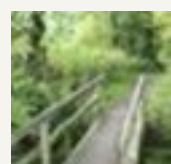




## Facebook



Zin in Utrecht is ook te vinden op [Facebook](#).

Halverwege deze maand begint de herfst. De herfsttijd is een tijd van oogst en inkeer; een tijd voor bezinning; een tijd voor Zin in Utrecht. U bent van harte uitgenodigd kennis te komen met maken met ons en ons aanbod en/of stuur deze nieuwsbrief door naar geïnteresseerden. Via deze [link](#) kunt u zich ook voor onze nieuwsbrief inschrijven.

## Op reis met je pen



5 t/m 9 oktober

Met de pen op reis door het eigen leven. Een kans om met frisse ogen te kijken naar oude herinneringen of om verrassende inzichten over onszelf te ontdekken. Schrijvend pelgrimeren is een reis door het landschap van ons innerlijk leven. Mogelijk komen we zo de rode draad in ons leven op het spoor. Aan de hand van eenvoudige oefeningen wordt u meegenomen om uw eigen levenservaringen op papier te zetten. Ervaring met schrijven is niet nodig!  
Voor informatie en / of opgave: [www.zininutrecht.nu](http://www.zininutrecht.nu)

## Senioreninloop



1 en 15 oktober

In samenwerking met Podium Oost organiseert Zin in Utrecht twee workshops in het kader van de Senioreninloop. We staan stil bij het ouder worden, bij verlies, maar ook bij vreugde en kracht. Op 1 oktober gaan we biografisch schrijven en op 15 oktober meditatief schilderen.

## Een mantel voor jezelf



14 november

“Het is liefde, absoluut, behoorlijk wat liefde. En plicht.”  
Intensieve, langdurige zorg voor een dierbare naaste... Je doet het, want je laat hem of haar niet in de steek. Je eigen leven en levensdoelen schieten er wel vaak bij in.  
Met ‘een mantel voor jezelf’ biedt Zin in Utrecht een gelegenheid aan Mantelzorgers om de aandacht (weer) even op het eigen leven te richten. Onder het genot van een heerlijke High Tea kunt u deelnemen

aan verschillende inspirerende workshops.

U kunt kiezen uit 2 workshoprondes:

- Creatief schrijven
- Meditatief schilderen
- Zinspelen

Waar? Buurthuis De Leeuw,

Samuel van Houtenstraat 1 Utrecht

Wanneer? Zaterdag 14 november 13.00-17.30 uur (inloop vanaf 12.30 uur)

Voor wie? Een ieder die mantelzorg verleent aan een inwoner van de stad Utrecht.

Opgave: [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl) / 030-6626814

Meer informatie: [www.zininutrecht.nu](http://www.zininutrecht.nu) / 030-6626814

Kosten? Geen!

## Agenda

**12 september:** Happening Hoograven

10.00 – 14.00 uur

Locatie: Tolsteegplantsoen

Aanwezig met informatiestand

**30 september:** Cosbo-informatiemarkt

13.00 – 16.00 uur

Locatie: Janskerk, Janskerkhof

Aanwezig met informatiestand

**1 oktober:** Senioreninloop Podium Oost

13.00 uur-15.00 uur

Thema: schrijfworkshop (gratis)

Oudwijkerdwarstraat 148

Telefoon: 030-2581994

Email: [info@podiumoostutrecht.nl](mailto:info@podiumoostutrecht.nl)

**5-9 oktober 2015:** Op reis met je pen

Schrijfweek voor ouderen

10.00 uur -13.30 uur

Inloop vanaf 9.30 uur

Locatie: verpleeghuis Rosendael, Indusdreef 5

Inclusief lunch €60 per week (€30 voor Upashouders)

**15 oktober:** Senioreninloop Podium Oost

13.00 uur-15.00 uur

Thema: Meditatief Schilderen (gratis)

Oudwijkerdwarstraat 148

Telefoon: 030-2581994

Email: [info@podiumoostutrecht.nl](mailto:info@podiumoostutrecht.nl)

**14 november:** Een mantel voor jezelf

Een zinnige dag voor Mantelzorgers (gratis)

13.00 tot 17.30 uur (inloop 13.30 uur)

Inloop vanaf 12.30 uur

Locatie: Buurthuis De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1

**7-11 december 2015:** Op reis met je pen

Schrijfweek voor ouderen

Locatie: Buurthuis de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1

10.00 uur-13.30 uur

Inloop vanaf 9.30 uur

Inclusief lunch. €60 per week (€30 voor Upashouders)

[info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) / tel. 030-6626814

