



**‘Verzoening’**: dat is ons thema voor 2024. En een ieder die wel eens naar het **journal** kijkt zal snappen waarom. **Verzoening** is op dit moment misschien wel dat waar de wereld het meest behoefte aan heeft. **Zonder verzoening geen vrede, zonder verzoening geen samenzijn of toekomst. Verzoenen is niet te verwarren met passief accepteren van wat er is. Het is je bewust verbinden met wat er is – hoe heftig dat ook kan voelen – waardoor er nieuwe ruimte ontstaat. Verzoenen gaat allesbehalve vanzelf. Je moet hoog boven jezelf uitstijgen en diep in jezelf afdalen om je te kunnen verzoenen: met je lot, met een ander die jou onrecht heeft gedaan, met een lijf dat niet meer doet wat jij wil, met een geliefde die is weggevallen, met een volk dat jouw volk naar het leven staat. Verzoening is een grootse opdracht. Het is een individuele opdracht maar tegelijkertijd niet één die we alleen hoeven te doen. De weg naar verzoening en daarmee ook weer ruimte voor een nieuwe toekomst is juist een weg waarbij we elkaar kunnen ondersteunen en inspireren, bijvoorbeeld via echte ontmoetingen en het delen van onze worstelingen. Weet je welkom.**

### week van de psychiatrie (25-30 maart)

Tijdens de week van de psychiatrie organiseren wij 2 activiteiten:  
1) **maandag 25 maart 14.30-17.00 uur** workshop **‘De helende kracht van zelfcompassie’**, samen met Enik Recovery College op Neckardreef 12. Zelfcompassie gaat over je kunnen verzoenen met jezelf, met alles in jezelf waar je oordelen of weerstand of angst over hebt. Door Geert Gerats en Suzette van IJssel. Aanmelden: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu)



2) **vrijdag 29 maart 14.30-17.00 uur** filmvertoning van **‘The Quiet Girl’**. Samen met Steunpunt Zelfregie&herstel, Kaatstraat 18. Deze film is een prachtig drama over wat ouderlijke warmte betekent voor een kind. Een spiegel die uitnodigt tot verzoening met je opvoeding en alles wat daarin niet is gegeven wat je wel had gewild. Aanmelden: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu)

### Nooit te Oud om te Groeien voor blinden en slechtzienden

Naast onze groepen in en om Utrecht hebben we ook een nieuwe groep speciaal voor ouderen wier zicht aan het verdwijnen is. Ben of ken je iemand die het fijn vindt om met lotgenoten eens per maand bij elkaar te komen voor een goed gesprek over het leven? Contactpersoon: [suzette@zininutrecht.nu](mailto:suzette@zininutrecht.nu)

### 28 Maart: Levenskunst café voor jongeren van 18 tot 30 jaar

Ook of juist als jongere heb je vragen over zin, geluk, verlies, eenzaamheid, authenticiteit, spiritualiteit, relaties... In het levenskunst café kun je eens in de maand op een lichte manier in contact gaan met anderen over deze soms best wel zware onderwerpen. Via een film, via een spel, maar altijd in dialoog met anderen. Op donderdagavonden 28 maart, 25 april, 23 mei, 27 juni, 18 juli, 26 september, 24 oktober, 21 november, 19 december 2024 van 19-21.30 uur. Opgave: [levenskunst@zininutrecht.nu](mailto:levenskunst@zininutrecht.nu)

### 21 Maart: HSP café over ‘in verbinding’

Elke maand organiseren we een HSP café voor mensen die zich herkennen in hooggevoeligheid. Enik Recovery College, Neckardreef 12, 3562 CN Utrecht. Opgave: [hsp@zininutrecht.nu](mailto:hsp@zininutrecht.nu).

### April/mei: Cursus ‘In de voetsporen van de Boeddha’

Deze cursus is een combinatie van informatie over het leven van de Boeddha en praktische beoefening van meditatie. Je maakt kennis met het leven en de leer van de Boeddha waarbij veel gelegenheid is om je ervaringen naar voren te brengen en vragen te stellen. Zo kun je zelf onderzoeken wat dit allemaal voor jou betekent! Vier bijeenkomsten van 1,5 uur. Dag en tijd worden nog later bepaald. De cursus wordt gegeven door Geert Gerats, die al ruim 15 jaar lessen in (zen)-meditatie, Boeddhisme en mindfulness verzorgt. Opgave/meer info: [secretariaat@zininutrecht.nu](mailto:secretariaat@zininutrecht.nu)



### Mei: Training zelfcompassie voor 60+

In mei willen we de training zelfcompassie voor ouderen weer opnieuw geven. Met zelfcompassie oefenen we in mildheid naar onszelf en de wereld om ons heen. Dag en tijd worden nog later bepaald. Interesse/meer info: [secretariaat@zininutrecht.nu](mailto:secretariaat@zininutrecht.nu)

### Tip 1: Tentoonstelling 'met andere ogen'



Vindt u de foto hierboven ook zo mooi? En heeft u genoten van onze nieuwjaarskaarten? De fotografe Lenie Voortman heeft ook prachtige kunst van papier gemaakt en haar werk is op dit moment te bewonderen tot 26 april in Museum Lunteren.

### Tip 2: "Geloven in Utrecht"

Ken je de app ‘Geloven in Utrecht’ al? Deze interkerkelijke app is gratis te downloaden en geeft een inblik in wat de christelijke kerken en andere organisaties bieden aan inspiratie, ontmoeting en uitwisseling. Zoals bijvoorbeeld het Taizé jongerengebed op 21 maart. Of de lezingencyclus ‘Niet Normaal’ in de Oud Katholieke kerk met op **13 maart** de verhalen over de Islam en daarmee over moslims die we in Nederland als ‘normaal’ zijn gaan beschouwen. En vergeet niet te kijken in het prachtige aanbod van het stadsklooster.

### Tip 3: Actieve hoop dag voor jongeren in Utrecht

Uit de Klimaatstressmeter van Milieudefensie Jong bleek onlangs dat 70% van de jongeren zich zorgen maakt over het milieu en 1 op de 5 jongeren zelfs klimaatstress ervaart. Op **7 April** tijdens de **Actieve Hoop-dag** is er ruimte om je klimaatzorgen te delen en kijk je hoe je hoop kunt omzetten in jouw bijdrage aan een duurzame wereld.

### Ondersteun ons

Op onze sociale media 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. Ondersteun Zin in Utrecht en like onze Facebook en Instagram pagina's. Alvast dank!

