

Nr. 12, september 2017

[Klik hier voor de webversie](#)



Dingen van jezelf onder woorden brengen kan op vele manieren: uitspreken hoe je je voelt; laten weten hoe je iets ziet; delen wat je hebt ervaren; uitwisselen over hoe je over dingen denkt. Dit najaar organiseert Zin in Utrecht weer een aantal activiteiten waarbij mensen worden uitgenodigd om uitdrukking te geven aan wat ze van binnen bezighoudt en beweegt. Bijvoorbeeld bij onze eenmalige activiteiten in de week tegen Eenzaamheid, maar ook tijdens onze trainingen rondom Sociale Media en Zelfcompassie. En zoals altijd staan onze vrijwilligers en geestelijk verzorgers klaar met een luisterend oor voor een ieder in Utrecht die daar behoefte aan heeft.

Training zelfcompassie

Zelfcompassie is een positieve, steunende, vriendschappelijke relatie met jezelf. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben last van een kritisch stemmetje in hun hoofd dat een gevoel van falen veroorzaakt. Mensen zonder zelfcompassie leven met een continu gevoel niet goed genoeg te zijn en dingen niet goed genoeg te doen. Dat gaat ten koste van levenslust, vertrouwen in het leven en de toekomst. Maar gelukkig vallen vriendelijkheid en mildheid te trainen! Je kunt het komen leren in onze training Zelfcompassie die in samenwerking met [Steunpunt GGZ](#) vanaf november 2017 plaats gaat vinden. De training zelf bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten, gevolgd door 20 tweewekelijkse herhaalbijeenkomsten om het geleerde in de praktijk te brengen. Want kritische stemmen verdwijnen niet van de een of de andere dag. Een pré om mee te doen met deze training is als je ervaring in de GGZ hebt en/of wilt gaan werken als ervaringsdeskundige. Voorafgaand aan deelname vindt een intakegesprek plaats. De bijeenkomsten zijn in de middag van 14 tot 17 uur. De precieze dag moet nog worden vastgelegd. Neem [contact](#) op als je interesse hebt. Dan houden we je op de hoogte.



Kom erbij! week: wandeling op 28 september



Wandel op 28 september mee met de Kom erbij! wandeling die Oog voor Utrecht organiseert in het kader van de Kom erbij! week / 'Week tegen eenzaamheid'. Zin in Utrecht loopt ook mee en gaat graag met u een goed gesprek aan.

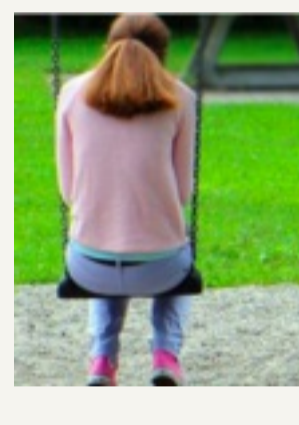
Klik [hier](#) voor informatie over het hele programma van de Kom erbij! week.

Waar: Verzamelen op Wattlaan 10 te Utrecht

Wanneer: 28 september van 10:30 – 12:30 uur

Kom erbij! week: Contact en verbinding op 1 oktober

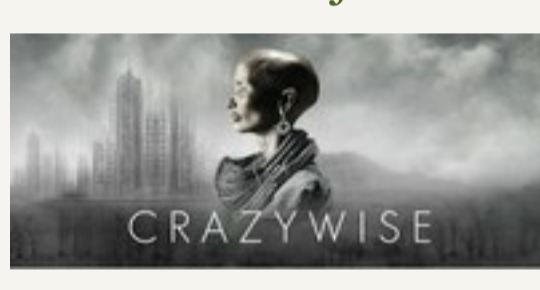
Zin in Utrecht organiseert in de 'Week tegen de eenzaamheid' een workshop over 'contact en verbinding' - een verkenningreis rond het thema, door middel van verschillende werkvormen (spel, mindfulness, lichaamswerk/contactoefening en dialoog). We nemen de tijd en ruimte om in te zoomen op wat het onderwerp 'contact en verbinding' voor je betekent, hoe het je raakt en hoe je het beleeft. Enerzijds door er bewust met je aandacht in stilte op te focussen. Anderzijds door er op een speelse manier een aantal vragen over te verkennen, waarover we uitwisselen met elkaar en ons kunnen herkennen in de ander. Daarnaast willen we contact ervaren in het hier en nu door het doen van eenvoudige lichaams oefeningen waarmee we contact maken met elkaar.



Waar: Buurtcentrum De Leeuw

Wanneer: 1 oktober, van 13.30u - 15.30u

Gekheid of wijsheid?



De betekenis die aan een ervaring wordt gegeven verschilt soms sterk tussen culturen. In de documentaire Crazywise volgt Phil Borges twee mensen die een diagnose van psychiatrische aandoening hebben gekregen. Naast de moeilijkheden die deze aandoening hen brengt, laat de documentaire ook zien hoe hun ervaringen bijdragen aan (spirituele) groei. Zin in Utrecht vertoont in samenwerking met Enik en Astare de documentaire Crazywise op 5 oktober aan de Lange Nieuwstraat 10. Inschrijven kan [hier](#).

Zin in Utrecht vertoont in samenwerking met Enik en Astare de documentaire Crazywise op 5 oktober aan de Lange Nieuwstraat 10. Inschrijven kan [hier](#).

