

Nieuwsbrief december

Hallo lieve leden,

De donkere maand december is aangebroken. December is de meest drukke maand van het jaar. Iedereen kijkt uit naar Sinterklaas, Kerst en Oud en Nieuw. Kerstdiners worden gepland, cadeaus worden gekocht en de nieuwjaarsvoornemens staan voor de deur.

Ook Stichting JIJ werkt mee aan het creëren van gezellige wintersferen. De mooiste sinterklaas- en kerstversieringen worden geknutseld en binnenkort zal de kerstboom gezamenlijk worden opgezet. Zo zorgt het JIJ-huis voor een fijn jaareinde.

December wordt over de hele wereld “de feestmaand” genoemd vanwege de vele feestdagen. Door de donkere nachten en korte dagen geven kerstlichtjes en versieringen veel sfeer aan de omgeving. Ook spelen de weersomstandigheden een grote rol in deze maand. Zal het gaan sneeuwen? In Nederland is dit elke winter de grote vraag. Veel mensen gaan dan graag op wintersport. Er zijn anderen die het fijn vinden om in de achtertuin een grote sneeuwpop te bouwen en de rest zit liever met een kopje thee op de bank van de warmte te genieten.

Namens alle leden, vrijwilligers en medewerkers van Stichting JIJ wensen wij jullie hele fijne kerstdagen en alvast een gelukkig nieuwjaar.

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



ACTIVITEITEN

Maandag 2

Strijkkralen

Woensdag 4

Houten boomschijven versieren

Donderdag 5

Yoga

Sinterklaasmiddag

Maandag 9

Kerstboom versieren

Kerstballen versieren

Woensdag 11

Spelletjesmiddag

Strijkkralen

Donderdag 12

Inspiratieworkshop

Training “Zelfvertrouwen”

Houten boomschijven versieren

Maandag 16

Alternatieve kerststukjes maken

Woensdag 18

Training “Goed in je lijf, kwestie van geven en nemen”

Kerstballen versieren

Donderdag 19

Yoga

Strijkkralen

Kerstborrel

Zaterdag 21

Open

Maandag 23

Houten boomschijven versieren

Woensdag 25

Gesloten

Donderdag 26

Gesloten

Maandag 30

Strijkkralen

Woensdag 1

Gesloten

Mededeling

Op **25, 26 december en 1 januari zijn wij gesloten** in verband met de feestdagen. Loop je deze dagen tegen iets aan waar je even niet uit komt en heb je behoefte om erover te praten, dan kun je op 25 december Annemieke tussen 14.00 uur en 16.00 uur bereiken op 06-16810695. Op 26 december is Brigitta tussen 11.00 uur en 13.00 uur bereikbaar op 06-46398820 en op 1 januari kun je Ute tussen 11.00 uur en 13.00 uur bellen op 06-23567136.

Informatiebijeenkomst voor naasten



Op **dinsdag 10 december** is er een informatiebijeenkomst voor naasten van 19.30 tot 21.00 uur. Ken je mensen die hierbij aanwezig willen zijn? Aanmelden kan via info@stichting-jij.nl.



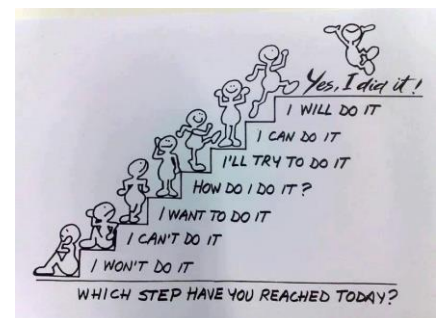
Activiteiten/workshops – vooraf aanmelden

Training 'Zelfvertrouwen'

*“A **bird** sitting on a tree is never afraid of the **branch** breaking, because its trust is not on the **branch** but on its own wings.”*

Op **donderdag 12 december van 19:30 tot 21:00 uur** zal ik, Lisanne, een training geven over zelfvertrouwen en zelfbeeld. Je zelfbeeld bepaalt je zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is voor iedereen van essentieel belang. Een negatief zelfbeeld zorgt voor een gebrek aan zelfvertrouwen en kan ons belemmeren in het dagelijks leven.

Wanneer we weinig vertrouwen in onszelf hebben, zijn we bang voor bepaalde situaties. We hebben geen controle over het leven en niks is zo veranderlijk als situaties. Wanneer er sprake is van genoeg zelfvertrouwen, is dit geen probleem en kan hiermee om worden gegaan. Wanneer de wortels van een boom sterk genoeg zijn, is er geen reden om bang te zijn voor het veranderlijke weer. Hetzelfde geldt voor mensen.



