

Nr. 22, mei 2020

Klik hier voor de webversie



**Vrijheid is wat jij doet
met wat jou wordt aangedaan**

Jean-Paul Sartre

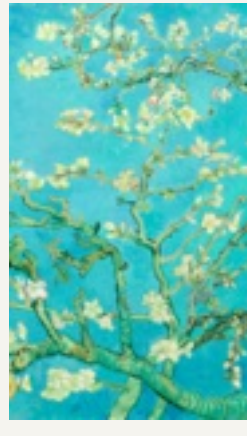
Deze nieuwsbrief ontvangt u in een bijzondere tijd, de coronaperiode, en op een bijzondere dag, 5 mei de dag waarop we de vrijheid vieren. Deze tegenstelling van beperking en vrijheid die we kunnen voelen illustreert hoezeer deze periode zingevingsvragen oproept: over kwetsbaarheid en sterven, over zorg voor elkaar, over vrijheid en over nabijheid. Hoe langer de afstandsmaatregelen duren, hoe meer we bijvoorbeeld gaan voelen dat nabijheid een levensbehoefte is en hoezeer bij elkaar zijn en aanraken gevoelens van zin en welbevinden beïnvloeden. Fysieke nabijheid maakt het stromen van liefde en genegenheid tussen mensen zo veel makkelijker. In hoeverre is het beperken daarvan in het meest wezenlijke belang van mensen op leeftijd? Dit soort vragen en afwegingen zijn moeilijk en kennen geen algemeen antwoord. Maar het zijn wel vragen die mensen diep in hun wezen raken en die gedeeld en gehoord mogen worden. Wij blijven ons daarvoor inzetten en zetten ons werk in deze periode met alle mogelijke nabijheid voort.

Geestelijke verzorging – een vitaal beroep

Ook wij wisten even niet zo goed wat nu wijsheid was toen halverwege maart opeens iedereen thuis moest blijven. We hebben wat afgebeeld in de tussentijd. Maar omdat geestelijke verzorging een vitaal beroep is mogen wij mensen thuis bezoeken en dat gaan we nu weer meer oppakken. Voor mensen die liever (beeld)bellen blijven we natuurlijk ook beschikbaar. Maar wie het wel weer eens fijn vindt een levend persoon op bezoek te krijgen, kan op ons rekenen. Wel met inachtneming van de richtlijnen natuurlijk. Wilt u een gesprek met een van onze geestelijk verzorgers? U kunt ons bereiken via: info@zininutrecht.nu of 030-6626814.



Zingeving in tijden van Corona



Ook wij hebben veel van onze activiteiten op moeten schorten naar het moment waarop mensen in Nederland weer bij elkaar mogen komen. Maar we hebben niet stilgezeten. We zijn druk bezig geweest met het ontwikkelen van [inspiratiepagina's](#) van inspiratiepagina's op onze website. U vindt er linkjes naar allerlei religieuze diensten die via internet te volgen zijn, inspirerende teksten en mogelijkheden om in deze tijd hulp te ontvangen. Heeft u zelf mooie teksten, ideeën of beelden die u graag zou delen? Dat komt goed uit. Want het liefst zien wij deze pagina's als een platform waar iedereen zijn of haar wijsheid en inspiratie kan delen. Stuur uw bijdrage of commentaar naar: info@zininutrecht.nl.

Bezinningsblogs - reflecties op deze tijd

Eén van de onderdelen van onze nieuwe pagina's zijn bezinningsteksten over thema's die nu spelen in de samenleving. Een kleine greep uit de drie bijdragen die er nu staan:

De mensen van toen, nu en straks:

...Midden in deze Corona-crisis vieren we 75 jaar vrijheid. Wat gaan wij mensen – in en buiten Nederland – doen met deze corona-ervaring? Hoe gaan wij onze vrijheid gebruiken?...



Een nieuw begin van de wereld

... In een tijd waarin een deel van het leven voor velen stil valt, wat aanvankelijk vooral een beperking lijkt, kan juist ruimte ontstaan voor dat wat diep van binnen leeft...

Lente

... Onze innerlijke wereld is wellicht niet zo stralend en glanzend als de lente. Deze tijd brengt ook onrust, onzekerheid en angst met zich mee...

U vindt de volledige teksten [hier](#).

