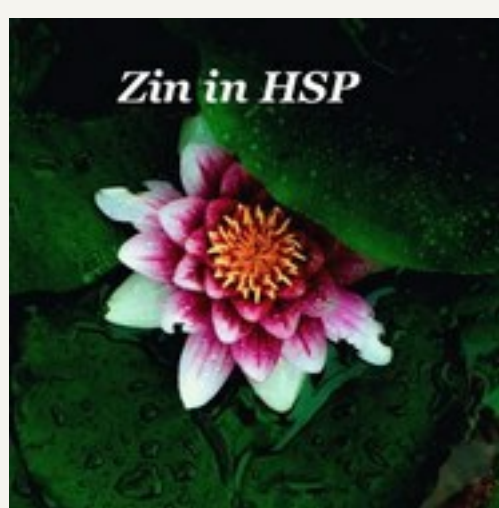




Je kunt op twee manieren uit een crisis komen: Bitter of beter. Deze wijsheid kan ons wellicht helpen bij het nieuws over torenhoge gasrekeningen voor huishoudens en de enorme ellende die dat gaat aanrichten. Het is nooit makkelijk om stappen terug te moeten doen. Gelukkig kunnen mensen ook onder mindere omstandigheden waardevolle en zinvolle levens leven. Dus... terwijl wij ons opmaken voor een winter waarin we meer warme truien gaan dragen, vaker met een dekentje over ons heen naar de televisie gaan kijken, via de app een spel spelen met onze burens wie het meest energiezuinig kan leven en wellicht wat vaker met meer mensen in dezelfde kamer zitten rond de centrale verwarming, presenteren wij ons najaarsaanbod met het motto: Als je hart maar warm is!

## Nieuwe cursus 'Zin in HSP'



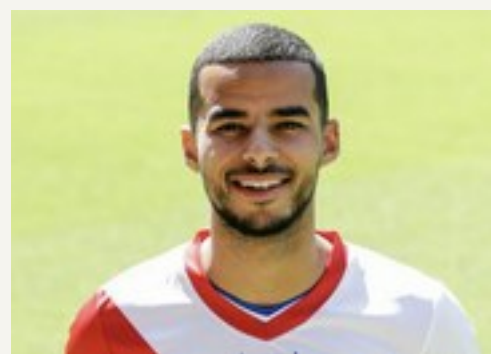
Er zijn nog twee plekken bij onze cursus Zin in HSP. Het gaat om 6 bijeenkomsten op de donderdagavond tussen 19.00 en 21.30 uur op 15 sept, 22 sept, 29 sept, 6 okt, 20 okt en 3 nov. Het doel is om je eigen HSP wat helderder in beeld te krijgen. Dus hoe het bij jou werkt in je lijf, in je gevoel en in je hoofd. En om daarna ook te kijken naar hoe het je leven vorm heeft gegeven en hoe je kunt komen tot een waardering van jezelf en de kwaliteiten die HSP met zich meebrengen. We werken met een kleine groep van hooguit 6 deelnemers. Er wordt gewerkt met een kleine reader en per bijeenkomst wordt gevraagd wat stukken tekst voor te bereiden. Meer info/aanmelding: [hier](#).

## 2 x Training levenskunst voor jongeren

Er beginnen dit najaar twee nieuwe trainingen levenskunst voor jongeren. Op woensdagavonden vanaf 12 oktober en op dinsdagavonden vanaf 1 november. Meer info: [hier](#). Opgave: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu).

## Training Prestatiedruk en Samenredzaamheid

Voor eerstejaars MBO studenten organiseren wij samen met Steunpunt GGZ en dankzij een stimuleringsprijs van het KfHeinfonds een training rondom prestatiedruk en hoe je daar het beste mee om kunt gaan. Vanaf eind september op de maandag van 17-19 uur (inclusief soep/brood). De aftrap wordt gegeven olv Redouan el Yaakoubi, profvoetballer bij Excelsior en oprichter van Stichting 'Durf te Dromen'. Meer info: [download flyer](#)



## Week tegen eenzaamheid



Ook dit jaar doet Zin in Utrecht weer mee aan de landelijke [Week tegen Eenzaamheid](#) (29 sept t/m 6 okt). Met een recordaantal van 12 activiteiten, doen wij ons best om zoveel mogelijk verbinding de wereld in te brengen. Klik [hier](#) door om te zien of er ook voor u wat bij zit. Al deze activiteiten zijn kosteloos te bezoeken.

## Workshop zingeving in de ouderdom voor vrijwilligers

Ouder worden gaat doorgaans gepaard met verlies en afscheid. Vaak hebben ouderen het nodig zich hierover te kunnen uiten. Niet altijd voelen zij zich daarin begrepen. Dit kan leiden tot schrijnende gevoelens van eenzaamheid. In deze workshop gaan we op zoek hoe je als vrijwilliger zo aanwezig kunt in je vrijwilligerswerk voor een oudere dat deze zich gehoord en gezien weet en zijn/haar leven weer als zinvol ervaart. Er zijn geen kosten aan verbonden. Woensdag 12 oktober 09.30 uur tot 11.30 uur; Buurtcentrum De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1, te Utrecht. Aanmelding: [hier](#)

## Zelf vrijwilliger worden of een luistermaatje?

Zin in Utrecht heeft een maatjesproject Zin op Maat dat zich richt op mensen (niet alleen ouderen, maar ook jongeren vanaf 18 jaar!) die behoefte hebben aan een luisterend oor en een goed gesprek over de diepere dingen van het leven die je niet altijd bij iedereen kwijt kan. Voor minstens één jaar. Aanmelding/ meer info: [godelieve@zininutrecht.nu](mailto:godelieve@zininutrecht.nu).

### TIP 1: 'Hoe ga ik om met..'

Op dinsdag 20 september vind de informatie- en ontmoetingsavond 'Hoe ga ik om met..' plaats. Deze bijeenkomst is speciaal bedoeld voor ouders van een ernstig ziek- en/of lichamelijk meervoudig zorgintensief kind. We bespreken kansen en uitdagingen die je als ouders tegenkomt op het gebied van werk, financiën, familie, relaties en omgeving. Een avond om inspiratie op te doen en ervaringen te delen. Kijk [hier](#) voor de flyer.

### TIP 2: Lezing Abdis Hildegard van Bingen

In October is men voornemens om een lezing te organiseren over [Abdis Hildegard van Bingen en haar Utrechtse contacten](#). Wanneer u interesse heeft in deze lezing, dan kunt u dat kenbaar maken via: [cjbroer@casema.nl](mailto:cjbroer@casema.nl)



### TIP 3: Eve foundation voor jongeren in rouw

Op 6 november begint de eerste groep voor jongeren in Utrecht die een van hun ouders hebben verloren. Ken je jongeren waarvoor deze groep interessant kan zijn, maak ze er dan [hier](#) op attent. Op 29 september is er een minisymposium en lancering van het boek van Dorien Verloop 'Niet alleen op de wereld', met oa spreker Manu Keirse en Tim Overdiek. Aan dit mini-symposium is ook een Boekfunding aan gekoppeld. Interesse? [Bestel, steun of meld je aan voor het symposium](#).

### TIP 4: DOCK's Wijkproeverijen door heel Utrecht

DOCK organiseert het hele jaar door wijkproeverijen in alle wijken van Utrecht. Een gezellige en laagdrempelige manier om kennis te maken met wat er in uw wijk allemaal aan activiteiten en ontmoetingsmomenten te vinden is. Staat uw wijk er ook bij? Kijk [hier](#) voor de flyer.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.