



Activiteiten zomer 2019

Stichting TrösT is een ontmoetingsplaats voor mensen die met verlies door de dood te maken hebben. Een plek waar sterfelijkheid, dood en rouw aandacht krijgen. Een plek waar troost en inspiratie te vinden is.

De dood maakt onmiskenbaar deel uit van ons leven. Vroeg of laat krijgt iedereen er mee te maken; het sterven van een ouder, partner, kind, familielid of vriend. Recent of langer geleden, verlies van een dierbare raakt intens aan je eigen leven. Er is verdriet, pijn, wanhoop maar ook dankbaarheid voor wat iemand voor je heeft betekend. Vragen en twijfels kunnen opkomen over hoe je verder moet gaan of over de zin van het leven.

Aandacht voor rouw en verlies is in onze samenleving niet vanzelfsprekend. Terwijl deze aandacht juist zo helend en voedend kan zijn. Stichting TrösT bestaat uit een enthousiaste en gedreven groep vrijwilligers die een breed aanbod van activiteiten organiseert. Daarin krijgt ieders verhaal de ruimte, worden kennis en inzicht verdiept en handvatten aangereikt om het leven weer op te pakken.

TrösT boekenclub

Is er een boek dat jij graag zou willen bespreken?

Geef het door via info@trost.nl!

We zetten het voor je op de website en bij voldoende aanmeldingen organiseren we een bijeenkomst.

TrösT vrijwilliger worden?

Heb je affiniteit met ons werk en wil je een paar uurtjes per week vrijwilligerswerk doen met leuke en bevlogen collega's?

Dan nodigen we je graag uit voor een kennismakingsgesprek. Stuur een mailtje naar Hetty Stok via Hetty@trost.nl.

Volg TrösT ook via:   

Ontwerp en uitwerking: Via Bertha, Utrecht
Drukwerk: Libertas Pascal, Utrecht

dinsdag 21 mei

Thema-avond Wijsheid Gesprekken over de scheidslijn tussen leven en dood door Jurjen van de Groep

📍 Prinsenstraat 29, Utrecht
📅 20.00-22.15 uur
💶 10 euro per avond
De thema-avonden zijn los te volgen

zondag 26 mei

Café TrösT Meer licht meer troost?

📍 café Averechts
📅 15.00- 17.00 uur
💶 vrijwillige bijdrage

zondag 26 mei

Utrechtse Troostdag

📍 Begraafplaats Tolsteeg
📅 15.00-17.00 uur
💶 vrij toegankelijk

zondag 23 juni

Begraafplaatswandeling Soestbergen

📍 Begraafplaats Soestbergen
(verzamelen bij toegangspoort Gansstraat 167)
📅 14.00 – 16.00 uur
💶 vrijwillige bijdrage

zondag 30 juni

Café TrösT Wat doet de zomer met je?

📍 café Averechts
📅 15.00- 17.00 uur
💶 vrijwillige bijdrage

dinsdag 2 juli

Thema-avond Gesprekken over de scheidslijn tussen leven en dood door Jurjen van de Groep

📍 Buurtcentrum de Leeuw
📅 20.00-22.15 uur
💶 10 euro per avond
De thema-avonden zijn los te volgen

zondag 28 juli

Zomerwandeling voor lotgenoten

📍 Forelvijver Ruigenhoek
📅 10.30 – 12.30 uur
💶 5 euro *(inclusief 2 consumpties)*

zondag 4 augustus

Beeldend gedenken

📍 Dolderseweg 164, Den Dolder
📅 10.00-15.00 uur
💶 15 euro *(inclusief koffie/thee en materiaal, zelf lunch meenemen!)*

zondag 25 augustus

Café TrösT De waarde van (vakantie-)foto's

📍 café Averechts
📅 15.00- 17.00 uur
💶 vrijwillige bijdrage



Thema-avond Gesprekken over de scheidslijn tussen leven en dood

Jurjen van de Groep begeleidt elke 4 tot 6 weken een thema-avond die steeds eenzelfde structuur zal hebben. Thema's kunnen zijn; groei/ontwikkeling-levensladder, veerkracht, wijsheid of controle. Ieders inbreng wordt beluisterd, naast elkaar gelegd en besproken. Aan de deelnemers zal regelmatig gevraagd worden wat op te schrijven. Neem dus pen en papier mee! Voor de zomer zijn er nog twee avonden gepland, ze zijn los van elkaar te volgen.

- 📅 **dinsdag 21 mei** thema Wijsheid
- 📍 **Prinsenstraat 29, Utrecht**
- 📅 **dinsdag 2 juli**
- 📍 **Buurtcentrum de Leeuw Samuel van Houtenstraat 1, Utrecht, Lokaal 122**

Café TrösT Meer licht meer troost?

Café TrösT is een pleisterplaats voor iedereen die zich (noodgedwongen) bezighoudt met de eindigheid van het leven en alles daaromheen. Een warme plek in de binnenstad, waar je in een café-achtige sfeer je verhaal kunt doen en door ervaringen uit te wisselen wat lichter naar huis gaat. In mei is het thema **Meer licht meer troost?** De dagen worden steeds langer, dus er is meer licht. De mensen trekken erop uit, naar het park of de tuin in. Maar betekent langer licht ook meer troost? Of is het gemis dan juist extra voelbaar? Muzikante **Fredrike de Winter** zal deze middag met haar accordeon én op de piano de muziek verzorgen.

