

Nr. 23, september 2020

Klik hier voor de webversie



Eenzaamheid is noodzakelijk
om als mens te groeien
en gevoeligheid te ontwikkelen

Jidhu Krishnamurti

Toen we voor dit jaar het thema 'groeien en bloeien' kozen, wisten we net als de rest van de wereld nog niet welke ingrijpende ontwikkelingen er in 2020 plaats zouden gaan vinden. Wat een uitdagingen zijn er door Covid 19 op ons levenspad gekomen. Niet alleen persoonlijk maar ook als gehele mensheid werd en wordt onze geestelijke weerbaarheid fiks op de proef gesteld. Kenmerk van existentieel leven is dat groei en bloei zich niet tegen laten houden door crises of tegenstand. De geest maakt het verschil, of je nu gebukt gaat onder eenzaamheid of onder je gevoeligheid, onder het ouder worden of een kwetsbare gezondheid. Dit najaar bieden wij weer allerlei activiteiten die hopelijk voeding bieden aan dit proces van groeien en bloeien, ook tegen de verdrukking in.

Nooit te oud om te groeien: nu ook in Binnenstad & Overvecht!

Onlangs zijn we gestart met het uitbreiden van de zingevingsbijeenkomsten voor ouderen. Vanaf nu kunt u ook terecht bij 'In de 3 Krone' op de Oudegracht en bij Buurtcentrum De Jager in Overvecht. We zetten ons aanbod voor september en oktober even voor u op een rijtje:

- 17 sept (donderdagmiddag 13.15-15.15): Intimiteit – Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148
 - 21 sept (maandagmiddag 13.45-15.45): Afhankelijkheid – BC De Leeuw, Sam. van Houtenstraat 1
 - 24 sept (donderdagochtend 10.15-12.15): Aandacht – In de 3 Krone, Oudegracht 227
 - 29 sept (dinsdagochtend 10.00-12.00): Eenzaamheid – BC De Jager, Teun de Jagerdreef 2a
 - 8 okt (donderdagochtend 10.30-12.30): Afscheid nemen – Saffier
 - 15 okt (donderdagmiddag 13.15-15.15): Rondom de dood – Podium Oost
 - 22 okt (donderdagochtend 10.15-12.15): Levensbeschouwing – In de 3 Krone
 - 26 okt (maandagmiddag 13.45-15.45): Grenzen – De Leeuw
 - 27 okt (dinsdagochtend 10.00-12.00): Waarde van de Ouderdom – BC De Jager
- Inloop 10-15 minuten van tevoren. Vanwege beperkte ruimte werken we met een intekenlijst. Vriendelijk verzoek om u uiterlijk drie dagen voorafgaande aan een bijeenkomst telefonisch of via de mail aan te melden info@zininutrecht.nu of 030-6626814. Voor bijeenkomsten in Podium Oost kunt zich rechtstreeks melden bij Podium Oost: info@podiumoostutrecht.nl of 030-258 19 94.



Herhaling HSP cursus en (door)start van HSP café



Gaan gevoelens bij jou altijd heel diep? Heb jij meer dan anderen behoefte aan rust, stilte, schoonheid of harmonie? Ben je erg sfeergevoelig? Kom met anderen ervaringen delen tijdens een HSP-café of geef je op voor de 6-weekse cursus 'zinnvol omgaan met hooggevoeligheid'.

De cursus vindt plaats op vrijdagmiddagen van 13-15.30 uur: 2 okt; 9 okt, 16 okt, 30 okt, 13 nov en 27 nov 2020. Het HSP-café vindt plaats op donderdagavonden van 19.30 tot 21.30 uur: 17 sept; 15 okt; 26 nov; 17 dec 2020. De bijeenkomsten zijn op basis van vrijwillige bijdrage Enik Recovery College, Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht; Opgave en informatie bij: suzette@zininutrecht.nu.

Week tegen eenzaamheid: Week van Ontmoeting?