Senioren ZOOM-bijeenkomsten



Onze bijeenkomsten in het kader van *Nooit te Oud om te Groeien* vinden in deze tijd niet meer plaats in buurtcentra of wijkhuiskamers, maar via beeldbellen. We gebruiken daarvoor het programma ZOOM, dat ondanks

wat negatieve publiciteit, in onze ogen een betrouwbaar programma is en vooral ook heel makkelijk in gebruik! De eerste bijeenkomsten zijn al van start gegaan en ja, het was even wennen, maar toch wel heel waardevol. Zou u een keer mee willen doen? Neem dan contact op met suzette@zininutrecht.nu. Voor mensen die opzien tegen het technische gedeelte hebben wij goed nieuws. Niet alleen hebben wij dankzij DIGIWIJS een goede handleiding, ook kunnen we u via de telefoon helpen om het programma onder de knie te krijgen. Onze ervaring is dat het daarmee iedereen lukt!

Het LuisterVerbond – praat over wat je bezig houdt

Word je geraakt door de corona-uitbraak? Voel je je kwetsbaar? Ben je bang voor je eigen gezondheid, die van je naasten? Weet je niet hoe je met vragen over leven en dood moet omgaan? Zoek je naar inspiratie, rituelen of heb je last van 'huidhonger'? Drie keer per week (zondagmiddag, dinsdagavond en vrijdagmorgen) zitten geestelijk verzorgers en andere zingevingsprofessionals op vrijwillige basis een ZOOM sessie voor waar deze en andere thema's aan bod komen. Er is ook ruimte voor de inbreng van eigen onderwerpen. Voor iedereen die het fijn vindt om ervaringen te delen en met anderen de diepte daarvan te verkennen.



[Dinsdag 5 mei 20:00-21:00](#) Thema: Bevrijdingsdag in lockdown; Hoe doe je dat?

[Vrijdag 8 mei 10:00-11:00](#) Thema: Rituelen die helen.

[Zondag 10 mei 14:00-15:00](#) Thema: Open inbreng

[Dinsdag 12 mei 20:00-21:00](#) Thema: Zelfzorg in coronatijd

[Vrijdag 15 mei 10:00-11:00](#) Thema: Leven in een Mysterie

[Zondag 17 mei 14:00-15:00](#) Thema: Open inbreng

Vrijwilliger in deze tijd



Kun je je nog aanmelden als vrijwilliger bij Zin in Utrecht? Jazeker! Je bent meer dan welkom. Voor de training 'existentiële gespreksvoering' zullen we even moeten wachten tot we weer met meerdere mensen bij elkaar mogen komen, maar middels een kennismakingsgesprek via ZOOM kunnen we je al wel wat vertellen over Zin in Utrecht en de wijze waarop we werken. Daarnaast kun je ook als luistermaatje via de telefoon worden ingezet als je dat wilt. Neem voor meer informatie contact op met: godelieve@zininutrecht.nu.

Interview geestelijk verzorger Marc Rietveld

Onze geestelijk verzorger Marc Rietveld is onlangs geïnterviewd door Lex Bohlmeijer van De Correspondent in de reeks Zingevers, gesprekken met geestelijk verzorgers, mede vanwege zijn werk in deze coronacrisis bij het UMC Utrecht. Het interview is [hier](#) te lezen en te beluisteren.



Goed nieuws: Enik gedeeltelijk open

Trefpunt Enik RC Hoograven en Overvecht gaan open met aanpassingen!

Enik Recovery College

- Vanaf woensdag 6 mei is het Sociaal Trefpunt

geopend als ontmoetingsplek.

- De openingstijden zijn van 10.00u tot 12.00u en van 13.00u tot 15.00u

- Het maximum aantal gasten is 10 personen in de ruimte van het sociaal trefpunt

- Er is 1 medewerker vanuit het Trefpunt aanwezig, 1 peer worker, 1 vrijwilliger achter de

receptie en 1 vrijwilliger achter de bar.

- Karten blijft gesloten, er wordt vanuit de bar koffie, thee en water geschonken in kartonnen bekertjes.

- Tussen 12.00u en 13.00u is het Trefpunt gesloten om het Trefpunt schoon te maken voor de tweede inloop.

- Per week wordt geëvalueerd of dit de juiste manier is en evt. aanpassen indien nodig.

TIP: Drie lezingen over eenzaamheid



Eric Schoenmakers, eenzaamheidsdeskundige van Fontys Hogeschool, heeft 3 video's opgenomen. Elke video duurt ongeveer 30 minuten en via onderstaande links kun je ze bekijken:

- Wat is eenzaamheid? - <https://vimeo.com/398810100/5bc76f057a>

- Omgaan met eenzaamheid - <https://vimeo.com/398811540/3cf5e7d3b5>

- Interventies bij eenzaamheid -

<https://vimeo.com/398811708/95deca2fbc>

Heb je naar aanleiding van de video's nog vragen aan Eric? Je kunt ze mailen naar Fontyprohealth@fontys.nl

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.