

Activiteiten

Woensdag 2
kurken
kookactiviteit

Donderdag 3
wandelen met de honden
canvas
kookactiviteit

Vrijdag 4
gezellige avond

Zaterdag 5
enveloppen

Maandag 7
kurken
avondinloop

Woensdag 9
canvas
budget journaling
kookactiviteit

Donderdag 10
enveloppen
inspiratieworkshop
kookactiviteit

Zaterdag 12
yoga

Maandag 14
canvas
kookactiviteit

Woensdag 16
enveloppen
kookactiviteit

Donderdag 17
kurken
workshop overtuigingen
kookactiviteit

Zaterdag 19
canvas

Maandag 21
enveloppen
avondinloop

Woensdag 23
kurken
kookactiviteit

Donderdag 24
canvas
inspiratieworkshop
kookactiviteit

Zaterdag 26
yoga

Maandag 28
kurken
geo-caching
kookactiviteit

Woensdag 30
enveloppen
kookactiviteit

Nieuwsbrief september

Hallo lieve leden,

Wat vliegt de tijd voorbij; het is alweer tijd voor de nieuwe maandniewsbrief. Afgelopen maand hebben we kunnen genieten van heerlijk zomerse temperaturen (al waren ze soms wel héél zomers) en hebben we met elkaar leuke activiteiten gedaan.

Graag willen we jullie op de hoogte brengen van ons naastenaanbod, als naaste van iemand met een eetstoornis kom je soms namelijk voor lastige situaties te staan. Daarom staat Stichting JIJ ook graag voor hen klaar. Zo kan je als ouder, zus/broer, partner, familie of vriend(in) aanschuiven bij één van de gratis voorlichtingsbijeenkomsten. Deze bijeenkomsten worden begeleid door ervaringsdeskundigen en vinden plaats op dinsdagavond 1 september en vrijdagavond 18 september in Rotterdam. Naast deze bijeenkomsten organiseert Stichting JIJ op vrijdagmiddag 18 september ook een workshop voor naasten. Meer weten en/of inschrijven? Bekijk dan het [filmpje](#) op de website of neem contact op via: info@stichting-jij.nl.



Komende maand gaan we het op creatief gebied eens lekker anders doen en gaan we tijdens de creatieve activiteiten vernieuwend met bepaalde materialen om. Deze keer gebruiken we een canvas bijvoorbeeld niet om alleen op te schilderen maar gaan we er ook op borduren, zijn de kurken niet voor op de fles maar kun je er een gebruiksvoorwerp van maken en is een envelop niet alleen maar om er een adres op te zetten maar maken we er een 'kunstwerkje' van. Het wordt deze maand dus: 'creatief met ...!'

We kijken er weer naar uit om jullie in het JIJ-huis te ontvangen, samen gaan we er een gezellige maand van maken!

Activiteiten/workshops/trainingen – vooraf aanmelden

Avondinloop en kookactiviteit

inloop
WELKOM

Naar aanleiding van de enquête die we eerder dit jaar onder onze leden hebben gehouden, is gebleken dat er behoefte is aan weer een **avondinloop**. Omdat we een aantal maanden dicht zijn geweest en eerst alles weer een beetje hebben willen opstarten willen we daar in september weer mee beginnen.

Hoe gaat het in zijn werk: iedere eerste- en derde maandagavond van de maand zal er een avondinloop zijn. Je kunt je daar, zolang we nog in de Corona tijd zitten, weer via de reserveringsprikker voor aanmelden. Er zal op deze avonden geen kookactiviteit plaats vinden maar er is wel gelegenheid om tussen 17.00 uur en 18.00 uur je zelf meegebrachte maaltijd te eten. Het is niet de bedoeling om dan aan het fornuis iets klaar te maken, maar iets in de magnetron opwarmen is geen probleem. Daarna is er van 18.00 tot 20.30 uur een avondinloop. Deze zal net als de dag inloop zijn. Wil je liever niet komen eten maar wel naar de avond inloop komen, dan ben je vanaf 18.00 uur van harte welkom.



