

Nr. 19, juli 2019

Klik hier voor de webversie



De vakantietijd is aangebroken. Voor velen een tijd om uit te rusten en ook eens stil te staan bij waar onze energie en aandacht het meest door in beslag wordt genomen. Gaat ons leven nog wel over dat waarvan we willen dat het over gaat? Wat is nu eigenlijk het belangrijkste in ons leven? Bij Zin in Utrecht blikken we terug maar ook vooruit op activiteiten waarin deze en andere levensvragen centraal staan. Van HSP-bijeenkomsten tot trainingen spirituele zorg, van samen lopen in de week tegen eenzaamheid tot een hele persoonlijke pelgrimstocht naar je eigen ziel. We wensen iedereen een hartverwarmende zomer toe!

Terugblik symposium



Afgelopen 28 mei vond een symposium plaats voor professionals in de palliatieve zorg. We mochten ons ondanks de treinstaking verheugen in een grote opkomst en er was een positieve en goede sfeer. Er werd ingegaan op het belang van aandacht voor zingeving in de laatste levensfase en de mogelijkheid voor spirituele begeleiding en doorverwijzing. Deze bijeenkomst was de eerste van hopelijk een hele reeks symposia, workshops en trainingen die wij vanwege een VWS subsidie kunnen bieden aan alle hulpverleners in zorg en welzijn.

Heeft u of uw organisatie interesse in scholing over hoe om te gaan met zingeving- en levensvragen, de presentiemethodiek of existentieel luisteren? Stuur een berichtje naar info@zininutrecht.nu.

Geestelijke begeleiding voor thuiswonenden

Iedereen van 50+, in de palliatieve fase of nabestaande kan aanspraak maken op gesprekken met een geestelijk verzorger. Welzijnswerkers en hulpverleners in de zorg kunnen voor doorverwijzing gebruik maken van het [doorverwijsformulier](#). Ben of ken je een cliënt die jonger is dan 50 jaar en niet palliatief, neem toch contact op via info@zininutrecht.nu. Dan denken we mee over wat mogelijk is.



Seniorenbijeenkomsten Scherpzinnig ouder worden



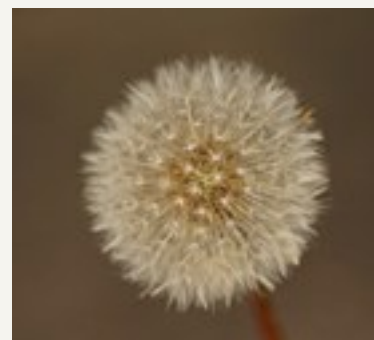
Veel activiteiten in de zomer liggen stil. Zin in Utrecht gaat in de zomer gewoon door. Want ook en misschien wel juist in de zomer zijn ouderen in voor een goed gesprek met leeftijdsgenoten die u en ons allen aangaan. Deze zomer staan de volgende thema's op de rol:

- 25 juli (Kwetsbaarheid) en 29 augustus (Inspiratie): De Saffier, Saffierlaan 8-10, van 10.20-12.30 uur
- 22 augustus (Actualiteit): Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148, van 13.05-15.15 uur
- 9 september (Kwetsbaarheid): De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1, van 13.50-16.00 uur

Meer info? info@zininutrecht.nu of 030-6626814.

Cursus en groepsbijeenkomsten voor mensen met HSP

Ongeveer 20% van de bevolking is zoveel meer gevoelig dan de andere 80% dat ze vandaag de dag hoog sensitieve 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. Zoals elke eigenschap gaat hoog gevoeligheid gepaard met zowel talenten als valkuilen. In het najaar begint Zin in Utrecht met een nieuw project rondom HSP. Dit bestaat uit een cursus van 6 weken over een constructieve omgang met HSP-verschijnselen en uit doorlopende groepsbijeenkomsten waarin het delen van ervaringen centraal staat. Datum en locatie volgen later. Heb je belangstelling? Neem dan contact op met Suzette@zininutrecht.nu.



