



Activiteiten najaar 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 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 info@trost.nl.

Volg TrösT ook via:   

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

zondag 29 september

Café TrösT Geuren en kleuren

- 📍 café Averechts
- 🕒 15.00 - 17.00 uur
- € vrijwillige bijdrage

dinsdag 1 oktober

(ook op 8 en 15 oktober)

Cyclus Leven met de Dood

- 📍 Buurtcentrum de Leeuw
- 🕒 19.30 - 21.30 uur
- € 45 euro voor drie avonden

donderdag 3 oktober

Dialogoavond Delen helpt

- 📍 Oude Gracht 302
- 🕒 19.30 - 22.00 uur
- € vrijwillige bijdrage

zondag 6 oktober

Workshop

Beeldend gedenken

- 📍 Dolderseweg 164, Den Dolder
- 🕒 10.00 - 15.00 uur
- € 15 euro (inclusief XXXXXX)

donderdag 10 oktober

Symposium Aandacht voor rouw en nazorg

- 📍 Zorgcentrum Rozendaal
- 🕒 16.00 - 20.00 uur
- € n.n.b.

zondag 13 oktober

Herfstwandeling voor lotgenoten

- 📍 De Biltse Hoek
- 🕒 10.30 - 12.30 uur
- € 5 euro (incl. 2 consumpties)

zondag 27 oktober

Café TrösT Eenzaamheid

- 📍 café Averechts
- 🕒 15.00 - 17.00 uur
- € vrijwillige bijdrage

zaterdag 2 november

Themadag

Omgaan met rouw en verlies

- 📍 Centrale Bibliotheek Oude Gracht
- 🕒 10.00 - 18.00 uur
- € n.n.b.

zondag 24 november

Café TrösT Mag ik lijden?

- 📍 café Averechts
- 🕒 15.00 - 17.00 uur
- € vrijwillige bijdrage

zondag 1 december

Dansworkshop In beweging komen na verlies

- 📍 n.n.b.
- 🕒 14.00 - 16.30 uur
- € 7,50 euro

zondag 15 december

Muziekmiddag

- 📍 n.n.b.
- 🕒 15.00 - 16.30 uur
- € vrijwillige bijdrage

zondag 29 december

Café TrösT Samen zijn

- 📍 Nieuw Rotsoord
- 🕒 13.00 - 15.00 uur
- € vrijwillige bijdrage

Bekijk een filmpje met verhalen over TrösT op de website.

Café Tröst thema: Geuren en Kleuren

De zomer is voorbij en de herfst dient zich aan. Is dit de periode van herinneringen en eenzaamheid, of heb je ook al weer een beetje oog en oor voor de schone herfst? Kunnen geuren en kleuren je helpen om het mooie van toen niet te vergeten?

📅 **zondag 29 september** 📍 **café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht**

Cyclus Leven met de Dood

Leven met het idee om dood te gaan is sterk gerelateerd aan hoe wij aankijken tegen hoe wij ons leven nu leiden. Tijdens deze avonden voeren we gesprekken, doen we schrijfoefeningen en spreken we elkaar over de dood en ons leven.

📅 **dinsdag 1 oktober (ook op 8 en 15 okt)**

📍 **Buurtcentrum de Leeuw Samuel van Houtenstraat 1, Utrecht**

Dialoogavond Delen helpt

In de week van de eenzaamheid houden we een dialoogavond over 'Delen helpt'. Ben je een dierbare verloren? Het delen van deze verlieservaringen met elkaar kan helpen. We gaan rondom dit thema in dialoog met elkaar.

📅 **donderdag 3 oktober** 📍 **Oude Gracht 320, Utrecht**

Workshop Beeldend gedenken

In deze workshop ga je aan de slag met beitel, hamer en rasp om in speeksteen 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.