Iedere maandag, woensdag en donderdag, met uitzondering van de 1e en 3e maandag, kun je deelnemen aan de **kookactiviteit**. Het menu wordt van tevoren in de weekniewsbrief bekendgemaakt zodat je weet wat er die dag wordt gegeten.

De kookactiviteit start na de inloop om 17.00 uur en eindigt om 19.00 uur. Waarom heet het 'kookactiviteit'? De inloopbegeleider die erbij aanwezig zal zijn zorgt voor de boodschappen of, als je het leuk vindt, kun je ook aangeven als je mee wilt om samen de boodschappen te doen. Zij zal jullie vragen of je het leuk vindt om haar te helpen met het klaarmaken. Past het klaarmaken van het eten niet zo bij jou dan kun je bijvoorbeeld de tafel dekken of opruimen en de vaatwasser vullen. Zo doet iedereen iets en wordt het een gezamenlijke activiteit.

De kosten van een maaltijd bedragen € 4,50. Op de inlooplijst wordt een aantekening gemaakt dat je hebt meegegeten en aan het begin van de volgende maand wordt het totaalbedrag van je rekening afgeschreven. Als het goed is heb je deze bij je aanmelding bij Stichting JIJ al doorgegeven. Is dit niet het geval, dan vragen we je om een formulier in te vullen met je gegevens.

Ook voor het aanmelden van de kookactiviteit kun je de reserveringsprikker gebruiken. Bij het eten houden we de anderhalve meter-regel aan en is er plaats voor 3 aanmeldingen.

Wandelen met de honden



Marian en Saskia gaan ook deze maand weer wandelen met hun hondjes. Door het succes van de georganiseerde wandeltocht in juli nodigen we jullie in september ook graag weer uit.

‘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 3 september gaan Saskia, Marian, Bo en Kyara wandelen in het Kralingse Bos. Ze vertrekken om 10 uur vanaf de parkeerplaats naast molen 'De Lelie' bij restaurant 'De Tuin van de vier Windstreken' aan de Kralingse Plas en wandelen ongeveer 1 tot 1,5 uur. Adres: Plaszoom 354. Heb je zin om mee te wandelen? Meld je dan aan via de reserveringsprikker.

Gezellige avond

In september, oktober en november zullen we op een vrijdagavond een gezellige avond organiseren. Deze keer doen we dat buiten maar het kan ook zijn dat we binnen een spelletjesavond of filmavond zullen organiseren. Heb je zin om samen op vrijdagavond 4 september naar het bos te gaan?



De laatste tijd vind ik, Natalie, het heerlijk om in de avond bij het Kralingse bos te zijn. Op de steigers heb je een geweldig uitzicht over het water en daar is het meestal rustig. Bij het gras zie je vaak grote families gezellig BBQ'en en is de sfeer vaak supergezellig! Het lijkt mij leuk om samen een kampvuur te maken. Iets wat ik altijd al heb willen doen, maar nog nooit geprobeerd heb. Ik zorg voor marshmallows, drankjes, kleedjes, muziek en spullen voor het kampvuur. Voel je vrij om mee te nemen wat je mee wil nemen, maar de basis zal er zijn. Parkeren kan naast de plek waar we gaan zitten. Mocht je met het OV komen en het vervelend vinden om alleen terug te lopen, geen zorgen, ik ga zelf lopend richting Crooswijk waar je op de bus of tram kan stappen. We spreken af op vrijdagavond 4 september om 19.00 uur voor 'the Beach house het Kralingse bos', Lange pad 30, aan het begin van het bos.

Deze gezellige avond gaat door bij minimaal 2 deelnemers. Aanmelden kan via de link in de weekbrief van vrijdag 28 augustus.