Ook dit jaar organiseren wij in de week tegen eenzaamheid (landelijk van 1 tot 8, maar bij ons van 1 tot 10 oktober) weer een aantal ontmoetingsmomenten om zinvolle tijd met elkaar door te brengen.

Wandelen in Ondiep en Zuilen

Ook dit jaar zijn we weer te gast bij Oog voor Utrecht. Tijdens de koffie wisselen we aan de hand van een zingevingspel van gedachten over allerlei thema's die ons bezighouden. Na afloop is er een wandeling door de wijk en een kleine lunch.

- Woensdag 7 oktober in Ondiep, Nicolaas-Monica, Boerhaveplein 199, 10.00-12.00 uur.

- Donderdag 8 oktober in Zuilen, SEB-gebouw, Wattlaan 10, 10.30-12.30 uur.

Opgave vooraf bij Oog voor Utrecht info@oogvoorutrecht.nl of 06-42256732.



Mindfulness workshop

Donderdag 8 oktober biedt Ad de Regt In de 3 Krone, Oudegracht 227 van 10-12.15 uur een Mindfulness workshop aan. Een prachtkans om kennis te maken met mindfulness voor wie daar nog weinig ervaring mee heeft en door aandacht voor uw binnenkant open te staan voor nieuwe ontmoetingen. Opgeven per mail: ad.deregt@planet.nl of 06-14860331 (max 10 pers.)

Workshop Tai Chi/Chi Kung

Tai Chi/Chi Kung is een innerlijke, meditatieve bewegingskunst die gezondheid en levensenergie bevordert. Een toonbeeld daarvan is de levenslustige 80-jarige Tai Chi docente Olga Feenstra. Iedereen kan de workshop volgen, jong of oud, rolstoel of rollator, iedereen kan door de instructies van Olga aan de balans tussen lichaam en geest werken. De bijeenkomsten duren één uur en daarna is er gelegenheid om gezellig na te kletsen.

- Maandag 5 oktober 11.00 – 12.00 uur: Buurtcentrum Sterrenzicht, Keerkringplein 40 – Utrecht-Oost

- Dinsdag 6 oktober 11.00 – 12.00 uur: Buurtcentrum De Leeuw, Sam. Van Houtenstraat 1 - Tuinwijk

Mocht u er niet bij aanwezig kunnen zijn, dan kunt u nog altijd haar [filmpjes](#) volgen. Opgave: info@zininutrecht.nu. Er is genoeg plek.

WarmeWildeWijzeVrouw – Workshop voor alleengaande vrouwen van 50+

Herken je dit?

- Je hebt een koel hoofd, warm hart en behoefte aan reflectie.
- Je zoekt (meer) zingeving of balans in je werk en privé situatie
- Je verbindt je graag met andere alleengaande 50+ vrouwen.

Hilda van Bree geeft een 'WarmeWildeWijzeVrouw'-workshop voor vrouwen van 50+ om thema's te delen en beleven die bij deze levensfase spelen. Alleen zijn, levenslust, relaties, persoonlijke missie en meer. Plaats voor 10 vrouwen. Zaterdag 10 oktober 14-17 uur.

Buurthuis Rosa, Malakkastraat 6

3531 HM Utrecht. Voor informatie en opgave: Hilda@warmewildewijzevrouw.nl.

Vrijwilliger in deze tijd



Als iets duidelijk is geworden de afgelopen maanden dan wel hoeveel we als mensen voor elkaar betekenen, zouden kunnen betekenen en hoe wezenlijk ontmoeting met anderen is. Als vrijwilliger kun je het verschil maken in iemands leven. Gewoon door te zijn wie je bent en aandacht te hebben voor de ander. Meld je daarom aan als bezoeker/vrijwilliger bij Zin in Utrecht.

Neem voor meer informatie contact op met: godelieve@zininutrecht.nu.

