

Nr. 26, juni 2021

Klik hier voor de webversie



Alle dieren behalve de mens weten dat de voornaamste plicht van het leven is ervan te genieten.

Samuel Butler

Het mooie weer, terrasjes die weer open mogen, weer samen kunnen komen met vrienden en reizen... soms kun je extra genieten van iets wat je een tijd intens hebt moeten missen. Wist u trouwens dat het woord genieten in de oorsprong verwant is met de woorden nut, nuttig en benutten? En als je er even over nadenkt dan is dat best logisch. Genieten is namelijk van wezenlijk nut voor de mens. Als je geniet, dan benut je het leven ten volle. Het is wellicht niet de zin van het leven, maar het is wel een uiting van zin in het leven. Bij Zin in Utrecht genieten we niet alleen van de zon, buiten zijn of samen komen. We genieten ook van wijsheid, echte ontmoetingen en gesprekken die ertoe doen. Wij hopen dat zoveel mogelijk mensen met ons mee komen genieten bij de volgende activiteiten die wij en andere organisaties organiseren.

25 juni: Dag van de levensvragen



Op vrijdag 25 juni is het De dag van de Levensvragen. Speciaal voor deze gelegenheid wordt er door diverse Centra voor Levensvragen een Webinar georganiseerd voor iedereen met interesse in levensvragen en voor professionals in de zorg die wel eens cliënten of patiënten zouden willen doorverwijzen. Zeven geestelijk verzorgers bieden de volgende thema's om uit te kiezen:

1. Luisteren in lagen - Margot van Veen
2. Troosten, hoe doe je dat als zorgverlener? - Willem Blokland
3. Op zoek naar innerlijke ruimte - Eva Smit
4. Levensvragen:-Wat zijn het?-Hoe herken je ze?-Wat doe je ermee? - Marjanne Lam en Judith Goossens
5. Hoe ga je als zorgverlener om met islamitische cliënten en hun naasten? - Dick Eric van Dorsten

6. Zingeving in de ouderdom - Suzette van IJssel

7. Aandacht voor rouw & verlies - Marije Vermaas.

Tijd: 12.30 – 14.00 uur. **Opgave:** www.centrumvoorlevensvragen.nl, er zijn geen kosten aan verbonden

Nooit te oud om te groeien in wijsheid: nu ook in ONDIEP!

Onze bijeenkomsten 'Nooit te oud om te groeien in wijsheid' zijn uitgebreid met nog een wijk. Vanaf juli kunt u maandelijks op de donderdagochtend in **Buurtcentrum 'De Speler'** met leeftijdsgenoten uitwisselen over tal van thema's. De aankomende thema's zijn:

- **1 Juli: Ontmoeting**

- **5 aug: Aandacht**

- **2 sept: Familie**

Thorbeckelaan 18C, 3552 CS Utrecht. Zaal 2 en 3, Donderdagochtend 10.00 – 12.00 uur, Inloop vanaf 9.45 uur, opgave: info@zininutrecht.nu of terkelens@dock.nl of 030-6626814.



... en ook in de rest van Utrecht

Ook in de andere wijken gaat ons programma de komende maanden door. We zijn verheugd mee te kunnen delen dat de bijeenkomsten in Podium Oost en De 3 Krone na een Coronapauze weer helemaal zijn hervat.

In de 3 Krone, Oudegracht 227, Binnenstad, 10.15-12.15 uur

17 juni: Familie

15 juli: Dankbaarheid

19 augustus: Kunst

De Saffier, Saffierlaan 8, Hoograven, 10.00-12.00 uur

24 juni: Balans opmaken

15 juli: Vasthouden en loslaten

26 augustus: Authenticiteit & Hypocrisi

De Leeuw, van Houtenstraat 1, Tuinwijk, 13.45-15.45 uur

19 juli: Wijsheid

30 augustus: (omgaan met) dementie

In De Kern Gezond, Kopenhagenstr. 41, LeidscheRijn, 10.00-12.00 uur

15 juli: Trouw

19 aug: Vrijheid

De Dame, Pr. Irenelaan 18, Zuilen, 10.00-12.00 uur

17 juni: Vasthouden & loslaten

22 juli: Geven & Ontvangen

19 augustus: Stilte

Podium Oost, Oudwijkerdwarstraat 148, Oudwijk, 13.15 – 15.15 uur

08 juli: Luisteren

19 augustus: Klimaattransitie

De Jager, Teun de Jagerdreef 1, Overvecht, 10.00-12.00 uur

13 juli: Zinvol leven

24 augustus: Wijsheid

Bij alle bijeenkomsten kunt u 15 minuten van tevoren binnenkomen. Opgave vooralsnog

verplicht via: info@zininutrecht.nu of op locatie.

Bij wie kun je in 'Tussenland' terecht met zingevingsvragen?



