

De zon kent geen nacht

Tsjwang-tse

Zomertijd. Voor de meeste mensen een feest van vrijheid, vakantie, reizen of luieren. Maar niet voor iedereen is deze tijd om van te genieten. Voor wie wegens omstandigheden aan huis of stad gebonden is, kan het juist nu nog meer voelen alsof je ‘er niet bij hoort’. Iedereen om je heen gaat weg en vaste activiteiten hebben een zomerstop. In deze nieuwsflits hebben we op een rijtje gezet wat er de maanden augustus/september allemaal nog wel te doen is of waar je naar uit kunt kijken. Dankzij onze geweldige vrijwilligers is dat nog best veel, maar kijk ook eens naar onze 5 tips van wat andere organisaties doen. Wees welkom om aan alles deel te nemen.

Nooit te Oud op te Groeien (kom gerust ook langs als je je nog jong voelt)



01-08 over **Levenskunst**, BC De Hoge Weide, Leidsche Rijn
15-08 over **Geraaktheid**, In de 3 Krone, Binnenstad
22-08 over **Afhankelijkheid**, Podium Oost , Utrecht Oost
22-08 over **Ontmoeting**, BC De Speler, Ondiep
23-08 over **Grenzen**, Bibliotheek Overvecht
26-08 over **Dromen**, BC De Leeuw, Noord-Oost
29-08 over **Veerkracht**, BC De Beatrix, Zuilen,
29-08 over **Wonen**, De Saffier, Hoograven
Kijk [hier](#) voor meer info en opgave.

Vanaf 29-08 wekelijks: mediteren met Geert

Het is eindelijk zover. Zin in Utrecht is verheugd om een wekelijkse meditatiegroep te kunnen organiseren. Daarmee komt een droom die we al langer hadden in vervulling. En dit alles dankzij onze vrijwilliger Geert Gerats.
We doen dan een meditatie in stilte, een loopmeditatie en er zullen ook begeleide meditaties zijn. Geert is al ruim 15 jaar meditatieleraar. Hij zal ook uitleg geven over comfortabele houdingen, over wat meditatie met je doet en over de verschillende tradities. We mediteren in principe op stoelen. Het worden interessante maar vooral ook ontspannende middagen. Wees welkom! Iedere do.middag 15.15-16.30 uur in Buurtcentrum De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1. Deelname is kosteloos, vrijwillige bijdrage altijd op prijs gesteld. Voor informatie/opgave: meditatie@zininutrecht.nu

Vanaf 04-09: zes-weekse training Zelfcompassie (alle leeftijden)



Deze training zal plaatsvinden op **wo.ochtenden van 10.00-12.30** in Buurthuis De Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1. Bijeenkomsten op **04-09; 11-09; 18-09; 25-09; 02-10 en 9-10**. Omdat we vinden dat iedereen toegang moet hebben tot voeding voor hun geestelijk leven willen we niet dat geld een drempel veroorzaakt. Daarom vragen wij een vrijwillige bijdrage in het vertrouwen dat wie meer heeft meer geeft. [Flyer/meer informatie](#). Opgave: secretariaat@zininutrecht.nu

Tip 1: 09-08 Zomerinspiratie: expositie 'Weeds at home'

Kunstenaar en bewoonster van Utrecht Oost Ella van der Naalt exposeert deze zomer op Griftsteede met Weeds at Home over onkruid dat je tegenkomt in Utrecht. Wat is onkruid nou eigenlijk; bestaat onkruid wel? Op **09-08 van 14.00-16.00** bezoeken we de expositie van Ella. Heb je zin om mee te gaan? Je kunt gewoon komen of je aanmelden via info@oostvoorelkaar.nl. Voor alle deelnemers is er na afloop een gratis ijsje. Het adres van Stadsboerderij Grifsteede in het Grifpark: Van Swindenstraat 129. N.B.: kijk ook eens naar [andere activiteiten](#) die in Utrecht-Oost worden georganiseerd.

Tip 2: 21-08 Simonswandeling (9.30-13.00)

Iedere 3e wo.ochtend van de maand is er in het Simonshuis een korte viering met aansluitend een meditatieve wandeling. We volgen daarbij het inspirerende voorbeeld van de Jorwertse Kleasterkuiers (Nijkleaster) en de Arnhemse pelgrimsvieringen vanuit de Kapel aan de Beek. Adres Simonshuis: Maliesingel 63-64. Opgave vooraf niet verplicht.
Programma
09.30: meditatief moment
10.00: koffie
10.45: meditatieve wandeling
12.00: potluck lunch

Tip 3: 28-08 Open huis Centrum voor Leven en Intuïtie



Bij het Centrum voor Leven en Intuïtie train je je intuïtie en leer je deze steeds meer toepassen in je dagelijks leven. Je leert hierover door zelf te doen en te ervaren. Ook tijdens een (gratis) open huis. Na een welkomstwoord kun je deelnemen aan een lespresentatie en een korte reading en/of healing krijgen. Geopend van **9.00-21.30** op Maliebaan 66. Aanmelding: kantoor@cli.nl of tel.: 030 2300 310.

Tip 4: Vanaf 03-09 kennismaking nieuwe cursus ‘In Beeld’

De cursus 'In Beeld, fotografie als medicijn' is voor mensen die last hebben van lichamelijke en/of mentale klachten. In de cursus ontdekken deelnemers waar ze ondanks alles nog wél energie en goede zin van krijgen. Dat doen we door middel van foto-opdrachten. Ervaring is niet nodig. Iedereen kan meedoen en wij zorgen voor cameraatjes. Deelnemers geven aan dat ze door de cursus, meer rust hebben en nieuwe stappen durven te zetten. Er starten 2 cursussen op do. ochtend 19-09 en vrij. ochtend 20-09 in Buurthuis De Jager; 12 bijeenkomsten per cursus. Deelname is gratis. Vooraf kennismaken kan tijdens een inloop op di. 03-09 13.00-14.00 uur in Buurthuis de Jager, Teun de Jagerdreef 1A.

Tip 5: Vanaf 02-09 creatief op weg naar de Sint Maarten Parade



Vind jij het leuk om creatief bezig te zijn en wil je iets bijzonders maken? Doe dan mee met onze masterclasses en maak een prachtig lichtkostuum voor jouw wijk. Kunstenaar Jurrian van den Haak leert je hoe je met wilgentenen, rijstpapier en meer een echte lichtsculptuur maakt. Iedereen is welkom (max. 10 deelnemers per groep). Deelname is gratis. Elke ma. van 02-09 tot 21-10, met extra dagen op 28 en 29-10. Tijd: 19:30-22:00 uur. Locatie: De Vrijstaat, Hof van Monaco 3. Aanmelding: info@sintmaartenparade.nl. Geef aan uit welke wijk je komt.



Website



Facebook



Instagram