Begeleiding bij levensvragen in de palliatieve fase

De training bestaat uit drie bijeenkomsten. Aan bod komen thema's als hoe om te gaan met lijden en dood; het gebruik en de betekenis van rituelen; opvattingen rond sterven en dood binnen verschillende levensbeschouwelijke tradities; hoe existentiële behoeftes te beluisteren en te spreken over levensvragen. Voor vrijwilligers en professionals in de palliatieve zorg.

Donderdagavonden 5, 12, 19 nov. 2020, 18.30 – 21.30 uur (vanaf 18.00 uur inloop met broodje)

U Centraal, Pieterskerkhof 16. Opgave bij: e.korffdegids@u-centraal.nl.



Casuïstiekbespreking spirituele crisis in de palliatieve fase



De dood kan diep ingrijpen in het geestelijk leven van mensen. Zowel bij degene die het leven achter zich moet laten als bij degenen die achterblijven. Het is belangrijk om te spreken over de dingen die achterblijven en in zulke gevallen kun je sterk destabiliserend zijn en in zulke gevallen kun je sterk van een spirituele crisis. Als verzorgende stelt zo'n situatie je voor allerlei vragen. Hoe ga je daarmee om? Wat kun je zelf doen? En wanneer betrek je er iemand anders bij? En wie betrek je er dan bij en hoe? In deze casuïstiekbespreking kun je je situatie

inbrengen en/of leren van andere zorgverleners met een casus, zodat je beter inzicht krijgt in hoe met deze materie om te gaan. Voor vrijwilligers en professionals in de palliatieve zorg

Dinsdag 29 september, 18.30 – 21.30 uur (vanaf 18.00 uur inloop met broodje)

Buurtcentrum de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 2, Spiegelzaal. Opgave vóór 20 september bij: m.laban@npzutrecht.nl

Tip 1: Vredesweek 2020 - 19-27 september

Zou u met anderen willen nadenken over het thema Vrede? In de Week van de Vrede organiseert het Utrechts Platform voor Levensbeschouwing en Religie een aantal interessante activiteiten rondom het thema

Vrede: www.uplr.nl/2020/09/.



Tip 2: Appeltaartconcerten op 9, 14 en 28 september



De zomerserie appeltaartconcerten eindigt in september met nog drie ochtenden om te genieten van mooie klassieke muziek voor maar 4 euro per kaartje (te koop via: www.appeltaartconcerten.nl/speellijst).

- 9 september, tuin van Slot Zuylen, Tournooiveld 1, Oud-Zuilen

10.00-10.45 uur en/of 11.30-12.15 uur

- 14 september, Stadsklooster, Kanaalstraat 197, Utrecht

10.00-10.45 uur en/of 11.30-12.15 uur

- 28 september ZIMIHC theater Stefanus, Braziliëdreef 2, Utrecht

10.00-10.45 uur en/of 11.30-12.15 uur

Meer info bij Michiel Holtrop, artistiek leider Stichting Appeltaartconcerten; 06- 55997325

Tip 3: Trainingen palliatieve zorg - start op 14 oktober

Ben je teamleider, manager, kwaliteitsmedewerker, opleidingsfunctionaris of huisarts in een organisatie met patiënten, cliënten, gasten of bewoners in de palliatieve fase? Dan is het goed om deskundigheid op dat gebied in je team of organisatie te borgen. Ben je verpleegkundige, verzorgende of praktijkondersteuner en heb je te maken met patiënten, cliënten, gasten of bewoners in de palliatieve fase? Dan is het goed om de basiscursus palliatieve zorg op je eigen niveau te volgen. De netwerken palliatieve zorg in de provincie Utrecht werken samen met het ROC Midden-Nederland bij de basiscursus palliatieve zorg voor de niveaus 3/4 of niveaus 4/5/6. In het najaar worden ze weer in Utrecht georganiseerd: de eerstvolgende basiscursussen (zes avonden) starten beide op 14 oktober 2020.



Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.