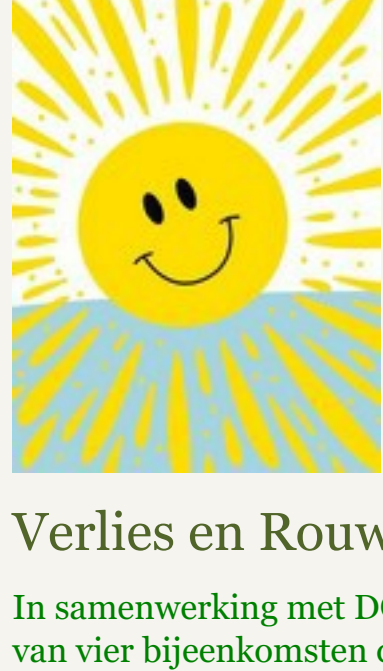




**Het is een grillig iets... gelukkig zijn. Valt het je toe door fortuinlijke omstandigheden of een positieve inborst? Of kun je er ook zelf een keuze voor maken? En doorstaat die keuze dan ook alle beproevingen? Hoe het ook zij, je eenzaam voelen en gelukkig zijn, gaan zelden samen. Want alleen zijn is heel anders dan je eenzaam voelen. Ook als je alleen bent, kun je je verbonden voelen. Met de kleine dingen, met het grootste leven, met iedereen en alles. Maar als je je eenzaam voelt, dan kamp je juist met een gevoel van afgesneden zijn. Afgesneden van vreugde en plezier hebben, afgesneden van kunnen genieten, afgesneden van het leven. Eind deze maand is de 'Week tegen Eenzaamheid'. Dan organiseren wij weer allerlei extra kosteloze maar waardevolle momenten van verbinding en ontmoeting.**

### Drie keer jubileum van onze samenwerkingspartners



Eerst zetten we drie van onze samenwerkingspartners in het zonnetje:

1. **Enik Recovery College** is 6 jaar. In deze zes jaar is Enik uitgebreid van één locatie in Hooggraven met 5 locaties erbij in Nieuwegein, IJsselstein, Overvecht, Houten en Leidsche Rijn. Absoluut een felicitatie waard!
2. **Het Utrechts Platform voor Levensbeschouwing en Religie (UPLR)** viert haar 10 jarig bestaan met een mooie bijeenkomst over multicultureel en religieus samenleven. Ook aan het UPLR onze welgemeende felicitaties!
3. Last but not least: De **Vrijwilligerscentrale Utrecht** heeft de leeftijd van 35 jaar bereikt. Gefeliciteerd met deze mooie leeftijd!

### Verlies en Rouw bijeenkomsten in Vleuten

In samenwerking met DOCK en het Buurtteam bieden wij een serie van vier bijeenkomsten die in het teken staan van verlies en rouw voor 50plussers. Verlieservaringen - van mensen, gezondheid, contacten - het zijn vaak zijn eenzame ervaringen die diep emotioneel raken. Hoe waardevol om dit te kunnen delen met mensen die dat uit eigen ervaring begrijpen. De eerste bijeenkomst is een informatieochtend die helpt om meer inzicht te krijgen in je eigen rouwproces. Daarna volgen drie groeps gesprekken. In een kleine groep worden verlieservaringen uitgewisseld en wordt er gesproken over rouwen en ieders eigen bronnen van troost. De begeleiding is in handen van onze geestelijk verzorger Sophie Albers en onze vrijwilliger Petra Jongerius. Informatieochtend: dinsdag 21 september Groeps gesprekken: 28 september, 5 oktober, 12 oktober om 10.00 - 12.00 uur in Buurtcentrum De Schakel, Schoolstraat 11, Vleuten. Opgave: [tleguit@dock.nl](mailto:tleguit@dock.nl) of 06-28420681.



### 30 september – 7 oktober: Week tegen eenzaamheid

#### 30 september: Workshop Alleen of Al Een?

In deze workshop gaan we onszelf bezighouden met drie vragen: Wie ben ik? Bij wie hoor ik? Wat moet ik nu doen? D.m.v. reflectie/meditatie, schrijven en uitwisselen met elkaar. 10-12 uur, inloop vanaf 9.45 uur. Locatie: De Dame/Pr. Irenelaan 18. Opgave: [roos.nabben@nl.brahmakumaris.org](mailto:roos.nabben@nl.brahmakumaris.org). Roos is vrijwilliger bij Zin in Utrecht en mediteert vanaf 1983 bij de Brahma Kumaris en geeft les in Positief Denken en **Raja Yoga**

#### 1 oktober: Workshop Eenzaamheid doorbreken.

Wat heb jij echt nodig om eenzaamheid te doorbreken? Via een opstelling kun je op onbewust innerlijk niveau werken aan dingen die minder goed lopen in je leven en onderzoeken hoe je wordt beïnvloed door je eigen familiesysteem als het gaat om eenzaamheid. In deze workshop duiken we er niet heel diep in. Wel gaan we aan de hand van kleine opstellingen aan de slag met jouw verlangen en wat jij nodig hebt om je eenzaamheid te doorbreken. 13-15 uur, inloop vanaf 12.45 uur. Locatie: Podium Oost, Oudwijkdwarstraat 148. Opgave: [ada@zininutrecht.nu](mailto:ada@zininutrecht.nu) of 06 19949463. Ada is geestelijk verzorger bij Zin in Utrecht.

