

Activiteiten

Zaterdag 1
kaarten inkleuren

Maandag 3
geluksvogeltje maken

Dinsdag 4
virtuele inloop

Woensdag 5
vriendschapsbandjes maken

Donderdag 6
kaarten inkleuren

Zaterdag 8
yoga

Maandag 10
vriendschapsbandjes maken

Dinsdag 11
virtuele inloop

Woensdag 12
kaarten inkleuren

Donderdag 13
geluksvogeltje maken

Zaterdag 15
geluksvogeltje maken

Maandag 17
kaarten inkleuren

Dinsdag 18
virtuele inloop

Woensdag 19
geluksvogeltje maken
workshop perfectionisme

Donderdag 20
vriendschapsbandjes maken

Maandag 24
geluksvogeltje maken

Dinsdag 25
virtuele inloop

Woensdag 26
vriendschapsbandjes maken

Donderdag 27
inspiratieworkshop
kaarten inkleuren

Zaterdag 29
yoga

Maandag 31
vriendschapsbandjes maken

Nieuwsbrief augustus

Hallo lieve leden,

Allereerst willen we jullie graag laten weten dat we het heerlijk vinden om weer open te zijn. Inmiddels hebben vele van jullie het JIJ-huis weer bezocht en hebben we met elkaar weer leuke dingen kunnen doen. Ondanks we ons aan een aantal richtlijnen moeten blijven houden is het weer erg gezellig. We kijken er dan ook naar uit om jullie in augustus weer te mogen begroeten in het JIJ-huis.

Aanmelden voor de inloop, de yoga, de workshop en de training zal ook in augustus nog via de reserveringsprikker gaan. Iedere week ontvang je in de weekbrief de link naar de reserveringsprikker voor de daaropvolgende week. Op maandag, woensdag en donderdag kun je je aanmelden voor één van de twee shifts. Op zaterdag is er één shift. Afgelopen maand hadden we per shift plaats voor 4 leden, vanaf deze maand zullen dat er 5 zijn. De tafel in de keuken blijft, door de anderhalve meter maatregel, nog wel plaats bieden aan 4 personen.

Door de maatregelen zullen we nu per dag werken met één activiteit. Deze is weer verdeeld in aparte tasjes zodat iedereen met eigen spullen kan werken, welke we na afloop weer schoon kunnen maken voor een volgende keer. Wil je toch liever iets anders doen? Neem dan zelf iets mee. Uiteraard kun je ook gewoon lekker relaxen op de bank of stoel in de woonkamer.

Is het voor jou (nog) niet mogelijk om naar de inloop te komen? Dan is er iedere dinsdagmiddag ook nog de virtuele inloop van 14.00 tot 16.00 uur. Hier kun je ook gezellig met elkaar kletsen, een spelletje doen of gewoon dat doen waar je op dat moment zin in hebt. Ook in augustus geldt, net zoals altijd: niets moet, alles kan.

Activiteiten/workshops/trainingen – vooraf aanmelden

Yoga



Voor de mensen die mij niet hebben meegemaakt binnen Stichting JIJ; ik ben Lisanne Wille en heb een jaar vrijwilligerswerk gedaan bij Stichting JIJ als inloopbegeleider, gecombineerd met mijn afstudeeronderzoek. Ik kijk met een warm gevoel terug op deze periode, waarin ik was terechtgekomen in een warm bad vol lieve mensen die ik zeker niet ben vergeten. Inmiddels ben ik voor onbepaalde tijd verhuisd naar Nepal, waar ik ondertussen alweer bijna 7 maanden ben.

Één van de dingen waar ik me hier veel mee bezighoud is Tantra Yoga. Dit staat in het westen heel anders bekend dan hier, waarbij het nooit de bedoeling is geweest dat het werd geassocieerd met seks. Het woord Tantra is samengesteld uit het Sanskrit en betekent om je bewustzijn uit te breiden door middel van energie. Yoga is een levensstijl en komt terug in iedere activiteit. Het gaat om harmonie; in harmonie zijn met zowel de innerlijke als externe wereld, om stress en druk te beperken. Wat we met yoga leren is om in harmonie te zijn op ieder moment, in iedere activiteit, in al het werk wat we doen.

