

Nieuwsbrief februari

Hallo lieve leden,

Februari staat voor de deur. Op het noordelijk halfrond is februari de derde en laatste maand van de meteorologische winter. In februari ligt de gemiddelde temperatuur over het geheel genomen een fractie hoger dan in januari, al zijn veel kouderecordes juist in februari gebroken. De eerste week van februari is vaak de koudste periode van het hele jaar.

Door heel Nederland staan er weer drukke dagen op de planning. In het Zuiden wordt volop carnaval gevierd. Op 7 februari is het Warme Truiendag en februari staat natuurlijk ook bekend om Valentijnsdag. De dag waarop de liefde in de lucht hangt en de grootste harten worden veroverd.

Schrikkelog houdt in dat er een extra dag aan februari wordt toegevoegd, namelijk 29 februari. De reden dat deze dag is bijgevoegd is omdat het jaar niet altijd 365 dagen telt en daarom moeten deze dagen aangevuld worden.

We maken er met z'n allen een drukke, maar zeer gezellige en leuke maand van!

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



ACTIVITEITEN

Maandag 3

Boekselen

Woensdag 5

Knutselen met houtjes

Donderdag 6

Yoga
Krimpie dinkie

Maandag 10

Knutselen met houtjes

Woensdag 12

Krimpie dinkie
Ervaringsverhaal

Donderdag 13

Inspiratieworkshop
Boekselen
Bakactiviteit

Zaterdag 15

Yoga

Maandag 17

Krimpie dinkie

Woensdag 19

Boekselen
Workshop Marjolijn Lans

Donderdag 20

Knutselen met houtjes

Maandag 24

Boekselen

Woensdag 26

Knutselen met houtjes

Donderdag 27

Inspiratieworkshop
Krimpie dinkie

Informatiebijeenkomst voor naasten

Op **dinsdag 4 februari** 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

Inspiratieworkshop

Het thema van de inspiratieworkshops is ‘Spelen met toneel’.



De komende maanden gaan we spelen met toneel. Heb jij een rol in gedachten die je heel graag wilt spelen? Zijn er situaties waar je mee wilt oefenen? Alles kan. We beginnen met een warming-up en dan mag daarna alles ontstaan wat jullie belangrijk vinden. De basis is toneel in al haar vormen.

Deze maand staan de inspiratieworkshops gepland op **donderdag 13 en 27 februari** van 10.30 tot 12.00 uur. Wil je meedoen, meld je dan aan via

locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Yoga

Door yoga te doen word je soepeler, verbetert je conditie en voel je je vitaler. In principe kan iedereen meedoen. Je hoeft de oefeningen niet perfect uit te kunnen voeren of je best te doen om in een voor jou onmogelijke houding te komen. Want uiteindelijk telt niet het eindresultaat maar de weg ernaar toe. Door yoga te doen geef je jezelf de mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen. Je leert je lichamelijke en mentale grenzen (her)kennen en accepteren en misschien kun je ze na een tijdje wel verleggen. Als je je lichaam beter leert kennen, kun je er ook beter naar luisteren. Je kunt dan ook gemakkelijker in contact blijven met je innerlijk en dus beter bij jezelf blijven. En dat is vooral buiten de mat een groot voordeel!



Deze maand zullen de yogalessen 1 keer op de donderdagochtend zijn en 1 keer op de (3e) zaterdagochtend van de maand, van 10.30 tot 12.00 uur zijn. Dit kan, door het werk van Ruth, per maand verschillen. Deze maand staan de yogalessen gepland op **donderdag 6 en zaterdag 15 februari**. Wil je meedoen, meld je dan aan via ***locatiejijhuis@stichting-jij.nl***.

Ervaringsverhaal

Graag deelt Ron Meijering op **woensdagavond 12 februari** zijn verhaal over hoe hij als jongen van 17 zijn eetstoornis heeft overwonnen. De volgende onderwerpen zal hij daarin meenemen:

- Wat is stress en wat kun je er zelf eenvoudig aan doen
- Hoe kun je zelf je zelfvertrouwen vergroten

Hij zal je op deze avond 2 simpele oefeningen leren waarmee ook jij stress kunt verminderen en je zelfvertrouwen vergroten.



