

Inspiratie bestaat, maar zij kan ons pas vinden als wij werken

Pablo Picasso



In deze dagen na het grote feest van de inspiratie - Pinksteren - gaat Zin in Utrecht door met geïnspireerde en inspirerende werkzaamheden. Naast ons project Zorg naar Maat en de individuele begeleiding van mensen, werken wij de komende maanden ook aan een gelukkiger Utrecht, meer zelfregie voor senioren en inspirerende zomerweken.

Utrechtse geluksroute



Maak een slinger van geluk!

Op 28 en 29 mei bieden wij in Buurtcentrum De Leeuw allerlei activiteiten aan in het kader van de geluksroute. Je kunt binnenkomen voor een massage van Anneke, een goed gesprek met Godelieve, een lekker Antilliaans hapje van meneer Olario, een meditatieve workshop van Marc, Lieke, Rinie of zelfcompassie met Suzette. Ook voor kinderen is er een programma: filosoferen over geluk of knutselen met Lindy - maak je eigen gelukslampje of boeddhasneeuwbol! In de ontmoetingsruimte liggen leuke, inspirerende of leerzame zingevingsspellen. Loop gerust binnen voor wat gezelligheid, een praatje of een kopje koffie/thee. Er is nog ruimte in ons programma dus als je ook geluksbrenger wil zijn, neem dan even contact met ons op.

Zorg naar Maat

De eerste vrijwilligerstraining in het kader van het maatjesproject van Zorg naar Maat heeft in april plaatsgevonden. Er is nu een groep van negen bevoegen vrijwilligers die komende weken gekoppeld worden aan kwetsbare inwoners van Utrecht. Als het u wat lijkt om ook gespreksmaatje te worden en bereid bent om minimaal een jaar met iemand mee op te trekken die eenzaam is en behoefte heeft aan een goed gesprek, dan kunt u zich aanmelden. In het najaar vindt een nieuwe trainingsronde plaats: trainingsdata: 23 september, 7 en 14 oktober van 10.00 – 13.00 uur. Bereik ons via info@zininutrecht.nu of 030-6626814.



Kent u, bent u of begeleidt u iemand die in aanmerking wil komen om gekoppeld te worden aan een gespreksmaatje, dan kunt u zich melden via ons contactformulier; via ons verwijsformulier kunt u iemand naar ons doorverwijzen, of ons benaderen via bovenstaand telefoonnummer of emailadres.

De Kunst van Zelfregie



Donderdag 9 juni a.s. verzorgt Zin in Utrecht voor dit seizoen nog eenmaal een senioreninloop in de serie “de kunst van de zelfregie”. De laatste bijeenkomst heeft als thema “de kunst van betekenis geven”. Hoe geef je betekenis aan wat je meemaakt in je leven? Zowel aan leuke dingen, als aan minder leuke dingen. Hoe kunnen we hierin van elkaar leren, en ook: wat kunnen we daarin voor elkáár betekenen?

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.

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 van 10 uur tot 12.30 uur.

Het eerste boek dat we bespreken is ‘**De Kracht van Kwetsbaarheid**’ van Brené Brown , 30 juni, 7 juli, 14 juli, 21 juli.

Het tweede broek is van Anselm Grün, ‘**Gelukkig ouder worden**’, 4 aug, 11 aug, 16 aug (let op: is geen donderdag), 25 aug.

Voor wie? In principe senioren maar ook niet-senioren zijn welkom.

Waar? Podium Oost, Oudwijkdwarstraat 148.

De bijeenkomsten zijn gratis. Opgave van tevoren vereist.

U mag het boek zelf aanschaffen. Indien dit bezwaarlijk is, horen wij dit graag tijdig en zorgen wij voor een alternatief.



ONZE TIP: plantenruilmarkt Nieuw Rotsoord op 22 mei



“De mens die in harmonie leeft met de natuur, is helder als water”, aldus de grote Chinese filosoof Lao Tse. Daarom is onze tip gericht op de Ruil je Groen!-markt van aankomende zondag 22 mei. Dan vindt bij Nieuw Rotsoord (Hooggraven) een plantenruilmarkt plaats. U kunt daar eigen zaailingen, stekken, zaden en planten met andere groenliefhebbers ruilen. De Ruil je Groen!-markt is een inspirerend initiatief van De Plantenbrigade Utrecht die zich inzet voor meer groen in Utrecht en meer verbinding tussen Utrechtse groenliefhebbers.

Zin in Utrecht is ook te vinden op Facebook.

Deze e-mail is verstuurd aan praktijksporen@gmail.com.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw [gegevens wijzigen](#).