

Nr. 8, september 2016

Klik hier voor de webversie



De gevallen bladeren op straat luiden een nieuw seizoen in. Het is herfsttijd, oogsttijd, tijd om de vruchtbaarheid van de afgelopen maanden onder de loep te nemen. In de oogsttijd maak je de balans van je inspanningen op en onderzoek je welke lessen je geleerd hebt. Zin in Utrecht start dit nieuwe seizoen met twee nieuwe en enthousiaste geestelijk verzorgers. Zij stellen zich hierbij aan u voor. Verder delen we in deze nieuwsbrief graag met u de vruchten van wat we het afgelopen jaar gezaaid hebben en drie tips over de vruchten van andere organisaties.

Project Zinvol omgaan met Social Media

We zijn druk bezig met de voorbereiding van een nieuwe training, namelijk over het zinvol omgaan met social media door mensen met een psychische kwetsbaarheid. De focus van de training is het vergroten van het bewustzijn in de omgang met social media, het versterken van het eigen netwerk en het leren omgaan met valkuilen en risico's. Deze training zal plaatsvinden bij Enik (www.enikrecoverycollege.nl), het nieuwe 'Recovery College' in Utrecht, dat door en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid wordt gerund. Coördinator van het project is de ervaringsdeskundige trainer, Annemarije Sjoerdsma. Op basis van deze pilot-training hopen we volgend jaar te komen tot aanbevelingen over het gebruik van social media aan cliënten, ervaringsdeskundigen, begeleiders en zorgverleners. Binnenkort start de werving voor de eerste training. Neem contact met ons op via ons [contactformulier](#), als je meer informatie wilt over dit project of als je je alvast wilt aanmelden.



Verlenging boekbespreking 'Gelukkig ouder worden'



De bespreking van het boek van Anselm Grün: 'Gelukkig ouder worden' deze zomer is goed bevallen. Vier bijeenkomsten bleken veel te kort. Vandaar dat het Buurthuis Podium Oost vroeg of wij nog twee bijeenkomsten wilden wijden aan dit boek.

Voor wie? In principe senioren maar ook niet-senioren zijn welkom.

Waar? Podium Oost, Oudwijkdwarstraat 148.

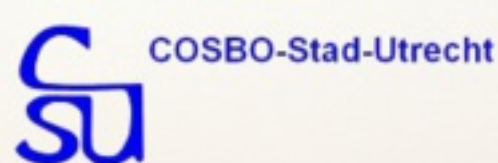
Wanneer? Donderdag 29 september en donderdag 6 oktober, van 10.00-12.00 uur.

De bijeenkomsten zijn gratis.

Workshop De vruchten van de ouderdom: 1 oktober, Cosbo-informatiemarkt

Op deze markt bemensen wij een stand met een zingevingspel en van 14.30u tot 15.15u verzorgen we een workshop over de vruchten van het ouder worden. Als je ouder wordt, groei je dan automatisch in liefde, dankbaarheid en zachtmoedigheid of is het iets waar je aan moet werken?

Waar? Bartholomeusgasthuis, Lange Smeestraat 40, Utrecht, opening vanaf 11.00u.



Even voorstellen: Razi Quadir



Ik ben Razi Quadir (1972). Betrokkenheid, aandachtig luisteren en proberen tot een oplossing te komen zijn mijn kernbegrippen als het gaat om geestelijke verzorging. Mijn religieuze achtergrond is de Islam, maar ik ben er voor iedereen die behoefte heeft aan geestelijke ondersteuning. Niet alleen op religieus maar ook op sociaal vlak kunt u van mij steun verwachten. Tijdens de gesprekken en begeleiding kan ik u desgewenst begeleiden met islamitische rituelen.

Zie voor meer informatie

www.zininutrecht.nu/zininutrecht/razi-quadir/.

Even voorstellen: Marc Rietveld

Ik ben Marc Rietveld, vrijgevestigd geestelijk verzorger en gecertificeerd mindfulness-trainer in Utrecht en geestelijk verzorger bij Altrecht (psychiatrie). Sinds 2008 begeleid ik mensen in de revalidatiezorg, psychiatrie, ziekenhuis en hospice. Mijn wortels liggen in het protestants christendom. Tijdens en na mijn studie theologie en filosofie heb ik ingezien dat het kunnen en durven omgaan met vragen belangrijker is dan het hebben van antwoorden. Daarom ben ik als geestelijk verzorger bewust niet verbonden aan een kerk of ander levensbeschouwelijk instituut. Ik ben beschikbaar voor iedereen, ongeacht zijn of haar achtergrond.

Zie voor meer informatie www.zininutrecht.nu/zininutrecht/marc-rietveld/.



Workshops spirituele zorg in de stervensfase



Ons nieuwe lid Marc Rietveld is ook actief binnen het Hospice Utrecht. Op 19 en 26 september organiseerde Marc samen met een werkgroep twee workshops over spirituele zorg voor de vrijwilligers en staf van het hospice en de Stichting Thuis Sterven Utrecht (STSU). Het hospice vindt het belangrijk dat er aandacht is voor levensvragen en spiritualiteit in de begeleiding van zijn gasten.

Gezocht: vrijwilligers voor Zorg naar Maat

Voor ons project Zorg naar Maat zijn we weer op zoek naar nieuwe vrijwilligers om gespreksmaatje te worden. U bent welkom om zich aan te melden. Bent u zelf iemand of kent u iemand die geholpen zou zijn met een gespreksmaatje voor een langduriger en wat meer diepgaand contact, neem gerust contact op.



Tip 1: De kom erbij Dinerbon van Resto van harte



Samen eten is een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten. Daarom introduceert Resto VanHarte de Kom Erbij diners. Voor sommige mensen is de drempel om alleen naar Resto VanHarte te gaan best hoog maar als ze eenmaal - na een warm welkom - aangeschoven zijn, durven deze mensen vaak wél alleen naar het Resto te komen. Ken jij zo iemand in de buurt? Neem hem of haar mee naar Resto VanHarte.

De Kom Erbij-actie start op 22 september tijdens de Week tegen Eenzaamheid en loopt tot en met 31 december 2016. De bon is te downloaden op: www.restovanharte.nl/komerbijdiner/.

Tip 2: Tegenlicht meetups

Vanaf maandag 19 september t/m maandag 19 december organiseert de Bibliotheek Utrecht samen met de Vereniging Nieuw Utrecht en Studium Generale HU elke week een Tegenlicht Meet Up. Tegenlicht zet aan tot discussie. Iedere week op maandagavond kunt u meedoen. In de Centrale Bibliotheek gaat u in gesprek met andere Utrechters over belangrijke maatschappelijke thema's van dit moment aan de hand van de Tegenlicht documentaires van de VPRO. Actueel, met het oog op de toekomst en - als het even kan - ingebed in de Utrechtse context.

Op maandag vanaf 19 uur, zie ook www.facebook.com/tegenlichtmeetuputrecht/.



Tip 3: FC Utrecht Community actief in De Week tegen de Eenzaamheid



Wist u dat FC Utrecht Community actief is in de 'Week van de eenzaamheid'? Speciaal voor de gelegenheid kregen 150 ouderen zondag 25 september de kans om de wedstrijd tussen FC Utrecht en Sparta Rotterdam te bezoeken en op 26 september bezochten spelers van hoofdtrainer Erik ten Hag diverse instellingen en instanties die in rechtstreeks verband staan met ouderen.

FC Utrecht werkt op deze manier aan het versterken van de eigen [FC Utrecht Community](#): een gemeenschap van mensen met een gedeelde liefde voor voetbal en de club, met de bereidheid iets voor elkaar te doen.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.