

## Activiteiten

Woensdag 1

glazen potjes recyclen

Donderdag 2

geluksstenen maken

Zaterdag 4

geluksstenen maken

Maandag 6

glazen potjes recyclen

Dinsdag 7

virtuele inloop Yvonne

Woensdag 8

geluksstenen maken

Donderdag 9

fietsbanden recyclen

Zaterdag 11

workshop fotografie

Maandag 13

geluksstenen maken

Dinsdag 14

virtuele crea-inloop Brigitta

Woensdag 15

fietsbanden recyclen

Donderdag 16

glazen potjes recyclen

Zaterdag 18

fietsbanden recyclen

Maandag 20

fietsbanden recyclen

Dinsdag 21

virtuele inloop Yvonne

Woensdag 22

glazen potjes recyclen

Donderdag 23

geluksstenen maken

Zaterdag 25

yoga  
workshop fotografie

Maandag 27

glazen potjes recyclen

Dinsdag 28

virtuele crea-inloop Brigitta

Woensdag 29

geluksstenen maken

Donderdag 30

fietsbanden recyclen

---

# Nieuwsbrief juli

Hallo lieve leden,

Met veel blijdschap kunnen we vermelden dat het JIJ-huis weer open gaat! Gelukkig hebben we de periode dat het JIJ-huis gesloten was goed weten te overbruggen met het thuispakket en de wekelijkse nieuwsbrieven. We willen jullie graag nogmaals bedanken voor alle leuke reacties die we hierop hebben ontvangen!

Zoals jullie kunnen zien starten we niet alleen weer met de opening van het JIJ-huis maar ook met een totaal nieuw vormgegeven nieuwsbrief. Hij is 'strakker' en overzichtelijker zodat alles makkelijker terug te vinden is. We hopen dat jullie hem mooi vinden maar uiteraard horen we ook als jullie nog tips hebben.

De weekniewsbrief blijft dezelfde vorm houden en zal iedere week vermelden wat er de komende week in het JIJ-huis te doen is. In die weekniewsbrief vinden jullie onderaan een link naar de maandniewsbrief, maar we hangen hem ook nog op in het JIJ-huis zodat je ook daar nog kunt zien wat er de komende weken te doen is.

Deze maand hebben we weer 3 leuke creatieve activiteiten in het thema 'upcyclen'. Maar ook gaan Saskia en Marian weer lekker met de honden wandelen en vinden het gezellig als jullie meegaan. En vind je het leuk om foto's te maken met je mobiel maar zou je daar wat extra tips over kunnen gebruiken? Dan kun je deelnemen aan de workshops van Elena.

We hebben heel veel zin om weer open te gaan en kijken ernaar uit om iedereen weer in het JIJ-huis te kunnen verwelkomen. Misschien allemaal in een iets andere vorm als dat je gewend was maar er is weer van alles te doen en maken er een gezellige maand van.

## Extra informatie m.b.t. de heropening van het JIJ-huis

Vanaf 1 juli as. zal het JIJ-huis haar deuren weer openen. Dit zal er echter iets anders aan toe gaan dan je voorheen van ons gewend was, omdat we ons allemaal aan strikte regels moeten houden. Wat deze regels precies inhouden heb je per mail ontvangen. Is iets niet helemaal duidelijk? Stuur dan een mail naar [locatieijhuis@stichting-ijj.nl](mailto:locatieijhuis@stichting-ijj.nl) of vraag het de inloopbegeleiders. Zij leggen je graag alles nog een keer uit.

Om te zorgen dat er niet te veel mensen tegelijk in het JIJ-huis aanwezig zijn gaan we met het reserveringssysteem 'datumprikker' werken (wij noemen dit reserveringsprikker omdat de datum al vaststaat ;-)). We beseffen ons dat hierdoor een stukje laagdrempeligheid wegvalt, maar vinden het belangrijk zoveel mogelijk maatregelen in acht te nemen. Net zoals altijd zal in de wekelijkse nieuwsbrief een schema staan met de inloop-dagen en de inloopbegeleiders op het rooster. Samen met dit rooster sturen we jullie per week een andere link mee voor de reserveringsprikker, waar je kunt reserveren voor zowel de inloop als workshops, yoga of andere bijzondere activiteiten. Verdere details over de reserveringsprikker vind je in de mail over de opening van het JIJ-huis.