Budget journaling



“Schrijven over geld, het is niet iets wat je snel doet. Toch kan het enorm verlichten, als je iets wat zo belangrijk is in veel huishouden van je afschrijft. Zelf heb ik altijd moeten leven van een klein budget. Mijn relatie met geld was vaak een tweestrijd, ik vond het onbelangrijk of belangrijk. Ik schaamde mij bij grote uitgaven of iets kopen voor mezelf, ik maakte me steeds zorgen over mijn budget. Nu weet ik dat geld noch negatief of positief is. Geld is gewoon geld, jouw kijk op geld is wat het verschil maakt in jouw leven. Mijn inzichten wil ik graag delen, om mensen te helpen om anders naar geld te kijken. Want als je anders naar geld leert kijken, maak je misschien ook andere keuzes.

In budget Journaling, gaan we bekijken wat voor invloed geld op jou heeft. Hoe belangrijk is het in jouw leven? Heb je een moeilijk relatie met geld? Hoe denk je zelf dat dit is ontstaan? Wat is de invloed van geld op je innerlijke ik?

Wees gerust, je hoeft niks te delen waar je geen zin in hebt. In deze workshop ga je deze vragen voor jezelf beantwoorden op papier. Het opschrijven kan soms zorgen voor heldere nieuwe inzichten. Als afsluiter zal ik mijn tips, visie en adviezen geven over wat jouw persoonlijke budget kan betekenen in jouw leven. En voorbeelden waarmee ik andere mensen heb geholpen om anders naar geld te kijken.”

De workshop wordt gegeven door Lorna Limon, vrijwilligster bij JIJ, op woensdagmiddag 9 september van 13.30 tot 15.00 uur. Je mag voor deze workshop een leuke Journal aanschaffen of eentje meenemen als je die al hebt. Voor wie dit niet kan is er natuurlijk pen en papier. Aanmelden kan via de link in de weekbrief van 4 september.

Workshop overtuigingen



Ha! Ik ben Sylvia Schoofs en ik stel mij graag even voor: ik ben 51 jaar, getrouwd en ben 2 kinderen en inmiddels 4 kleinkinderen rijk. Ik ben een echte dierenliefhebber en heb twee katten, Heinz en Doerak, en een Labradoodle Vriend. Ik houd van zingen en van snowboarden.

Toen ik nog gewichtsconsulent was, kwamen er vrouwen in mijn praktijk met wie ik maar weinig resultaat boekte. Deze vrouwen hadden allemaal wat gemeen: ze worstelden al héél lang met hun gewicht. Ik ontdekte dat er wat anders speelde. Het had te maken met de wijze waarop zij tegen zichzelf aankeken en hoe ze dachten dat anderen tegen hen aankeken. Deze vrouwen geloofden dat zij zich niet prettig voelden omdat ze zo geen goed gewicht hadden. Dat ze alleen gelukkig konden zijn wanneer ze een ander gewicht zouden hebben. gewicht werd gezien als reden waarom de dingen hen niet lukten in het leven.

Het is een voorbeeld van een vastgeroest patroon dat in stand wordt gehouden door belemmerende overtuigingen en emotionele blokkades. Ik ging op zoek hoe ik die gedachten kon doorbreken. Toen ik dat gevonden had, gooide ik mijn bedrijf om. Zo ontstond De Gewichtige Vrouw. Nu help ik vrouwen om hun hart te bevrijden van emotionele ballast. Als ze die kwijt zijn, durven ze weer moeiteloos zichzelf te zijn!

En hoewel niet iedereen die slecht over zichzelf denkt of zich laat leiden door het oordeel van een ander, nare dingen heeft meegemaakt of een eetprobleem ontwikkelt zie ik wel de overeenkomsten. Daarom ondersteun ik Stichting JIJ door een bijdrage af te staan voor elke vrouw die bij mij in mijn praktijk een traject heeft gevolgd.

Daarom kom ik op donderdagmiddag 17 september van 14.00 tot 15.30 naar het JIJ-huis om je inzicht te geven hoe gedachten jou gevangen kunnen houden. In mijn trainingen laat ik mij leiden door wie er 'in de zaal' zitten en waar de deelnemers zich bevinden in hun eigen proces. Ik speel in waar op dat moment behoefte aan is, welke vragen er zijn, wat je wilt weten en waar je meer inzicht in zou willen hebben. Zet de datum alvast in je agenda en meld je aan via de link in de weekbrief van vrijdag 11 september.

