



Activiteiten winter 2020

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@tröst.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@tröst.nl.

Volg TrösT ook via:   

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

Bekijk een filmpje met verhalen over TrösT op de website.

donderdag 23 januari (ook op 13/2, 5/3 en 19/3) **Schrijfworkshop Mijn reis van rouw**

- 📍 Buurtcentrum de Leeuw
- 📅 10.15 - 12.15 uur
- € 60 euro → 4 bijeenkomsten

zondag 26 januari **Café TrösT voorstelling Draadloos**

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

zondag 9 februari **Lezing Tim Overdiek Als de man verliest**

- 📍 De 3Krone
- 📅 15.00 uur
- € vrijwillige bijdrage

zaterdag 15 februari **Met TrösT naar het theater**

- 📍 Stadsschouwburg Utrecht
- 📅 20.30 uur
- € 19 euro

zondag 23 februari **Café TrösT Verlies en de praktische consequenties**

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

donderdag 5 maart **Workshop Collage voor een dierbare**

- 📍 Bibliotheek Kanaleneiland
- 📅 10.00 - 12.00 uur
- € geen

donderdag 12 maart **Spel Alle sterren aan de hemel**

- 📍 Bibliotheek Overvecht
- 📅 10.00 - 12.00 uur
- € geen

zondag 15 maart **Lentewandeling met lotgenoten**

- 📍 Het Vorstelijk Complex
- 📅 14.00 - 16.00 uur
- € 5 euro (incl. 2 consumpties)

woensdag 18 maart **Workshop Collage voor een dierbare**

- 📍 Bibliotheek Zuilen
- 📅 10.00 - 12.00 uur
- € geen

zondag 22 maart **Lezing van Tom Hart Stabat Mater belicht en beluisterd**

- 📍 Buurtcentrum de Wilg
- 📅 15.00 uur
- € 7,50 euro (incl. koffie/thee)

zondag 29 maart **Café TrösT Persoonlijk verlies**

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

woensdag 1 april (ook op 8, 15 en 22 april) **Cursus Omgaan met het lot**

- 📍 Buurtcentrum de Jager
- 📅 19.45 - 21.45 uur
- € 60 euro → 4 bijeenkomsten

zondag 5 april **Dansworkshop In beweging komen na verlies**

- 📍 In de 3 Krone
- 📅 14.00 - 16.30 uur
- € 7,50 euro

zondag 26 april **Café TrösT Wat inspireert je?**

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

Schrijfworkshop Mijn reis van rouw

Schrijven kan ronder maken wat rauw is. Het kan je ondersteunen in jouw persoonlijke reis van rouw. In vier bijeenkomsten helpen concrete en eenvoudige schrijf oefeningen je om woorden te geven aan je verlies. Aan wie en wat je mist, wat je je herinnert of juist niet, wat je bezighoudt en wat je raakt.

📅 donderdag 23 januari (ook op 13/2, 5/3 en 19/3)

📍 Buurtcentrum de Leeuw Samuel van Houtenstraat 1, Utrecht

Café Tröst Draadloos

Hetty ten Holt en Nele Mennes presenteren de voorstelling *Draadloos!* in Café Tröst. Hetty is auteur van de dichtbundel *Of weet je alles al*. Nele Mennes is zangeres en haar muziek en teksten passen mooi bij de sfeer van de dichtbundel. Samen ontwikkelden zij deze voorstelling met gedichten, tekeningen, liedjes, verhalen en muziek.

📅 zondag 26 januari 📍 café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht

Lezing Tim Overdiek Als de man verliest

Tim Overdiek schreef samen met Wim van Lent het boek *Als de man verliest*. Hoe ziet de innerlijke wereld van een rouwende man eruit? Hoe is hij het beste te helpen? Op deze middag praat Tim over hoe mannen omgaan met ingrijpend verlies. Hoe verschillen zij hierin van vrouwen? Wat is voor hen helpend?

📅 zondag 9 februari 📍 De 3Krone Oude Gracht 227, Utrecht

Met Tröst naar het theater

Tröst heeft kaartjes ingekocht voor *Doet sneeuw pijn* in Stadschouwburg Utrecht. Een voorstelling die gespeeld wordt door Saskia Temming en gebaseerd is op het autobiografische verhaal van Carolien Spaans over een vrouw die alleen achterblijft met haar kindje nadat haar man niet meer terugkeert na een skivakantie.

