

## Nr. 15, september 2018

Klik hier voor de webversie

Eenzaamheid en het gevoel van niet gewenst te zijn,  
vormen de verschrikkelijkste armoede.

Moeder Teresa



**Eenzaamheid: de een benoemt het als verdrinken in een zee van mensen; de ander verwelkomt het als oplaadmoment met zichzelf. Er is een groot verschil tussen eenzaamheid waar je zelf voor kiest en eenzaamheid die je overkomt. Ongekozen eenzaamheid valt vaak zwaar want dan draait het om het missen van contact of verbinding. En als mens hebben wij juist verbondenheid nodig om ons gelukkig te kunnen voelen. Dat kan verbondenheid zijn met andere mensen, maar ook met de natuur, 'het hogere' en wellicht nog wel de belangrijkste vorm van verbondenheid: die met jezelf. Eind september wordt in de 'Week tegen eenzaamheid' landelijk opnieuw aandacht gevraagd voor het belang van 'strijden tegen eenzaamheid'. Ook wij, de vrijwilligers en geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht, dragen dan weer ons steentje bij. Maar wel op onze eigen wijze. Want in een strijd tegen eenzaamheid geloven wij niet. Sommige eenzaamheid is immers onoplosbaar en dan is de enige weg elkaar te helpen ons met die eenzaamheid te verzoenen. Want eenzaamheid hoort nu eenmaal ook gewoon bij het leven.**

Kom erbij Wandeling in Ondiep en Zuilen – 27 september en 3 oktober

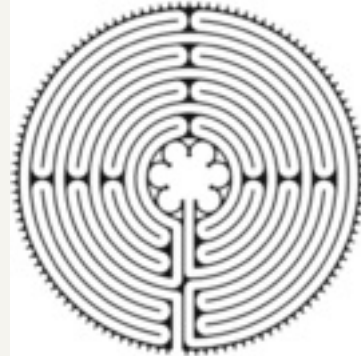


Onder het mom van 'soms kun je eenzaamheid het beste delen', schuiven wij op donderdag 27 september (Zuilen, SEB-huis, Wattlaan 10, 10.30-12.30 uur) en woensdag 3 oktober (Ondiep, Nicolaas-Monica, Boerhaveplein 199, 10.30-12.30 uur) aan bij Oog voor Utrecht. Tijdens de koffie gaan we met elkaar in gesprek over thema's als familie en vriendschap en andere thema's rondom ouder worden en eenzaamheid. Na de koffie is er een wandeling. In Zuilen door de wijk Elinkwijk om herinneringen op te halen; in Ondiep gaan we naar de Kloostertuin. Opgave niet nodig, wijkbewoners zijn van harte uitgenodigd!

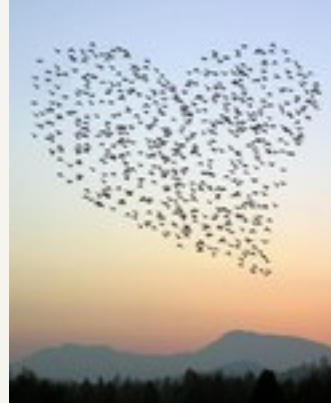
Pelgrimstocht naar de eigen ziel – 4 oktober

'De ergste vorm van eenzaamheid is als je je niet op je gemak voelt met jezelf', aldus Mark Twain. En omgekeerd klopt het ook. Als je het goed kunt hebben met jezelf hoeft je nooit echt eenzaam te zijn. In alle spirituele tradities heb je mensen die de eenzaamheid bewust opzoeken om daarin een betere relatie met zichzelf op te bouwen. Eenzaamheid kan dus ook zo zijn eigen vruchtbaarheid hebben. In deze workshop gaan we via vingerlabyrinthlopen en pelgrimerend schrijven vriendschap sluiten met onze eenzaamheid en met onszelf! Buurtcentrum de Leeuw, Cursuslokaal 122,

Donderdagochtend 4 oktober 10-12 uur. Opgave: [Suzette@zininutrecht.nu](mailto:Suzette@zininutrecht.nu)



Training Verlies, Rouw en Herstel i.s.m. Steunpunt GGZ – vanaf 1 november



Leven met een psychische kwetsbaarheid is vaak een leven met veel eenzaamheid. Je leven ontvouwt zich meestal niet zoals gedacht of gehoopt. Er is sprake van gemis en verlies. 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. Voor inwoners van Hoograven en Lunetten. Eerste vier data: 1-11; 15-11; 29-11; 13-12. Voor opgave en verdere informatie: [M.vandorsten@ggzutrecht.nl](mailto:M.vandorsten@ggzutrecht.nl)