Inspiratieworkshop

Door het succes van voorgaande keren komt ook in september Susanna weer de inspiratie workshop geven. Ga je met Susanna het avontuur aan en op zoek naar waar jouw kracht ligt?

De inspiratieworkshop vindt plaats op donderdagochtend 10 en 24 september van 10.30 tot 12.00 uur. Aanmelden kan via de reserveringsprikker die je vindt in de weeknieuwsbrief.

Yoga

Op 12 en 26 september van 10.30 tot 12.00 geeft Ruth weer yoga in de benedenruimte van het JIJ-huis. Heb je behoefte om een beetje tot rust te komen in deze roerige tijden? Meld je dan aan via de reserveringsprikker die de week ervoor in de weeknieuwsbrief te vinden is.



Geo-caching



Geo-cachen is een avontuurlijk schatzoekspel. Deelnemers over de hele wereld verstoppen caches (schatten) op een specifieke plek en laten aanwijzingen achter zodat anderen ze kunnen vinden. De cache bevat vaak kleine cadeautjes die je mag meenemen en een logboek waarin je je gegevens achterlaat om te bewijzen dat je er bent geweest. Je vindt caches op verschillende plekken: in bossen, op de hei en in de stad zelf. Alleen in Nederland zijn al meer dan 50.000 actieve geo-cachers

De meeste caches bestaan uit een waterdicht doosje met daarin simpele cadeautjes: een sleutelhanger, pennen of stickers. De afspraak in de community is dat je, als je iets meeneemt uit de 'schatkist,' ook iets teruglegt voor de volgende schatzoekers. Zo blijft het spel voor iedereen leuk en spannend. Daarnaast vind je meestal een logboek waar namen en ervaringen van eerdere deelnemers in staan. Het is niet altijd gemakkelijk, maar daarom extra leuk als u de schat gevonden hebt.

Je speelt het via een speciale app op je telefoon en een GPS die tegenwoordig ook op iedere smartphone te vinden is. Ze zeggen dat als je er eenmaal aan begint, het een verslaving wordt 😊

In en rond het centrum van Rotterdam zijn een aantal caches te vinden. Stagiair Anita heeft zich al voorbereid op het spel en heeft de app op haar telefoon. Ga je maandagmiddag 28 september om 13.30 uur met haar mee op 'avontuur'? Op zoek naar de 'schat' maar ook gezellig met elkaar onderweg even je hoofd leegmaken. Niet vergeten om foto's te maken, want wij zijn natuurlijk wel benieuwd wat er gevonden gaat worden!



Crea-activiteiten – vooraf aanmelden

Zoals altijd hebben we deze maand ook weer drie crea-activiteiten. Deze maand staan de activiteiten in het teken van 'creatief met...'

Aanmelden voor de crea-activiteiten kan via de reserveringsprikker die iedere week in de weeknieuwsbrief te vinden is.

Creatief met kurken

De kurk die wij in ons dagelijks leven gebruiken komt maar van 1 boom: de kurkeik. Vrijwel elke boom heeft een buitenste laag kurkschors, maar de kurkeik is de belangrijkste bron van de meeste kurkproducten ter wereld omdat de schors vergeleken met andere bomen erg dik is. Kurkeiken groeien voornamelijk in landen langs de kust van de Middellandse Zee lopen, waar veel zon, weinig regen en een hoge luchtvochtigheid aanwezig is. De landen die de meeste kurk produceren zijn Portugal, Algerije, Spanje, Marokko, Frankrijk, Italië en Tunesië.

Jaarlijks wordt ongeveer 300.000 ton kurk geproduceerd. Het oogsten van kurk kan pas zodra de kurkeik de leeftijd van 25 jaar heeft bereikt. De schors wordt van de stam geschild en vervolgens gekookt. Dit kookproces is belangrijk om de kurk elastisch te maken en een grotere dichtheid te garanderen. Na het oogsten duurt het ongeveer 9 tot 10 jaar voordat de schors voldoende hersteld en dik genoeg is om opnieuw te kunnen oogsten. Een kurkeik kan makkelijk 200 jaar oud worden.

