

Activiteiten

Zaterdag 3

yoga

Maandag 5

mandala's

Dinsdag 6

virtuele inloop

Woensdag 7

ijsstokjes

Donderdag 8

virtuele inloop

mozaïeken met papier

Maandag 12

ijsstokjes

Dinsdag 13

virtuele inloop

Woensdag 14

mozaïeken met papier

Donderdag 15

virtuele inloop

mandala's

Zaterdag 17

yoga

ijsstokjes

Maandag 19

mozaïeken met papier

Dinsdag 20

virtuele inloop

Woensdag 21

mandala's

Donderdag 22

virtuele inloop

ijsstokjes

Maandag 26

mandala's

Dinsdag 27

virtuele inloop

Woensdag 28

ijsstokjes

Donderdag 29

mozaïeken met papier

Nieuwsbrief oktober

Hallo lieve leden,

Zoals jullie ongetwijfeld hebben meegekregen zijn de maatregelen omtrent het Coronavirus afgelopen week verder aangescherpt. Even heerste er de angst dat we het JIJ-huis weer helemaal moest sluiten, maar gelukkig hebben we een mooie manier gevonden om toch wat activiteiten door te laten gaan!

We zijn dan ook blij om te kunnen vermelden dat we in oktober open zijn voor de inloop. Helaas zijn er door deze omstandigheden deze maand geen trainingen en workshops, maar we hebben wel erg leuke creatieve activiteiten en natuurlijk de virtuele yogalessen van Ruth.

Zo maken we deze maand Geometrische figuren van ijsstokjes, gaan we mozaïeken met papier en tekenen we mandala's. De linkjes om je hiervoor aan te melden vind je weer in de weekniewsbrieven die je iedere vrijdag in je mailbox ontvangt.

We begrijpen dat deze veranderingen als een vervelende stap terug ervaren kunnen worden, 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 een hele gezellige maand van maken!



Virtuele activiteiten – vooraf aanmelden

Virtuele inloop

Voor de mensen die niet naar het JIJ-huis kunnen komen blijft de mogelijkheid om op dinsdag en op donderdag naar de virtuele inloop te komen. Heb je zin om even te kletsen, samen muziek te luisteren of een spelletje te doen dan ben je van harte welkom. De virtuele inloop kun je bezoeken via Zoom met de volgende link en meeting ID, deze zal iedere week hetzelfde zijn. De definitieve tijden worden in de weeknieuwsbrief vermeld.

<https://us02web.zoom.us/j/6140371755> meeting ID **614-037-1755** en wachtwoord **JIJ123!** (let op: JIJ staat in hoofdletters).

Yoga



In het blad Psychologie stond laatst een stuk over 'Wat doet yoga met je brein':

“Het is dat yoga zich niet in potjes laat proppen, anders zou het wereldwijd het bestverkochte medicijn zijn”. Dat zei de Amerikaanse neurobioloog en psychiater Murali Doraiswamy. Want wat doet yoga dan precies, dat we er behalve fysiek ook psychisch van profiteren?

stresshormonen, cholesterol en ontstekingsstoffen in ons bloed. Allemaal stofjes die in verband worden gebracht met onder andere depressies.

Amerikaanse onderzoekers besloten te kijken wat er gebeurde als je lichamelijk en geestelijk gewoon gezonde mensen die nog niet eerder aan yoga hadden gedaan, twaalf weken achtereen drie yogalessen van een uur gaf. Ze kozen voor een rustige vorm van yoga die veel belang hecht aan de precieze waarneming van het eigen lichaam. De controlegroep kreeg in dezelfde periode drie wekelijkse wandelsessies van een uur. Rustig bewegen deden dus alle deelnemers. Toch was het effect van yoga groter. De yogagroep had na twaalf weken een beduidend betere stemming, voelde zich vitaler en ervoer minder angsten dan de wandelgroep.

En, zeggen de onderzoekers, dat is nog maar het begin; want in eerdere onderzoeken zagen ze bij ervaren yogabeoefenaars een nog veel sterkere stijging van diverse andere niveaus tijdens een sessie. Anders gezegd: hoe langer en hoe meer je yoga beoefent, hoe rustgevender het effect ervan lijkt te worden.

Wil je ook dat heerlijke rustgevende gevoel gaan ervaren dan kun je meedoen met de yoga lessen van Ruth. Deze maand geeft ze die via Zoom op zaterdag 3 en 17 oktober van 10.30 tot 12.00 uur. Aanmelden kan via de reserveringsprikker. Deze link, alsmede de Zoom inloggegevens, vind je in de weeknieuwsbrieven.