Hiervoor is wel een positief zelfbeeld nodig. Ons zelfbeeld wordt vooral bepaald door oordelen over onszelf. Dit is waar onze gedachten van houden: oordelen. Wanneer je naar het bos gaat en naar bomen kijkt, zie je allemaal verschillende bomen. Sommige zijn recht en gekleurd, andere gebogen en kaal. We kijken ernaar en laten het voor wat het is. We zien waarom bomen zijn zoals ze zijn. We snappen dat ze misschien niet genoeg licht hebben gehad, waardoor ze zo zijn geworden. We laten het zoals het is en we vellen hier geen oordeel over. Wanneer we weer onder de mensen zijn, verliezen we dit allemaal. Onze gedachten zeggen continu “ik ben te dit, ik ben te dat”. Het oordelende in ons komt weer naar boven. Er moet een punt komen dat we ook onszelf waarderen zoals we zijn. Herken je deze negatieve oordelen over jezelf? Misschien kan deze training dan wat toevoegen voor jou! Aanmelden kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Donderdag 12 december van 19.30 tot 21.00 uur

Training 'Goed in je lijf; kwestie van geven en nemen'

Ik vroeg aan mijn dochter wat zij dacht dat leefstijl was. Ze keek me even vragend aan en antwoordde: "Hoe kom je aan jouw behoeften zonder dat het ongezond wordt?" Dat leek me wel een mooi uitgangspunt. Tegelijk bracht het mij ook de vraag op welke leeftijd je eigenlijk leefstijl ontwikkelt. Mijn dochter is 15 jaar. Heeft zij al een leefstijl? Natuurlijk heeft iedereen een 'leefstijl'. Van Dale zegt daarover:

le-vens-stijl (de; m)

1 manier van leven; = leefstijl

Je kunt tegenwoordig geen tijdschrift of krant openslaan of er wordt gesproken over leefstijl. Als je de hashtag 'Leefstijl' intikt op Instagram vind je al meer dan 40.000 berichten. Naast #slapen, #bewegen en #voeding heb je ook andere koppelingen hieraan, zoals #bewustzijn, #positief, #gelukkig en #herstel. Dat zet mij toch met regelmaat aan het denken. Blijkbaar valt leefstijl samen met geluk en positiviteit. Dit wekt de indruk dat het belangrijk is om inzicht te hebben in je levensstijl. Want wat zijn voor mij eigenlijk mijn behoeften? Hoe kan ik die inpassen in mijn manier van leven zonder dat het ongezond wordt? En hoe zorg ik voor goede randvoorwaarden: hoe motiveer ik mijzelf om die levensstijl door te zetten?

ONBEREIKBARE DOELEN

DIE GAAN ZO
LEKKER LANG
MEE

Loesje

Postbus 1045 6801 SA Amstelveen www.loesje.nl

Mijn naam is Rena Braams. Ik ben afgestudeerd als diëtist en heb mij verder ontwikkeld als freelancer, trainer en coach op het gebied van leefstijl- en gezondheidsbevordering. Daarnaast ben ik moeder van twee pubers en heb ik een hele lieve vriend die ook twee kinderen heeft. In mijn vrije tijd loop ik graag hard en kun je mij met regelmaat in het Filmhuis vinden.



Wil je de training "Goed in je lijf; kwestie van geven en nemen" bijwonen? Meld je aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Woensdag 18 december van 13.00 tot 15.00 uur



Inspiratieworkshop door Susanna

Susanna geeft twee maal per maand de inspiratie workshop. De afgelopen weken is er hard gewerkt aan een leuke voorstelling. Deze heeft al aardig vorm gekregen en komt onder de noemer 'thriller/komische voorstelling'. Wil je hier ook nog aan meewerken dan kan dat nog op 12 december. Deze voorstelling wordt uiteindelijk gepresenteerd tijdens de kerstborrel op 19 december. Kom je kijken?



Anmelden voor de inspiratieworkshop op 12 december van 10.30 tot 12.00 uur kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Yoga

Sluit deze maand aan bij de yogalessen van Ruth. Ook als je nieuw bent, geen probleem. Voor vragen kun je ook altijd bij ons terecht (bijvoorbeeld via de mail).



Het doel van yoga is niet een ingewikkelde pose kunnen doen, flexibel worden of er naakt beter uitzien. De fysieke activiteit die de meeste mensen kennen als yoga is maar één van de onderdelen, bedoeld om ons lichaam gezond te maken en ons hoofd leeg, op weg naar meditatie. Toch zijn er in het Westen tientallen moderne yogastijlen die grotendeels gefocust zijn op het lichamelijke aspect van yoga.

Door de meer inspannende yogalessen leer je dat je meer angsten kunt overwinnen en meer kunt bereiken dan je zelf denkt, als jij je ademhaling maar stabiel houdt en je gedachten gefocust. Deze geruststelling kan ook op andere vlakken helpen; yoga geeft het vertrouwen om te geloven in je eigen kunnen.

De yoga wordt deze maand op **donderdagochtend 5 en 19 december** gegeven. Op 5 december is de yoga van 9.30 tot 11.00 uur en op 19 december is de yoga van 10.30 tot 12.00 uur. Wil je hieraan meedoen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.



