

Nieuwsbrief maart

Hallo lieve leden,

De maand maart is aangebroken. Deze maand staat ook bekend als de lentemaand. Op het noordelijk halfrond is maart de eerste maand van de meteorologische lente. De vogeltjes beginnen met fluiten, de bloemen komen weer uit hun schulp en de dagen worden langer. Een mooie lentewandeling is in maart goed te doen.

Bij Stichting JIJ mogen we deze maand feest vieren. We staan stil bij ons 10-jarig lustrum. Meer hierover lees je verderop in deze nieuwsbrief.

We hebben deze maand weer veel crea-activiteiten georganiseerd zoals linosnijden, krasplaten krassen, diamond painting en lekker creatief zijn met kurk. Omdat boekselen de afgelopen weken zoveel plezier opleverde laten we deze creatieve activiteit in het programma zitten.

We maken er met z'n allen weer een gezellige en leuke maand van!

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



ACTIVITEITEN

Maandag 2

Linosnijden

Woensdag 4

Diamond painting

Donderdag 5

Creatief met kurk
10 jaar Stichting JIJ

Zaterdag 7

Open dag voor jongens en mannen

Maandag 9

Diamond painting

Woensdag 11

Krasplaten

Donderdag 12

Inspiratieworkshop
Bakactiviteit: bananenbrood bakken

Zaterdag 14

Yoga

Maandag 16

Creatief met kurk

Woensdag 18

Linosnijden
Training 'Faalangst'

Donderdag 19

Diamond painting

Maandag 23

Krasplaten

Woensdag 25

Creatief met kurk

Donderdag 26

Inspiratieworkshop
Linosnijden
Training 'Zelfcompassie'

Zaterdag 28

Yoga

Maandag 30

Diamond painting

10-jarig bestaan op 5 maart

Hiep hiep hoera! Stichting JIJ bestaat 10 jaar. Dit vieren wij later dit jaar, op 18 september, met een lustrumfeest. Op **donderdag 5 maart** staan we er alvast op een feestelijke manier bij stil. Alle vrijwilligers en leden zijn dan van harte welkom in het JIJ-huis. 's Middags is er gewoon inloop en ook daar ben je natuurlijk welkom. Als het te druk wordt in de huiskamer kan de crea-ruimte ook worden gebruikt. Heb jij zin om het jubileum samen met ons te vieren? Jij bent van harte uitgenodigd. Aanmelden kan via info@stichting-jij.nl.



7 MAART - OPEN DAG VOOR JONGENS EN MANNEN MET EETPROBLEMATIEK



ADVIES, ONTMOETING, (H)ERKENNING,
ERVARINGSVERHALEN EN EEN WORKSHOP



Gratis inloop van 11.00 - 15.00 uur
Oostzeedijk Beneden 11A
Rotterdam

Meer info op: www.stichting-jij.nl

Open dag voor jongens en mannen

Op **zaterdag 7 maart** van 11.00 uur tot 15.00 uur organiseert Stichting JIJ in haar locatie te Rotterdam-Kralingen een gratis **open dag voor jongens en mannen die kampen met eetproblematiek**. Deze dag zal geheel in het teken staan van (h)erkenning en het delen van kennis en ervaringsverhalen. Naasten zijn ook welkom.

Meer informatie is te vinden op www.stichting-jij.nl of op te vragen via email (info@stichting-jij.nl).

Activiteiten/workshops – vooraf aanmelden



Inspiratieworkshop

Het thema van de inspiratieworkshop is 'Spelen met toneel'.

De komende maanden blijven 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 mag en alles kan. We beginnen met een warming-up en

dan mag daarna elk scenario ontstaan wat jullie belangrijk vinden. De basis is toneel in al haar vormen.



Deze maand staan de inspiratieworkshops gepland op **donderdag 12 en 26 maart** van 10.30 tot 12.00 uur. Wil je meedoen, meld je dan aan via locatiejihuis@stichting-jij.nl.

