

Nr. 24, december 2020

[Klik hier voor de webversie](#)



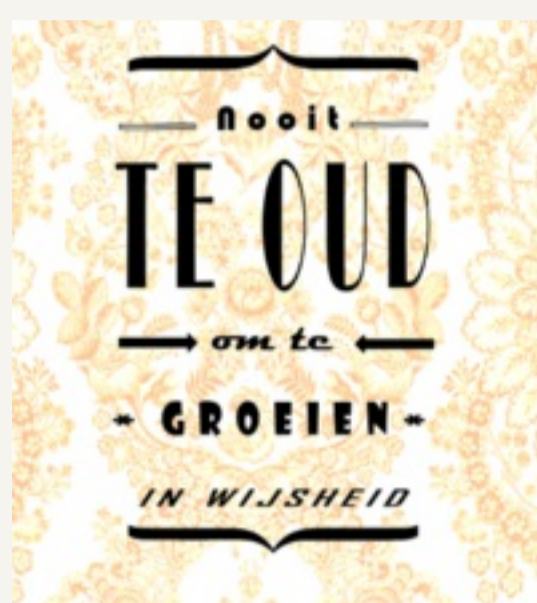
Onze laatste nieuwsbrief van dit jaar. Een moment waarop we terugblikken. Corona heeft dit jaar veel beproevingen gebracht. En dat doet het nog. Veel mensen hebben zich op enig moment op zichzelf teruggeworpen gevoeld. En wat kan dat confronterend zijn. Het moeten uithouden met jezelf, het tegenkomen van eigen angsten en kwetsbaarheid, je verstoken voelen van de sociale wereld, alleen achterblijven. Het kan voelen of de weg naar binnen afgedwongen wordt. Alsof we er niet aan ontkomen onszelf aan te kijken. En deze weg naar binnen is een lange weg. Omdat er van binnen zo veel te ontdekken en aan te kijken valt. Nu is het een extra lange weg omdat Corona nog altijd niet voorbij is én we de donkere winterperiode ingaan. De winter die vaak een periode van inkeer en bezinning is. Het vraagt een lange adem, geduld en vertrouwen. Wij proberen dat op te brengen door momenten van ontmoeting en aandacht voor levensvragen te blijven creëren. Nu waar mogelijk, en hoopvol voor in het nieuwe jaar.

Zingeingsbijeenkomsten senioren 2021 Binnenstad; Oost; Noord-Oost, Hoograven

Ons nieuwe thema voor 2021 is 'ontmoetingen met wijsheid'. Ook in het nieuwe jaar hopen wij ouderen in deze nog steeds door Covid19 overschaduwde tijd weer een plek te bieden waar vragen, zorgen, gevoelens en visies over het leven gedeeld kunnen worden met leeftijdsgenoten.

- 14 jan, Podium Oost: Afhankelijkheid: 13.15-15.15 uur
- 14 jan, In de 3 Krone: Angst: 10.15-12.15 uur
- 18 jan, De Leeuw: Co-existeren met Covid19: 13.45-15.45 uur
- 28 jan, Saffier: Wij en Corona: 10.00-12.00 uur
- 11 feb, Podium Oost: Wij en Corona: 13.15-15.15 uur
- 15 feb, De Leeuw: Eenzaamheid: 13.45-15.45 uur
- 18 feb, De Saffier: Empathie: 10.00-12.00 uur
- 25 feb, In de 3 Krone: Relaties: 10.15-12.15 uur

Aanmelden mag via info@zininutrecht.nu of 030-6626814, maar is niet verplicht. Download [hier](#) onze nieuwe flyer.



Oproep vrijwilligers voor groepsbijeenkomsten



Heeft u ervaring met groepswork? Houdt u van een goed gesprek? Wordt u blij van hele verschillende visies en ervaringen? Bent u op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk? Dan is wellicht het begeleiden van zingeingsbijeenkomsten iets voor u. Neem contact op met suzette@zininutrecht.nu voor een oriëntatiegesprek.

Nieuwe bijeenkomsten 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. In het nieuwe jaar vindt het HSP café plaats op de donderdagavonden van 19.30 tot 21.30 bij Enik Recovery College, Enik Recovery College, Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht. Meer informatie op onze [website](#). Data: 21 jan, 18 feb, 18 maart, 15 apr., 20 mei, 17 juni & 15 juli. Opgave en informatie bij: suzette@zininutrecht.nu



Cursus 'de Zin van HSP'



Eind januari begint de vooralsnog laatste cursus HSP. In zes bijeenkomsten gaan we met elkaar kijken naar hoe HSP in ons eigen (innerlijk) leven een rol speelt en waar onze eigen uitdagingen en mogelijkheden tot groei liggen.