Aanmelden voor deze bijeenkomst op woensdag 12 februari van 19.30 tot 21.00 uur kan via **locatiejijhuis@stichting-jij.nl**.

Workshop “Ik mag IK ZIJN” door Marjolijn Lans

Als je tegen de grote mensen zegt: “Ik heb een prachtig huis gezien van roze baksteen met geraniums voor de ramen en duiven op het dak...” dan kunnen ze zich dat huis niet voorstellen. Je moet zeggen: “Ik heb een huis van een half miljoen euro gezien”. Dan roepen ze: “Wat mooi!” Grote mensen vragen nooit het belangrijkste... De Kleine Prins. (A. de Saint)

We leven in een tijd waar alles “goed, beter, best” moet zijn. We moeten voldoen aan het ideale plaatje, “non-stop mentaal scherp staan, constant bereikbaar zijn en er een hypomane stemming op nahouden met bijbehorende cool en tandpasta glimlach...” Nee, zegt Dirk de Wachter (psychiater uit België) dit is niet de realiteit.



Herken jij ook de druk van buitenaf? Heb jij soms ook het gevoel dat het in deze tijd lijkt te gaan om ‘wat je doet’ i.p.v. ‘wie je bent’?

In de workshop “Ik mag IK ZIJN” staan we hierbij stil. We zullen vooral beeldend aan de slag gaan. We gaan een SoulCollage maken. Hierbij ga je op zoek naar afbeeldingen in tijdschriften die je raken en aansluiten bij het thema “Ik mag IK ZIJN” en wat je hiervoor nodig hebt in je dagelijks leven. Welke woorden/afbeeldingen zijn behulpzaam voor mij? Dan komt een verrassend proces op gang van dialoog met je kaart. Aan het einde van de workshop zullen we je ‘krachtkaart’ bewonderen. Ik hoop van harte dat JIJ aanwezig zult zijn bij deze workshop, waarbij plezier, ontspanning en verwondering voorop staan. Gewoon, omdat je goed bent zoals je bent! Kom je ook?! De workshop is op **woensdag 19 februari** van 14.00 tot 15.30 uur. Heel graag tot dan!

Marjolijn is in contact gekomen met Stichting JIJ via Annemieke Beijns. Marjolijn en Annemieke zijn nichtjes van elkaar. *“Annemieke vertelt altijd met veel liefde over ‘JIJ’. Zij heeft mij uitgenodigd om jullie een workshop aan te bieden. Ik maak graag nader kennis met jou/jullie. Op dit moment ben ik bezig met het afronden van mijn studie Kunstzinnige Therapie Beeldend aan Hogeschool Leiden”.*

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

Crea-activiteiten – inloop zonder aanmelden

Krimpie dinkie



Of 'Shrink me', zoals het tegenwoordig heet. Ken je het nog van vroeger? Plastic velletjes waar je iets op kunt tekenen of mee kunt overtrekken en inkleuren, waarna je het in een warme oven legt waar het 'shrinkt'. Maak er een gaatje in voordat het de oven ingaat en je kunt het aan een sleutelhanger hangen, er oorbellen van maken of gebruiken als bedeltje aan een ketting of armband. Je kunt er ook een passende spreuk of tekst op schrijven of maak er een mooi hartje van. Het is tenslotte de maand van de liefde en je hebt gelijk iets bijzonders en origineels voor Valentijn!



