



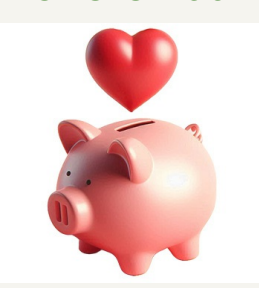
Verbondenheid
gaat niet
over
perfectie,
maar over
het durven
tonen
van je ware
zelf

Carl Jung

Foto: Lenie Voortman

Eenzaamheid en verbondenheid zijn twee kanten van dezelfde medaille. Je kunt om meerdere redenen eenzaam zijn, maar je ook op verschillende manieren verbonden voelen. In de komende maanden staat verbondenheid centraal in ons aanbod, ook omdat de week tegen eenzaamheid er weer aankomt. Bij de massages van Josée gaat het om verbondenheid met je lijf, bij mediteren met Geert om verbondenheid met wat er van binnen gebeurt. Tijdens onze zingevingsbijeenkomsten en koffiëinlopen staan verbindende thema's centraal zoals ontmoeting of vriendschap en het webinar over de nieuwe GGZ gaat in op het belang van bouwen aan helende gemeenschappen. Bij Zin in Utrecht zijn we daar al meer dan tien jaar mee bezig en nog lang niet klaar. Lang leve de verbondenheid!

Doneren aan Zin in Utrecht



Hoeveel kost het om aan jullie bijeenkomsten mee te doen? Die vraag krijgen we vaak. In principe zijn onze bijeenkomsten allemaal kosteloos. Maar mocht je onze doelstellingen een warm hart toedragen en nog wat geld over hebben, dan zijn we erg blij met een vrijwillige bijdrage. Omdat we een goed doel zijn kun je die bijdrage zelfs aftrekken bij je inkomstenbelastingen. Klik [hier](#) om te lezen hoe je aan ons kunt doneren

19 sept.: HSP café over emoties

Als we het hebben over ons 'ware zelf' dan bedoelen we vaak dat wat we werkelijk diep van binnen voelen en denken. Tijdens deze avond gaan we ons verbinden met onze gevoelens en emoties en onderzoeken hoe we daarmee omgaan. Acceperen we ze of wijzen we ze af? En waarom doen we dat? Tijdstip: 19.30-21.30 uur, Enik Recovery College, Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht. Opgave: hsp@zininutrecht.nl

26 sept t/m 3 okt.: Week van verbinding 2024

Ook dit jaar doet Zin in Utrecht weer mee met de landelijke [Week tegen Eenzaamheid](#) met een divers aanbod voor jong en oud. Hieronder volgt een selectie van onze 6 activiteiten:

1) De hele periode: 6 massages van Josée

Josée is gepensioneerd psychosomatische fysiotherapeut met gouden handen en hart. "Aanraking is net zoals zuurstof en voeding een primaire levensbehoefte". Voor mensen die alleen zijn kan het gemis aan aanraking een gevoel van leegte en eenzaamheid geven: huidhonger. Massage ontspant, laat de energie weer stromen en je levendiger en verbonden voelen. Een massage van Josée duurt ongeveer een uur en is per persoon eenmalig. Opgave: josee@zininutrecht.nl



2) Do. 26 sept. en 3 okt.: Mediteren met Geert

Als je in een groep mediteert dan ondersteun je elkaar in de juiste concentratie. Helemaal als Geert je met zijn prettige stem daarin begeleidt. In Buurtcentrum De Leeuw van 15.15-16.30 uur. [Meer info/](#) opgave: mediteren@zininutrecht.nl

3) Bijeenkomsten 'Nooit te oud om te groeien 2024'

Do. 26 sept., 10.30-12.30 uur: **thema Ontmoeting** – De Saffier, Saffierlaan 8-10

Do. 26 sept., 10.00-12.00 uur: **thema Vriendschap** – De Beatrix, Prinses Beatrixlaan 2

Do. 3 okt.: 10.00-12.00 uur: **thema Vasthouden & Loslaten** – B.C. Hoge weide, Laurierweg 104. Deze [bijeenkomsten](#) zijn speciaal voor senioren uit Utrecht.

4) Op de koffie bij Oog voor Utrecht in Ondiep, Elinkwijk en Zuilen

Net als voorgaande jaren zijn we weer te vinden bij de [wekelijkse koffiëinlopen](#) van Oog voor Utrecht voor een goed gesprek en een luisterend oor over allerlei zaken die raken.

* **Wo. 25 sept.** 10-12.30 uur, Ondiep, Nicolaas-Monica, Boerhavepl. 199

* **Do. 26 sept.** 10-12.30 uur, Elinkwijk, SEB-gebouw, Wattlaan 10

* **Vrij. 27 sept.** 10-12.30 uur, Zuilen, Sweserengh, Van Hoornekade 120-240; aanbellen bij 'buurkantoor'

Opgave: Oog voor Utrecht info@oogvoorutrecht.nl of tel.: 06-42256732.

5) Do. 26 sept. Levenskunstcafé over 'Jezelf zijn'

Om je met jezelf verbonden te voelen, moet je wel eerst jezelf mogen zijn. Maar dat is niet zo makkelijk in een omgeving die oordeelt en eisen stelt. Hoe ga jij daarmee om? 19.30-21.30 uur. Speciaal voor jongeren. Opgave: levenskunst@zininutrecht.nl en dan hoor je wat de locatie is.