📅 **zondag 6 oktober** 📍 **Dolderseweg 164 in Den Dolder**

Symposium Aandacht voor rouw en nazorg

Samen met Netwerk Palliatieve Zorg Utrecht en Humanitas organiseert Tröst een symposium in het kader van de Internationale 'Dag van Palliatieve zorg'. Anne Goossensen, hoogleraar zorg-ethische aspecten van informele zorg en tevens Bijzonder Hoogleraar Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg Nederland aan de Universiteit van Humanistiek verzorgt een inleiding. Daarnaast worden er enkele workshops georganiseerd. *Let op: nadere informatie over deze dag en over hoe je je kunt aanmelden volgt later. Houd onze nieuwsbrief en website in de gaten!*

📅 **donderdag 10 oktober**

📍 **Zorgcentrum Rozendaal Indusdreef 5, Utrecht**

Herfstwandeling voor lotgenoten

Herfst is de tijd waarin de blaadjes vallen en de natuur zich terugtrekt. Hoe beleef jij de herfst na het verlies van een dierbare? We wandelen in landgoed Beerschoten, een parklandschap met eeuwenoude bomen. Het bos waarin wordt gewandeld biedt de ruimte om te ontspannen en tot jezelf te komen. De wandeling start en eindigt bij hotel/restaurant 'De Biltse Hoek'.

📅 **zondag 13 oktober** 📍 **De Biltse Hoek De Holle Bilt 1, De Bilt**

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.

Café Tröst - thema: Eenzaamheid

Eenzaamheid gaat niet over fysiek alleen zijn, maar over je alleen voelen. Bij het verlies van een dierbare kun je pijn voelen, omdat je je niet meer verbonden voelt en je dat verlangen wel hebt. Kan gevoel van eenzaamheid je in verbinding brengen met niet eerder ontdekte krachten in jezelf of in je omgeving?

📅 **zondag 27 oktober** 📍 **café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht**

Themadag Omgaan met rouw en verlies

In de week van Allerzielen organiseren de Bibliotheek Utrecht, Humanitas en Stichting Tröst voor het tweede jaar een themadag rond rouw en verlies. Er zijn presentaties, workshops; het is weer een gevarieerd aanbod waarbij je met andere nabestaanden in gesprek kunt komen. *Let op: meer informatie over deze dag verschijnt in de nieuwsbrief en op onze website, houd ook de site van de bibliotheek in de gaten!*

📅 **zaterdag 2 november**

📍 **Centrale Bibliotheek Oude Gracht 167, Utrecht**

Café Tröst thema: Mag ik lijden?

Zowel in de literatuur als ook in gesprekken met rouwenden hoor of lees je dat na een bepaalde tijd het lijden of verdriet maar eens over moet zijn. Maar waarom eigenlijk? Is het gek dat je je verbonden blijft voelen met je geliefde en dan ook pijn kunt blijven voelen?

📅 **zondag 24 november** 📍 **café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht**

Dansworkshop In beweging komen na verlies

In deze workshop brengt ervaren dansimprovisatiedocente Ellen van de Gruiter je bij de eenvoud van je dansstroom. We gebruiken geen passen of reeds bestaande dansen. We richten ons op de herinneringen. Het is fijn om loszittende kleding te dragen. Daarbij kun je dansen met zachte schoentjes, sokken of op blote voeten.

📅 **zondag 1 december** 📍 **locatie: n.n.b.**

Muziekmiddag

December is bij uitstek een maand waarin gevoelens van missen, rouw en verdriet extra ervaren kunnen worden. Ook bij Tröst wordt muziek gemaakt. Muziek waarbij de gevoelens van missen er ook mogen zijn. Fredrike de Winter en Jan Verheij maken voor én met de aanwezigen muziek. Jan met de gitaar en zijn stem, Fredrike met accordeon.

📅 **zondag 15 december** 📍 **locatie: n.n.b.**

Café Tröst thema: Samen zijn

We lunchen met elkaar om het jaar af te sluiten. Tijdens de lunch praten we o.a. over: (niet meer) samen zijn, zoeken naar een nieuw maatje en genieten van soms alleen zijn. Wie wil, kan een gedicht of (al dan niet zelf geschreven) stukje tekst meenemen om voor te (laten) dragen of een boek waar veel steun aan is ontleend. *Let op: vanwege de lunch is het tijdstip van de bijeenkomst anders, namelijk van 13.00-15.00 uur. In verband met de organisatie van de lunch is aanmelden bij info@trost.nl zeer gewenst.*

📅 **zondag 29 december**

📍 **Nieuw Rotsoord Briljantlaan 101, Utrecht**

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.