Zinvol ouder worden – najaar 2018

Ouderen die graag in gesprek gaan met andere ouderen over thema's en onderwerpen die hen raken of gerelateerd zijn aan deze levensfase blijven van harte welkom in:

- Hoograven (De Saffier) 4 okt: waarde ouderdom; 8 nov: familie; 6 dec: rust & inkeer
- Utrecht Noord-Oost (Buurtcentrum De Leeuw) 1 okt: zelfregie & onmacht; 29 okt: loslaten; 26 nov: verbondenheid; 17 dec: rust & inkeer
- Utrecht Oost (Podium Oost) 11 okt: geven & ontvangen; 15 nov: spiritualiteit; 13 dec: rust & inkeer



Dit najaar bieden wij nog drie extra bijeenkomsten rond het thema loslaten:

- 8 oktober van 13.30 – 15.30 uur in Buurthuis de Uithoek, 2de Daalsedijk, Ondiep
- 18 oktober van 13.00 – 15.00 uur in Buurtcentrum De Beatrix, Prinses Beatrixlaan 2, Zuilen
- 19 november van 14.00 – 16.00 uur in de Bibliotheek Overvecht, Gloriantdreef 1

U kunt gewoon binnenlopen als u wil, aanmelden mag via [info@zininutrecht.nl](mailto:info@zininutrecht.nl), maar hoeft niet.

Een kwestie van perspectief: interactieve lezingen cyclus – 15 & 22 november



Voorafgaand aan de week van de reflectie (26 t/m 30 november) is de aftrap van een nieuwe activiteit van Zin in Utrecht:

Interactieve lezingen vanuit verschillende levensbeschouwelijke perspectieven. We beginnen met 2 avonden over een westerse esoterische visie op spiritualiteit. Esoterie betekent kennis die slechts voor ingewijden toegankelijk is. In tegenstelling tot exoterie, wat kennis voor iedereen betekent. De meeste religieuze tradities hebben naast de exoterische teksten, rituelen en gebruiken ook een esoterische kant. Dan gaat het als het ware om een wat diepere lezing en een dieper bevatten van waar het in wezen om gaat. In deze lezingencyclus wordt gekeken naar het praktische verstaan van begrippen als 'geestelijke evolutie'; 'ziel' en 'inwijdingen'. Waar? Buurtcentrum de Leeuw; van 19.30 tot 21.30 uur. Vrijwillige bijdrage. Opgave via [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu)

Tussen moeten en willen...

Onze 'Tussen moeten en willen' groep heeft nog plek voor nieuwe deelnemers. Ben je zoekend naar (on)betaald werk, maar blijven je goede plannen vaak hangen achter onzichtbare drempels? Zin in Utrecht biedt een tweewekelijkse doorlopende groep waarbij deelnemers elkaar inspireren bij het vinden/creëren van hun EIGEN weg in dit leven. Als leidraad wordt het boek 'Op de tweesprong van moeten en willen' van Elle Luna gebruikt. Nieuw deel nemen en willen het hele jaar door instrukt. Neem je interesse contact op met: [Suzette@zininutrecht.nu](mailto:Suzette@zininutrecht.nu)



Gespreksvrijwilligers gevraagd



Er is nog steeds behoefte aan gespreksmaatjes die een luisterend oor kunnen bieden.

Gelukkig hebben zich weer een aantal vrijwilligers gemeld, maar we kunnen best nog nieuwe maatjes gebruiken! Spreek het u aan om gedurende langere tijd op regelmatige basis op te trekken met iemand die zich eenzaam voelt (jong of oud), meld u aan. Leeftijd is geen issue en doorleefde levenservaring is zelfs een pré. U krijgt een training en wordt deskundig begeleid.

Voor meer info: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu). De eerstvolgende training vindt plaats op dinsdagmiddagen 9, 16 en 30 oktober a.s.

Tip van de maand: "Reis door je leven!"

De sociaal makelorganisatie Sociaal Vitaal organiseert in de Week tegen Eenzaamheid in de Saffier, Saffierlaan 8-10, Hoograven, een workshop "Reis door je leven", d.d. 28 september 14.00 – 16.00 uur.

Wilt u eens op een heel andere manier terugblikken op uw leven, dan is deze workshop een mooie kans om aan de hand van een spele te ontdekken wat u plezier geeft in het leven en wat uw leven waardevol maakt. Info en aanmelding: [www.sociaalvitaal.com](http://www.sociaalvitaal.com)



Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook. 