



Activiteiten kalender

Za. 1 januari

Nieuwjaarsdag
JIJ-huis gesloten

Zo. 2 januari

Jongereninloop

Ma. 3 januari

Mixed media art
Kookactiviteit

Wo. 5 januari

Marmere schaalte
Jongereninloop
Kookactiviteit

Do. 6 januari

Notitieboekje maken
Bakactiviteit tijdens de inloop
Kookactiviteit

Za. 8 januari

Yoga met Ruth

Zo. 9 januari

jongereninloop

Ma. 10 januari

Notitieboekje maken
Kookactiviteit

Wo. 12 januari

Mixed media art
Jongereninloop
Kookactiviteit

Do. 13 januari

Marmere schaalte
Kookactiviteit

Za. 15 januari

Yoga en meditatie met Anna
Zaterdaginloop

Zo. 16 januari

Jongeren inloop

Januari

Stichting JIJ

maandnieuwsbrief

LIEVE JIJ,

Het nieuwe jaar is begonnen en we verwelkomen januari!

We wensen je nog een gelukkig nieuwjaar en hopen je natuurlijk weer te zien in het JIJ-huis. Gelukkig mogen we ondanks de lockdown open blijven en bieden we je graag een plek om even tot rust te komen.

Als je behoefte hebt aan wat sociale contacten in deze periode staan wij graag met een kopje thee of koffie voor je klaar.

We beginnen iedere maand met splinternieuwe activiteiten.

Zo kun je aan de slag met mixed art, marmeren schaaltes en notitieboekjes maken.

In januari is het JIJ-huis ook op zaterdag geopend. Deze maand ben je welkom om op zaterdag 15 januari naar de inloop te komen. Inlopen kan vanaf 10:00 tot 14:30. Op zaterdag is er yoga die verzorgd wordt door Ruth of Anna. Op zaterdag 15 januari is er yoga en meditatie met Anna, op zaterdag 8 en 22 januari geeft Ruth haar yoga les. Je bent welkom vanaf 10:30 en de sessie zal duren tot 12:00 uur.

Op 6 januari kun je tijdens de inloop meedoen aan een bakactiviteit en kun je samen met de inloopbegeleider aan de slag met koekjes bakken.

Deze maand kun je in het JIJ-huis ook weer een workshop/training volgen. Zo is er op 18 januari een waardevolle online lezing die in december ook op de planning stond. Dit is de lezing van Modita van Zummeren. Hierin wordt gesproken over de rol van een eetstoornis en de ontwikkeling van identiteit.

De lezing vindt plaats om 19:00 tot 20:00 uur.

Op zaterdag 29 januari is er tenslotte een workshop waarbij we twisted candles gaan maken. Dit is een techniek om met warm water kaarsen te kunnen omtoveren tot een andere vorm, bijvoorbeeld een spiraal vorm. Deze workshop zal starten om 13:30 en zal duren tot 15:30.

Wij wensen je een hele fijne maand!

Liefs,

Anita, Jenke en Suzanne.

Ma. 17 januari
Marmere schaalte
Kookactiviteit

Di. 18 januari
*Online lezing
van Pijn naar Zijn*
19:00-20:00

Wo. 19 januari
Notitieboekje
maken
Jongeren inloop
Kookactiviteit
*Online
informatiebijeenko
mst*
Naasten

Do. 20 januari
Mixed media art
Kookactiviteit

Za. 22 januari
Yoga met Ruth

Zo. 23 januari
Jongereninloop

Ma. 24 januari
Mixed media art
Kookactiviteit

Wo. 26 januari
Marmere schaalte
Jongereninloop
Kookactiviteit

Do. 27 januari
Notitieboekje
maken
Kookactiviteit

Za. 29 januari
*Gedraaide kaarsen
workshop 13:30-
15:30*

Zo. 30 januari
Jongereninloop

Ma. 31 januari
Notitieboekje
maken
Kookactiviteit

Nieuwe coördinator Activiteiten!



We hebben een nieuwe coördinator Activiteiten! Eerder lieten we jullie weten dat Suzanne Stoorvogel per 1 januari stopt met haar functie. Zij heeft het werk het afgelopen jaar met veel plezier gedaan en heeft haar werkzaamheden overgedragen aan onze nieuwe coördinator: Anita la Grand! Jullie kunnen haar al kennen als inloopbegeleider en is sinds september 2020 aangesloten als stagiaire bij Stichting JIJ. Anita studeert momenteel aan de hoge school van Amsterdam waar zij de opleiding ervaringsdeskundigheid volgt. Zij komt nu naast haar studie ook het team van coördinatoren van het JIJ-huis versterken. Welkom Anita! Heb JIJ leuke suggesties voor een activiteit, je ideeën zijn welkom. Mail gerust naar: Anita.laGrand@stichting-jij.nl

Online infobijeenkomst en workshop voor naasten

Als naaste van iemand die kampt met eetproblematiek kom je soms 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 de gratis online informatiebijeenkomst: 19 januari 2022 en/of workshop op 23 februari 2022.

