



Activiteiten kalender

Wo. 1 december

Papieren kerststerren
Jongereninloop
Kookactiviteit
I am precious

Do. 2 december

Vilten kersthangers
Kookactiviteit

Za. 4 december

Yoga
Zaterdaginloop

Zo. 5 december

Jongereninloop

Ma. 6 december

Aboriginal art
*Kerstboom versieren
tijdens de inloop*
Kookactiviteit

Wo. 8 december

Vilten kersthangers
Jongereninloop
Kookactiviteit

Do. 9 december

Papieren kerststerren
Kookactiviteit

Za. 11 december

Yoga
Santa's crea-workshop

Zo. 12 december

Jongeren inloop

Ma. 13 december

Papieren kerststerren
Kookactiviteit

Di. 14 december

Training Zelfbeeld

December

Stichting JIJ

maandnieuwsbrief



LIEVE JIJ,

Het einde van het jaar begint aan te breken en sinterklaas en kerst komen weer voorbij. Het weer wordt ook steeds kouder, dus we verwelkomen je graag met een kopje thee en een kerstachtige activiteit! Op 6 december zal dan ook de kerstboom in de woonkamer verschijnen. Help jij mee deze op te tuigen tijdens de inloop van maandag 6 december?

Deze maand maken we Aboriginal art, papieren kerststerren en vilten kerst hangers. Zoals je gewend bent kun je in deze nieuwsbrief alles over deze activiteiten lezen.

In december is het JIJ-huis twee keer op zaterdag geopend: zaterdag 4 december van 10:00 tot 14:30 en zaterdag 18 december van 13:00 – 17:30 – in verband met de Latifa ontspanningsochtend. Voor de inloop is het niet meer verplicht om je aan te melden, dus je kan lekker last minute aanschuiven als je daar behoefte aan hebt.

Er zijn deze maand drie yoga sessies! Op 4 december van 10:30 tot 12:00 yoga met Ruth. Op 11 december is er yoga en meditatie samen met Anna van 10:30 tot 12:00. Ten slotte is er op 18 december een Latifa ontspanningsochtend van 10:00-13:00.

Uiteraard staan er een paar interessante workshops/trainingen op de planning waar je je voor kunt inschrijven. Zo organiseren we op zaterdag 11 december een superleuke creatieve Santa workshop!

Dinsdag 14 december kun je deelnemen aan een training die gericht is op zelfbeeld. Deze zal in de avond plaatsvinden van 19:30 tot 21:00 door JIJ-er Amy Pellikaan.

Op dinsdag 21 december is er een zeer waardevolle online lezing door ervaringsdeskundige Modita van Zummeren. Hierin wordt gesproken over de rol van de eetstoornis en de ontwikkeling van jouw identiteit. De lezing vindt online plaats van 19:00 tot 20:00.

Op 25 en 26 december is er een telefonisch spreekuur, voor wie tijdens de kerstdagen behoefte heeft aan contact. Op Eerste Kerstdag kun je van 14:00-15:00 uur terecht bij Annemieke Beijin (0618603287) en op Tweede Kerstdag van 14:00-15:00 uur bij Suzanne Stoorvogel (0618392000).

Wij wensen je een fijne warme maand toe.
Liefs, Anita, Jenske en Suzanne.

Wo. 15 december

Aboriginal art
Jongeren inloop
Kookactiviteit
I am precious

Do. 16 december

Vilten kersthangers
Kookactiviteit

Za. 18 december

Zaterdagmiddag inloop
Latifa ochtend

Zo. 19 december

Jongereninloop

Ma. 20 december

Vilten kersthangers
Kookactiviteit

Di. 21 december

*Online lezing
van Pijn naar Zijn,*

Wo. 22 december

Papieren kerststerren
Jongereninloop
Kookactiviteit

Do. 23 december

Aboriginal art
Kookactiviteit

Za. 25 december

Gesloten
Telefonisch spreekuur

Zo. 26 december

Gesloten
Telefonisch spreekuur

Ma. 27 december

Aboriginal
Kookactiviteit

Wo. 29 december

Vilten kersthangers
Jongeren inloop
Kookactiviteit

Do. 30 december

Papieren kerststerren
Kookactiviteit

Op zoek naar... coördinator Activiteiten

Misschien heb je het al op social media gezien, of bij JIJ gehoord: onze coördinator Activiteiten Suzanne Stoorvogel stopt per 31 december met haar functie bij JIJ. Zij kan de functie helaas niet meer combineren met haar studie Voeding en Diëtetiek en het gezinsleven met twee kleine kinderen. Wel blijft zij nog vrijwilliger bij JIJ. Op dit moment is de sollicitatieprocedure in volle gang waarbij men tot 5 december nog kan reageren. Stay tuned!