Crea-activiteiten – vooraf aanmelden

Zoals altijd hebben we deze maand ook weer drie crea-activiteiten. Deze maand gaan we creatief aan de slag met ijsstokjes en papier en tekenen we mandala's.

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

Geometrische figuren van ijsstokjes



Je kunt alle denkbare vormen ruwweg verdelen in twee soorten: de geometrische en de helemaal niet geometrische vormen.

Geometrische vormen zijn alle vormen, die je met behulp van passer en liniaal kunt construeren, zoals het vierkant (de rechthoek), de driehoek en de cirkel.

Geometrische vormen zijn berekende en controleerbare vormen en daarom werden ze door architecten verkozen boven niet-geometrische; bij een goed evenwicht tussen de praktische functies van een

gebouw en de toegepaste (geometrische) vormen moest vanzelf een schoonheid ontstaan, die geen versieringen meer nodig had behalve eventueel kleur.

Wij gaan deze keer geometrische vormen maken met ijsstokjes. Met behulp van een patroon maak je ijsstokjes op maat om die

vervolgens aan elkaar te plakken. Op deze manier krijg je prachtige wanddecoraties die je eventueel ook nog een kleurtje kunt geven.



Er zijn heel veel patronen en voorbeelden die je kunt gebruiken maar je kunt er ook zelf één maken zolang je deze maar kunt invullen met de rechte ijsstokjes 😊

Mozaïeken met papier



Een mozaïek is een figuur van kleine, ingelegde stukjes gekleurd glas, steen, schelpen, hout e.d.

De grootte van de stukjes varieert van werk tot werk. Wel zijn meestal de stukjes vaak ongeveer gelijk van grootte.

In elke cultuur zijn en worden mozaïeken gemaakt, vaak met zeer heldere kleuren en gedetailleerde afbeeldingen. In de Griekse en Romeinse tijd werden in luxe villa's mozaïeken gemaakt, waarop afbeeldingen van keizers, goden of taferelen van alledag te zien waren. Op diverse plaatsen in Europa zijn mozaïeken teruggevonden die tot op de dag van vandaag goed bewaard zijn gebleven.

Het mozaïeken van figuren wordt meestal met steentjes gedaan. Maar een mozaïek maken met papier is natuurlijk net zo goed mogelijk.

Je hebt hier kleurige week- of maandbladen nodig waar je lekker in kan scheuren. Kijk bij de voorbeelden die we hebben of er iets voor je bij zit of teken zelf een figuur die je wilt gebruiken. Dan scheur je kleine stukjes van papier in de juiste kleuren en plakt deze op je



figuur. Je kunt eventueel ook allemaal (geometrische) vormen knippen en daar een mozaïek van maken. Als je je hele figuur bedekt hebt dan heb je een prachtig mozaïek kunstwerk gemaakt van resten papier.

Er zijn al voorbeelden gemaakt en uiteraard zijn er heel veel voorbeelden die je zelf kunt gebruiken.



Mandala's tekenen



Mandala's zijn prachtige cirkelvormige figuren met symmetrische elementen. Het woord mandala stamt uit het Sanskriet (een oude Indische taal) en betekent letterlijk 'magische cirkel', of 'magisch wiel'. De Mandala is een oersymbool dat geen begin en geen einde kent. De mooie tekeningen en patronen vormen een belangrijk element bij het uitvoeren van tradities, meditaties en rituelen in onder andere het Boeddhisme en het Hindoeïsme. Op het gebied van religieuze gebruiken en in de psychologie wordt met de mandala een cirkelvorm bedoeld, die getekend, geschilderd, geboetseerd, gebeeldhouwd of gedanst kan worden.

Het tekenen van een Mandala kan heel rustgevend werken. Het is een creatief proces, waarin het onderbewustzijn wordt aangesproken. Alle gebruikte kleuren in een Mandala hebben een betekenis. Kleuren staan symbool voor een element, een emotie, een associatie of bijvoorbeeld een gedeelte van het lichaam. Kleuren kies je intuïtief en naarmate je verder komt in de tekening merk je dat je bezig bent jouw



innerlijke proces (dat kan een vraagstuk of situatie waarin je zit zijn) op papier te zetten. En wil je weten wat de kleuren en de vormen die je meeneemt in je Mandala betekenen? Er zit een boekje in de tas wat je erbij kunt pakken en waarin het allemaal wordt uitgelegd. En uiteraard hebben we weer een heleboel voorbeelden waar je inspiratie uit kunt halen.

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

Zaterdagopening:

***Op zaterdag 17 oktober is het JIJ-huis voor inloop geopend van
10.00-13.00***
