

Nr. 14, juni 2018

Klik hier voor de webversie



Af en toe moet je je leven ondersteboven houden om te zien of er nog meer in zit

Loesje

**Soms staat je leven ineens op zijn kop. Soms kies je er bewust voor de dingen eens van een andere kant te bekijken. Wat je situatie ook is, bij de activiteiten van Zin in Utrecht kun je altijd terecht voor een luisterend oor en voor een nieuwe zienswijze op jezelf, anderen en het leven. En hoe je het ook wendt of keert...wij wensen iedere lezer van deze nieuwsbrief een perspectiefrijke Utrechtse zomer toe!**

## Zelfcompassie is de grootste (r)evolutie

Zelfcompassie is een positieve, steunende, vriendschappelijke relatie met jezelf. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Gelukkig vallen vriendelijkheid en mildheid te trainen! Je kunt het komen oefenen in de training Zelfcompassie. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten, en wordt gevolgd door 20 terugkombijeenkomsten als zelfhulpgroep om het geleerde in de praktijk te brengen. Want kritische stemmen verdwijnen niet van de één op de andere dag. Voor inwoners van de wijk Overvecht, bij Enik Recovery College Overvecht, Neckardreef 12. Maandagmiddagen van 14.00-17.00 uur (13.45 uur aanwezig), vanaf 2 juli. Aanmelden: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu)



## De waarde van het ouder worden



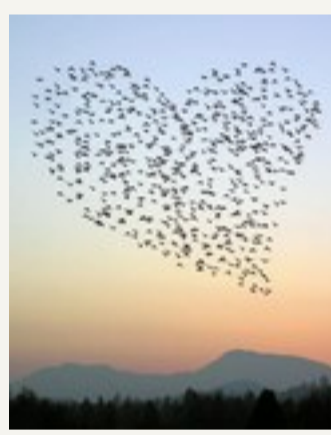
Graag attenderen we op onze [zingevingsbijeenkomsten](#) voor ouderen in drie wijken van Utrecht, te weten Noord-Oost, Hoograven en Oost. Bent u in voor ontmoeting met leeftijdsgenoten rond actuele en aansprekende thema's rondom het ouder worden, dan bent u van harte welkom. Aanmelding mag, ([godelieve@zininutrecht.nu](mailto:godelieve@zininutrecht.nu)) maar hoeft niet. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

## Op verhaal komen in de zomer: wat is uw verhaal?

Deze zomer organiseert de Cosbo voor mensen van 70+ een Zomerschool onder de titel: [Op Verhaal Komen in de Zomer](#). Op creatieve en luchtige wijze wordt teruggeblikt op het levensverhaal. De geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht verzorgen workshop 1 en 4, maar graag nodigen we u uit om de hele reeks mee te maken.  
**Data:** 25/6; 10/7; 24/7; 9/8; 24/8  
**Locatie:** WZC Parc Transwijk  
**Aanmelden:** [info@cosbo-stad-utrecht.nl](mailto:info@cosbo-stad-utrecht.nl) of 030-2965108



## Rouw is de prijs die we betalen voor hechting



Samen met Steunpunt GGZ organiseert Zin in Utrecht voor inwoners van Lunetten vanaf september de training: [Verlies, Rouw en Herstel](#). Als je leeft met een psychische kwetsbaarheid, dan ontvouwt je leven zich vaak niet zoals je had gedacht of gehoopt dat het zich zou ontploegen. Naast alle worstelingen met het leven is er ook vaak sprake van verlies. En waar verlies is, ontstaat een rouwtaak. In deze training kijken we met elkaar naar verlies, onze reactie op verlies en de rouwtaak waar we voor gesteld staan. Eens in de twee weken op donderdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. 6 september beginnen we. Voor verdere informatie: [M.vandorsten@ggzutrecht.nl](mailto:M.vandorsten@ggzutrecht.nl)

## Vrijwilliger worden bij Zin in Utrecht

Onlangs heeft weer een training existentiële gespreksvoering plaatsgehad en hebben we nieuwe vrijwilligers die bereid zijn om als gespreksmaatje stadsgenoten te ondersteunen. Maar we hebben zeker plek voor nog meer mensen. Zowel voor vrijwilligers die graag een maatje willen worden en we zijn er voor de Utrechter die graag een maatje zou willen. Voor meer informatie: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu)



## Op de tweesprong tussen 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/wil je anderen steun geven? Zin in Utrecht – centrum voor levensvragen – begeleidt een tweewekelijkse en 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. Donderdag om de week van 15.00 tot 17.00u. Buurtcentrum de Leeuw, Utrecht. Samuel van Houtenstraat 1, 3515 EA Utrecht. Aanmelden via [Suzette@zininutrecht.nu](mailto:Suzette@zininutrecht.nu)

## Uw privacybescherming

Zin in Utrecht heeft naar aanleiding van de AVG een update van haar privacyverklaring opgenomen op haar [website](#). Met La Posta (het bedrijf dat de nieuwsbrief rondstuurt) is een bewerkersovereenkomst getekend. Daarmee voldoet Zin in Utrecht aan de eisen van de nieuwe verordening. Als u deze nieuwsbrief niet langer wil ontvangen, dan kunt u zich afmelden via de link onderaan deze pagina.



## Tip van de maand: Cursus in beeld in gezondheidscentrum De Neckar in Overvecht



Heb je gezondheidsklachten en bepalen die jouw leven? Misschien is de gratis fotografie cursus **In Beeld** van Stichting Blauw Licht wat voor jou! Beelden hebben vaak meer kracht dan woorden. Bovendien richt je met fotografie de blik weer naar buiten. Tijdens deze cursus leer je beter fotograferen en op een andere manier naar jouw omgeving te kijken. In september starten er in Overvecht weer twee groepen, vol is vol! Voor meer info: zie <http://www.overvechtgezond.nl/nieuws/start-nieuwe-cursus-beeld>, mail [jibesemer@zonnet.nl](mailto:jibesemer@zonnet.nl) of bel 06-22240249.

**Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.**