6) Do. 26 sept. webinar: De Sociale Benadering Mentale Gezondheid (GEM)

Het huidige model van denken over en organiseren van mentale gezondheid vanuit een ziektemodel is niet langer houdbaar, want mentaal lijden is geen ziekte, maar menselijke variatie. In samenwerking met Steunpunt Zelfregie en Herstel gaan we naar dit [webinar](#) kijken met uitwisseling achteraf. **Do. 26 sept.** 15.15-17.30 uur. Opgave: secretariaat@zininutrecht.nl

7) Di. 1 okt. Workshop 'Existentiële eenzaamheid en levensvragen'

Existentiële eenzaamheid is een vorm van eenzaamheid die wat minder bekend is, maar waar we vaker mee te maken hebben dan we denken. Hoe herken je signalen van existentiële eenzaamheid in je omgeving en hoe reageer je erop? Aan de hand van eigen casuïstiek gaan we op een praktische manier met dit thema aan de slag. Voor vrijwilligers, mantelzorgers en beroepskrachten. Dinsdag 1 okt. 13-16.00 uur (inloop vanaf 12.45 uur) B.C. de Beatrix, Prinses Beatrixlaan 2. Door: Willemien en Godelieve. Opgave: secretariaat@zininutrecht.nl

Vrijwilligers gezocht



Bij Zin in Utrecht hebben we jou als vrijwilliger nodig! We bieden je een zinvolle en leerzame plek om je te ontwikkelen en een fijn team van medevrijwilligers om bij aan te sluiten. Je kunt aan de slag als bezoekmaatje binnen [Zin op Maat](#) of als begeleider van een zingevingsgroep voor ouderen bij [Nooit te Oud om te Groeien \(NOG\)](#). [Zin op Maat](#) is er voor mensen (vanaf 18 jaar) die behoefte hebben aan een luisterend oor en een goed gesprek over de diepere dingen van het leven. Contactpersoon : luistermaatje@zininutrecht.nl (Zin op Maat) of suzette@zininutrecht.nl (NOG)

Nieuwe training levenskunst: vanaf 8 okt.

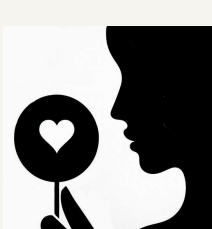
Tijdens de [training levenskunst](#) kom je eens in de twee weken bij elkaar met leeftijdsgenoten (18-35 jr.) om uit te wisselen over hoe je in het leven staat. Er is nog plaats voor twee deelnemers, dus wees er snel bij. Opgave/info: levenskunst@zininutrecht.nl

Cursus 'Zin in HSP'

Eind oktober starten we met een nieuwe 6-wekelijkse cursus [Zin in HSP](#). Voor een ieder die wat meer zicht wil krijgen op zijn of haar (hoog)gevoeligheid en daardoor beter leert om met zichzelf om te gaan. Opgave/ info: hsp@zininutrecht.nl

Interesse in training zelfcompassie?

We zijn net begonnen met een nieuwe training zelfcompassie, maar neem vooral contact met ons op als je denkt daar ook interesse in te hebben. Leeftijd maakt niet uit. Bij genoeg interesse gaan wij weer iets organiseren. Mail ons: secretariaat@zininutrecht.nl



TIP 1: 12 sept. Natuurlijk herstel bij Steunpunt Zelfregie en Herstel

Soms verloopt het leven niet zoals je had gehoopt. Je loopt vast en weet niet meer hoe je een positieve draai aan je leven kan geven. Dit kan worden veroorzaakt door vervelende ervaringen. Soms is het echter onduidelijk waar de problemen vandaan komen. Als je steeds geconfronteerd wordt met moeilijke thema's en steun nodig hebt dan is Natuurlijk Herstel wellicht iets voor jou! Bijeenkomst op 12 sept. 2024 10:15-12:15. [Meer info/ opgave.](#)

TIP 2: Cursus In Beeld

Op 19 en 20 sept. starten er weer [twee cursussen 'In Beeld'](#). De cursus is voor mensen die last hebben van lichamelijke en/of mentale klachten. In de cursus ontdek je waar je nog wél energie en goede zin van krijgt. Dat doen we door middel van foto-opdrachten. Ervaring is niet nodig; iedereen kan meedoen en wij zorgen voor cameraatjes. Meer [info/](#) aanmelding: Jacqueline@blauwlicht.org of tel.: 06 222 402 49.

TIP 3: 27 sept. Loop elke maand een rondje zachtheid

In Utrecht lopen we net als op talloze andere plaatsen in Nederland en België elke maand van 19-20 uur een [rondje zachtheid](#) met mensen voor wie zachtheid een belangrijkere waarde is dan hardheid. Een zachtmoedige wandeling met zachtaardige mensen vanuit doorvoelde noodzaak. We verzamelen onder de poort naast LHC. Wees welkom. Opgave is niet nodig. Meer info: annemieke.zwanenburg@gmail.com



Website



Facebook



Instagram



Laposta

