



We begonnen in januari vol goede moed met ons jaarthema **'leren balanceren'**. Dit in de hoop dat de wereld, onze samenleving, ons eigen leven, na de Corona-jaren een nieuw evenwicht zouden vinden. Het liep anders. Het werd een jaar met nog meer crisis waarvan het einde nog lang niet in zicht is. Ons nieuwe thema is **'veerkracht vieren'**. Vieren, omdat Zin in Utrecht in 2023 10 jaar bestaat. Veerkracht, omdat het verwijst naar het herstellend vermogen van mens en natuur. Maar het kan ook worden gelezen als de kracht van het zachte, het kleine, het kwetsbare. Zoals hoop, die tegen alle verdrukking in toch een plek in onze ziel vindt. Veerkracht is niet net doen alsof er niets aan de hand is, de andere kant opkijken, ons niet verbinden met pijn en lijden en afgesloten voortgaan met leven. Veerkracht is dat wat niet goed is juist in de ogen kijken, ons geloof in een wereld die anders kan zijn koesteren, terwijl we stevig elkaars hand vasthouden.

Nooit te Oud om te Groeien in 2023

Ook in 2023 gaan we in 8 Utrechtse wijken door met het bouwen aan zinvolle gemeenschappen via onze maandelijkse bijeenkomsten. In Zuilen gaan we herstarten met een groep, dus laat het weten aan de Zuilenaren in je netwerk! Bekijk de [flyer](#). Tegenwoordig zitten we ook in De Bilt, Houten, Nieuwegein en is er nog mogelijkheid tot uitbreiding ook rondom Utrecht. Heb je interesse om een 'Nooit te Oud om te Groeien' groep op te zetten? Contactpersoon: suzette@zininutrecht.nu



Nascholing voor POH GGZ

Werk je als POH GGZ? Zou je het fijn vinden om over het thema zingeving in je werk met collega's uit te wisselen? Op 9 en 16 feb. vindt de tweedaagse training plaats die je uit het STAP budget kunt bekostigen. De scholing loopt via de UvH en is geaccrediteerd dus qua studiepunten zit het wel goed. Contactpersoon: suzette@zininutrecht.nu

Het perfecte cadeau voor de decembermaand



Nog even geen cadeau ideeën voor St. Nicolaas of kerst? Slokt de CV al je geld op? Dan hebben wij de perfecte oplossing: Ons **'Trage Vragen Kwartetspel'**. Ook leuk met collega's. Een spel met 36 verdiepende vragen, dat je op verschillende manieren kunt spelen, maar waarvan de uitkomst altijd hetzelfde is: Je leert jezelf en elkaar beter kennen. Als dat niet zinvol is? En dit alles voor slechts een donatie (richtbedrag €6,-) NL28 TRIO 0197 7072 62 tnv Zin in Utrecht te Utrecht (donaties aan Zin in Utrecht zijn belasting aftrekbaar). Mail: secretariaat@zininutrecht.nu

Bakkie Troost in De Leeuw

In Buurtcentrum De Leeuw (Noord-Oost) is een inloop waar je terecht kunt voor een bakkie troost en een luisterend oor. Om de week op wo. van 10.30 - 11.30 uur zijn er ervaren vrijwilligers beschikbaar, die aandacht hebben voor wat je wilt delen. Wees welkom op 7 dec., 21 dec, 18 jan o.i.d. [Flyer](#). Vrijwilligers worden ook gezocht. Wil je anderen [steunen in hun rouwproces](#)? Het brengt je mooie ontmoetingen, een speciale training en een vol hart. Contactpersoon: willemien@zininutrecht.nu.

Nieuwe data HSP café

Altijd al gevoeliger geweest dan de mensen in je omgeving? In het [HSP café](#) kun je je ervaringen delen met anderen. Noteer alvast de nieuwe data: 19-01, 16-02, 16-03, 13-04, 11-05, 13-04, 11-05, 22-06, 20-07, 14-09, 12-10, 16-11 en 14-12. Locatie Enik in Overvecht, Neckardreef 12. Dank je wel Enik en Oranjefonds!

Onze nieuwjaarskaarten

Zoals elk jaar hebben we weer een setje van 5 nieuwjaarskaarten gemaakt. Dit keer dus rondom het thema **'veerkracht'**. Aangezien we in 2023 ons 10-jarige bestaan vieren, leek het ons leuk om een keer onze eigen geestelijk verzorgers aan het woord te laten. Natuurlijk ook gewoon inwoners van Utrecht. Wilt u een pakket ontvangen in dec., geef dan uw adres door: secretariaat@zininutrecht.nu



We hebben je dringend nodig!

Met ons [project Zin op Maat](#) koppelen we vrijwilligers voor de duur van minimaal een jaar aan mede-Utrechters die zich ernstig eenzaam voelen voor een goed gesprek en een luisterend oor. Je ontvangt een training en goede en gedegen begeleiding. Heb je interesse of ken jij iemand die geschikt is? Contactpersoon: godelieve@zininutrecht.nu of 06-30326065. Mocht je zo af en toe eens een uurtje achter de computer wat secretariaal werk voor ons zou willen doen, maak je ons ook erg blij. Contactpersoon: suzette@zininutrecht.nu

We hebben een Dr. erbij



Met trots delen wij dat onze collega Razi Quadir de afgelopen maand aan de VU is gepromoveerd op zijn onderzoek naar vrijheid van meningsuiting in de Islam in vergelijking met 'het westen'. Klik [hier](#) voor het hele artikel dat over hem in Trouw heeft gestaan. Bij interesse in zijn proefschrift: razi@zininutrecht.nu

Vind ons op Sociale media

Dit jaar zijn wij actiever geworden op sociale media. Daar posten wij regelmatig nieuws over onze organisatie, evenementen, leuke tips, discussies e.d. Deze kanalen vormen een goede aanvulling op de nieuwsbrief en zorgen ervoor dat je helemaal niets hoeft te missen. [Like onze Facebook pagina](#) en volg ons op [Instagram](#). Het zou heel fijn zijn als wij daar verder kunnen groeien. Alvast dank voor jullie steun!



Tip 1. Wijkproeverij

Vrij 2 dec. is er weer een wijkproeverij in Rivieren- en Dichterswijk. Klik [hier](#) voor de flyer met meer informatie over de Proeverijen olv DOCK.

Tip 2. Samen leuke dingen doen

Wist u dat er in De Bilt een buurthuis staat waar elke dag leuke activiteiten worden aangeboden? Zoals de vrijblijvende inloop op vrijdag 16 december (14-16 uur) met een mini kerstmarkt en ontmoetingen met mensen die graag samen dingen delen en ondernemen. Zie aanbod [hier](#). Contactpersoon: w.vanpoelgeest@mensdebilt.nl of 0647296337

Tip 3. Happyfest workshops

GeluksBV organiseert do. 8 dec. (17.30-22.00) [HappyFest](#) voor, door en met Utrechtse jongeren. Een festival met inspirerende workshops om je geluk een boost te geven. Bekijk de [Flyer](#).