

## Nr. 25, maart 2021

Klik hier voor de webversie



Het is juist de kwetsbaarheid die vertrouwen haar waarde geeft

Piero Ferrucci

**Coronakilo's, coronakapsel, coronadiploma, coronahysterie en coronangst. Het afgelopen jaar is ons woordenboek gegroeid met minstens 500 woorden die met Corona beginnen. Coronakwetsbaarheid zou er wat ons betreft bij mogen, in de brede zin van het woord. Want meer dan wat dan ook heeft de coronacrisis blootgelegd waar we als persoon, als generatie en als samenleving kwetsbaar in zijn. Er zijn kwetsbare lijven, kwetsbare ouderen, kwetsbare ondernemers en kwetsbare jongeren. Iedereen wordt in deze tijd op zijn of haar eigen manier met kwetsbaarheid geconfronteerd en daarmee uitgedaagd te zoeken naar vertrouwen. Dat is niet eenvoudig. Vertrouwen vanuit een veilige haven, zonder wolkje aan de lucht is makkelijk, vertrouwen bij onweer op een deinend schip een heel ander verhaal. Maar juist als er wat op het spel staat, als de kaarten ongunstig geschud lijken, bewijst vertrouwen zijn werkelijke waarde. Als het tegenzit komt vertrouwen ons niet vanzelfsprekend aanvliegen, maar daagt ons uit een hele bewuste keuze te maken. De komende maanden bieden wij weer activiteiten – zowel fysiek als digitaal – vanuit het weten dat vertrouwen groeit als je het leeft, juist in kwetsbare tijden.**

Nooit te oud om te groeien – in wijsheid. Ook nu!

Je zou het niet verwachten maar de meeste van onze zingevingsbijeenkomsten voor ouderen gaan gewoon door. In Noord-Oost, Hoograven, Overvecht, Leidsche Rijn en Zuilen bieden wij een plek waar vragen, zorgen, gevoelens en visies over het leven gedeeld kunnen worden met leeftijdsgenoten.

15 maart: **De Leeuw, van Houtenstraat 1, Tuinwijk**, Waardigheid: 13.45-15.45 uur

15 maart: **In De Kern Gezond, Kopenhagenstr. 41, LeidscheRijn**, Geven en ontvangen: 10 -12 uur

18 maart: **De Dame, Pr. Irenelaan 18, Zuilen**, Vriendschap & liefde: 10 -12 uur

25 maart: **De Saffier, Saffierlaan 8, Hoograven**, Ik en de Ander: 10 -12 uur

12 april: **De Leeuw**, Geheimen: 13.45-15.45 uur

12 april: **In De Kern Gezond**, Afscheid: 10 -12 uur

13 april: **De Jager**, Zorgeloosheid: 10 -12 uur

15 april: **De Dame, Zuilen**, Dankbaarheid: 10 -12 uur

22 april: **De Saffier**, Internet & Privacy: 10 -12 uur

10 mei: **De Leeuw**, Klimaattransitie: 13.45-15.45 uur

10 mei: **In De Kern Gezond**, Vriendschap & liefde: 10 -12 uur

11 mei: **De Jager**, Ontmoeten: 10 -12 uur

20 mei: **De Saffier**, Voltooid leven/euthanasie: 10 -12 uur

20 mei: **De Dame**, Familie: 10 -12 uur

Wijkhoppen toegestaan. U moet zich alleen wel even aanmelden: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) of 030-6626814



### Week van de Psychiatrie 20 t/m 27 maart



Corona of niet, samen met Enik Recovery College en Utrecht in Dialoog verzorgt Zin in Utrecht deze week voor mensen met een psychische kwetsbaarheid een coronaproof programma met zowel fysieke als online bijeenkomsten. Het thema dit jaar is "Betekenisvol meedoen", wie wil dat niet? En al helemaal nu in deze tijd.

- **Woensdag 24 maart** van 10.00-12.15 uur, locatie Enik te Houten, Onderdoor 158, 3995 DX Houten, basisworkshop

Mindfulness o.l.v. onze vrijwilliger Ad samen met gastvrouw Maya. Bij deze workshop word je uitgenodigd om je aandacht naar binnen te richten en te ontdekken dat jij van betekenis bent.

- **Woensdag 24 maart** 14:00-16:00 online dialoogbijeenkomst over betekenisvol meedoen o.l.v. van Joop en Suzette. Hoe kun je van betekenis zijn, ook als je een psychische kwetsbaarheid hebt?

- **Vrijdag 26 maart** van 13.30 - 15.30 uur, locatie Hoograven, Vaartscherijnstraat 51. Fysieke bijeenkomst over geloof, spiritualiteit en herstel. Drie ervaringsdeskundigen delen hun herstelverhaal en de rol die hun geloof/spiritualiteit daarbij speelt. Meld je [hier](#) aan.