De kurken die wij gebruiken komen van een wijnproeverij die ze een aantal jaren heeft opgespaard. Het mooie is dat we de kurk nog een 'tweede kans' geven door er weer iets van te maken. Maak er bijvoorbeeld een standaard voor je mobiel van of een schaalpje. Maar je kunt ze ook snijden om er een grappig beestje van te maken of meubeltjes voor een poppenhuis. Kortom, er zijn nog heel veel mogelijkheden om de kurk te hergebruiken. En uiteraard hebben we weer heel veel voorbeelden voor je.



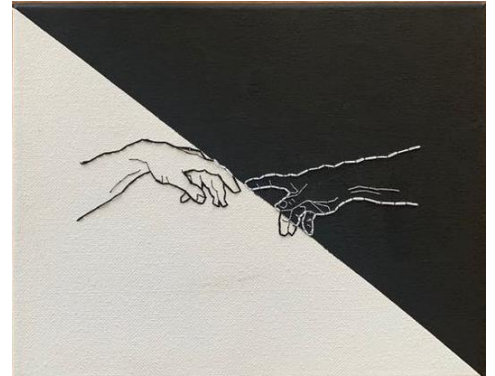
Creatief met canvas



Canvas is een ander woord voor een linnendoek op een houten frame en bestaat uit hennepvezels. Canvas wordt al honderden jaren gebruikt voor schilderijen en schermen. Een van de oudste nog bestaande schilderijen op zo'n canvas doek dateert uit de 15e eeuw. Canvas is een extreem duurzame en slijtvaste stof. Modern canvas wordt echter niet meer gemaakt van hennep en is meestal gemaakt van katoen of linnen en polyvinylchloride (PVC). Ook wordt canvas toegepast in kleding, tassen, tenten, zeildoeken en accessoires.

Wij geven het canvas doek deze keer niet alleen een kleurtje met verf, maar we gaan er ook op borduren. Niet te moeilijk, alleen maar recht toe recht aan steekjes

😊 Er zijn heel veel voorbeelden die je kunt gebruiken. Deze leg je op het doek nadat je het een kleurtje hebt gegeven, en prikt door het voorbeeld op het doek gaatjes die je daarna met borduurgaren invult en zo een prachtig en zeer apart schilderijtje creëert.



Creatief met enveloppen

Het woord envelop, afgeleid van het Franse woord envelopper, betekent omhullen of omsluiten. De geschiedenis van de envelop begint 2000 jaar voor Christus. Kleiblokken, huiden en papyrus werden toen gebruikt als envelop. Met de ontwikkeling van papier werd in de 19e eeuw ook de envelop gemeengoed. De Brit Bewer bracht in 1835 de eerste enveloppen in de handel. Aan het eind van de 19e eeuw ontstond een begin met standaardisatie in de vorm van benamingen met daar aan gekoppelde afmetingen.

De plakrand van een envelop bestaat uit Arabische gom (is een hars dat vrijkomt als de schors van een bepaald soort boom is beschadigd). De gom is eetbaar. Door het te bevochtigen met speeksel of water wordt de gom weer plakkend. Brrr, smerig! Maar er zijn ook mensen die het lekker vinden 😊

Normaal is de kaart die in de envelop zit die de aandacht trekt bij de ontvanger maar hoe leuk is het als de envelop alle aandacht krijgt? Versier ze met vlaggetjes of ballonnen, zet de naam er heel gekleurd op of maak er een echt kunstwerkje van. En zonde, omdat deze meestal toch weggegooid wordt? Wat dacht je van de post-sorteerder en de postbode?



Hebben ze ook eens iets anders in hun handen dan altijd maar die standaard enveloppen. Er zijn al een aantal enveloppen gemaakt en we hebben op papier nog heel veel voorbeelden staan.

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

Zaterdagopening:

Op zaterdag 5 en 19 september is het JIJ-huis voor inloop geopend van 10.00-13.30.

Avondopening:

Op maandag 7 en 21 september is het JIJ-huis voor inloop geopend van 17.00-20.30.
