



Niet alleen de vogels zijn weer volop actief nu het licht terugkeert. Ook de geestelijk verzorgers van Zin in Utrecht zitten in dit mooie jaargetijde niet stil. Van zelfregie tot geluksroute, van compassie tot vrijwilligerstraining... We zijn er voor iedereen voor wie zingeving, spiritualiteit en levensvragen bouwstenen zijn voor innerlijke kracht, passende zorg en goed samenleven.

Workshop Zelfcompassie

Dinsdagochtend 29 maart (10.30-13.00) en donderdagavond 31 maart (19.00-21.30) bieden wij ook dit jaar weer een workshop aan in het kader van de Week van de Psychiatrie. Deze keer gaan we aan de slag met de innerlijke criticus in ons. Waar komt ie toch vandaan? Welke boodschap geeft ie ons en wat zijn onze weerwoorden? En bovenal, hoe komen we langs die criticus naar de diepere en liefdevolle bron in onszelf waar we goed zijn zoals we zijn en waar we worden gezien als de waardevolle en betekenisvolle mens die we zijn. Voor wie? Voor iedereen.



Waar? Enik Recovery College, Vaartscherijnstraat 51 te Utrecht.

S.v.p. van tevoren aanmelden! e-mail naar: herstel@lister.nl o.v.v. naam, contactgegevens, datum workshop, of bel 030-236 10 88.

De workshops zijn gratis bij te wonen.

Vrijwilligerstraining



Op vrijdagmorgen 8, 15 en 22 april begint onze eerste vrijwilligerstraining existentiële gespreksvoering. De bijeenkomsten zijn van 10 tot 13 uur. Wilt u zich nog aanmelden als bezoeker, wees dan snel: info@zininutrecht.nu / 030-6626814.

Mogelijkheden voor begeleiding cliënten

Bent, kent of begeleidt u iemand die vaak blijkt geeft over diepere dingen te willen praten? Iemand die eenzaam is en die behoefte heeft aan gezelschap bij wie het hart eens flink kan worden gelucht? Via ons contactformulier kunt u zich bij ons aanmelden; via ons verwijsformulier kunt u iemand naar ons doorverwijzen of neem contact op via info@zininutrecht.nu / 030-6626814



De Kunst van Zelfregie



In april, mei en juni verzorgen wij drie workshops rondom de kunst van de zelfregie. Achtereenvolgens komen aan bod: “de kunst van het loslaten” (21 april); “de kunst van omgaan met de ander” (12 mei) en “de kunst van zelf betekenis geven” (9 juni).

Voor wie? Voor Senioren.

Waar? Podium Oost, Oudwijkdwarstraat 148.

Hoe laat? 13.15 – 15.15 uur (inloop vanaf 13.00 uur).

De bijeenkomsten zijn gratis. Opgave vooraf niet nodig.

Op pelgrimstocht met de pen

Van 11 tot 15 april 2016 vindt onze vooralsnog laatste schrijfweek plaats: OP PELGRIMSTOCHT MET DE PEN! in het Marcuscentrum, Wijnsteinlaan 2, 3525 AL UTRECHT. Aan de hand van eenvoudige oefeningen wordt u meegenomen uw eigen levenservaringen op papier te zetten. Deze “reis met de pen” is bedoeld voor mensen vanaf 60 jaar (€60 zonder, €30 mét U-pas, inclusief 4 lunches).



Zomerboekenclub



In juni/juli en augustus 2016 verzorgt Zin in Utrecht een zomerboekenclub. In twee keer vier weken tijd bespreken we twee verschillende boeken. De bijeenkomsten vinden plaats op de donderdagochtend vanaf 10 uur. Een van de boeken die we gaan bespreken is van Anselm Grün en heet ‘Gelukkig ouder worden’. Suggesties voor het andere boek zijn welkom.

Voor wie? In principe senioren maar ook niet-senioren zijn welkom. Waar? Podium Oost, Oudwijkdwarstraat 148. De bijeenkomsten zijn gratis. Opgave van tevoren vereist.

ONZE TIP: Utrechtse geluksroute op 28 en 29 mei 2016



Maak een slinger van geluk!

De geluksroute 030 is een project waarbij mensen in Utrecht ongedwongen delen in wat hen gelukkig maakt. De uitnodiging is simpel: Waar word jij gelukkig van en wil je dat delen? Die uitnodiging is voor iedereen, dus of je nu van yoga houdt of bellenblazen, van stilte of juist beweging, het kan allemaal. Want geluk delen brengt altijd meer geluk teweeg. Er ontstaan nieuwe verbindingen waar Utrecht mooier van wordt! Kijk op de site voor meer informatie.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook. 