Beide bijeenkomsten worden begeleid door twee ervaringsdeskundigen. Er zal naast het uitreiken van praktische tips en advies ruimte zijn voor eigen inbreng en het uitwisselen van ervaringen.

Meer weten of inschrijven? Bekijk dan het filmpje op onze website of neem contact op via: info@stichting-jij.nl.





Bakactiviteit

Er is niets lekkerder dan eigen gebakken koekjes bij de thee of koffie. Op 6 januari kun je tijdens de inloop zandkoekjes bakken. Zandkoekjes staan bekend om hun korrelige structuur en zijn gemakkelijk te maken. Je kunt ze na afloop ook nog versieren en neem er vooral eentje bij de thee!

Online interactieve lezing - van Pijn naar Zijn

Deze lezing is reeds in december georganiseerd, vanwege beperkte aanmeldingen toen én de mogelijkheid om tijdens Corona deze lezing online aan te kunnen bieden, organiseren we het graag nogmaals deze maand !

Op dinsdag 18 januari 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 online lezing gaat Modita met ons in gesprek over de functie van een eetstoornis, identiteit(vorming) en de verbinding met jezelf. Mis dit niet en meld je aan via locatiejihuis@stichting-jij.nl voor een aanmeld link.



Twisted candles

Wellicht heb je vorig jaar deze trend voorbij zien komen op Instagram of in de winkels: de twisted candles. Dit zijn kaarsen die handgemaakt vervormd worden tot bijv. een spiraalvorm die je interieur kunnen opleuken. Ze zijn er in allerlei kleuren en maten, maar zijn ook wat aan de prijzige kant. Maar niet getreurd want je kunt deze kaarsen helemaal zelf maken. De trend ontstond tijdens de lockdown vorig jaar en mensen gingen aan de slag met lauw water om langwerpige kaarsen om te toveren tot spiraal vormige kaarsen.

Kom gezellig op zaterdag 29 januari aanschuiven in het JIJ-huis en dan gaan we onder het genot van een kopje thee aan de slag om van standaard kaarsen je interieur mee op te leuken! De workshop is van 13:30 tot 15:30 en zal gegeven worden door Anita.

Mixed media art

Gelukkig nieuwjaar allemaal! Een nieuw jaar vraagt om nieuwe knutselactiviteiten, en dit project is er eentje van! We gaan het jaar beginnen met het prikkelen van onze creativiteit! Mixed Media Art wil zeggen dat je allerlei verschillende materialen en technieken door elkaar heen gebruikt. Je kunt dus verschillende ondergronden gebruiken, en verschillende materialen door elkaar gebruiken. Je gebruikt bijvoorbeeld kant, stof, papier, karton, decoraties en deze bewerk je met bijvoorbeeld verf. Eigenlijk ben je dus nergens aan gebonden en kan je je creativiteit de vrije loop laten gaan! Het is een leuke creatieve vorm, waarin vele technieken elkaar ontmoeten. Het is letterlijk een mix van allerlei materialen en media.



Marmeren schaalpje

Deze maand gaan we ook aan de slag met polymeerklei. In de volksmond is deze beter bekend als Fimoklei. Deze klei is verkrijgbaar in allerlei leuke kleurtjes waarmee je praktisch alle kanten uit kunt. Deze maand gaan wij aan de slag met het maken van schaalpjes. Met Fimoklei kun je namelijk een ontzettend leuk marmeren effect creëren, wat supermooi staat op je slaapkamer of badkamer. Ze zijn namelijk goed te gebruiken als schaalpje om je sieraden in te bewaren, maar ze zijn ook goed geschikt om bijvoorbeeld je sleutels bij thuiskomst in te deponeren. Het marmeren effect staat in elk huis mooi, maar de schaalpjes kunnen ook als ideaal cadeautje fungeren. Dus is zo'n schaalpje nu niets voor bij jou thuis? Dan weet ik zeker dat je er een ander erg blij mee kunt maken! Kom je ook kleien deze maand?



Zelfgemaakt schriftje

Deze maand kan wel wat kleur gebruiken! Januari is donker, koud en nat en daarom gaan wij deze maand zelf maar wat kleur toevoegen. Dit gaan we doen door middel van kleuren voor volwassenen! De meningen zijn er soms nog wat over verdeeld: de één weet al wat een fijne bezigheid het kan zijn, de ander is misschien wat sceptischer. Toch nodigen wij je deze maand uit om de kleurdoos open te maken en lekker aan de slag te gaan. De kleurplaat die wij gaan kleuren, heeft namelijk een functie! We gaan hem gebruiken als kaftje voor het schriftje dat jij helemaal zelf kan gaan binden. Het is niet heel moeilijk, maar het resultaat mag er zijn, dat beloof ik je! Je kunt kiezen uit verschillende platen en ook de kleuren mag jij helemaal zelf bepalen. Kom jij deze maand ook wat kleur aanbrengen in je dag?

