

# ZIN IN UTRECHT NIEUWSBRIEF

Nieuwsflits april 2025



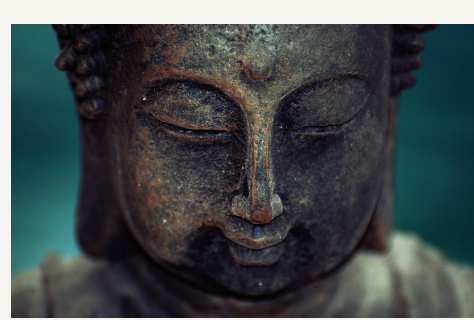
Website Facebook Instagram Podcast



We moeten af van het idee dat ouder worden synoniem is met achteruitgang. Ouderdom komt met ervaring, wijsheid, en vaak een groter gevoel van zelfbewustzijn en authenticiteit. Deze kwaliteiten zijn van onschatbare waarde, zowel voor individuen als voor de samenleving als geheel. Bron: Proudies.nl

# PLAN 75

Ook na de Paasdagen gaan wij verder met zinvol aanbod in Utrecht. Kort vragen wij je aandacht voor de volgende activiteiten:



### 24 april: lezing 'in de voetsporen van de Boeddha'

Deze middag is een combinatie van informatie over het leven van de Boeddha en praktische beoefening van meditatie. Er is ruimte om zelf te onderzoeken wat dit allemaal voor jou betekent! De bijeenkomst wordt gegeven door Geert Gerats, hij verzorgt al ruim 15 jaar lessen in meditatie, Boeddhisme en mindfulness. Do. 24 april, 15.00-16.30. Buurtcentrum de Leeuw, Samuel van Houtenstraat 1. Opgave: [secretariaat@zininutrecht.nu](mailto:secretariaat@zininutrecht.nu)

### 9 mei: Plan 75 - Filmvertoning met nagesprek

Onze derde film i.s.m. Steunpunt Zelfregie en Herstel vindt plaats op 9 mei. Dit keer staat een meer ethisch thema centraal. Plan 75: Japan, nabije toekomst. Vanwege de extreme vergrijzing in het land moedigt de overheid met het programma 'Plan 75' senioren aan om euthanasie te laten plegen. De overheid biedt met het plan een comfortabel laatste hoofdstuk van het leven aan met persoonlijke begeleiding richting het eindpunt. De bejaarde Michi, Plan 75 verkoper Hiromu en zorgverlener Maria worden ieder op hun eigen manier geconfronteerd met de keuze tussen leven en dood. Naast dat dit een mooie film is, roept het vragen op. Hoe kijken wij aan tegen ouder worden en de vergrijzing? Hoe is het om grijs te zijn vandaag de dag? De film start om 15:00 (inloop vanaf 14:45). Locatie: Kaatstraat 18. Opgave: [secretariaat@zininutrecht.nu](mailto:secretariaat@zininutrecht.nu)

### 6 juni: Something unknown is doing we don't know what

Een maand later op dezelfde tijd en plaats organiseren wij wederom een filmvertoning met nagesprek. In deze documentaire staan de "Big Five" van paranormale fenomenen centraal: helderziendheid, telepatie, Het "zien" op afstand, psychokinese en spirituele healing. Wereldberoemde experts delen hun diepgaande inzichten ten aanzien van het ontastbare. Ook tonen zij wetenschappelijk bewijs aan voor paranormale verschijnselen. De gesprekken worden afgewisseld met anekdotes van allerlei bekende en onbekende Amerikanen. Opgave: [secretariaat@zininutrecht.nu](mailto:secretariaat@zininutrecht.nu)



### Elke maand op 9 locaties 'Nooit te Oud om te Groeien'

Onze groep in **Zuilen** is opnieuw begonnen in Buurthuis de Beatrix op de 1e vrij.ochtend van de maand. Vrijwilliger Herman zit dan vol inspiratie klaar voor een mooi gesprek. De groep kan nog wel wat deelnemers gebruiken. Thema 2 mei: verbinding, 6 juni: zelfredzaamheid, 4 juli: verdraagzaamheid, 1 aug: geven en ontvangen. Tijdstip:10-12 uur. Locatie: Prinses Beatrixlaan 2

