

## Nr. 11, mei 2017

[Klik hier voor de webversie](#)



**Voorjaar. Het is een periode waarin we veel vrije dagen hebben. Buiten wordt het warmer en lichter en veel mensen zijn daarom buiten te vinden in parken en op festivals. Het leven gaat weer stromen. De vrije dagen hebben hun eigen thema's zoals vrijheid, herdenking en belangrijke verhalen uit de Christelijke traditie. We geven allemaal onze eigen betekenis aan deze thema's. Wat deze betekenis voor jou ook mag zijn, we hopen dat je de vrije dagen gebruikt om niet alleen in beweging te komen maar ook even stil te staan bij de dingen die belangrijk voor je zijn. Want momenten van bezinning en aandacht voor dat wat van waarde voor ons is, daar hebben we allemaal baat bij.**

### Conferentie "Ouderen, wat houdt ze bezig?" 30 mei



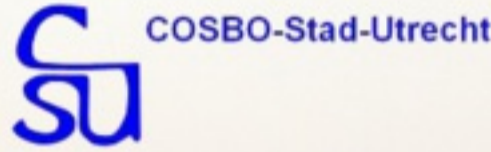
COSBO - Stad Utrecht en de Protestantse Diaconie Utrecht organiseren op dinsdag 30 mei a.s. voor lokale beleidsmakers, raadsleden en hulpverleners de conferentie "Ouderen, wat houdt ze bezig?" – over hulp bij zingevings- en levensvragen. Bekijk [hier](#) het programma.

**Waar:** het Johannescentrum – Moezeldreef 400 Utrecht  
**Wanneer:** 30 mei van 9.45u (ontvangst en registratie) tot 16.00u

**Aanmelden** voor 17 mei via [a.sjoerdsma@cosbo-stad-utrecht.nl](mailto:a.sjoerdsma@cosbo-stad-utrecht.nl) of dit [formulier](#).

### Workshop Levensvragen bij zomerschool COSBO 4 juli

COSBO organiseert een zomerschool met drie bijeenkomsten (ook los te bezoeken) met als rode draad Toen - Nu - Later. Precieze details over het programma volgen nog. Zin In Utrecht verzorgt in ieder geval 4 juli a.s. een workshop over levensvragen - wat houdt u bezig (Nu)? Wilt u op de hoogte gehouden worden? COSBO: [info@cosbo-stad-utrecht.nl](mailto:info@cosbo-stad-utrecht.nl) of 030-2965108.



### Senioreninloop Podium Oost 29 juni



29 juni is er weer een bezinningsbijeenkomst voor 60+ in Podium Oost. Thema deze keer is Spiritualiteit. In een dialogische uitwisseling verkennen we met elkaar wat we onder spiritualiteit verstaan, welke plek het in ons leven inneemt en wat we rondom dit thema met elkaar kunnen delen of van elkaar kunnen leren.

**Locatie:** Podium Oost, Oudwijkdwaarsstraat 148  
**Datum:** Donderdag 29 juni van 13.15 -15.15 uur

### Introductie in een spirituele kijk op hooggevoeligheid

Ongeveer 20% van de bevolking is zoveel meer gevoelig dan de andere 80% dat ze vandaag de dag hoogsensitieve personen (HSP) worden genoemd. Een HSP is meer dan gemiddeld gevoelig voor indrukken en prikkels en merkt meer signalen en details op. Alle indrukken worden uitgebreider en intensiever gefilterd dan bij de gemiddelde mens. Wat anderen normaal vinden zoals mensenmassa's of harde muziek, kan voor HSP's al snel te veel zijn; zij raken dan overprikkeld door letterlijk een teveel aan (sterke) prikkels. Zoals elke eigenschap gaat hooggevoeligheid gepaard met zowel positieve kanten als valkuilen. In vier bijeenkomsten komen we bijeen rondom het thema HSP en belichten we naast de valkuilen en positieve kanten ook een spirituele kijk op deze thematiek. Er zal worden gewerkt met een reader met teksten. Zie ook [dit filmpje](#) over HSP.

