

Nieuwsbrief januari

Hallo lieve leden,

De eerste maand van het jaar is weer aangebroken. Wij hopen dat jullie een prachtige en spetterende jaarwisseling hebben gehad.

Na het bezoeken van kerstmarkten, het bekijken van vuurwerkshows en het bewonderen van de sfeerlichtjes is 2020 dan officieel begonnen. Dit betekent ook dat alle kerst- en nieuwjaarsversieringen langzaam de dozen ingaan en weer mogen wachten op het eind van het jaar. De sfeervolle verlichting verdwijnt (helaas) ook weer uit het straatbeeld.

Toch heeft januari ook leuke activiteiten. Deze maand wordt ook wel de 'vorstmaand' genoemd. Dit verklaart de droge lucht gecombineerd met lage temperaturen. Je kunt met dit weer heerlijk schaatsen op de schaatsbaan of wandelen in mooie natuurgebieden. De tijd van feesten is helaas voorbij, maar Stichting JIJ blijft ook in het nieuwe jaar zorgen voor een fijne en gezellige sfeer in het JIJ-huis.

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

WIJ WENSEN } dagen
JULIE 365 } gevuld
met warmte,
liefde en licht

ACTIVITEITEN

Woensdag 1

Gesloten

Donderdag 2

Strijkkralen

Maandag 6

Theelepels

Woensdag 8

Gelukspoppetjes

Donderdag 9

Inspiratieworkshop

Theeschoteltjes

Maandag 13

Gelukspoppetjes

Woensdag 15

Kleding versieren

Donderdag 16

Theelepels

Zaterdag 18

Yoga

Open

Maandag 20

Theeschoteltjes

Woensdag 22

Theelepels

Donderdag 23

Inspiratieworkshop

Gelukspoppetjes

Salsa dansworkshop

Maandag 27

Theelepels

Woensdag 29

Theeschoteltjes

Donderdag 30

Yoga

Bakactiviteit





Activiteiten/workshops – vooraf aanmelden

Salsa dansworkshop

Salsa is een verzamelnaam voor verschillende soorten dansen en ritmes zoals Son, Mambo, Guaguancó, Cha-cha-cha, 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 salsa bezig aan een grote opmars.

Linda de Rijk is al op jonge leeftijd begonnen met dansen. 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 stressverlagend; 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 veel mensen die salsamuziek horen kunnen 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 muzieksoorten een unieke sound.

Deze salsaworkshop is op **donderdagavond 23 januari** van 19.15 tot 21.00 uur.

Wil je meedoen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Inspiratieworkshop

De eerste weken van 2020 is ‘Spelen met toneel’ het onderwerp waarmee gewerkt gaat worden tijdens de inspiratieworkshop. Iedereen speelt verschillende rollen in zijn/haar leven. Toneel is een speeltuin waarin je kunt oefenen met allerlei rollen; met iets wat je ontzettend leuk lijkt of waar je tegen opziet. In dit blok kun je daadwerkelijk gaan oefenen met verschillende rollen. Je mag zelf met concrete voorstellen komen, of een vaag idee. Samen maken we dan een oefening die bij jou past.



Aanmelden voor de inspiratiewerkshops op **9 en 23 januari** (van 10.30 tot 12.00 uur) kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Yoga

Yoga is meer dan een sport alleen. Yoga is een bewegingsvorm die de eenheid van lichaam en geest bevordert. Het is eigenlijk meer een levenswijze, maar zeker geen religie. De principes van yoga zijn een resultaat van eeuwenlange experimenten door yogi's, wijsgeren en mensen als jij en ik. De leer van de yoga beperkt zich allang niet meer tot India en het Oosten, maar wordt over de hele wereld beoefend om uiteenlopende redenen. Sommige mensen kiezen voor yoga omdat ze een gezond leven willen leiden. Veel anderen hopen innerlijke rust en ontspanning te vinden, terwijl een deel vooral fit, slank en in vorm wil blijven. Het is in ieder geval een manier om jezelf zowel lichamelijk als geestelijk te ontwikkelen. Als je regelmatig yoga beoefent, zal dit je lichaam en geest in balans brengen. Het oefent je spieren en gewrichten en masseert en stimuleert je inwendige organen. De oefeningen verbeteren de spijsvertering, afscheiding en ademhaling. Yoga brengt je lichaam in evenwicht, het reinigt en versterkt je lichaamsfuncties.



Vanaf het nieuwe jaar zullen de yogalessen 1 keer per maand op de donderdagochtend zijn en 1 keer per maand op de (3e) zaterdagochtend van de maand, van 10.30 tot 12.00 uur. Deze maand staan de yogalessen gepland op **zaterdag 18 en donderdag 30 januari**.

Wil je meedoen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.