25 en 26 december telefonisch spreekuur

Kerst, voor de een de mooiste tijd van het jaar, voor de ander juist de moeilijkste tijd van het jaar. Deze feestdagen gaan dikwijls gepaard met veel en/of ander eten, familie dynamiek en sociale verplichtingen. Al met al kan dit juist voor extra spanning zorgen. Dat het JIJ huis tijdens Kerst gesloten is, helpt dan niet, maar geen nood! Mocht je op Eerste of Tweede Kerstdag erg omhoog zitten, of behoefte hebben aan een luisterend oor, bel dan tijdens het telefonisch spreekuur op Eerste Kerstdag van 14:00-15:00 uur met Annemieke Beijn (0618603287) en op Tweede Kerstdag van 14:00-15:00 uur met Suzanne Stoorvogel (0618392000).

Yoga voortaan elke zaterdag!

We kunnen wel stellen dat yoga de meest geliefde activiteit binnen het JIJ huis aanbod is. De beschikbare plekje zijn bijna gelijk vol wanneer de data voor de nieuwe maand bekend zijn. Vanwege deze vraag en de mogelijkheid om het aanbod wat uit te kunnen breiden, zijn wij zeer verheugd dat vanaf december Anna Zoetbrood het team komt versterken! Anna gaat yoga en meditatie geven op de eerste en derde zaterdag van de maand en onze Ruth blijft haar geliefde yoga geven op de tweede en vierde zaterdag van de maand. Alle lessen zijn van 10:30-12:00 en je opgeven kan via een mailtje naar locatiejihuis@stichting-jij.nl.

Anna heeft veel ervaring in zowel het geven van yoga als het begeleiden van meditatie als meditatiecoach. Op dit moment werkt zij als yoga en meditatie docent bij de Bunker Zoutkliniek en yoga studio Shakti Prana. Ook volgt zij de opleiding tot healer. Anna vindt het een mooie mogelijkheid om met meditatie en "zachte" yogalessen leden balans te kunnen bieden tussen lichaam en geest. Welkom Anna!

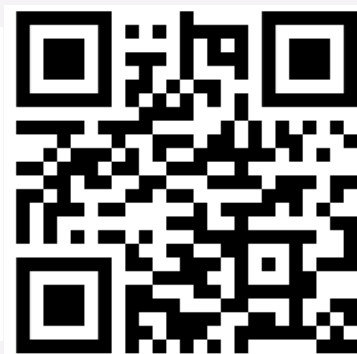
Koop je cadeaus via Lionsclub en steun JIJ!

Graag brengen wij onderstaande actie onder de aandacht. De Lionsclub Port of Rotterdam heeft Stichting JIJ als goed doel geselecteerd. Wij zijn heel blij met deze verrassing! Om ons te ondersteunen, organiseert de Lionsclub een speciale actie die zowel nu als in 2022 loopt.

Hoe werkt de actie?

Als je iets via een webshop wilt kopen, dan kun je eerst naar het Lionsclub portal gaan - scan hiervoor de QR code hier rechtsonder! - en vervolgens klik je op de button van de webshop (HEMA, Bol, etc.). Je kunt dan een bestelling plaatsen en de Lionsclub krijgt dan een klein percentage van de aankoopprijs. Dit percentage gaat volledig naar Stichting JIJ.

De opbrengst van deze actie wordt door ons gebruikt om een extra groep te organiseren voor jongeren met een eetstoornis die nu op een wachtlijst staan. We hopen dat de actie een succes wordt, dat je zelf een aankoop wilt doen en ook je naasten hierop attent wilt maken. Alvast bedankt!



Santa's crea-workshop

Kom op zaterdag 11 december van 11:00 tot 13:00 naar JIJ en breng een kersttafereel tot leven met de Santa Workshop door onze lieve JIJ-er Sylvia! Iedereen krijgt een berken schijf waarop je met verschillende materialen een sfeervol kersttafereel kunt maken. Neem het mee naar huis en maak het thuis nog gezelliger!

Geef je op via locatiejijhuis@stichting-jij.nl
Veel plezier!



