

Nr. 20, september 2019

Klik hier voor de webversie



**Ik wil op een plek wonen
waar vreemden zich haasten
om iemand in nood te helpen.**

Ian McEwan

'Je kunt mijn rug op'... hoe vaak slingeren we dat niet met of zonder woorden naar elkaars hoofd in het verkeer, op straat, in de buurt, in de anonimiteit van deze mooie, maar ook grote stad? Dit paard geeft er zijn eigen draai aan: 'kom maar op mijn brede rug....ik ondersteun je wel, al ben je niet van mijn eigen soort.....' Een ander helpen is niet alleen fijn voor de ander. Soms vergeten we dat wel eens. Een ander werkelijk kunnen helpen vervult ons eigen diepe verlangens om van betekenis te zijn. In de week tegen eenzaamheid gaat het om de vraag of wij ons ervan bewust zijn hoe belangrijk echte aandacht is voor elkaar. Want uiteindelijk kan alleen verbondenheid eenzaamheid doorbreken.

Week tegen Eenzaamheid 2019

De berichten verschillen... wanneer is ie nou? Die week tegen eenzaamheid? Van 25 september tot 5 oktober of van 1 tot 8 oktober? Ons maakt het niet uit. We geven een aftrap met een workshop, wandelen in de dagen ertussen en sluiten het geheel weer af met een zingevingspel.

WtE19: 25 september - Pelgrimstocht naar de eigen ziel

De ergste vorm van eenzaamheid is als je je niet op je gemak voelt met jezelf, aldus Mark Twain. In alle spirituele tradities heb je mensen die de eenzaamheid bewust opzoeken om daarin een betere relatie met zichzelf op te bouwen. In deze workshop gaan we via vingerlabyrinthlopen en pelgrimerend schrijven vriendschap sluiten met onze eenzaamheid en met onszelf!

Waar: Buurtcentrum de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1, Cursuslokaal 122

Wanneer: woensdagochtend 25 sept 10-12 uur

Aanmelden: Suzette@zininutrecht.nu



WtE19: 2 en 3 oktober - Wandelen met levensvragen



U bent van harte welkom bij Oog voor Utrecht (www.oogvoortrecht.nl) om tijdens de inloop bij de koffie allerlei levensthema's te bespreken die ons bezighouden.

- Woensdag 2 oktober a.s.: Ondiep: Boerhaveplein 199, 10.00-12.30 uur met na afloop een korte wandeling door de wijk.
- Donderdag 3 oktober a.s.: Zuilen: Wattlaan 10, 10.30-12.30 uur komt Notaris Wietske van der Koogh en geeft voorlichting over zaken als een levenstestament, erven en schenken.

Van Zin in Utrecht is een aantal vrijwilligers aanwezig om na te praten.

Voor de bijeenkomst van 3 oktober graag opgeven bij Noortje Rozema: info@oogvoortrecht.nl of via 0642256732.

WtE19: 8 oktober - Samen zinspelen op je levensverhaal

Is jouw leven een Pelgrimstocht, een Survivaltocht of een Queeste? Op een luchtige manier ga je spelen met vragen over jouw levensweg in één van deze vormen en deel je daarbij jouw visies, ervaringen en vragen met anderen.

Waar: Buurtcentrum de Leeuw, Leslokaal 209

Wanneer: Dinsdagmiddag 8 oktober, 15-17 uur

Aanmelden: Suzette@zininutrecht.nu



1 oktober kick-off onderzoek naar verwijzingstool Geestelijke Verzorging



Dankzij de nieuwe subsidieregeling van VWS kunnen tegenwoordig geestelijk verzorgers worden ingezet in de eerste lijn. Daardoor komt er meer ruimte voor de levensvragen van patiënten. Maar wanneer en om welke redenen verwijs je iemand door naar een geestelijk verzorger? En wanneer kun je de begeleiding beter zelf doen? Carlo Leget onderzoekt met een team onderzoekers van de Universiteit voor Humanistiek en Hogeschool Viaa wat een geschikte 'verwijzingstool' kan zijn in de eerste lijn. Ook Zin in Utrecht werkt aan dit onderzoek mee. Bij deze kickoff wordt een start gemaakt met de training in zowel het gebruik van de tool als het spreken met cliënten over zingevingsvragen.