'Als je ongeneeslijk ziek bent, kom je terecht in een onbekend land: 'Tussenland', zegt Jannie Oskam, ervaringsdeskundige en schrijfster van 'Tussenland.' 'Je arts denkt mee over je ziekte, maar je bent als mens meer dan een ziekte of een tumor.' Klink **HIER** voor een informatief filmpje waarin Jannie vertelt over de meerwaarde van gesprekken met een geestelijk verzorger thuis. 'Het helpt je bij de zoektocht naar wat voor jou belangrijk is in de tijd die je nog hebt.'

HSP-café

Vóór de zomervakantie zijn er nog twee HSP café's die bij Enik Recovery College weer IRL plaatsvinden. Digitaal was ook leuk. Elkaar weer echt zien nog leuker. **17 juni en 15 juli 2021. Tijd:** 19.30 - 21.30 uur. **Locatie:** Enik Recovery College, Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht. Opgave: suzette@zininutrecht.nu



Een luistermaatje van Zin op Maat



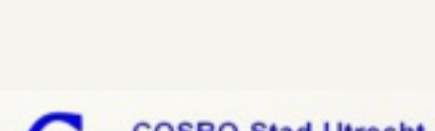
Soms valt het leven zwaar of heb je behoefte aan een gesprek op dieper niveau.... Zeker de afgelopen tijd heeft Corona veel van mensen gevegd. Vooral voor mensen die alleen wonen (zowel jong als op leeftijd) was het een moeilijke en zware tijd en was er sprake van veel verborgen eenzaamheid. In zulke gevallen is het fijn als er iemand is die wat langer met je mee wil optrekken met aandacht voor jouw levensverhaal. Zin in Utrecht leidt vrijwilligers op om minstens één jaar een luisterend oor te bieden en stil te staan bij levens- en

zingevingsvragen. Neem bij interesse contact op. Ook als je zelf gespreksmaatje wil worden, meld je. Bij voldoende aanmeldingen wordt dit jaar nog een nieuwe training gegeven:

info@zininutrecht.nu of 06-30326065

Tip 1: Op verhaal komen in de zomer

Augustus een saai maand omdat iedereen met vakantie is? Kom dan naar de Zomerworkshops voor ouderen die door Cosbo-stad-Utrecht werden georganiseerd in samenwerking met de Bibliotheek Utrecht.



- **maandag 9 augustus: De vruchten van het leven - Jose van Baarsen**

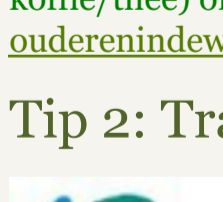
- **donderdag 19 augustus: De groeten van... - Jacolien de Jong**

- **woensdag 25 augustus: De waarde van uw levensverhaal - Godelieve van Liebergen**

- **dinsdag 31 augustus: Waardevolle ontmoetingen – Suzette van IJssel**

De bijeenkomsten duren van 10.00 tot 13.00u met lunch. €10 per keer (inclusief lunch, koffie/thee) of €35 als u alle vier meedoet of €6 per keer met U-pas. Aanmelden: ouderenindewijk@bibliotheekutrecht.nl, tel. 030 2861894.

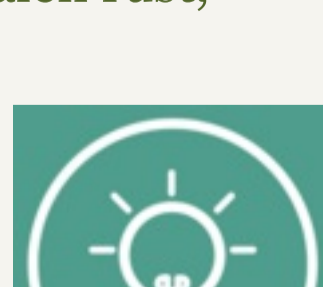
Tip 2: Training Samen Deskundig



Heeft u interesse in een training die de eerste stappen naar ervaringsdeskundigheid zet en u traint om voorlichting te kunnen geven over het leven met een psychische kwetsbaarheid? Dan kunt u zich nu [aanmelden](#) bij het Steunpunt GGZ Utrecht. De cursus Samen Deskundig start weer in september en er zijn nog plekken.

Tip 3: Op retraite in de Jacobikerkerk – Twee etmalen rust, ritme en focus

In het eerste weekend van juli kun je deelnemen aan ViaRetraite met als thema 'Veerkracht'. Gedurende twee etmalen staan we stil bij vragen als: Wie ben ik en wat vind ik belangrijk in het leven? Wat betekent veerkracht voor mij en hoe ontwikkel ik meer veerkracht? Wat zijn mijn persoonlijke doelen voor de komende periode? Voor de volledige retraite-ervaring kun je in de kerk blijven slapen onder de eeuwenoude gewelven van de Jacobikerkerk, maar je mag ook naar huis gaan om te slapen. Voor mensen met allerlei levensovertuigingen en achtergronden. Wat we delen is dat we nieuwsgierig zijn naar wat er onszelf leeft en naar de verhalen van de mensen om ons heen. De kosten bedragen €50 voor het hele weekend (thuis overnachten) of €60 (overnachten in de kerk). Ook is het mogelijk om een dagticket te bestellen voor het zaterdagprogramma (€20). Deze bedragen zijn inclusief maaltijden, drinken en een zaterdagprogramma. Klik [hier](#) voor meer informatie en om je aan te melden.



Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.