Kerstborrel

Op **donderdagmiddag 19 december** is er voor leden en inloopbegeleiders een gezellige kerstborrel. Tijdens de borrel zullen wij ook afscheid nemen van de inloopbegeleider Lisanne en 'een beetje' van Natalie. Zij is klaar met



haar stage bij JIJ maar zal gelukkig nog wel als vrijwilliger blijven. Het wordt een ontspannen middag met een hapje en een drankje en kunnen we genieten van de voorstelling die een aantal leden samen met Susanna hebben gemaakt.



Met elkaar sluiten we alvast (een beetje) het jaar op een gezellige manier af. We zouden het ontzettend leuk vinden als we dit met veel leden en inloopbegeleiders kunnen doen.

De kerstborrel begint om 16.00 uur en zal eindigen om 18.00 uur. Ben je erbij? Meld je aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.



Kerstboom versieren

Sinterklaas gaat na 5 december weer richting Spanje en omdat dan de



Kerst zich weer snel zal aandienen willen we op maandag 9 december de kerstboom opzetten en versieren. Het JIJ-huis zorgt voor een mooie, echte kerstboom en jullie mogen hem zo gezellig mogelijk inrichten. We hebben een hoop versieringen in huis en deze maand maken we ook leuke dingen die je of in je eigen boom



kunt hangen of in onze boom kwijt kunt.

Maandag 9 december van 13.00 tot 17.00 uur

Crea-activiteiten – inloop zonder aanmelden

Boomschijven versieren

Ze zijn helemaal hot: houten boomschijven. Ze zijn er in diverse maten; een grote om eventueel wat kaarsen op te zetten en kleinere om als onderzetter te gebruiken of om in de boom te hangen.



Geef ze met verf een kleurtje of een basis met schoolbordverf zodat je er met een krijstift iedere keer iets anders op kunt schrijven.

Er is ook een houtbrander; hiermee kun je op het hout tekenen en schrijven. Uiteraard zijn er weer veel voorbeelden om je inspiratie uit te halen.

Woe 4, do 12 en ma 23



Kerstballen versieren

Ieder jaar willen we allemaal graag weer een paar nieuwe ballen in de boom. Hoe leuk is het als je die deze keer zelf maakt. Van effen (oude) ballen maak je met diverse materialen al snel een hele aparte kerstbal. Met verf, stiften, glitters en/of steentjes heb je zo een blikvanger in je boom.



We hebben nog wat effen ballen voor je opgezocht, maar heb

je thuis nog een bal of ballen die je wilt veranderen, neem deze dan mee. Er zijn al een aantal ballen gemaakt maar er zijn ook veel papieren voorbeelden.

Ma 9 en woe 18



Strijkkralen



Ken je ze nog van vroeger? En echt, ze zijn niet alleen voor kinderen!

Wist je dat dat er heel veel meer leuke ideeën met strijkkrallen te bedenken zijn dan alleen de creaties die je er vroeger als kind mee maakte? Voor de komende feestdagen maak je er namelijk ook hele leuke versieringen mee of wat dacht je van het versieren van je telefoonhoesje. Of ben je toevallig nog op zoek naar een apart fotolijstje? Of maak een



paar feestelijke oorbellen. Mogelijkheden genoeg. Er zijn heel veel kralen en voorbeelden. Maar ook beschrijvingen waar je zo mee aan de slag kunt. We zijn nu al benieuwd wat jullie er mee gaan maken!

Ma 2 en 30, woe 11 en do 19



Alternatieve kerststukjes maken

Op **maandag 16 december** zal Brigitta jou tijdens de inloop laten zien hoe leuk het is om met een bord, glazen en wat kerstspulletjes een apart kerststukje/kersttafereeltje te maken. Er zijn een hoop leuke kerstspulletjes aanwezig die je hier voor kunt gaan gebruiken.

Ma 16 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.



Overige activiteiten – inloop zonder aanmelden

Sinterklaasmiddag



Tijdens de inloop schenken we warme chocolademelk, maken we zelf kruidnootjes en zingen we Sinterklaasliedjes 😊. En natuurlijk ontbreken de cadeautjes niet. Voor alle leden die deze middag de inloop bezoeken ligt een klein cadeautje te wachten. Op 5 december zijn we tot 16.00 uur open en is er geen kookactiviteit.

Donderdag 5 december van 13.00 tot 16.00 uur

Spelletjesmiddag

Op woensdag 11 december is er tijdens de inloop een spelletjesmiddag. Met veel lol, gelach en vooral gezelligheid maken we er een leuke middag van. In het JIJ-huis hebben we genoeg spelletjes liggen, maar deze middag zouden we het leuk en heel gezellig vinden om samen te gaan sjoelen! Sjoelen is een eeuwenoud spel waarbij je met houten schijfjes punten probeert te halen door deze schijfjes de sjoelbak in te schuiven. Iedereen kan hieraan meedoen wat het spel alleen maar spannender en leuker maakt. Doe je ook mee?

Woensdag 11 december van 13.00 tot 17.00 uur



Zaterdag

Deze maand zijn we open op zaterdag 14 december van 10.00 tot 13.30 uur. 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.