6 oktober nieuwe training Zinvol omgaan met Social Media

Vrijdagmorgen 6 oktober om 10.30u start de volgende training over het zinvol gebruik van social media, die Zin in Utrecht bij Enik Recovery College organiseert. Samen onderzoeken we hoe je social media op een goede manier kan gebruiken bij thema's als vriendschap, kwetsbaarheid, grenzen, inspiratie, communiceren, humor en peer support. Er zijn nog plekken! Zie [hier](#) voor meer informatie en het aanmeldformulier.



Training voor gespreksmaatjes



Indien u als vrijwilliger graag langer wil optrekken met mensen die zich eenzaam voelen en die behoefte hebben aan een diepgaand contact, [meldt](#) u zich aan. Er is nog ruimte voor nieuwe aanmeldingen. In november vindt een nieuwe trainingsronde existentiële gespreksvoering plaats, d.d. 10, 17 en 24 november telkens van 10.00 – 13.00 uur. Zie ook onze [website](#) voor meer informatie.

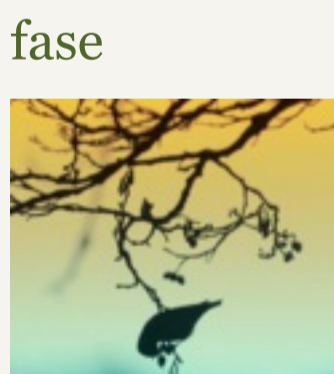
Islam en identiteit in Leidsche Rijn

In het najaar start Zin in Utrecht, in samenwerking met Boerderij De Hoef uit Leidsche Rijn, een gespreksgroep 'Islam en identiteit' voor moslimjongeren van 15-21 die binnen de Nederlandse samenleving graag op een positieve manier hun geloof willen beleven.

Ook zullen in het voorjaar vier dialoogavonden plaatsvinden onder de noemer "Islam en het publieke domein". Voor ieder die nieuwsgierig is naar de islam en de culturele achtergrond van hun islamitische medewijkbewoners en er wel eens wat meer over wil weten. Hierbij nodigen we u uit thema's en gespreksonderwerpen aan te dragen via info@zininutrecht.nu of neem [contact](#) op als u meer informatie zoekt.



Individuele begeleiding en ondersteuning in de palliatieve fase



Vanaf 2015 moet geestelijke begeleiding in de palliatieve fase wettelijk gezien vanuit de basisverzekering worden vergoed. Tot op heden is het nog steeds niet mogelijk om deze dienst via de zorgverzekeraar ook daadwerkelijk te declareren. Zin in Utrecht heeft besloten daar niet langer op te wachten en haar geestelijk verzorgers beschikbaar te stellen voor stervenden en hun naasten die behoefte hebben aan begeleiding in deze zo beladen fase van hun leven. Kijk op onze [website](#) naar de profielen van onze geestelijk verzorgers. Via ons [contactformulier](#) kunt u aangeven met wie u graag in gesprek wilt.

Jaarlijkse informatie markt Cosbo

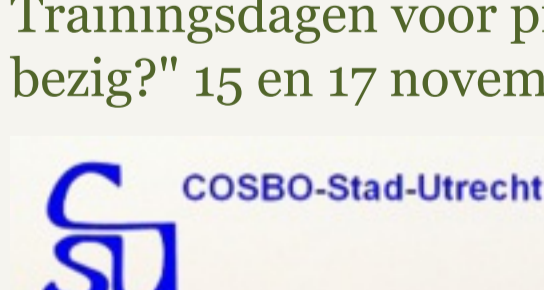
Vrijdag 29 september organiseert de COSBO de 15de en laatste [informatiemarkt](#) voor ouderen met als invalshoek "(langer) Zelfstandig Wonen". Ook Zin in Utrecht is weer aanwezig. Deze keer rond het onderwerp "Meedoen en Ontmoeten".

Waar: ZIMIHC theater Stefanus, Braziliëdreef 2; bereikbaar met OV en gratis parkeren

Wanneer: 13.00 tot 16.00 uur



Trainingsdagen voor professionals "Ouderen, wat houdt ze bezig?" 15 en 17 november



In november organiseert de COSBO twee trainingsdagen voor zorgprofessionals voor ouderen uit Utrecht (sociaal werkers, sociaal makelaars, wijkverpleegkundigen, POH GGZ) rondom de thematiek van zingende, UH kunt rondom de

onderwerpen. Zin in Utrecht verzorgt twee workshops over "Vragen rond Voltooid Leven" en "Levensovertuigingen/religieuze stromingen en kenmerkende rituelen".

Waar en wanneer: 15 november 2017, Zaalverhuur 7, Boothstraat en 27 november 2017, Meeting Partner, Churchillaan, van 9.30 - 16.00 uur.

Zie de site van [Cosbo Utrecht](#) voor de overige workshops of volg ze op [Twitter](#).

Tip van de maand

Op 11 oktober start een serie [leerhuisavonden](#) met interessante sprekers in het Johannescentrum, Moezeldreef 400. De moeite waard voor gelovige en ongelovige zinzzoekers, voor wie iets heeft of had met een geloofstraditie en voor wie daar wel eens voor een andere manier mee wil kennismaken. Zie de [website](#) voor het volledige programma. Inlichtingen bij dhr. Kees Wijnen, 030-2624278, wijnenkees@gmail.com.



Met dank aan...

De mooie echt Utrechtse herfstfoto bovenaan de nieuwsbrief hebben we te danken aan Nelleke Poorthuis van hartjeutrecht.com. Het citaat is van Johan Anthierens, een Vlaams journalist en satiricus.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.