📅 zaterdag 15 februari 📍 Stadsschouwburg Utrecht

Café Tröst Verlies en de praktische consequenties

Samen gaan we in gesprek over dit thema. Verlies van een dierbare kan namelijk opeens een groot beroep doen op je zelfstandigheid. Lukt het wel om je financiën te managen of je huis? Wat moet je eigenlijk doen met allerlei spullen?

📅 zondag 23 februari 📍 café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht

Workshop Collage voor een dierbare

Op een klein schilderdoek van canvas maak je een collage met jouw dierbare in gedachten. Er zijn allerlei soorten materialen om jouw band met de ander in beeld te brengen. Door met de handen te werken, komen we vaak dicht bij het gevoel. *Deze activiteit valt onder het programma Ouderen in de wijk van de Utrechtse Bibliotheek.*

📅 donderdag 5 maart

📍 Bibliotheek Kanaleneiland Al-Masoedilaan 188, Utrecht

Spel Alle sterren aan de hemel

Met behulp van vragenkaartjes herinner je en herdenk je je dierbare en wissel je ervaringen uit met de anderen. *Deze activiteit valt onder het programma Ouderen in de wijk van de Utrechtse Bibliotheek.*

📅 donderdag 12 maart 📍 Bibliotheek Overvecht Gloriantdreef 1

Lentewandeling met lotgenoten

Hoe voelt het nieuwe leven en de pracht van de prille lente? We wandelen vier kilometer langs de Vecht, een oud kasteel en door een stukje bos. Tijdens de wandeling kun je met elkaar ervaringen uitwisselen of juist in stilte genieten van de omgeving.

📅 zondag 15 maart 📍 Het Vorstelijk Complex Prinses Christinalaan 1

Workshop Collage voor een dierbare

Zie inhoud bij 5 maart.

📅 woensdag 18 maart 📍 Bibliotheek Zuilen Zwanenvechtlaan 4

Lezing van Tom Hart Stabat Mater belicht en beluisterd

Het *Stabat Mater* van Pergolesi is een van de aangrijpendste werken uit de religieuze muziek. Tom Hart heeft vaker lezingen voor Tröst gegeven. Vorig jaar behandelde hij nog op boeiende wijze het *Deutsches Requiem* van Brahms. Tom zal in zijn inleiding uitgebreid ingaan op de tekst van het *Stabat Mater* en veel muziek laten horen.

📅 zondag 22 maart 📍 Buurtcentrum de Wilg Mecklenburglaan 3

Café Tröst Persoonlijk verlies

Als je een dierbare verliest, is zeker in de begintijd vaak het plezier in het leven ver te zoeken. Maar ook na verloop van tijd kun je je blijven afvragen: waar doe ik het allemaal nog voor? Samen praten we over welke betekenis je kunt ontlenuen aan hoe de dierbare die je mist, zin gaf aan het leven.

📅 zondag 29 maart 📍 café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht

Cursus Omgaan met het lot

Deze cursus is geïnspireerd op de ideeën van Griekse en Romeinse filosofen van 500 voor Christus. In vier bijeenkomsten proberen we om de inzichten uit de Oudheid te vertalen en toepasbaar te maken in ons eigen leven; hoe kan je je gemoedsrust behouden in de wetenschap dat je een dierbare dreigt te verliezen of al hebt verloren?

📅 woensdag 1 april (ook op 8, 15 en 22 april)

📍 Buurtcentrum de Jager Teun de Jagerdreef 1, Utrecht

Dansworkshop in beweging komen na verlies

In deze workshop breng 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 5 april 📍 In de 3 Krone Oudegracht 227, Utrecht

Café Tröst Wat inspireert je?

De lente wordt vaak gezien als bron van nieuw leven en nieuwe mogelijkheden. Tegelijk kan de lente je confronteren met een gevoel van melancholie, als een dierbare er niet meer is.

📅 zondag 26 april 📍 café Averechts Lijsterstraat 49, Utrecht

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.

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.