

Nr. 13, januari 2018

Klik hier voor de webversie



In onze haast om ergens anders te komen,
vertrappen we de bloem van het 'hier-zijn'.
Tony Parsons

Haastige spoed is zelden goed. Het is een oud gezegde maar vol actuele waarde/waarheid. De maatschappij waarin we leven lijkt echter steeds sneller te gaan. Het woord 'onthaasting' is alweer uit de mode, maar de thematiek waar het naar verwijst nog niet. Staan we bij al die haast nog wel eens stil bij waar het ons in het leven werkelijk om gaat? Waar zijn we eigenlijk allemaal zo druk mee? Waar zijn we naar op zoek en waar willen we naartoe? Als hoeders van de 'trage vragen' biedt Zin in Utrecht ook dit nieuwe jaar weer allerlei momenten van bezinning aan vanuit verschillende invalshoeken voor zoveel mogelijk inwoners van Utrecht.

Zinvol ouder worden anno 2018!



Ouder worden in deze tijd. Het is een thema met vele facetten. Wat betekent het om in deze tijd ouder te worden? En wat is uw kijk op ouder worden en hoe wordt het in deze samenleving gewaardeerd? Zin in Utrecht biedt dit jaar in drie Utrechtse wijken elke maand bijeenkomsten aan waarin zingeving en ouder worden centraal staan. Er is ruimte voor onderwerpen die u zelf bezighouden of in wilt brengen. Aanmelden kan via godelieve@zininutrecht.nu of 030-6626814. U kunt ook gewoon binnenlopen als u wilt. Wij zijn op de volgende locaties te vinden op de aangegeven data:

De Saffier: donderdag 8 februari, 8 maart en 5 april van 10.30 – 12.30 uur.

De Leeuw: maandag 5 februari, 5 maart en 9 april van 14.00 – 16.00 uur

Podium Oost: donderdag 15 februari, 15 maart en 12 april van 13.00 – 15.00 uur.

Op de tweesprong van moeten en willen

Heb jij ook het gevoel dat je heel veel te geven hebt, maar komt dat om wat voor reden dan ook niet uit de verf? Is jouw leven anders gelopen dan gehoopt of pas je niet in het 'standaard succesverhaal'? Ben jij op zoek naar het kunnen leveren van een geheel eigen, unieke bijdrage aan deze wereld en kun je daarbij wel wat steun gebruiken/geven? Zin in Utrecht – centrum voor levensvragen – begint 1 februari met een tweewekelijkse doorlopende groep waarbij deelnemers elkaar inspireren bij het vinden/creëren van hun EIGEN weg in dit leven. Als eerste leidraad gebruiken we het boek 'Op de tweesprong van moeten en willen' van Elle Luna. Neem bij interesse contact op met: suzette@zininutrecht.nu.

Wanneer: Iedere twee weken vanaf donderdag 1 februari van 15.00 tot 17.00u

Waar: Buurtcentrum de Leeuw, Utrecht.



HSP project zoekt ondersteuning



In de vier jaar dat wij bestaan zijn er veel mensen op ons pad gekomen die aangeven zich hooggevoelig te vinden en daar in deze maatschappij niet goed mee om kunnen gaan. Dit resulteert vaak in klachten als burn-out, depressie en SOLK. In het voorjaar van 2017 hebben wij een pilot gedraaid op eigen kosten om te zien of wij deze mensen in groepsverband effectief kunnen ondersteunen. Dat bleek het geval te zijn. Nu zoeken wij naar wegen om deze pilot verder te kunnen ontwikkelen. Zou jij hierin iets willen/kunnen betekenen? Dan horen wij graag van je: suzette@zininutrecht.nu

Vrijwilliger worden bij Zin in Utrecht?

Heeft u een luisterend oor wat activiteit zoekt? Heeft u een compassievol hart wat zich wil verbinden? Of wellicht nog een paar levenswijsheden om te delen? Wordt dan vrijwilliger bij Zin in Utrecht. Wij zijn als altijd op zoek naar gespreksmaatjes voor stadsgenoten die in een kwetsbare positie zitten. Op 10, 17 en 24 april vindt de training existentiële gespreksvoering plaats. Neem contact op met: Godelieve@zininutrecht.nu als u interesse heeft.



Vooruitblik / Voor in de agenda



1. Samen met Steunpunt GGZ organiseren wij vanaf mei twee trainingen: de module **Verlies, Rouw, Herstel** en de module **Zelfcompassie**. Nadere informatie over de data volgt nog of neem contact op met: suzette@zininutrecht.nu

2. Samen met Enik Recovery College organiseren wij vanaf 18 mei weer onze derde training **Zinvol Omgaan met Sociale Media**. Elke vrijdagochtend van 10.30 - 12.30 uur. Neem bij interesse contact op met: AnnemarijeSjoerdsma@lister.nl

Tip van de maand 1: Lezing Marinus van den Berg 31 januari

Een van onze gewaardeerde Rotterdamse collega's, Marinus van den Berg, is binnenkort te gast in Utrecht. Hij is bekend van vele publicaties rondom rouw en verlies en geeft in de Pauluskerk een lezing over Rouwen in de Tijd. U bent u welkom van 19.45 tot 21.45 uur. De lezing is kosteloos en wordt georganiseerd door Tröst, Humanitas, de Paulus- en Tuindorpkerk.

Wanneer: 31 januari van 19.45 tot 21.45 uur.

Waar: Pauluskerk, Willem de Zwijgerplantsoen 19, Utrecht



Tip van de maand 2: Symposium Religie, spiritualiteit en de psyche 20 april



In april organiseert Lemion in de Janskerk een symposium over het thema Religie, spiritualiteit en de psyche. Deze bijeenkomst is interessant voor professionals, maar staat ook open voor belangstellenden. Kosten vanaf 175 euro, inschrijven kan [hier](#).

Wanneer: 20 april van 9.45 - 17.00u

Waar: Janskerk, Utrecht

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.