### Online training: Zingeving in de ouderdom

Werk je als professional of vrijwilliger met ouderen en wil je eens stil staan bij zingevingsvragen en – thema's die een rol spelen bij het ouder worden, dan kun je je inschrijven voor onze online training. We verkennen met elkaar hoe we de levensthema's tevoorschijn kunnen luisteren, wat we als gesprekspartner te bieden hebben en hoe we daarin kunnen samenwerken met andere zorgprofessionals in Utrecht Stad. Door Godelieve van Liebergen en Suzette van IJssel. Donderdagmiddag 25 maart van 13.00 - 16.00 uur. Er zijn geen kosten aan deze training verbonden. Opgave via: [secretariaat@zininutrecht.nu](mailto:secretariaat@zininutrecht.nu) o.v.v. scholing zingeving ouderdom.



### Oproep vrijwilligers voor groepsbijeenkomsten



Heeft u ervaring met groepswerk? 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 zingevingsbijeenkomsten iets voor u. Neem contact op met [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu) voor een oriëntatiegesprek.

### HSP-café online

Onze HSP-cursus die op de donderdagavonden was gepland gaat helaas niet door. Maar onze HSP-café's zijn digitaal gegaan. Donderdag 18 maart kun je via ZOOM bij ons aansluiten. Opgave: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu)



### Doneren aan Zin in Utrecht

Weet u dat Zin in Utrecht een ANBI-status heeft? Dat betekent dat uw donaties aan ons fiscaal aftrekbaar zijn. Wij kunnen uw donatie goed gebruiken om nog meer zingevingsactiviteiten laagdrempelig aan te bieden aan inwoners van Utrecht. Draagt u onze doelstellingen een warm hart toe en wilt u ons financieel ondersteunen? Wij zijn blij met elke blijk van steun. U kunt uw donatie overstorten op rekeningnummer NL28 TRIO 0197 7072 62 ten name van Stichting Zin in Utrecht te Utrecht.



### Training: begeleiding bij levensvragen in de palliatieve fase



Wegens succes wordt onze online training van drie avonden in mei herhaald. Centraal in deze training staat hoe we met mensen in hun laatste levensfase kunnen praten over hun levensvragen, wat dit met onszelf doet en wat ervoor nodig is om op een juiste manier te luisteren. Er is veel aandacht voor de eigen innerlijke houding ener wordt veel samen geoefend. De training is bedoeld voorvrijwilligers en professionals in de palliatieve zorg. Door Marc Rietveld en Suzette van IJssel.

Wanneer: dinsdagavonden 11, 18 en 25 mei 2021 van 19.00 – 21.30u

Aanmelden bij: [m.laban@npzutrecht.nl](mailto:m.laban@npzutrecht.nl)

### Een luistermaatje?

Zeker nu in deze coronatijd en sociaal isolement is het fijn om af en toe eens je verhaal kwijt te kunnen en je ervaringen en gedachten te kunnen delen met een ander, ongeacht of je nu jong bent of oud. Als je graag in contact wil komen met een maatje, neem contact op. Onze vrijwilligers zijn bereid om voor minimaal een jaar met je mee op te trekken. Zo samen leven en deze ingewikkelde tijd door. [Info@zininutrecht.nu](mailto:Info@zininutrecht.nu) of 030-6626814



### Tip 1: Digitale geestelijke voeding



**10 maart:** Livestream - [Denken in de Driehoek over de toekomst van de mens](#). Een livestream in een lezingenreeks van Denken in de Driehoek 2021 over 'De toekomst van...' Deelname kosteloos.

**31 maart:** Livestream - [Tivoli Vredenburg met Dirk de Wachter over eenzaamheid](#). Een livestream over eenzaamheid, alleen zijn, aanraking, stadsleven en de gevolgen van eenzaamheid voor onze samenleving. Deelname €7,50

**Niet live, maar wel van waarde:** [Jonge Hemelbestormers online](#) Gesprek tussen Eric Borgman en Nadia Kroon. Zij heeft het boek geschreven Non in de bus wat gaat over haar leven als intredend zuster in de kloostergemeenschap van Casella. Celliste Tal Canetti verzorgt de muziek.

**ViaVesper** – Begin de week met een beginningsmoment (elke zondag om 19.30 online) Vanuit het Zuiderkoor van de Jacobikerk de uitnodiging om elke zondag een moment van rust en bezinning mee te maken. Je kunt online deelnemen aan deze viering met een afwisseling van stilte, muziek, interactie en Gebod. Dit voorjaar dan het thema 'waarheid' centraal. Aanmelden kan via de website [ViaJacobi](#). Je krijgt dan rond 19.15 uur een zoomlink in je mailbox.

### Tip 2: Week zonder vlees?!

De Nationale Week Zonder Vlees (8-14 maart) is weer begonnen. Deze week wordt er aandacht gevraagd voor vegetarisch eten.

Wist jij namelijk dat...

... wanneer je één week geen vlees eet, je ongeveer 101 liter water bespaart?

... wanneer je één week geen vlees eet, je 79 km rijden met een normale personenauto bespaart?

Wil je meer weten over vegetarisch eten of de Nationale Week Zonder Vlees? Klik [hier](#)



Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.