Latifa

Op zaterdag 18 december geven Sylvia en Ruth de laatste Latifa ontspanningsochtend van dit jaar. Ontspan mee van 10:00 tot uiterlijk 13:00 uur. Deze Latifa ochtend wordt **zonder lunch** georganiseerd en de tijden van de zaterdag inloop verschuiven hierdoor naar **13:00 tot 17:00**. Geef je voor de Latifa ontspanningsochtend op via locatiejijhuis@stichting-jij.nl



Training Zelfbeeld

Dinsdag 14 december geeft JIJ-er Amy Pellikaan een training over Zelfbeeld. Waaruit is je zelfbeeld eigenlijk opgebouwd, wat kan hier positief of negatief op van invloed zijn en wat kun jij hier zelf aan veranderen? De training is van 19:30 tot max. 21:30 uur in het JIJ huis.

Mis dit niet en geef je op via locatiejijhuis@stichting-jij.nl

Online interactieve lezing - van Pijn naar Zijn

Op dinsdag 21 december van 19:00-20:00 uur geeft Modita van Zummeren - zeer gewaardeerd ervaringsdeskundige, auteur, arts, therapeute (lichaamswerk, gestalt, zen counseling), familie opsteller en meditatie begeleidster - een heel waardevolle online interactieve lezing speciaal voor jou!

In haar meest recente boek 'Honger naar vervulling' schrijft Modita:

Bij anorexia, boulimia en overgewicht draait het niet om calorieën en lichaamsgewicht,

maar om de zoektocht naar een eigen identiteit.

Het eetprobleem houdt gevoelens en behoeften verborgen, die erom vragen om gezien en uitgedrukt te worden. De eetstoornis is een roep om zingeving; een honger naar vervulling. Het eetprobleem geeft bescherming. Pas als degene die aan de eetstoornis lijdt contact krijgt met wie hij of zij diep van binnen is en voldoende zelfvertrouwen en eigenwaarde heeft opgebouwd, kan deze bescherming worden losgelaten.

Vijfentwintig jaar geleden had Modita 6 jaar anorexia nervosa en 2 jaar boulimia nervosa en tot augustus 2015 had zij vijf keer een depressie die de laatste keer 2,5 jaar duurde. Misschien worstel jij hier nog wel langer mee. Modita weet waar je dan doorheen gaat. Maar ook als je geen depressie of eetstoornis hebt kun je de verbinding met jezelf kwijt zijn.

In haar online lezing gaat ze met ons hierover in gesprek. Mis dit niet en meld je aan via locatiejijhuis@stichting-jij.nl voor een aanmeld link.



Papieren sterren

Het is december! Dat betekent dat de feestdagen er weer aankomen en dat we onze huizen weer kunnen gaan versieren. Tijdens de inloop deze maand gaan we hier dan ook mee aan de slag! We gaan namelijk papieren sterren maken die je straks op kunt hangen in je woning. Hang ze aan de muur, of gebruik ze als raamdecoratie! En mocht je nu denken: leuk hoor, maar ik heb niet zoveel met kerstversiering... dan is dat ook geen probleem. Ze zijn namelijk heel neutraal van kleur en zijn ook leuk als decoratie voor het winterseizoen. Ze lijken namelijk ook een beetje op sneeuwvlokken!



Geborduurde hangers

December staat over het algemeen bekend als dé feestmaand. Eén van de feesten die gevierd wordt is uiteraard Kerstmis. Om deze reden gaan we deze maand tijdens de inloop aan de slag met het maken van ornamenten voor in de kerstboom. De hangers die we gaan maken zijn van vilt. Kies zelf een kleur naar keuze uit en ga aan het werk met naald en draad om ze te voorzien van een mooie, winterse print: een sneeuwvlok. Er zijn verschillende modellen om uit te kiezen. Maak er een paar met hetzelfde patroon, of daag jezelf uit en maak een paar verschillende. Hang ze vervolgens zelf in de boom, of doe ze cadeau aan een naaste. Dat is immers ook een kerstachtige gedachte!



Aboriginal art

Deze maand gaan we niet alleen aan de slag met Kerst. We gaan namelijk ook aan de slag met een canvas doek en acrylverf om Aboriginal art te maken. Misschien zegt dit je niet zo heel veel, maar wie weet herken je het wel wanneer je naar de voorbeeldjes kijkt. De Aboriginals zijn de inheemse inwoners van Australië. Hun kunst is een belangrijke vorm van hun expressie. Het medium wordt al generaties lang door Aboriginal kunstenaars gebruikt om belangrijke culturele verhalen over te brengen en anderen te onderwijzen. Door middel van symbolen, strepen, vegen en stippen maken zij de mooiste creaties. Wij gaan hier deze maand ook mee aan de slag. Laat je creatieve geest eens heerlijk zijn gang gaan en kijk eens wat daar uit gaat komen! Wie weet verbaas je jezelf!

