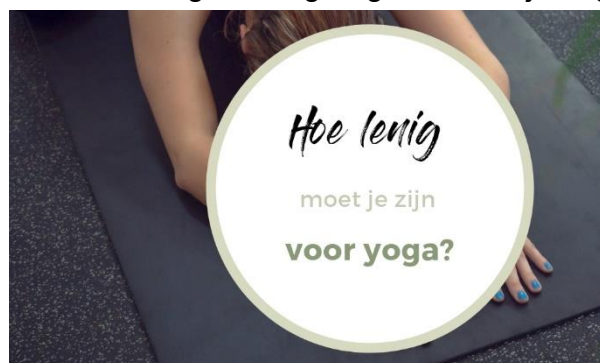
We wandelen ongeveer een uur tot anderhalf uur en het gaat wat ons betreft altijd door (weer of geen weer :). Als je graag mee wil, maar je kunt om redenen niet wandelen, dan kunnen we ook kijken of er een rolstoel mee kan, want een frisse neus halen is altijd lekker.



WANDEL JIJ OOK (EEN KEERTJE) MEE? Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Yoga

Ruth is terug van vakantie en dat is goed nieuws! Ze gaat vanaf nu weer om de week yoga lessen geven. Ruth is inmiddels al een tijd lid van het JIJ-huis en weet dus als geen ander hoe het is om te worstelen met een eetstoornis. Ze is yogadocente en verzorgt met veel passie en plezier de yogalessen bij JIJ. Voel je om wat voor reden dan ook dat de drempel voor jou hoog is? Laat het weten en we gaan er graag over met je in gesprek.



Lenig worden; De ene persoon zal lichamelijk meer mogelijkheden hebben in een bepaald gebied dan een ander. Dit hoeft niet eens met lenigheid te maken hebben, maar kan bijvoorbeeld ook met de anatomie van je skelet te maken hebben.

Het is dus niet altijd een kwestie van flexibiliteit en lenigheid. Wel is het mogelijk om flexibeler te worden dan je nu bent. We vergelijken onszelf daarmee niet met anderen, maar met onszelf. En leniger worden dan je nu bent kan altijd.

Een goede manier hiervoor is **Yoga**.

Dit is niet het hoofddoel van Yoga, maar het is wel een heel mooi bijkomend voordeel. Door de Yoga-houdingen krijg je namelijk meer ruimte en vrijheid in je lichaam. We houden vaak veel onbewuste spanning vast. Je verlengt je spieren en je verstevigt ze. Lenig worden is dus mogelijk, maar altijd binnen je eigen grenzen.

Do 10 en 24 van 10.30 tot 12.00

Crea activiteiten inloop zonder aanmelden:

Bloempotten versieren



Maak je vensterbank gezellig met vrolijk gekleurde bloempotten. Er zijn terracotta bloempotten in een aantal maten die je met verf kunt opfleuren. Geef ze de tint van je woonkamer of maak er een bont geheel van waar je helemaal vrolijk van

oktober, dat betekent dat de dagen weer korter herfst zich meer en meer laat zien. Hoe gezellig is komt en deze vrolijk gekleurde bloempotten je

Do 3 en 24, ma 7 en woe 16



wordt. Het is al gaan worden en de het als je dan thuis verwelkomen?! 😊

Halloween-glazen schilderen:



Pas op! De meeste griezelige dag van het jaar breekt bijna aan! Het is oktober en dat betekent dat het aan het eind van de maand Halloween is. Ook in Nederland krijgt dit steeds meer een plek. In het JIJ-huis kun je in dit thema wijnglazen versieren. Met speciale glasverf en stiften of met glitter kun je een wijnglas omtoveren tot een (Halloween) blikvanger. Als je ze afbakt in de oven kun je het glas ook gewoon gebruiken.

Of maak er, als je het glas omdraait, een kaarsenstandaard van. Tevens zijn de Halloween-tinten goed te gebruiken als herfstkleur en maak je van het glas een herfststukje.

Woe 9, do 17 en 31 en ma 21



Vogelhuisjes maken

Zet het kleine houten vogelhuisje eerst in elkaar en maak er dan iets vrolijks van. Of dit nu is met stiften of stof, stickers of kant, alles kan en mag. Maak er een klein vogeltje bij van klei en het huisje is helemaal af.

Je kunt er een magneet achter plakken voor op de koelkast, of een ringetje in draaien zodat je hem kunt ophangen. Ze zijn klein maar zien er echt geweldig leuk uit! Hier word je in de komende donkere maanden helemaal vrolijk van!

Woe 2 en 23, do 10, ma 14 en 28



Overige activiteiten zonder aanmelden:

Filmmiddag:

'Bohemian Rhapsody' volgt het verhaal van de Britse band Queen met leadzanger Freddie Mercury. De band, die in 1970 wordt opgericht, weet al snel door te breken met diverse hits als 'We Will Rock You' en 'Radio Ga Ga'. De band weet door de jaren heen een legendarische status te vergaren met als hoogtepunt het Live Aid benefietconcert in 1985.

Kom je ook kijken? We draaien de film op woensdagmiddag 30 oktober v.a. 14.00 uur.



Zaterdag:

De eerste en de derde zaterdag van de maand is het JIJ-huis open. Ook al is er dan geen activiteit gepland, maar het is net zo gezellig als altijd. We doen gewoon waar we zin in hebben en dat is elke keer anders. Neem vooral iets mee wat je leuk lijkt om te doen. Je kan een boek lezen op onze comfortabele bank, een serie kijken, een spelletje doen, iets creatiefs of natuurlijk gewoon gezellig kletsen. Kom je er niet uit? Er is net als op de andere dagen een inloopbegeleider aanwezig die wel in is voor iets leuks.



Zat 5 en 19 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.