#### 3 oktober: Rituelen die helen, buigen in verbondenheid

Wat hebben eenzaamheid, sjamanistische genezingsrituelen en systemische therapie met elkaar van doen? Kom het ontdekken en ervaren! Kom het ontdekken uit eigen ervaring. In ons eigen kleine hoekje van de wereld gebruiken we rituelen om persoonlijke en collectieve trauma's in deze wereld met een liefdevolle blik te omringen. Van 12 tot 13.30 uur, inloop vanaf 11.30 uur. Om 13.30 aansluitend een potluck-lunch voor wie wil (wij zorgen voor het drinken). Bij mooi weer: Griftpark; bij slecht weer Spiegelzaal van buurtcentrum De Leeuw, S. van Houtenstraat 1. Onder begeleiding van Ada en Suzette, beiden geestelijk verzorger bij Zin in Utrecht. Voor opgave en meer informatie: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu).

#### 6 oktober: Scholing Existentiële Eenzaamheid

Een scholing voor professionals, vrijwilligers en mantelzorgers. Existentiële eenzaamheid is een wat minder bekende, maar wel heel wezenlijke vorm van eenzaamheid die vaak onderbelicht blijft en een belangrijk onderdeel uitmaakt van ons leven. Welke vormen van eenzaamheid zijn er, wat verstaan we onder existentiële eenzaamheid en hoe ga je om met jouw eigen existentiële eenzaamheid en die van anderen? 14.30 -16.30 uur, inloop vanaf 14.15 uur. Locatie nog nader te bepalen. Opgave: [godelieve@zininutrecht.nu](mailto:godelieve@zininutrecht.nu). Godelieve is geestelijk verzorger bij Zin in Utrecht.

#### 6 én 7 oktober: Wandelen in Ondiep en Zuilen

Net als de afgelopen jaren zijn we met onze bezoeker-vrijwilligers weer te gast bij de wekelijkse koffie-inlopen van Oog voor Utrecht voor een goed gesprek en ontmoeting bij de koffie. Na afloop is er een wandeling door de wijk en een kleine lunch.

- Woensdag 6 oktober, 10-12 uur: Ondiep, Nicolaas-Monica, Boerhaveplein 199

- Donderdag 7 oktober 10.30-12.30 uur: Zuilen, SEB-gebouw, Wattlaan 10

Opgave: [info@oogvoorutrecht.nl](mailto:info@oogvoorutrecht.nl) of 06-42256732.

#### 7 oktober: HSP Café – verbinding delen met elkaar

Sta je gevoeliger in het leven dan de mensen om je heen? Dan kan dat best eenzaam voelen. In het HSP café kun je ervaringen delen en je laten inspireren door de ervaringen van anderen.

19.30 - 21.30 uur. Locatie: Enik Recovery College, Neckardreef 12.

Opgave: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu).

### En dan ook nog onze normale activiteiten...



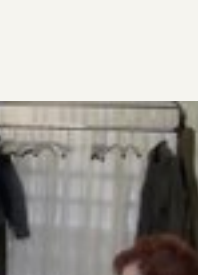
#### Vrijwilliger worden bij Zin in Utrecht?

Dat kan als luistermaatje of als aanbieder van groepsactiviteiten. Ons project Zin aan de Maat richt zich op mensen (niet alleen ouderen, maar ook jongeren!) die behoefte hebben aan een luisterend oor en een goed gesprek over de diepere dingen van het leven die je niet altijd aan iedereen kwijt kan. Wij koppelen u voor de duur van minimaal een jaar aan een vrijwilliger die met u mee optrekt. En mocht u zelf luistermaatje willen worden, wij kunnen altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken. Ook in deze coronatijd gaan wij gewoon door. Hetzelfde geldt voor onze groepsbijeenkomsten 'nooit te oud om te groeien'. Meldt u

zich aan via [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu).