Wanneer: donderdagavonden 28 januari, 4 & 11 februari, 4 & 25 maart, 8 april 2021, 19.00-21.30 uur

Waar: Enik Recovery College, Neckardreef 12

Opgave en informatie bij: suzette@zininutrecht.nu

Jan-feb 2021: training Zingeving in PaTz-groepen

In januari en februari wordt een speciale online training over zingeving voor PaTz-groepen gegeven. De training is ontwikkeld in het kader van het PLOEG-3 onderzoeksproject van Carlo Leget, dat zich richt op het stimuleren van aandacht voor zingevingproblemen bij mensen thuis (m.n. in de palliatieve fase) en de mogelijke inzet van geestelijk verzorgers daarbij. Meer specifiek wordt onderzocht of hiervoor een 'verwijstool' kan worden ingezet. De training is interactief van opzet en deelnemers kunnen hun vaardigheden oefenen met een trainingsacteur. Deelnemers aan het onderzoek krijgen een vergoeding voor het volgen van de training. Accreditatie is verleend voor huisartsen, POH's en verpleegkundigen.

De training wordt bij voldoende aanmeldingen zes keer gegeven (telkens van 19-21 uur):

- Eerste sessie op resp. 11, 14, 25, 28 januari en 8, 11 februari 2021

- Tweede sessie op resp. 18, 21 januari en 1, 4, 15 en 18 februari 2021

Voor meer informatie en aanmelding kun je terecht bij Marc Rietveld: marc@zininutrecht.nu



Training: begeleiding bij levensvragen in de palliatieve fase



Centraal in deze training staat hoe we met mensen in hun laatste levensfase kunnen praten over hun levensvragen, wat dit met ons zelf doet en wat ervoor nodig is om op een juiste manier te luisteren. Er is veel aandacht voor de eigen innerlijke houding en er wordt veel samen geoefend. De training is bedoeld voor vrijwilligers en professionals in de palliatieve zorg. Hij bestaat uit drie online bijeenkomsten en wordt verzorgd door Marc Rietveld en Suzette van IJssel.

Wanneer: dinsdagavonden 12, 19 en 26 januari 2021 19.00 – 21.30u

Aanmelden bij: m.laban@npzutrecht.nl

De koning in gesprek met geestelijk verzorgers

Koning Willem-Alexander sprak op 3 december online met vertegenwoordigers van de Vereniging van Geestelijk Verzorgers (VGVZ) over hun werk en de impact van de coronapandemie. Het gesprek ging over de ondersteuning die zij bieden aan cliënten, patiënten, familieleden en zorgmedewerkers en de specifieke hulp die gevraagd en geboden wordt tijdens de coronapandemie. Daarnaast kwam onder meer de verhoogde werkdruk aan bod.



Tip 1: Online kerstdiner 23 december



Resto VanHarte en KRO-NCRV organiseren het Grootste Online Kerstdiner van Nederland. Als je meedoet kun je je driegangendiner op 23 december ophalen bij een Resto VanHarte locatie, Bernadottelaan 23 (3Gruentcentrum Kanaleneiland, Bernadottelaan 23 of Buurtcentrum Bij de Buren, Eerste Oosterparklaan 76). Bestellen kan tot en met 16 december, op = op.

Prijs: 1 driegangendiner: €6,-, 2 driegangendiners: €7,50, zonder diner: gratis.

Meer informatie en bestellen: kro-ncrv.nl/het-grootste-online-kerstdiner

Tip 2: 13 december Jubileum symposium Spirituality in Mental Health

De Vereniging voor Transpersoonlijke Psychiatrie bestaat 20 jaar en trakteert op een online symposium. Voor niet-leden €20,-. Onderwerpen die aan bod komen:

- psychiatrie en psychedelica
- bipolaire stoornis en spirituele ervaringen
- contact-ervaringen met overledenen in het rouwproces



Tip 3: Verloren kindjes gedenken op 28 december 2020



De Hoefuin organiseert op 28 december een 'sterrenkindjesviering': een avond van delen en gedenken voor vrouwen die (kort of langer geleden) een kindje verloren hebben tijdens de zwangerschap of kort na de bevalling. Op deze avond wordt aan de verloren kindjes en aan de ervaringen van de moeders aandacht en aan de geschenken van de middel van persoonlijke verhalen, rituelen en creativiteit. Het aantal deelnemers blijft beperkt zodat er aandacht kan zijn voor persoonlijke ontmoeting.

Meer informatie en opgave (tot uiterlijk 21 december) bij [De Hoefuin](#).

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.