
Activiteiten

Maandag 2
dromenvanger

Woensdag 4
quilling

Donderdag 5
geluksdoosjes

Vrijdag 6
workshop ademhaling

Zaterdag 7
yoga
dromenvanger

Maandag 9
quilling

Woensdag 11
geluksdoosjes

Donderdag 12
dromenvanger

Zaterdag 14
schilderworkshop

Maandag 16
geluksdoosjes

Woensdag 18
dromenvanger

Donderdag 19
quilling

Zaterdag 21
geluksdoosjes

Maandag 23
dromenvanger

Woensdag 25
quilling

Donderdag 26
geluksdoosjes

Zaterdag 28
yoga

Maandag 30
quilling

Nieuwsbrief november

Lieve leden,

Het blijven onrustige en onzeker tijden. Gelukkig is de manier die we voor oktober gevonden hebben ook de manier waarop we in november door kunnen gaan. We hebben zelfs weer workshops toe kunnen voegen aan het programma, daar zijn we heel erg blij mee. Wel is het zo dat dit onder voorbehoud is: wanneer de maatregelen aangescherpt worden bestaat de kans dat deze komen te vervallen. Indien dit het geval is worden jullie hier natuurlijk zo snel mogelijk van op de hoogte gesteld.

De workshops die we deze maand gepland hebben zijn weer heel uiteenlopend. Zo kun je van Tim Knoote een hoop leren over ademhaling en kun je met Ine en Natalie een workshop over schilderen volgen. Ook is er weer een heerlijke yoga les die in het JIJ-huis gegeven wordt. In het geval van strengere maatregelen wordt deze via Zoom gegeven, dus jullie kunnen sowieso lekker ontspannen in november ;-)

Ook hebben we deze maand weer verschillende leuke crea-activiteiten voor jullie klaarstaan. Zo kun je dromenvangers en geluksdoosjes maken en gaan we aan de slag met quilling. De linkjes om je hiervoor aan te melden vind je weer in de weeknieuwsbrieven die je iedere vrijdag in je mailbox ontvangt.

We begrijpen dat deze onzekerheid vervelend is, maar we hopen dat jullie net zo blij zijn als wij dat we het JIJ-huis toch beperkt open weten te houden. We gaan er hoe dan ook weer een hele gezellige maand van maken!

Activiteiten/workshops/trainingen – vooraf aanmelden

Workshop 'De helende potentie van ademhaling'

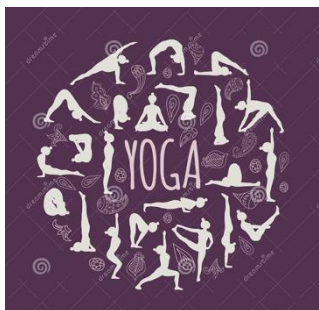


Onze ademhaling is van essentieel belang in het leven, het is letterlijk onze levensbron. Maar wist je dat je met jouw ademhaling meer teweeg kunt brengen dan je denkt? Je kunt de ademhaling deels beïnvloeden. Bewust ademhalen zou helend werken en o.a. stress doen verminderen.

Op vrijdagavond 6 november zal Tim Knoote een workshop geven over 'de helende potentie van ademhaling' die Tim zelf ook ervaren heeft. Een bijzondere manier om stress, trauma's en blokkades te verwerken om zo meer in verbinding te komen met jezelf. Wil je al eerder kennismaken met Tim? Lees [hier](#) een artikel over zijn verhaal.

Deze workshop is op vrijdagavond 6 november van 19.00 tot 20.30 uur. Aanmelden kan via de reserveringsprikker die staat in de weekbrief van 30 oktober. Stagiaire Anita zal bij de workshop aanwezig zijn. De workshop gaat door bij minimaal 3 aanmeldingen.