### Nooit te oud om te groeien in 7 wijken van Utrecht

Senioren die houden van dialoog en filosofie, moeilijke maar wezenlijke vragen kunnen bij ons terecht in de wijken Ondiep, Hooggraven, Oost, Noord-Oost, Leidsche Rijn, Zuilen en de Binnenstad voor een maandelijkse ontmoeting die echt ergens over gaat!



Kijk op [onze website](http://onze website) voor data en tijden en aanmeldopties.

### Tip 1: Nieuwe cursussen In Beeld

De cursus is gericht op mensen die last hebben van mentale en/of lichamelijke klachten. In de cursus ontdekken deelnemers waar ze ondanks alles nog wél energie en goede zin van krijgen. Dat doen we door middel van foto-opdrachten. Ervaring met fotografie is niet nodig. Iedereen kan meedoen en wij zorgen voor cameraatjes.



De cursus krijgt hoge waarderingen van deelnemers en hulpverleners: "Door de cursus zie ik meer positieve dingen in mijn leven en heb ik leuke verhalen ontmoet", aldus een van de deelnemers. De cursus wordt begeleid door een ervaren coach/fotograaf.

Deelname is gratis. We zorgen voor 1,5 meter afstand in de cursusruimte.

We bieden 2 cursussen aan; op donderdag- en vrijdagochtend. Start op 16 en 17 september in

buurthuis De Jager. Bel gerust voor meer informatie en aanmelding via Jacqueline

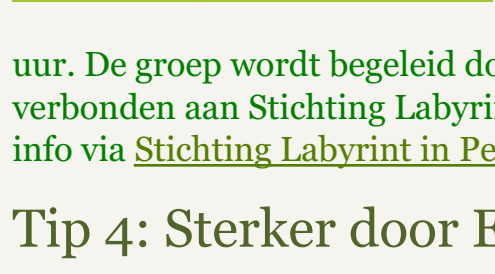
Besemer: [Jacqueline@blauwlicht.org](mailto:Jacqueline@blauwlicht.org) of 06-22240249.

### Tip 2: Stiltecentrum Hoog Catharijne maakt doorstart

Het **Stiltecentrum** maakt een doorstart met een prachtig nieuwe inrichting en enthousiaste medewerkers. Te midden van alle drukte en commercie is het Stiltecentrum een plek van rust en stilte. Je waant je echt even ergens anders.

*Als Stiltecentrum probeer we een laagdrempelige plek te zijn waar mensen zich op hun gemak voelen als ze bij ons binnen wandelen. Geen gesloten of exclusieve sfeer maar één waar je mag zijn wie je bent met alle rafelrandjes en bagage.* Geopend van maandag t/m donderdag van 10:00 tot 14:00 voor een bakkie koffie of thee en ruimte voor gesprek. In onze kapel is er buiten de vieringen tussen 12:45 - 13:00 gelegenheid om echt even stil te worden, te mediteren of te bidden. Meer informatie of wil je vrijwilliger worden op deze waardevolle plek? Neem contact op met Robin de Jong 06-25420938.

### Tip 3: Gespreksgroep KOPP/KVO/brussen



Bij voldoende aanmeldingen start er weer een gespreksgroep KOPP/KVO/brusjes ofwel; Kopp/KVO/brusjes van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen.

Het betreft een kortlopende gespreksgroep van minimaal 8,

maximaal 10 bijeenkomsten 1x per 2 weken van 19.30-21.30

uur. De groep wordt begeleid door twee (volwassen geworden) KOPP/KVO-kinderen

verbonden aan Stichting Labyrint in Perspectief en wordt gegeven bij Steunpunt GGZ. Meer

info via [Stichting Labyrint in Perspectief](http://Stichting Labyrint in Perspectief). Aanmelden via [koppkvo@gmail.com](mailto:koppkvo@gmail.com).

### Tip 4: Sterker door Ellende - over posttraumatisch groeien

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen je leven stevig beïnvloeden. Of het nu het krijgen van een ziekte is, het meedoen van een burn-out of een depressie, het zien gebeuren van een ongeluk, het meemaken van een echtscheiding, het verliezen van een baan, het verliezen van vooruitzichten in een baan of andere ellende. Het is veelal heftig en ingrijpend. Maar moeilijke tijden of ellende kunnen je levensloop uiteindelijk ook in positieve zin compleet transformeren. In deze online inspiratiesessie, die geheel kosteloos is, kun je hoe je sterker uit de gehele kosteloos is. Meld je aan via de website voor een sessie op 6-9 en 16-9 van 19.30-20.30; 27-9 van 16:00-17:00 en 5-10 van 09:00-10:00.



### Tip 5: Gedeelde smart is halve smart!

Vergeet niet regelmatig te kijken naar het prachtige aanbod van **Stichting TrôsT** die het hele najaar weer veel mooie bijeenkomsten rondom rouw en verlies organiseert.

**Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.**