Yoga

Yoga streeft naar een eenheid van lichaam en geest. Vaak wordt het ook gezien als een spirituele bezigheid. Yoga is dus meer dan een soort veredelde gymnastiek. Voor sommigen is het een manier van leven. De principes van yoga zijn al eeuwenoud en de leer van yoga beperkt zich niet meer enkel tot India, de bakermat van de yoga, maar wordt nu over de hele wereld beoefend. Iedereen kan yoga doen omdat de kracht van yoga ligt in de variëteit aan niveaus. Yoga hoort nooit pijn te doen, hooguit is het ongemakkelijk als de spieren stijf zijn. Nooit wordt het lichaam geforceerd, integendeel: grenzen worden afgetast en aanvaard. Ook is yoga niet een kwestie van presteren en gaat het er niet om wie de beste is. Er zijn er geen examens en geen diploma's.



In maart zijn de lessen op de 2^e en 4^e zaterdagochtend van de maand (**14 en 28 maart**) van 10.30 tot 12.00 uur. Let op: dit is buiten de reguliere openingstijden; op deze dagen is er géén inloop. Wil je meedoen, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Training 'Faalangst'

Heb je last van faalangst? Dan kan je dat behoorlijk in de weg staan. Faalangst komt voor in verschillende gradaties. Bij de een is de angst aanwezig maar wel beheersbaar, bij de ander heeft het een negatieve invloed op bepaalde prestaties.

Faalangst kan zich ook fysiek uiten in de vorm van overmatig zweten, hartkloppingen en hyperventileren. Het is een probleem waar veel mensen last van hebben. Het is een bijzondere vorm van angst waarbij je zo bang bent om te falen dat je niet meer goed kunt presteren of functioneren. Dit kan de prestaties op school, op het werk en in de sociale omgang sterk beïnvloeden.



Faalangst kan verschillende oorzaken hebben. In de meeste gevallen wordt faalangst veroorzaakt door de druk om te presteren. Faalangst kan ook worden veroorzaakt door een gebrek aan zelfvertrouwen. Bij volwassenen komt faalangst tot uiting in de werksituatie of bijvoorbeeld bij sollicitatiegesprekken. Het kan ook zijn dat faalangst zich lichamelijk uit en het lichaam niet meer meewerkt waardoor er slecht gepresteerd wordt. Sommige mensen hebben vooral moeite met het leggen van contacten met anderen omdat ze bang zijn afgewezen te worden. De faalangst komt dan voornamelijk tot uiting bij de sociale omgang. Maar het kan ook zijn omdat ze bang zijn dat hun geheugen hen in de steek laat.

Is dit iets wat jij herkent? Dan ben je van harte welkom bij de faalangsttraining. In deze training gaan wij, Cyanne en Jennifer, dieper in op de betekenis van faalangst en worden er handvatten aangeboden om deze angsten en onzekerheden beter onder controle te krijgen. Ook worden er ervaringen uitgewisseld. Aanmelden voor deze training op **woensdag 18 maart** van 14.00 tot 15.30 uur kan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Training 'Zelfcompassie'

De pijn van jezelf verwijten, je schamen, schuldig voelen, jezelf afkeuren, jezelf straffen, het continu goed willen doen, het plezier van anderen, over je eigen grenzen (laten) gaan, want "wat zullen anderen van mij vinden?"... Het is een loodzwaar schild dat je met je meeslept vanuit de gedachte dat negatief en perfectionistisch denken je zal beschermen, terwijl dit schild je er juist van weerhoudt om vrij te leven.



Zelfcompassie is essentieel voor het ontwikkelen van je eigen ik, je authenticiteit en de aanvaarding van jezelf. Compassie hebben voor je eigen pijn, jezelf niet negeren of onderdrukken, voor jezelf niet tekortschieten.

Heb jij de moed en ben je bereid om te leren ontspannen en jezelf te ontmoeten? Milder te zijn naar jezelf en kwetsbaarheid te delen? Je mens-zijn te erkennen en te leren accepteren dat jij goed genoeg bent? Schrijf jezelf dan in voor de training 'Zelfcompassie' want ik, Karien, ontmoet jou graag; jij jezelf ook?

