Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.
Voeg info@zininutrecht.nu toe aan je lijst met veilige afzenders.

Nr. 29, December 2021

Klik hier voor de webversie

We naderen het einde van 2021 en daarmee het einde van ons thema 'ontmoetingen in wijsheid'. We begonnen in januari met een lockdown en een nieuwe virusvariant; we eindigen met een lockdown en een nieuwe virusvariant. Het is wederom een veelbewogen jaar geweest, voor veel mensen persoonlijk, voor Nederland, voor de hele wereld. Waar het begin van Covid19 alle verschillen tussen mensen op leek te nemen in één groot gevoel van saamhorigheid en solidariteit, hebben we moeten constateren dat de verschillen vandaag de dag steeds meer onverenigbaar lijken. Als nieuw thema hebben we daarom 'Leren balanceren' gekozen. Balanceren is je evenwicht proberen te bewaren terwijl er verschillende, vaak tegenstrijdige krachten op je inwerken. Het past bij hoe wij deze tijd beleven. Een uitdaging, een groeikans, een opdracht…. ? De toekomst zal uitwijzen wat het gaat worden. Maar voor nu de wens aan een ieder die dit leest om het oude jaar af te sluiten met humor en de vreugde van het samen delen en om het nieuwe jaar vol vertrouwen in te gaan.

Vooraankondiging: training levenskunst voor jongeren

Uit de samenwerking tussen geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht en Praktijkondersteuners van huisartsen (POH) is een nieuw project geboren: Een training levenskunst voor Utrechtse jongeren van 18-30 jaar, voor de periode van een half jaar. Ben of ken je een jongere die zichzelf en het leven beter wil begrijpen en wil leren om beter met onmacht, eenzaamheid en tegenslag om te gaan? Die wil kijken welke talenten en waarden belangrijk zijn en hoe je kunt werken aan goede relaties met mensen om je heen? Bekijk flyer training levenskunst vooraankondiging.pdf en/of houd onze website in de gaten. Neem contact op met Suzette@zininutrecht.nu. Data worden nog nader bepaald.

Ook in 2022 groeien we samen in 8 Utrechtse wijken

Senioren die houden van dialoog en filosofie, moeilijke maar wezenlijke vragen willen bespreken met leeftijdsgenoten, die kunnen bij ons terecht in de wijken Ondiep, Hoograven, Oost, Noord-Oost, Overvecht, Leidsche Rijn, Zuilen en de Binnenstad voor een maandelijkse ontmoeting die echt ergens over gaat! Download onze nieuwe flyer en kijk op onze website voor data en tijden en aanmeldopties.

En mooi bericht: Dankzij het Oranjefonds kunnen we deze groepen nu ook uitbreiden naar gemeenten buiten Utrecht Stad: Houten, de Bilt, Nieuwegein en zelfs Nunspeet!

Gespreksleiders gezocht voor zingevingsbijeenkomsten

Bent u op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk? Heeft u ervaring met groepswerk? Houdt u van een goed gesprek? Wordt u blij van hele verschillende visies en ervaringen? Dan is wellicht het begeleiden van onze maandelijkse zingevingsbijeenkomsten iets voor u. Meer informatie via Suzette van IJssel, projectleider, aanmelden kan via Godelieve van Liebergen, coördinator vrijwilligers.

Nieuwe data voor het HSP café

Beetje bedrieglijke naam, een HSP café, want borrelen gaan we niet. Wel gaan we met elkaar via een thema in gesprek over de voor- en soms ook nadelen van hooggevoeligheid.
Thema's inbrengen is welkom! Donderdagavonden 13 jan; 10 feb; 10 maart; 14 april; 12 mei; 9 juni; 14 juli; 8 sept; 13 okt; 10 nov; 8 dec.van 19.30 tot 21.30 uur Enik Recovery College, Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht. Zie ook onze flyer: hsp cafe 2022.pdf.

Een luisterend oor?

Wil jij ook wel eens een luisterend oor over wat je meemaakt in het leven. Zou je daarover van gedachten willen wisselen of wil jij zelf graag zo'n luisterend oor zijn voor een ander? Bij Zin in Utrecht kan dat.
Voor jong én oud. Wij bieden luistermaatjes voor mensen van 18+ en ouder die getraind zijn in het beluisteren van het levensverhaal van anderen en die bereid zijn om regelmatig langs te komen en met je mee op te trekken voor de duur van minimaal een jaar. Ook is het mogelijk om zelf luistermaatje te worden. godelieve@zininutrecht.nu of 06-30326065.

TIP 1: Sterrenkindjesviering

De Hoeftuin organiseert op 28 december weer een 'sterrenkindjesviering': een bijeenkomst voor mensen die een kindje verloren hebben tijdens de zwangerschap of na de geboorte. Op deze avond wordt aan de verloren kindjes en aan de ervaringen van de ouders aandacht geschonken door middel van verhalen en een ritueel dat zowel de mooie als de moeilijke kanten van de ervaring een plek geeft. Het aantal deelnemers blijft beperkt zodat er ruimte is voor persoonlijke ontmoeting. Meer informatie en opgave hier. (t/m 21-12)

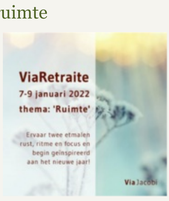
Tip 2: Collage voor een dierbare, maandag 20 december

Workshop rondom rouw & verlies in Bibliotheek Hoograven van 10.15-12.00 u. (inloop 10.00 u.) Als een dierbaar familielid, een vriend, vriendin of partner niet meer leeft, kan het fijn zijn om diegene te gedenken. In deze workshop staan we op een creatieve manier stil bij rouw en verlies. Je maakt een klein gedenkmonumentje voor iemand die je mist. Door Carlien van Geffen. Aanmelden hier of bel 030 2861894. Flyer: Collage voor een dierbare.pdf

Tip 3: Aan de slag met jezelf in het nieuwe jaar

Weet je niet wat te doen in de kerstvakantie? Ga dan eens zitten met het volgende boekje. Hoe kijk je terug op het afgelopen jaar en wat zijn je plannen, verwachtingen en hoop voor 2022? Het is een mooie manier om je te bezinnen op oud en nieuw.
Ook leuk om samen met anderen uit te wisselen. Zegt het voort!

Tip 4: Via Retraite – begin het jaar met ruimte



Of als je het leuker vindt om deze vragen in retraitevorm met anderen te delen, kun je in 2022 het nieuwe jaar goed beginnen tijdens de ViaRetraite. Gedurende twee etmalen staan deelnemers stil bij vragen als: wie ben ik en wat vind ik belangrijk in het leven? Waar haal ik mijn kracht en inspiratie uit? Wat zijn mijn persoonlijke doelen voor het komende jaar? Tijdens deze retraite van vrijdag 7 tot zondag 9 januari staat het thema 'Ruimte' centraal.
Meer informatie en aanmelding vindt u hier.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook. Like

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.

Voeg info@zininutrecht.nu toe aan je lijst met veilige afzenders.

Verzonden met lapostaposta