Gespreksmaatjes van "Zin op Maat"

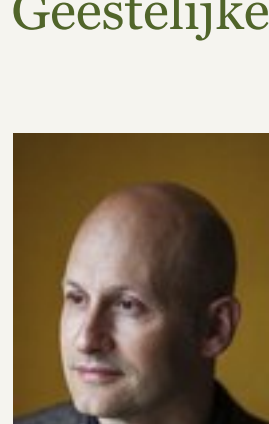


Heeft u behoefte aan een maatjescontact met iemand die op uw golflengte zit, of kent u iemand die hier behoefte aan heeft? Onlangs heeft een aantal nieuwe gespreksvrijwilligers weer onze training existentiële gespreksvoering gevolgd en zijn zij beschikbaar als gespreksmaatje. Ook als je zelf gespreksmaatje wil worden voor een mede-Utrechter en bereid bent om gedurende

minimaal één jaar met enige regelmaat bij iemand langs te gaan, horen wij graag van je. In het najaar wordt weer een nieuwe training aangeboden. Bereik ons via info@zininutrecht.nu of 030-6626814.

1 oktober kick-off onderzoek naar verwijzingstool Geestelijke Verzorging

Wanneer en om welke redenen verwijst je iemand door naar een geestelijk verzorger? Carlo Leget onderzoekt met een team onderzoekers van de Universiteit voor Humanistiek en Hogeschool Viaa wat een geschikte 'verwijzingstool' kan zijn in de eerste lijn. Ook Zin in Utrecht werkt in dit onderzoek mee. Op 1 oktober van 17.00u tot 19.00u vindt de kick-off plaats van dit onderzoeksproject bij de Universiteit voor Humanistiek op de Kromme Nieuwegracht 29. Voor een broodje en soep wordt gezorgd. Geïnteresseerden zijn van harte welkom! Deelname is gratis, maar aanmelden is wel nodig en dat kan via marc@zininutrecht.nu.



Week tegen Eenzaamheid 2019 (dinsdag 1 oktober t/m dinsdag 8 oktober)

Heeft u een inspirerend idee voor een activiteit in de week tegen eenzaamheid? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. De volgende activiteiten worden door ons georganiseerd:

1. Samen wandelen in Ondiep en Zuilen



Ook dit jaar zijn wij weer te gast bij Oog voor Utrecht (www.oogvoor utrecht.nl) om tijdens de inloop bij de koffie allerlei levensthema's die ons bezig houden met elkaar te delen.

- Woensdag 2 oktober a.s. Ondiep: Boerhaveplein 199, 10-12 uur
- Donderdag 3 oktober a.s. Zuilen: Wattlaan 10, 10.30-12.30 uur

Woont u in Zuilen of Ondiep en zou in contact willen komen met buurtgenoten, dan is dit een mooie gelegenheid. Voor meer informatie: Godelieve@zininutrecht.nu.

2. Op herhaling: Pelgrimstocht naar de eigen ziel

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 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!

Datum en locatie volgen later. Neem voor informatie contact op met: Suzette@zininutrecht.nu.



Tip van de maand 1: Openlucht bioscoop op het Berlijnplein



In de maanden juli, augustus en september programmeert [RAUM](#) zes filmavonden inclusief filmdiner in de openlucht op het Berlijnplein. Het filmprogramma heeft een werelds jasje, want iedere avond doe je als filmkijker een andere wereldstad aan. Zo speelt de ene film zich af in Los Angeles en waan je je tijdens het kijken van de volgende in Kabul. Ook leuk: voorafgaand kun je aanschuiven bij het filmdiner gehost door Venster, in stijl van de stad. Zie voor meer informatie: raumutrecht.nl/event/brommerbios-world-city-tour-capernaum-2018-beirut/.

Tip 2: Catharijn Classique: zomerconcerten in de kloostertuin

Van 14 juli t/m 1 september zijn er op zondagmiddag gratis concerten in de kloostertuin bij het Catharijneconvent, van 13.30-14.00 uur en van 15.00-15.30 uur. Het betreft twee maal hetzelfde programma, aan u de keuze! Bij ongeschikt weer zijn de concerten binnen. Lees meer op: www.catharijneconvent.nl/activiteiten/zomerconcerten/.



Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.