We blijven ook in de maand juli nog 'virtueel open' op de dinsdagmiddag van 14 tot 16 uur. Op 7 en 21 juli is er een gezellige virtuele inloop met Yvonne en op 14 en 28 juli is er een virtuele crea inloop met Brigitta. De crea-activiteiten worden bekend gemaakt in de weeknieuwsbrief van de vrijdag ervoor.

## Activiteiten/workshops – vooraf aanmelden

### Wandelen met de honden



Marian en Saskia, houden veel van wandelen in de natuur met hun hondjes. Ze kletsen heel wat af en soms zitten ze gewoon stilletjes samen in het zonnetje. Beiden hebben ze ervaring met een eetstoornis(verleden) en zijn al jaren werkzaam bij Stichting JIJ.

*‘Lijkt het je fijn en gezellig om mee te wandelen? Sluit je dan (een keertje) bij ons aan! Ontspanning en gezelligheid is ons motto’.*

Donderdag 2 juli gaan Saskia, Marian, Bo en Kyara wandelen in het Kralingse Bos. Ze starten om 10 uur bij de molen aan de Kralingse Plas en wandelen ongeveer 1 tot 1,5 uur. Adres: Molen ‘De Ster’, Plaszoom 324 (net voor het restaurant de Tuin).

Heb je zin om mee te wandelen? Meld je dan aan via de [reserveringsprikker](#).

### Yoga

Yoga is een woord afkomstig uit het Oud-Indiaas. In het Nederlands zouden we het woord kunnen vertalen als ‘verbinden’. Het is een filosofie, leefwijze en oefen-methode die gaat over het verbinden en in evenwicht brengen van alle lagen van ons bestaan die tegengesteld lijken (geest en lichaam, binnen en buiten, spanning en ontspanning, etc.). Het doel is om uiteindelijk te komen tot een natuurlijke staat van zijn waarin het leven in zijn heelheid kan worden ervaren. Yoga leert ons om lichaam en geest, en geest en bewustzijn met elkaar in balans te brengen. De oefeningen geven kracht en energie en zorgen voor een algeheel prettig gevoel van ontspanning. Juist in onze jachtige 21e eeuw is yoga een goede manier om rust en ontspanning toe te laten. Tot slot verlicht yoga pijn en blessures en zorgt dit ervoor dat het je prestaties verbetert en stress vermindert.



De afgelopen maanden heb je kunnen genieten van de virtuele lessen van Ruth. De eerste weken van juli geniet Ruth van een heerlijke vakantie, daarom heeft ze voor jullie nog een les opgenomen. Deze kun je op 11 juli volgen. De link hiervoor ontvang je in de weeknieuwsbrief van 10 juli. Op 25 juli geeft Ruth een live les in het JIJ-huis van 10.30-12.00 uur, **aanmelden kan via de reserveringsprikker** die op 17 en 24 juli in de weeknieuwsbrief te vinden is.

## Workshop smartphone-fotografie

Op zaterdag 11 juli en zaterdag 25 juli ga ik, Elena, van 13.30-15.00 uur een workshop smartphone-fotografie geven!



Fotografie is een van mijn favoriete hobby's. Zo ontspannend en vol voldoening. Vooral het fotograferen van natuur, bloemen, close-up details, insecten, regendruppels en prachtige zonsondergangen. Maar ook in de stad, thuis of 's avonds kun je mooie, kleurrijke, of interessante foto's maken. Er zijn uiteraard meer thema's; zelfs je kop thee mooi op de foto zetten is een leuke uitdaging.

Wat ik een beetje ingewikkeld vind, is dat ik niet altijd een grote camera met me mee kan sleuren. Hoe handig is het dan als je je smartphone uit je zak pakt en direct gebruik kunt maken van die camera? Tegenwoordig zijn de meeste smartphones uitgerust met een prima camera. Ik weet ook niet alle ins en outs van fotografie en fotoapparatuur, soms probeer ik gewoon maar wat; van proberen kun je leren.

Foto's maken waar een verhaal achter zit, of foto's maken van een object waarvan je in eerste instantie niet eens aan zou denken, in een houding die je misschien normaal niet tijdens een wandeling zou aannemen, dat leer je door te observeren en je focus te verleggen (en door soms een beetje geluk te hebben)! En door het een en ander te weten, daar wil ik graag meer over vertellen.