Yoga



Als je aan yoga doet ben je bezig met een verbinding te leggen tussen je lichaam en geest. Op fysiek gebied leert yoga je weer naar je lichaam te luisteren. Ook word je meer bewust van mentale spanningen en emoties waardoor je niet helemaal happy voelt. Yoga is een lifestyle die je geluk, stilte en vrede kan brengen. We hebben goed nieuws voor je: het woord Yoga betekent namelijk letterlijk 'verbinding'. Dit kan je op heel veel manieren interpreteren. Maar het is opvallend dat wanneer we niet lekker in ons vel zitten, we ons ook vaak niet 'verbonden' voelen met de rest van de wereld.

Yoga kan daarom ook een 'spiritual practice' zijn. Het brengt je in verbinding met alles en iedereen om je heen. Wanneer je verbonden bent, is het makkelijker om met de 'flow' van het leven mee te gaan. Je voelt je beter in je vel, vaak dienen zich dan kansen aan, of je ontmoet toffe mensen en dingen die je probeert lukken veel vaker.

Wil je die lekkere flow ook ervaren? Meld je dan aan voor de heerlijke yogalessen die Ruth op zaterdagochtend 7 en 28 november geeft. Aanmelden kan via de reserveringsprikker die je in de weekbrieven vindt.

Workshop Schilderen als Rembrandt (clair obscur techniek)



“De workshop 'De wondere wereld van het stilleven' die ik vorig jaar heb gegeven, is met veel enthousiasme ontvangen en er zijn bijzonder mooie werken gemaakt door de deelnemers. Dit jaar ben ik gevraagd om wederom een workshop schilderen te geven. Dit doe ik, Ine, moeder van Natalie, samen met Natalie, natuurlijk met veel plezier.”

Een thema wat mij persoonlijk heel erg aanspreekt is het gebruik van licht en donker (clair obscur). Clair obscur is een techniek waarbij licht en donkercontrasten sterker worden uitgebeeld dan ze in werkelijkheid zijn. Kijk maar naar de schilderijen van Rembrandt. Hij schilderde vanuit het donker naar het licht, wat zeer sfeervolle beelden opleverde. Hoe donker en enigszins somber hij de schilderijen opzette maar daar dan toch het licht uit kon halen en op wat voor een manier. Hij is niet voor niks zo beroemd geworden. Met dit thema willen we graag aan de slag gaan. Niet makkelijk maar wel heel fijn en mooi om te doen. De techniek die ik wil gaan toepassen is geschikt voor iedereen. Je zal zien dat je met simpele middelen al een sfeervol beeld kan neerzetten. Ook dit keer zullen we na afloop het werk aan elkaar laten zien en positieve feedback geven. Tevens zal ik tussendoor en na afloop het werk fotograferen zodat ik kan laten zien wat de sterke punten van het werk zijn en, als je het leuk vindt, kan ik de foto's gebruiken om er ansichtkaarten van te maken.

De workshop is op zaterdag 14 november van 10 tot 13.00 uur. Wil je meedoen met deze workshop dan kun je je aanmelden via de reserveringsprikker die staat in de weekbrief van 6 november.

Zaterdagopening:

Op zaterdag 7 en 21 november is het JIJ-huis voor inloop geopend van 10.00-13.30.

Crea-activiteiten – vooraf aanmelden

Zoals altijd hebben we deze maand ook weer drie crea-activiteiten. Deze maand maken we dromenvangers en geluksdoosjes en gaan we aan de slag met quilling.

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

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

Quilling



Quilling of papierfiligraan is een eeuwenoude techniek die in de Renaissance populair was bij Franse en Italiaanse adellijke dames, monniken en nonnen. Zij gebruikten het om boekomslagen, religieuze voorwerpen en kistjes te decoreren. Vaak werden restanten verguld papier gebruikt van randen van boeken, waardoor de decoraties leken op het smeedwerk van die tijd. In de 18e eeuw werd filigraan populair in Europa, waar dames van de adelstand de kunst beoefenden. Vervolgens verspreidde de techniek zich ook naar Amerika. Vandaag de dag is de techniek niet langer beperkt tot de 'hogere klasse', maar is de kunstvorm er voor iedereen. Filigraan is zelfs in kunstgaleries te vinden. De meest bekende kunstenaressen zijn de Russische Yulia Brodskaya en de Turkse Sena Runa. In Nederland is er zelfs een speciale vereniging voor opgericht.



