



Wat te schrijven deze keer? Over hoe pijnlijk het is om (weer) te ervaren dat de machtshonger van de één, een zee aan machteloosheid bij anderen veroorzaakt? Over dat woorden van geloof, hoop en optimisme nodig blijven, maar op dit moment zo leeg en oneigenlijk voelen? Soms komen onmacht en zinloosheid zo hard binnen. Toch verliest iedereen als ook wij op ons kleine plekje op aarde stoppen met werken aan de macht van liefde. Dus gaan we door. Niet onverstoord. Maar vanuit het weten dat alle leven op aarde uiteindelijk één en hetzelfde belang deelt en de hoop dat dit inzicht alle menselijke handelen ooit zal gaan aansturen.

Week van de Psychiatrie - 21 t/m 26 Maart



De week van de psychiatrie heeft als thema 'elke stem telt'. Samen met onze Enik Recovery collega's bieden wij drie workshops aan over: 1. verlies en rouw; 2. positieve psychologie; 3. onmacht en kracht: voor ouders van een kind met een psychische kwetsbaarheid. [Meer info en aanmelding.](#)

Training levenskunst voor jongeren - start 15 Maart

Ben je tussen de 18-30 en wil je graag jezelf beter leren kennen, meer 'snappen' van het leven en het samenleven met anderen en uitzoeken wat jou krachtig en gelukkig maakt? Of ken je iemand voor wie dit van toepassing is? Er is nog plek! [Meer info en aanmelding.](#)

Prestatiedruk en samenredzaamheid



Samen met Steunpunt GGZ heeft Zin in Utrecht een KfHein Stimuleringsprijs gewonnen. De prijs is voor een project voor eerstejaars studenten MBO en HBO die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij de uitdagingen die zo'n eerste jaar met zich meebrengt. [Meer info.](#)

Uitwisselen over levenseinde - 20 April en 11 Mei

Als je op leeftijd bent kunnen er allerlei vragen opkomen die verband houden met het eigen levenseinde. Hoe kijkt u terug op uw leven? Wilt u wel of niet worden gereanimeerd? Wat wilt u vastleggen? Komend jaar worden er 8 bijeenkomsten aangeboden rond dit thema. [Meer info](#)

Zingevingsbijeenkomsten uitgebreid

Wezenlijke gesprekken voor senioren worden dit voorjaar ook georganiseerd in gemeenten buiten Utrecht. Dit alles dankzij een subsidie van het [Oranjefonds](#). Voor meer informatie: Nieuwegein (elisabethvanwindt@gmail.com), Houten (margot.mulders@xs4all.nl) of De Bilt (info@beziningshuis.nl). Ook als je als vrijwilliger een bijdrage zou willen leveren.



HSP café en HSP cursus

Met dankbaarheid kunnen we mededelen dat het Oranjefonds ook subsidie heeft gegeven voor een jaar lang maandelijks [HSP café](#) en één [HSP cursus](#). Op **10 Maart 19.30 tot 21.30** vindt het volgende HSP café plaats in Enik Recovery College met als thema 'Zorgeloosheid!' Richtbedrag vrijwillige donatie: €5,- pp. [Meer info en aanmelding.](#)

Tip 1: Ziekte als Spiegel van de Samenleving?

Waarom worden Nederlanders ziek? Marieke de Vrij schreef er een boek over vanuit de overweging dat ziekte een signaal en oproep is om een wezenlijke verandering in iemands manier van leven in gang te zetten. Een onderwerp waar na twee jaar pandemie veel over te zeggen en uitwisselen valt. Deelname aan deze online boekpresentatie is kosteloos. **Wo. 9 maart 19.30 - 21.15 uur** via Zoom. Opgave [hier](#).



Tip 2: Verborgene verdiepingsplekken onthuld

Voor wie in onze eigen mooie stad op zoek is naar meer plekken om verdieping te vinden, kijk dan eens [hier](#).

Tip 3: Lezing Stabat Mater

Op **Zondagmiddag 20 Maart** organiseert Tröst een [lezing](#) over Pergolesi's onsterfelijk mooie Stabat Mater door Tom Hart. Tröst biedt ook andere [interessante activiteiten](#) aan.

Tip 4: Een jaar lang online Compassie cursus (Engelstalig)

Compassie, de wereld kan er niet genoeg van hebben.. Daarom maken we je graag attent op een online compassie cursus waarbij je een jaar lang wekelijks inspiratie en oefeningen toegestuurd krijgt om de compassie in je hart vrij te maken. Dat doe je niet alleen, maar met een internationaal gezelschap van gelijkgestemden. [Meer info en aanmelding.](#)

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.