Ook in de **Binnenstad** is er volop plaats voor nieuwe deelnemers. Ken of ben je iemand voor wie de binnenstad goed bereikbaar is en krijg je zin van een goed gesprek onder leiding van vrijwilligers Geert en Annet, kom dan vooral een keer langs. Thema 15 mei: digitalisering, 12 juni: krachtbronnen, 17 juli klimaat, 14 aug: levenskunst. Tijdstip 10.15-12.15 uur. Locatie: Oude Gracht 227. Meer info: [bit.ly/41Fb8E](https://bit.ly/41Fb8E)

### Zelfcompassie: een impressie.

De training zelfcompassie van dit voorjaar hebben we met een warm en verbonden gevoel afgerond. Een student Journalistiek maakte onlangs een korte [video](#) (3,5 min.), waarin Suzette hierover geïnterviewd wordt. Deze geeft goed beeld van hoe de zelfcompassie cursus eruit ziet. Bekijk hem [hier](#).

### Tip 1: 3 mei - Labyrintlopen in de Kersentuin

Deze zaterdag is het Wereld Labyrint dag. In deze workshop kun je kennismaken met het labyrint: een oud symbool voor de levensweg. We starten met een verkenning van wat het labyrint is en wat het voor jouw vragen kan betekenen. Daarna loop je het labyrint met je eigen intentie of vraag. Locatie: de Kersentuin, Utrecht. Tijdstip 19.30-21.30 uur. Kosten: €20. Opgave: [marian.geurtsen@kersentuin.net](mailto:marian.geurtsen@kersentuin.net)

### Tip 2: 15 mei - Theatervoorstelling Ouderverlating

Op woensdag 15 mei a.s. vindt de theatervoorstelling 'Uit mijn leven' plaats in het ZIMIHC theater in Utrecht-Zuilen, geïnspireerd op het thema ouderverlating. Hier is sprake van als een kind een ouder, waarmee het kind voorheen een goede relatie had, niet meer wil zien. Het is een onderwerp waar een groot taboe op rust en waar nog nauwelijks openlijk over gesproken wordt door ouderen die hiermee te maken hebben. Entree: gratis. Aanmelden [hier](#).



### Tip 3: 20 - 22 juni - Retraite over hoop

Op 20 - 22 Juni organiseert de Jacobikerk een georganiseerde retraite over 'hoop'. Twee etmalen vol rust, ritme en bezinning. Kosten: 75 EU. Opgave en meer info via de [site](#).



### Extra 1: In je eigen tijd – doe de Grote Werk-test

Dit is een online platform van de UU over de rol van werk in de maatschappij en in jouw eigen leven. Aan de hand van experimenten en tests ga je aan de slag met vragen als: Op welke manier geeft werk jouw leven zin? Hecht je meer waarde aan een hoog salaris of fijne collega's? En welke moeilijke keuzes zou jij maken om de krapte op de arbeidsmarkt op te lossen? Door het meedoen aan De Grote Werk-test draag je met je data bij aan belangrijkwetenschappelijk onderzoek rondom het thema werk. Ga naar [de Grote Werk-test](#).

### Extra 2: In je eigen tijd - Barmstad, een stadswandeling

Loop aan de hand van de Barmstad podcast door de binnenstad van Utrecht en ontmoet mensen, organisaties, beelden en gebouwen. Luister naar verhalen van vroeger en nu en zie hoe de stad de werken van barmhartigheid belichaamt. Hoe wordt - en werd - er vormgegeven aan gevangenen bezoeken, zieken verzorgen, hongerigen voeden, dorst lessen, vreemdelingen ontvangen, naakten kleden, doden begraven en de aarde bewaren? Elke wandeling duurt ongeveer 1,5 uur, inclusief 40 min. audio. Er zijn 4 routes waarin de 8 werken van barmhartigheid worden behandeld. Meer info [hier](#).

Zin in Utrecht  
Centrum voor levensvragen  
Tel.: 030-6626814  
Email: [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu)



Share Whatsapp Tweet Share Pinterest Bluesky Mastodon

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier](#) afmelden. • Voeg [info@zininutrecht.nu](mailto:info@zininutrecht.nu) toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