Voor wie: huisartsen, POH-ers, verpleegkundigen en verzorgenden

in de palliatieve zorg

Wanneer: 1 oktober van 17.00u tot 19.00u. Voor een broodje en soep wordt gezorgd

Waar: Universiteit voor Humanistiek op de Kromme Nieuwegracht 29.

Aanmelden: Via marc@zininutrecht.nu. Deelname is gratis!

Geestelijke begeleiding voor thuiswonenden

Iedereen van 50+, in de palliatieve fase of nabestaande kan aanspraak maken op gesprekken met een geestelijk verzorger. Welzijnswerkers en hulpverleners in de zorg kunnen voor doorverwijzing gebruik maken van het [doorverwijsformulier](#). Ben je of ken je een cliënt die jonger is dan 50 jaar en niet palliatief, neem toch contact op via info@zininutrecht.nu. Dan denken we mee over wat mogelijk is.



Seniorenbijeenkomsten Scherpzinnig ouder worden



De seniorenbijeenkomsten over 'Scherpzinnig ouder worden' zijn bezinningsbijeenkomsten voor ouderen met interessante gesprekstema's. Als deze thema's u aanspreken, schuif gerust aan:

In Podium Oost, Oudwijkerdwarsstraat 148, van 13.05-15.15 uur:

- 19 september Vertrouwen
- 24 oktober Afscheid Nemen

In De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1, van 13.50-16.00 uur

- 14 oktober Inspiratie
- 11 november Bronnen van Troost

In De Saffier, Saffierlaan 8-10, van 10.20-12.30 uur

- 26 september Humor
- 31 oktober Vertrouwen

Aanmelden mag (info@zininutrecht.nu of 030-6626814), maar hoeft niet. Voor de overige data klik [hier](#).

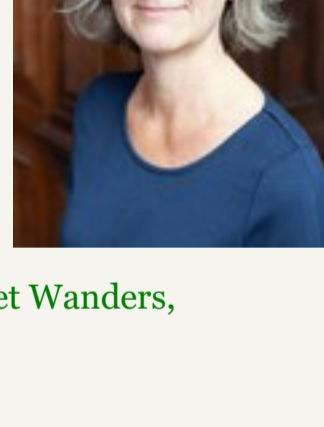
10 oktober: Symposium Aandacht voor Rouw en Nazorg

Zorg bij rouw is een aspect van palliatieve zorg dat meer aandacht verdient: na het overlijden, maar dikwijls ook al daarvoor. I.h.k.v. de Internationale Dag voor de Palliatieve Zorg (IDPZ) organiseren het Netwerk Palliatieve Zorg Utrecht, Humanitas, Tröst en Zin in Utrecht een symposium over dit onderwerp, bedoeld voor zorgprofessionals en vrijwilligers actief in de palliatieve zorg. Naast een lezing door prof. dr. Anne Goossens zijn er workshops over "Rouwen: wat is dat eigenlijk?", "Lotgenoten", "Hulp verlenen bij rouw" en "Zelfzorg en zorg voor elkaar bij rouw".

Wanneer: 10 oktober van 16.00 - 20.00u (inloop vanaf 15.30u)

Waar: [Zorgcentrum Rosendaal](#)

Aanmelden: Tot 7 oktober via het [aanmeldformulier](#). Deelname is kosteloos en alleen mogelijk na aanmelding. Meer informatie via Margriet Wanders, m.wanders@careyn.nl.



14 oktober: Zincafé



Het Zincafé is voor verplegend en verzorgend personeel en overige medewerkers in de palliatieve zorg. Het thema dat centraal staat is: **Herziene richtlijn Zingevoerdheid in de palliatieve fase**. Het Zincafé wordt georganiseerd door netwerken palliatieve zorg: Utrecht Stad, Utrecht Zuid, Noordwest-Utrecht en Zuidoost-Utrecht.