Ik ben begonnen met opnemen van video's van yoga en meditatie kan niet wachten om jullie mee te nemen op dit pad! Mijn eerste filmpje vind je [hier](#).

Veel warmte en liefde, (en natuurlijk: NAMASTE 🙏)

Lisanne

Yoga in het JIJ-huis



In augustus geeft Ruth weer 2 'live' sessies in het JIJ-huis, en wel op 8 en 29 augustus. Deze lessen zijn van 10.30 tot 12.00 uur in de benedenruimte van het JIJ-huis, aanmelden kan via de reserveringsprikker die de week ervoor in de weeknieuwsbrief te vinden is.

Training 'Perfect bestaat niet'



Ik ben Simone, 27 jaar en woon in de omgeving Rotterdam.

Deze maand verzorg ik voor jullie een workshop omtrent perfectionisme in het JIJ-huis.

De reden dat ik dit doe komt door mijn achtergrond: als kind wilde ik niks liever dan actrice en model worden en ik heb dan ook alles op alles gezet om dit te behalen. Naarmate ik ouder werd kwam ik erachter dat de druk en de verwachtingen uit deze wereld ervoor zorgde dat ik mezelf meer en meer kwijtraakte. Ik heb zelf geen ervaring met een eetstoornis, maar weet wel hoe het is om niet tevreden te zijn met jezelf en de lat steeds hoger te leggen in het streven naar perfectie.

In deze workshop wil ik graag met jullie delen wat mij heeft geholpen, en hoop ik jullie hoop en inspiratie voor de toekomst te kunnen geven. Het is een moeilijke weg geweest maar uiteindelijk heb ook ik voor mezelf gekozen en dat gun ik jou ook. Samen gaan we aan de slag met het ontdekken waar jij perfectionistisch in moet zijn, omdat ik denk dat herkenning de eerst stap is naar durven te kiezen voor je (in)perfecte zelf.

Graag zie ik je op woensdagmiddag 19 augustus van 13.30 tot 15.00 uur. Aanmelden kan via de reserveringsprikker die de week ervoor in de weeknieuwsbrief te vinden is.

Inspiratie workshop



Ik ben Susanna en werk als vrijwilliger bij stichting Jij. Mijn passie is theater in al haar vormen. Ik heb dan ook de opleiding 'theater docent' gedaan.

Vanaf eind augustus start ik weer met veel plezier de inspiratie workshop die tweemaal per maand op donderdagochtend zal gaan plaatsvinden.

Samen met jou ga ik graag het avontuur aan en onderzoeken we samen waar jouw kracht ligt. Je kan zelf schrijven of zoeken in de vele dialogen en monologen die ik meeneem.

In deze workshop sta jij centraal en worden de oefeningen afgestemd op jouw vraag. Misschien heb je binnenkort bijvoorbeeld een moeilijk gesprek en wil je die in een rollenspel oefenen. Alles mag en kan.

Wie weet tot snel. Liefs Susanna

De inspiratieworkshop vindt plaats op donderdagochtend 27 augustus van 10.30 tot 12.00 uur. Aanmelden kan via de reserveringsprikker die je vindt in de weeknieuwsbrief.

Crea-activiteiten – vooraf aanmelden

Zoals altijd hebben we deze maand ook weer drie crea-activiteiten. Deze maand gaan we aan de slag met wol, vriendschapsbandjes en kaarten.

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

Geluksvogeltje

Een 'geluksvogel' staat in het woordenboek omschreven als: 'iemand die onwaarschijnlijk veel geluk lijkt te hebben'.

Wil je iemand geluk wensen, een hart onder de riem steken of die bijzondere persoon laten weten dat je aan haar/hem denkt? Dan is een geluksvogeltje een mooi cadeau.



