

JIJ-thuispakket



Online JIJ-
huiskamer
sessies met
activiteiten

Telefonisch
spreekuur &
beeldbellen
op afspraak



Online groeps-
en individuele
begeleiding

Virtuele
workshops
& trainingen



Besloten
Facebook
groep 'Jij
voor jou'

Wekelijkse
nieuws-
brief met
tips en
verhalen



Live
Chat

stichting jij

voor mensen met een eetprobleem
en hun naasten



Meer weten? Kijk op www.stichting-jij.nl of mail naar info@stichting-jij.nl

JIJ-thuispakket

Virtuele JIJ-Huiskamersessies (via ZOOM)

- Begeleid door een ervaringsdeskundige vrijwilliger
- Op iedere dag van de week (uitgezonderd zondag)
- Gezellig samen 'zijn'
- Kletsen, tekenen, knutselen, samen spelletjes doen, puzzelen of muziek luisteren

Virtuele workshops en trainingen (via ZOOM)

- Verzorgd door een ervaringsdeskundige of professional
- Voorbeelden workshops:
 - Inspiratie schrijfpodcasts
 - Creatieve tutorials
 - Yoga
- Voorbeelden trainingen:
 - Zelfvertrouwen, faalangst
 - Het coronavirus en een eetstoornis?
 - Voedingstips

Online groeps- en individuele begeleiding

- Groepsbegeleiding op verschillende niveaus van herstel in een kleine en veilige setting (via ZOOM)
- Individuele begeleiding op maat (via telefoon of beeldbellen)
- Voedingsadvies (via telefoon of beeldbellen)

Meer informatie op www.stichting-jij.nl/

Telefonisch spreekuur & beeldbellen op afspraak

Besloten Facebook groep 'JIJ voor jou'

- Motiverende berichten door onze ervaringsdeskundigen
- Uitwisselen van ervaringen, creaties en tips met mede JIJ-ers

Wekelijkse Nieuwsbrief

- Verhalen, tips en informatie over aankomende activiteiten

Dagelijkse (anonieme) Chat

Meer weten? Kijk op www.stichting-jij.nl of mail naar info@stichting-jij.nl