De training 'Zelfcompassie' is een mooie aansluiting op de training 'Omgaan met grenzen'. Hij wordt gegeven door Karien (vrijwilliger bij Stichting JIJ) op **donderdagavond 26 maart** van 19.30 tot 21.00 uur. Wil je erbij zijn, meld je dan aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl.

Crea-activiteiten – inloop zonder aanmelden

Het 'boekselen' zal deze maand ook als activiteit op het programma blijven bestaan.



Diamond painting

Met diamond painting maak je een schilderijtje of sticker met kleine gekleurde kristallen steentjes. Het wordt ook wel borduren met steentjes genoemd. Diamond painting heeft de laatste jaren een flinke opmars gemaakt en we willen jullie er in kleine vorm kennis mee laten maken. Het lijkt moeilijk maar is heel



eenzijdig. Een kant en klare afbeelding waar al lijm op zit moet worden voltooid met kleine steentjes. Je plakt de steentjes erop met een klein pennetje. Op het voorbeeld staan de kleuren al middels cijfers aangegeven zodat je goed kunt zien waar je de steentjes moet plaatsen.

We hebben 1 groter doek met een mooie tekst waar jullie misschien met elkaar aan kunnen werken. Dit doek zullen we daarna van een lijst voorzien en ophangen in het JIJ-huis. Daarnaast hebben we een aantal kleinere kaarten die je zelf eventueel van een klein lijstje kunt voorzien of kunt versturen.

Woe 4, ma 9 en 30, do 19





Creatief met kurk

Decoreer je eigen onderzetter. Haal alvast het voorjaar in huis door kurken onderzetters te voorzien van gezellige kleurtjes of door er een mooie tekst op te zetten. Je kunt er ook met de houtbrander iets bijzonders op maken.

Leuk voor jezelf maar ook om er een speciaal cadeautje van te maken en er iemand mee te verrassen. Ga aan de slag met verf of stiften en lak de onderzetters daarna eventueel af zodat ze waterdicht blijven. Natuurlijk hebben we weer veel voorbeelden om inspiratie uit te halen.



Do 5, ma 16, woe 25



Linosnijden

Linosnijden (linoleum snijden) lijkt een beetje op houtsnijden maar ook op stempels maken. Het is een druktechniek waarbij je linoleum gebruikt. Je hebt echte linoleum, ook wel gebruikt als vloerbedekking, en je hebt soft lino, een zachte kunststof die wij gebruiken.



Eerst maak je een ontwerp met potlood of tekent met carbonpapier iets over. Als het ontwerp definitief is trek je het over met een zwarte stift. Daarna ga je het uitsnijden. Daar zijn speciale gutsmesjes voor. Uit het lino snijd je de delen weg die bij het drukken wit moeten blijven. Alles wat je niet wegsnijdt zal worden afgedrukt. Het kost even tijd maar zo maak je je eigen unieke stempel. Als die klaar is smeer je je ontwerp in met verf en kun je het op papier of op andere materialen afdrukken. Uiteraard staat alle uitleg op papier en zijn er heel veel voorbeelden waar je inspiratie uit kunt halen.



Ma 2, woe 18, do 26



Krasplaat

Deze maand hebben we een leuke extra activiteit. Er is een hele grote krasplaat van 2 meter lang waar je alleen maar ook samen aan kunt werken. Als je het zwart weg krast komen er kleuren tevoorschijn. Op de plaat staan figuren die je op die manier van kleur kunt voorzien maar je kunt er ook

je eigen draai aan geven door er bijvoorbeeld sterretjes of streepjes aan toe te voegen. Je hebt er alleen maar een kraspen voor nodig. Even je gedachten op nul zetten en lekker bezig zijn.

Woe 11 en ma 23



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: bananenbrood bakken

Het is weer tijd voor een lekker tussendoortje. De granen, zaden en fruitsoorten mogen weer over de bakplaat gestrooid worden met dit lenteweer. We gaan op donderdag 12 maart, tijdens de inloop, een heerlijk bananenbrood met haver bakken. Bak je gezellig mee?

Donderdag 12 maart tijdens de inloop



Zaterdag

Deze maand zijn we open op zaterdag 21 maart 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.