Er wordt geschreven dat het je rust geeft als je er mee bezig bent, maar het is wel 'priegelwerk' en je hebt er geduld voor nodig wat waarschijnlijk voor sommige niet wordt gezien als erg 'rustgevend' 😊



Je kunt er een mooie kaart mee maken of wat dacht je van mooie kerststerren voor in de kerstboom? We hebben al een paar voorbeelden gemaakt maar er is ook een uitgebreide uitleg en er staan nog veel meer voorbeelden op papier.

Geluksdoosjes



Versier een luciferdoosje met mooi papier, stukje kant of teken er zelf iets op. Maak een persoonlijk doosje voor iemand met een leuke 'geluksbrenger'. Een lief klein cadeautje voor zomaar, als bedankje, als hart onder de riem of voor een andere gelegenheid. Voor jezelf of voor een ander. Schrijf een klein gedichtje of een mooie tekst op een stukje papier die je er opgerold in stopt. Of maak van klei een klavertje of hartje of misschien heb je zelf wel iets met een bepaalde betekenis dat je in het doosje wilt doen en die je voor jezelf wil maken of aan een ander wil geven want deze leuke kleine doosjes zijn geweldig om te geven en fantastisch om te krijgen.

We hebben een heleboel ideeën en voorbeelden voor je maar ook heel veel kleine dingetjes die je in het doosje kunt doen.



Dromenvanger



Dromenvangers bestaan al vele eeuwen, het gebruik kent zijn oorsprong bij de zogenaamde 'natuervolkeren' zoals Indianen en Aboriginals. De reden voor het maken en gebruik ervan is overal ter wereld hetzelfde. Het geloof is dat de hemel vol zit met dromen, dat kunnen goede dromen zijn maar ook kwade dromen (nachtmerries). Als je gaat slapen sta je open voor deze dromen en loop je dus de kans om dromen 'op te vangen'. De naam verklapt het eigenlijk al: de dromenvanger vangt de dromen weg en houdt deze vast. Als dan de zon opgaat, spatten deze dromen uiteen en is de dromenvanger weer "schoon".

De vorm van de dromenvanger is een cirkelvorm omdat dit de cirkel van leven en de kracht van de zon en maan symboliseert. Het web van de dromenvanger vangt de slechte dromen tijdens de nacht op en laat deze verdwijnen bij zonsopkomst. De veren fungeren als een pluizige, kussen-achtige ladder waarmee de goede dromen zachtjes en ongestoord neerdalen op de slapende persoon.

Over de betekenis van de kralen die vaak de dromenvanger versieren is er enige verdeeldheid. Volgens sommige Amerikaanse Indianen symboliseren de kralen de spin — de web wever zelf. Anderen geloven dat de kralen de goede dromen symboliseren die niet via het web doorgeven konden worden en vereeuwigd worden in de kralen als Heilige charmes.



Dromenvanger in de moderne tijd

In onze vluchtige en moderne tijd is er weinig tot geen plaats voor "bijgeloof" of geloof in de kracht van het simpele. Toch is de dromenvanger in veel huishoudens niet weg te denken. Veel mensen geloven diep van binnen stiekem dat het gebruik ervan werkt.

Als je op internet gaat rondzoeken zul je een grote hoeveelheid verhalen aantreffen van mensen die daadwerkelijk baat hebben bij het gebruik. Het is uiteraard erg lastig te bepalen of dit nu echt door de dromenvanger komt of door de kracht van het geloof erin. Feitelijk maakt dat niet heel veel uit, het belangrijkste is dat wat jij erin gelooft.

Naast de bescherming tegen kwade dromen is de dromenvanger een super origineel stuk decoratie voor in je huis. De dromenvanger is in onze tijd zelfs zo populair dat je hem meer tegenkomt dan je zou denken. Let maar eens op, je komt ze, naast de 'traditionele vorm', bijvoorbeeld tegen in de vorm van armbanden, kettingen en tatoeages.

Alle materialen om een dromenvanger te maken zijn aanwezig en je vindt de uitleg en veel voorbeelden om er zelf mee aan de slag te gaan.