**Wanneer?** Dinsdagmiddagen 6, 13, 20 en 27 juni van 15.00 tot 17.00 uur

**Waar?** Pretoriadreef 50, Utrecht

**Aanmelden?** Via [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu)



### Week tegen Eenzaamheid



Er zijn helaas veel Nederlanders die zich eenzaam voelen. Alleen zijn en eenzaamheid is niet hetzelfde. Ook in de aanwezigheid van anderen kun je een gevoel van eenzaamheid ervaren. Zin in Utrecht vindt het belangrijk dat mensen in Utrecht het gevoel hebben dat zij verbonden zijn met anderen. Daarom organiseren wij een aantal activiteiten tijdens de [Week tegen Eenzaamheid](#) die dit jaar plaatsvindt vanaf donderdag 21

september tot en met vrijdag 1 oktober. Tijdens deze activiteiten staan verbinding en naar elkaar luisteren centraal. Vind jij het leuk om ook een activiteit te organiseren tijdens de Week tegen Eenzaamheid? Neem dan contact op met Godelieve of Vera op via [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) of 030-6626814.

### Bouwstenen van herstel: Training zelfcompassie

Opgelucht en trots kunnen wij meedelen dat de begroting voor ons project 'Bouwstenen van Herstel' - in samenwerking met Steunpunt GGZ - eindelijk rond is. Dat betekent dat wij in het najaar beginnen met de eerste training van dit project: een training in Zelfcompassie. De training zal in eerste instantie bestaan uit 8 wekelijkse bijeenkomsten in tweede instantie uit ruim 20 tweewekelijkse herhaalbijeenkomsten. Een pre om mee te doen met deze training is als je ervaring hebt in de GGZ hebt en/of wilt gaan werken als ervaringsdeskundige. Precieze data en tijden zijn nog niet bekend. Maar neem nu alvast [contact](#) op als je interesse hebt om mee te doen.



### Save the date: "Zelfstandig Wonen Markt" voor ouderen



Vrijdag 29 september a.s. organiseert de COSBO weer de jaarlijkse informatiemarkt met als invalshoek "(langer) Zelfstandig Wonen". Ook de geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht zijn weer aanwezig. Deze keer rond het onderwerp "Meedoen en Ontmoeten". De informatiemarkt is niet alleen een mooi moment voor senioren om op allerlei terreinen actuele informatie en nieuwe ideeën op te doen, maar ook om elkaar te ontmoeten.

**Waar:** Zimihc theater Stefanus, Braziliedreef 2, 3563 CK Utrecht

**Wanneer:** 29 september van 13.00 – 16.00 uur

### Nieuwe training Zinvol omgaan met Social Media

Op 12 mei organiseert Zin in Utrecht bij Enik Recovery College een nieuwe training over het zinvol gebruik van social media, de mogelijkheden en risico's. Met een volgeboekte groep onderzoeken we dit rond thema's als vriendschap, kwetsbaarheid, grenzen, inspiratie, communiceren, humor en peer support. Aansluitend wordt in de middag geoefend in de meer technische aspecten van social media. Na de training start een nieuwe training, maar de exacte data zijn nog niet bekend. Ben je geïnteresseerd? Neem dan [contact](#) met ons op.



### Tip van de maand: Groot Utrechts Kerkdictee



Deze keer geen tip, maar een vraag van de maand. Op 23 juni a.s. vindt het Groot Utrechts Kerkdictee plaats met als thema de kerkhervormer Luther. De organisatoren zijn dringend op zoek naar correctoren. Je hoeft niet per se Neerlandicus of kerkgeleerde te zijn. Wel is het handig als je ervaring hebt met snel en zorgvuldig nakijken. Het nakijken gebeurt tussen 20.00 – 21.30 uur in de sacristie van de Domkerk. Beloning: een leuke goodiebag en een supergezellige avond! Voor meer informatie: [kerkdictee@gmail.com](mailto:kerkdictee@gmail.com).

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.