Deze geluksvogeltjes worden gemaakt van wol. Door strengen wol in elkaar te wikkelen 'vouw' je een vogeltje die je daarna eventueel

nog voorziet van ogen, een snavel en pootjes. Vouw een 'bandje' rond een pootje met een mooie tekst er op, voeg er eventueel nog een zelfgemaakte kaart bij die deze maand ook op het programma staat, en je hebt een geweldig leuk zelfgemaakt cadeautje. Er zijn al enkele voorbeelden en er is een uitgebreide omschrijving van hoe je ze maakt.



Vriendschapsbandjes

Kumihimo is een oude Japanse vlechtkunst van meer dan 1000 jaar oud. Kumi betekent vlechten en himo betekent koord. Met behulp van een kumihimo vlechtschijf kun je op een makkelijke manier hele mooie koorden vlechten.

Deze vlechtschijven hebben gleuven om de draden in vast te zetten. Daardoor is het mogelijk om met een aantal draden tegelijk te werken en een wat dikker koord te vlechten.





Macramé wordt gezien als een ouderwetse handwerktechniek die vooral in de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw veel werd gebruikt om allerlei leuke dingen te maken zoals bijvoorbeeld plantenhangers. Een onderdeel van macramé wordt ook nu nog veel gedaan, namelijk bij het knopen van vriendschapsbandjes.

Kies zelf welke techniek jij leuk vindt om een vriendschapsbandje te maken. Een vriendschapsbandje hoeft natuurlijk niet voor een 'vriend' te zijn, je mag hem ook voor jezelf maken. En wil je er een cadeau doen? Dan hebben we hele leuke kaartjes waar je hem omheen kunt wikkelen. Uiteraard hebben we weer heel veel voorbeelden en een uitgebreide omschrijving hoe je ze kunt maken.

Kaarten inkleuren

Deze mapjes met voorbedrukte kaarten kun je inkleuren met de waterverf die al bij de kaart is toegevoegd. Met de extra kleuren waterverf die we er nog bij hebben gedaan maak je er een mooie zelfgemaakte kaart van. Het papier van de kaart is speciaal voor waterverf, maar wil je ze inkleuren met potloden of stiften dan kan dat natuurlijk ook. Lekker bezig zijn met je gedachten even op nul.



Bij aanmeldingen, vragen, opmerkingen, twijfels, suggesties en/of ideeën kun je ons altijd bereiken via locatieijjhuis@stichting-ijj.nl.

Zaterdagopening:

Op zaterdag 1 en 15 augustus is het JIJ-huis voor inloop geopend van 10.00-13.30.

Activiteiten augustus

Allereerst willen we jullie graag laten weten dat we het heerlijk vinden om weer open te zijn. Inmiddels hebben vele van jullie het JIJ-huis weer bezocht en hebben we met elkaar weer leuke dingen kunnen doen.

We hebben weer een leuk programma deze maand met Yoga, een inspiratie workshop, de training Perfect bestaat niet en 3 crea activiteiten. We wensen jullie weer een fijne maand.

Zaterdag 1

kaarten inkleuren

Maandag 3

geluksvogeltje maken

Dinsdag 4

virtuele inloop

Woensdag 5

vriendschapsbandjes maken

Donderdag 6

kaarten inkleuren

Zaterdag 8

yoga

Maandag 10

vriendschapsbandjes maken

Dinsdag 11

virtuele inloop

Woensdag 12

kaarten inkleuren

Donderdag 13

geluksvogeltje maken

Zaterdag 15

geluksvogeltje maken

Maandag 17

kaarten inkleuren

Dinsdag 18

virtuele inloop

Woensdag 19

geluksvogeltje maken

training perfect bestaat niet

Donderdag 20

vriendschapsbandjes maken

Maandag 24

geluksvogeltje maken

Dinsdag 25

virtuele inloop

Woensdag 26

vriendschapsbandjes maken

Donderdag 27

inspiratieworkshop

kaarten inkleuren

Zaterdag 29

yoga

Maandag 31

vriendschapsbandjes maken