Crea-activiteiten – inloop zonder aanmelden

Gelukspoppetjes

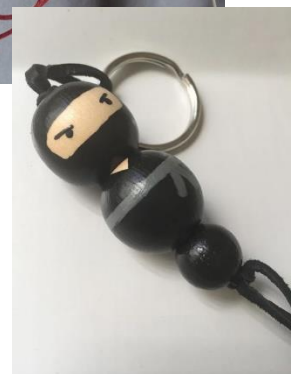
Het nieuwe jaar staat voor velen in het teken van 'Geluk'. Het 'Geluk' voor 2020 maken we deze keer zelf in de vorm van een gelukspoppetje. Gelukspoppetjes komen oorspronkelijk uit China en zijn sinds de jaren



70 in Nederland te verkrijgen. In China zijn de gelukspoppetjes al veel langer bekend. Het gaat er echter niet om dat het een gelukspoppetje is maar om het materiaal waar het poppetje van is gemaakt. De originele gelukspoppetjes zijn namelijk gemaakt van bamboehout. In China is bamboe een plant die geassocieerd wordt met geluk, kracht, feng shui, voorspoed en lang leven.



Tijdens de inloop kun jij zelf aan de slag met vele soorten houten kralen, verf, stiften, linten en touwtjes om je eigen gelukspoppetje(s) te maken. Leuk als sleutelhanger of voor aan je tas, telefoon of bijvoorbeeld in een mooi zakje om cadeau te geven. Er liggen in het JIJ-huis natuurlijk weer diverse materialen, uitleg en voorbeelden voor je klaar.



Woe 8, ma 13 en do 23

Schoteltje voor theezakjes



Ben jij (ook) een theedrinker? Bij JIJ gaan er bergen thee doorheen. Gebruikte theezakjes doen we meestal in een bakje maar misschien gebruik je thuis wel een speciaal schoteltje. Maak er nu zelf eentje in de kleuren en stijl die bij jou passen.



Er zijn witte schoteltjes die je met keramiek stiften en verf kunt versieren. Nadat ze in de oven zijn afgebakken kun je ze gebruiken. Ze kunnen in de vaatwasser maar daar zullen ze na verloop van tijd verkleuren dus met de hand even afspoelen is gewenst. We hebben een aantal voorbeelden voor je gemaakt (maar op papier vind je er nog veel meer).

Do 9, ma 20 en woe 29



Maak je eigen thee-/koffielepel



Wist je dat je zelfs van een (thee/koffie) lepel een kunstwerkje kunt maken? Dit doen we deze keer met polymeerlei. Hiermee kun je leuke dingen maken. De lepels hebben een dikkere bovenkant waar je de klei tegenaan kunt plakken. Daarna is het een kwestie van afbakken in de oven en dan kun je de lepel gewoon gebruiken.



Misschien eentje die past bij je theeschoteltje? We hebben natuurlijk weer een heleboel leuke voorbeelden voor je!

Ma 6 en 27, do 16 en woe 22



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

Personaliseer je kleding



Heb jij nog iets in de kast hangen dat je al lange tijd niet meer draagt? Het zit lekker maar het is óf niet meer zo modern óf er zit een vlek op zodat het meer iets is geworden voor thuis op de bank.



Wat dacht je ervan om die kledingstukken een eigen 'touch' te geven? Met speciale textielverf en/of -stiften kun je namelijk alles op je



kleding zetten wat jij leuk vindt. Of je dat nu uit de losse pols doet of met sjablonen, je krijgt er een uniek item voor terug wat je daarna weer (met enige trots) kunt dragen. Natuurlijk kun je ook een nieuw kledingstuk gebruiken. Misschien om er een leuke blikvanger van te maken of je zet er iets op wat je nergens anders nog bent tegengekomen. Alles is mogelijk. Zorg er wel voor dat het kledingstuk gewassen is anders pakt de verf/inkt niet. Als je het fixeert als het klaar is kun je het gewoon wassen.



Woensdagmiddag 15 januari kun je je eigen kledingstuk meenemen en zal Brigitta je helpen om er iets bijzonders van te maken. Heb je zelf al een idee of heb je plaatjes met voorbeelden, neem ze dan mee. Als je nog geen idee hebt wat je wilt, ook geen probleem; er zijn heel veel voorbeelden waar je inspiratie uit kunt halen.

Woensdag 15 januari van 13.30 tot 16.00 uur

Bakactiviteit: muffins bakken

Deze maand gaan we tijdens de inloop gezellig muffins bakken. Versier ze eventueel met een leuke tekst of tekening met de speciale 'bak'stiften. Wat zal dat weer lekker gaan ruiken!

Donderdag 30 januari tijdens de inloop



Zaterdag

Deze maand zijn we open op zaterdag 18 januari van 10.00 tot 13.30 uur. We hebben veel spelletjes, films, creatieve materialen etc. in huis of je kunt iets van thuis meenemen. Wil je gewoon even helemaal niets, dan is dat natuurlijk ook prima.