- 📅 **zondag 26 mei**
- 📍 **café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht**

Utrechtse Troostdag

Elk jaar organiseert gemeente Utrecht een Troostdag voor alle Utrechters die een dierbare zijn verloren. Een dag voor iedereen die het fijn vindt om hier samen met familie, vrienden en lotgenoten bij stil te staan. De locatie is deze keer begraafplaats Tolsteeg in Utrecht Zuid-Oost. **De Burgemeester** zal spreken bij het lange lint waarop namen staan van Utrechters die in het afgelopen jaar zijn overleden. Daarna is er een programma vol live muziek, bemoedigende woorden en inspirerende gedichten. Ook zijn de vrijwilligers van TrösT en Humanitas zichtbaar aanwezig om ruimte te geven aan ieders eigen verhaal. Kortom, een dag waar gedeeld kan worden op een liefdevolle manier. Met aandacht voor gemis en verdriet, maar ook voor hoop en troost.

- 📅 **zondag 26 mei**
- 📍 **Begraafplaats Tolsteeg Maansteenweg 1, Utrecht (verlengde van de Robijnlaan)**

Begraafplaatswandeling Soestbergen

Leonie Brinks, monumenten- en landschapsontwerper, neemt ons mee terug naar de negentiende eeuw met een zondagse wandeling over begraafplaats Soestbergen zoals dat in die tijd zeer populair was -men moest 25 cent entree betalen om het park in te gaan-. Leonie toont grafmonumenten ontworpen als tuinsieraden, wijst op de monumentale bomen en symbolische beplanting en vertelt over de ontwikkeling van deze begraafplaats in de loop der tijd. Soestbergen

Aanmelden voor alle activiteiten

Stuur een email naar info@trost.nl of via de link in de website. Vermeld daarbij duidelijk je naam en de activiteit waar je je voor opgeeft.

is de eerste algemene begraafplaats van Utrecht (1830). In nauwe samenwerking met de ambitieuze burgemeester Van Asch van Wijck, heeft tuinarchitect Zocher Utrecht een begraafplaats gegeven die uniek is in Europa: er werden in de Beaux-Artsstijl in die tijd veel grafheuvels ontworpen maar er is er maar één daadwerkelijk uitgevoerd.

- 📅 **zondag 23 juni**
- 📍 **Begraafplaats Soestbergen verzamelen bij toegangspoort Gansstraat 167, Utrecht**

Café TrösT Wat doet de zomer met je?

In juni is het thema **Wat doet de zomer met je?** Binnenkort breekt voor veel mensen de grote vakantie aan. Velen gaan kortere of langere tijd naar een andere bestemming. Welke plannen heb jij en wat zou jij willen doen? Indien je niet op vakantie gaat: hoe voelt het om thuis te blijven, terwijl andere dierbaren weg zijn? Welke troostrijke momenten biedt de zomer?

- 📅 **zondag 30 juni**
- 📍 **café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht**

Zomerwandeling voor lotgenoten

Samen wandelen kan troostend zijn. En er is ruimte om het verlies van een dierbare met elkaar te bespreken of het verlies nu kort of lang geleden is. Het afgelopen jaar is er op uiteenlopende plaatsen gewandeld. Dit keer is gekozen voor het Noorderpark/Gagelbos ten noorden van Overvecht. De wandeling start en eindigt bij horecagelegenheid Forelvijver Ruigenhoek op de St. Anthoniedijk 120. Eerst drinken we samen iets en maken kort kennis met elkaar. We wandelen 2 tot 3 kilometer. De wandeling gaat altijd door, maar slim om bij regen passende kleding of paraplu meenemen.

- 📅 **zondag 28 juli**
- 📍 **Forelvijver Ruigenhoek St. Anthoniedijk 120, Utrecht**

Workshop Beeldend gedenken

In deze workshop ga je aan de slag met beitel, hamer en rasp om in speksteen je herinneringen aan een dierbare overledene letterlijk vorm te geven. Om vanuit je gevoel een klein eervol monument te maken. Na de lunch (zelf meenemen!) is er nog een uur voor het afwerken en daarna kijken we samen naar de gemaakte beelden. **Ada de Groot** begeleidt deze workshop. Ada was lange tijd werkzaam als beeldend creatief therapeute en heeft ook gewerkt met mensen in de rouw.

- 📅 **zondag 4 augustus**
- 📍 **Atelier van Ada de Groot Achter het ketelhuis op het terrein van ALTRECHT. Dolderseweg 164, Den Dolder (15 minuten lopen vanaf station Den Dolder)**

Café TrösT De waarde van (vakantie-)foto's

In augustus is het thema **De waarde van (vakantie-)foto's**. Zijn foto's een leidraad van herinneringen en vertellingen? Geven zij een inkt in de tijd? Zijn deze afbeeldingen een dierbaar bezit geworden? Genoeg vragen om met elkaar over in gesprek te gaan.

- 📅 **zondag 25 augustus**
- 📍 **café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht**

Bekijk een filmpje met verhalen over TrösT op de website.

Let op

Soms kan er nog wat wijzigen in de programmering. Kijk op website www.trost.nl voor meer en voor de meest actuele informatie.