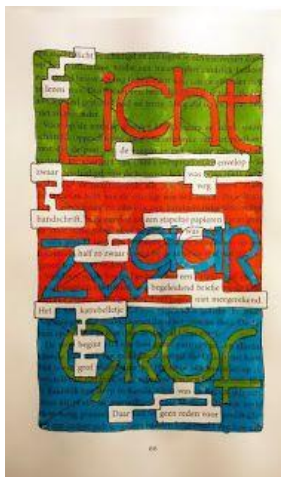
Do 6 en 27, woe 12, ma 17



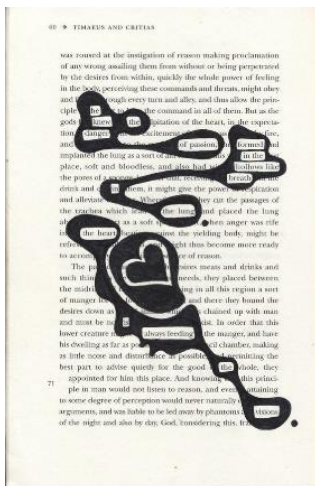
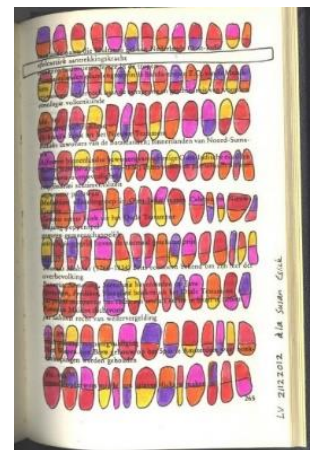
Shrinky Dink Initial

Boekselen

'Boekselen' is ontstaan uit de woorden 'knutselen' en 'boeken'. Het is creatief werken met en over de tekst en afbeeldingen die in een (oud) boek staan. Het boek krijgt een nieuw leven als kunst- en spelwerk. Je hoeft er niet voor te kunnen tekenen: je gebruikt technieken als woorden zoeken, lijnen tekenen, kleuren, schilderen enz. Ook kun je eventueel woorden met elkaar verbinden tot een nieuwe zin of verhaal.

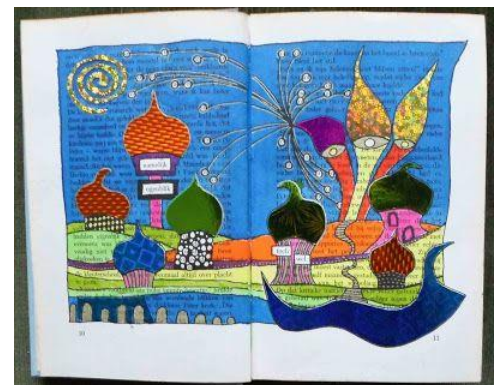


We gebruiken het boek als een soort 'creatieve speeltuin'. Je kleurt pagina's in en laat bepaalde woorden open die iets voor je betekenen (of je maakt er een gedichtje van). Je bedenkt de spelregels zelf en je mag ze altijd weer aanpassen. Geniet gewoon van het proces. Het werkt prima om even je hoofd uit te schakelen want alles kan en mag.



Het boek is van jou. Wil je het mee naar huis nemen om er daar in te werken dan is dat prima. Neem het de volgende keer weer mee want we zijn natuurlijk wel benieuwd hoe die van jou wordt! Er zijn een hoop inspiratievoorbeelden en er ligt een boek waarin al is gewerkt.

Ma 3 en 24, do 13, woe 19



Knutselen met houtjes

We hebben een zak vol met kleine houten latjes. En je weet, hier bij Stichting JIJ kunnen we van alles leuke dingen maken! Geef de latjes

een kleurtje met verf, schuur ze een beetje voor een 'nostalgisch effect', schrijf er een mooie tekst op en zet hem ergens neer of geef hem weg. Je kunt ook een paar latjes aan elkaar plakken en er een leuk wandbordje of onderzetter van maken. Kortom, met deze kleine houtjes kun je weer lekker aan de slag. Uiteraard zijn er weer genoeg voorbeelden ter inspiratie.

Woe 5 en 26, ma 10, do 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.

Overige activiteiten – inloop zonder aanmelden



Bakactiviteit: koekjes bakken

We laten Valentijnsdag niet helemaal ongemerkt voorbijgaan. Op donderdag 13 februari maken we koekjes in hartvorm. Schrijf er een leuke (eetbare) tekst op, pak hem mooi in en geef hem met Valentijn weg. Of eet ze lekker zelf op want ook jij verdient een heerlijk HART 😊

Donderdag 13 februari

Zaterdag

Deze maand zijn we open op zaterdag 15 februari 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 ook helemaal prima.