De workshop is verdeeld over twee dagen. Op 11 juli wil ik het een en ander uitleggen over wat een foto interessant maakt om naar te kijken, tips geven, voorbeelden laten zien en kijken wat je met bepaalde instellingen op je telefoon kunt doen. Die dag wil ik jullie een kleine challenge meegeven, zodat je tijd hebt om een beetje te oefenen. Op 25 juli kunnen we onze resultaten laten zien. Uitwisselen waarom je voor een bepaald beeld hebt gekozen, waar je op hebt gelet of juist niet op hebt gelet, en uiteraard elkaars foto's bewonderen. Wat vond/vind je moeilijk, en ook belangrijk; heb je er plezier of ontspanning uit gehaald? Ik kan dan nog tips geven én ik wil nog iets uitleggen over fotobewerking, ook via je telefoon (er is zoveel meer dan Instagram-filters!).

Hopelijk tot dan! Liefs, Elena

De workshop wordt gegeven in de benedenruimte van het JIJ-huis.

**Aanmelden voor 11 juli kan via de reserveringsprikker** dit op 3 en 10 juli in de weeknieuwsbrief te vinden is. **Aanmelden voor 25 juli kan via de reserveringsprikker** die op 17 en 24 juli in de weeknieuwsbrief te vinden is.

## Crea-activiteiten – vooraf aanmelden

Zoals altijd hebben we deze maand ook weer drie crea-activiteiten. Deze maand is het thema 'upcyclen'. We gaan aan de slag met stenen, fietsbanden en glazen potjes.

Eerder was het zo dat alle activiteiten gelijktijdig op tafel uitgesteld konden worden. Door de maatregelen zullen we nu per dag werken met één activiteit. Deze is weer verdeeld in vier tasjes zodat iedereen met eigen spullen kan werken, welke we na afloop weer goed schoon kunnen maken voor een volgende keer.

Voor het aanmelden van de crea-activiteiten tijdens de inloop kun je je aanmelden via de reserveringsprikker die iedere week in de weeknieuwsbrief te vinden is.



### Geluksstenen

Een gelukssteen kan kracht en hoop geven en in moeilijke tijden iets tastbaars voor je zijn. Hoe bijzonder is het als je hem zelf maakt! Het maakt niet uit of je de steen een kleurtje geeft of er een kruisje op zet, als hij maar bij jou past. Natuurlijk is het ook heel erg leuk om hem aan een persoon te geven die wel een gelukssteen kan gebruiken. Naast bijzondere stenen in hartvorm zijn er stenen die gevonden zijn op het strand. Er zijn veel voorbeelden beschikbaar ter inspiratie.



### Recyclen van glazen potjes

Veel spullen die we dagelijks in huis gebruiken kunnen we prima recyclen, maar upcycling (creatief hergebruik) is in veel gevallen nog veel slimmer. Wat doe je bijvoorbeeld met lege potjes babyvoeding? Wij hebben in ieder geval een tas vol gered van de glasbak! Maak een leuk potje om kleine dingetjes of pennen en potloden in te bewaren, een groter potje voor pollepels in de keuken of iets voor op een bijzettafeltje met wat bloemetjes. We hebben al een paar potjes gemaakt en er zijn natuurlijk weer heel veel voorbeelden op papier.



## Recyclen van fietsbanden



Bij een oude fietsbinnenband zul je niet snel een creatief idee krijgen. Toch zijn er erg leuke dingen mee te maken. Met behulp van piepschuimfiguren en oases als basis maak je grappige (abstracte) dieren. De binnenbanden knip je open en in stukken. Er zijn platte en ronde binnenbanden die beide een ander effect geven als je ze inknipt. En met spelden prik je de stukken vast. Naast de creatieve dieren kun je er ook sierraden mee maken zoals kettingen en oorbellen. Misschien kun je je nog niet echt een beeld vormen, maar de uitgebreide handleiding en de voorbeelden wijzen je op weg.



Bij vragen, opmerkingen, twijfels, suggesties en/of ideeën kun je ons altijd bereiken via [locatiejijhuis@stichting-jij.nl](mailto:locatiejijhuis@stichting-jij.nl).

---

### *Zaterdagopening:*

***Op zaterdag 4 en 18 juli is het JIJ-huis voor inloop geopend van 10.00-13.30.***

***Ook hiervoor kun je je aanmelden via de datumprikker.***

---