Wanneer: 14 oktober van 16.00-18.00 uur (inloop v.a. 15.30 uur)

Waar: Opstandingskerk, Het Kant 1, Houten

Aanmelden: Tot 9 oktober via het [aanmeldformulier](#) of door een mail te sturen aan: i.zondervan@gmail.com

Trainingsaanbod Spirituele zorg in de palliatieve fase

Zin in Utrecht biedt het komend seizoen de volgende trainingen aan voor professionals en vrijwilligers in de palliatieve zorg:

- 'Basiscursus Spirituele zorg', duur: 3 uur
- 'Begeleiding bij levensvragen', duur: 3 keer 2 uur
- 'Begeleiding van mensen met een islamitische achtergrond', duur: 2 uur
- 'Begeleiding van mensen met een hindoeïstische achtergrond', duur: 2 uur
- 'Workshop zorg bij complexe existentiële problemen', duur: 3 uur



Lees meer in onze folder. De exacte programmering voor de trainingen met open inschrijving volgt z.s.m. op de websites van [Zin in Utrecht](#) en van het [Netwerk Palliatieve Zorg Utrecht Stad](#). Ook is het mogelijk deze trainingen binnen uw organisatie te laten verzorgen. Accreditaties voor huisartsen en verpleegkundigen worden aangevraagd. De trainingen zijn kosteloos voor deelnemers, zij worden gefinancierd vanuit een VWS-subsidie. Meer informatie via Marc Rietveld, marc@zininutrecht.nu.

Cursus en groepsbijeenkomsten voor mensen met HSP



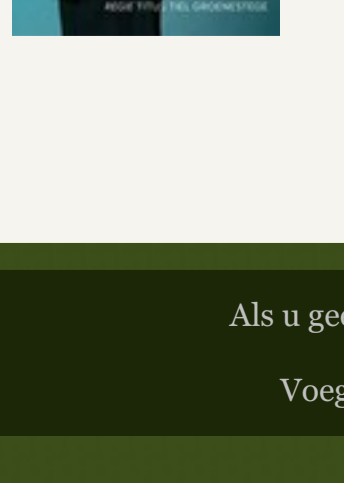
Reageer jij van jongs af aan al sterker op prikkels van pijn, geluid of licht dan 'normaal'? Gaan gevoelens bij jou altijd heel diep? Heb jij meer dan anderen behoefte aan rust, stilte, schoonheid of harmonie? Ben je erg sfeergevoelig? En is het leven vaak een verwarrende worsteling? Dan is de cursus voor Hoog sensitieve personen (HSP) iets voor jou. Deze vindt plaats op donderdagmiddag 31-10; 14-11; 28-11; 12-12; 9-1; 23-1. De precieze tijd en locatie volgen hier. Heb je interesse? Klik op deze [link](#) voor meer informatie of neem contact op met Suzette@zininutrecht.nu.

Tip van de maand 1: Een goed gesprek met machtige instanties (2 oktober)

Ziet u ook zo op tegen een gesprek met bedrijfs- of keuringsarts of de ambtenaar van de bijstand? Heeft u een chronische ziekte of beperking en kunt u daardoor (op dit ogenblik) niet werken? Vindt u het moeilijk om dat duidelijk te maken aan de bedrijfs- of keuringsarts of ambtenaar van de bijstand? Deze workshop, van het Solgu en U-centraal kan u helpen. Het Solgu (stedelijk overleg lichamelijk gehandicapten en chronisch ziekte Utrecht) behartigt de belangen van alle Utrechters met een beperking of chronische ziekte. Dat doen wij op alle terreinen, van toegankelijkheid en zorg tot werk en inkomen. Meer informatie vindt u: trainingen.u-centraal.nl/goedgesprek.



Tip 2: HELDERMAN - een theatervoorstelling over dementie (28 oktober)



"De wereld van dementie is een onbegrijpelijk, wonderlijke landschap vol kleuren, fragmenten, poëzie en grillige vormen. De voorstelling is een compositie van muziek, teksten, zwaarte en lichtheid, zoals het leven met dementie is." Na afloop van de voorstellingen, gaat Theatermaker én geestelijk verzorger Thomas Borggreff stevast in gesprek met zijn publiek. Hij beantwoordt vragen en roept vragen op. Hij put hierbij uit zijn ervaring als geestelijk verzorger in de zorg voor mensen met dementiezorg. Zie www.eventbrite.nl/e/tickets-thomas-borggreff-helderman-64721036362.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.