

## Nr. 4, februari 2016

Klik hier voor de webversie



Allereerst, iedereen nog een bijzonder zinnig 2016 toegewenst! Dit nieuwe jaar heeft een aantal veranderingen in petto voor Zin in Utrecht. Zo zijn we gestart met een maatjesproject met bezoekvrijwilligers (**Zorg naar Maat**) en gaan we ons – naast individuele begeleiding – meer toeleggen op training en advies. In april organiseren wij onze vooralsnog laatste **schrijfweek voor ouderen** en het hele jaar staat het thema **zelfcompassie** centraal in onze extra activiteiten. Wij hopen hiermee zoveel mogelijk inwoners van Utrecht op het spoor te zetten van meer innerlijke rust, bezinning, compassie en saamhorigheid.

## 2016: jaar van de zelfcompassie II

Ons werk draait om trage vragen en trage thema's. In deze tijd waarin alles steeds sneller moet hebben wij ervoor gekozen om drie jaar lang eenzelfde thema uit te diepen. Net als 2015 staat 2016 bij ons in het teken van het thema zelfcompassie. Draaide vorig jaar om 'contact met zelfcompassie'; dit jaar gaan we 'leven vanuit zelfcompassie'. Hierbij gaat het om vragen als 'hoe kan ik mild zijn voor mezelf?', 'hoe ga ik om met mijn meest wezenlijke behoeften?' en 'hoeveel compassie is er in mijn contact met anderen?' Ook dit jaar zijn we van plan weer een aantal workshops en meditatieve activiteiten in Utrecht te organiseren, bijvoorbeeld in de 'week van de psychiatrie' (26 mrt t/m 1 april) en de 'week tegen de eenzaamheid' (22 sept t/m 1 okt). Ben je inwoner van Utrecht en wil je graag dat wij bij jou in de buurt, wijk of organisatie iets rondom zelfcompassie aanbieden, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

IEDEREEN  
NEEMT ME  
ZOALS IK BEN

NOU IK NOG

Loesje

Product 1045 www.loesje.nl 0671 24 4444

## Zorg naar Maat 1: nieuwe mogelijkheden voor begeleiding



Kent of begeleidt u iemand die vaak blijkt geeft over wat diepere dingen te willen praten? Iemand die worstelt met levensvragen of geloofsvragen maar geen deel uitmaakt van een geloofsgemeenschap? Iemand die eenzaam is en die behoefte heeft aan gezelschap bij wie het hart eens flink kan worden gelucht? Deze persoon kan meedoen aan het project **Zorg naar Maat** dat begin dit jaar van start is gegaan. Lees [hier](#) meer over hoe u zo'n persoon naar ons kan verwijzen. Opgave via ons [contactformulier](#).

## Zorg naar Maat 2: op zoek naar bezoekvrijwilligers

Voor dit project zijn wij [op zoek naar stevige vrijwilligers](#) die graag gesprekken voeren die wat dieper gaan en het leuk vinden een ander echt te leren kennen en om te gaan met verschillende denkbeelden over het leven. Zin in Utrecht koppelt deze vrijwilligers als bezoekmaatje aan iemand die de extra aandacht goed kan gebruiken en geeft de vrijwilligers een training in existentiële gespreksvoering. Bij interesse kunt u contact opnemen via ons [contactformulier](#). In het voorjaar vindt de eerste training existentiële gespreksvoering plaats.



## Palliatieve begeleiding



Als de arts heeft verteld dat genezing niet meer mogelijk is krijgt de tijd die er nog op aarde door kan worden gebracht een heel andere betekenis. Artsen en verpleegkundigen richten zich met name op de behandeling van lichamelijke klachten. De geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht zijn er voor [hulp of advies](#) bij problemen van psychosociale of spirituele aard voor stervenden én hun naasten. Sinds januari 2016 wordt een traject van geestelijke gesprekken door een geestelijk verzorger vergoed vanuit de basiszorg. Hoewel Zin in Utrecht nog in overleg is met

verschillende thuiszorgorganisaties in Utrecht en de diverse zorgverzekeraars over de te bewandelen weg als het gaat om declareren van deze zorg, kunt u ook nu al contact met ons opnemen als u of uw naaste of uw client behoefte heeft aan gesprekken.

## Op pelgrimstocht met de pen



Van 11 tot 15 april 2016 vindt onze vooralsnog laatste schrijfweek plaats: **OP PELGRIMSTOCHT MET DE PEN!** in het Marcuscentrum, Wijnsteinlaan 2, 3525 AL UTRECHT. Aan de hand van eenvoudige oefeningen wordt u meegenomen uw eigen levenservaringen op papier te zetten. Deze "reis met de pen" is bedoeld voor mensen vanaf 60 jaar (€60 zonder, €30 mét U-pas, inclusief 4 lunches).

## Training en visievorming

Organisaties en werkers in de zorg die aandacht voor zingeving en levensvragen willen integreren in hun beleid of in hun werk, of zich afvragen wat de betekenis is van zingeving voor de eigen doelgroep, kunnen terecht bij Zin in Utrecht voor [scholing en/of intervisie of moreel beraad](#). Samen met uw leidinggevenden en/of team inventariseren wij uw vragen en zoeken met u mee naar een geschikte vorm die past bij uw organisatie of team. Ook kan Zin in Utrecht geraadpleegd worden voor supervisie. Mocht u door willen praten over wat wij voor uw organisatie kunnen betekenen als het gaat om zingeving, neem contact met ons voor een vrijblijvend gesprek.



## Adviesbureau ZIN



We leven in een jachtige tijd. We merken het op de werkvloer. Het is soms hollen en niet zoveel stilstaan als we wel zouden willen. Hoe overeind blijven in de ratrace van het leven? Adviesbureau ZIN biedt [cursussen en trainingen](#) aan in aandachtig leven en stressreductie op de werkvloer. Naast onze trainingen kunnen wij ook een behoefte-inventarisatie onder uw werknemers uitvoeren inzake stressfactoren en in het kader van preventie advies uitbrengen. Neem gerust contact op.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.



Deze e-mail is verstuurd aan [praktijksporen@gmail.com](mailto:praktijksporen@gmail.com).  
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier](#) afmelden.  
U kunt ook uw gegevens wijzigen.