

ZIN IN UTRECHT NIEUWSBRIEF

Nieuwbrief nr. 42, mei 2026



Website Facebook Instagram Podcast

We moeten eindige teleurstellingen accepteren, maar nooit de oneindige hoop verliezen



Martin Luther King Jr

Toen we **Hoop zaaien** kozen als thema voor 2026, konden we niet vermoeden wat de eerste maanden van dit jaar de wereld nog allemaal zouden brengen. De gebeurtenissen die zich sindsdien hebben ontvouwd, raken ons niet alleen via schermen en krantenkoppen, maar ook in onze lichamen, onze gesprekken, onze manier van aanwezig zijn in het dagelijks leven. In deze tijd van wereldwijde spanningen worden we uitgenodigd om dieper te luisteren. Niet alleen naar het nieuws, maar naar de stille kracht die groeit wanneer we aandacht geven aan betekenis, aan wijsheid die uit liefde groeit en aan de diepe verbondenheid die ons mens maakt. Hoop ontstaat wanneer mensen elkaar ontmoeten, verhalen delen en samen ruimte maken voor wat er werkelijk toe doet. Hoop is een vonk die al in ons aanwezig is, wachtend tot we haar voeden met aandacht, met gemeenschap, met betekenis. Zinvol samenkomen herinnert ons aan die innerlijke kracht die oneindig is. Daarom nodigen onze activiteiten van de komende maanden telkens opnieuw uit om niet te verharden, maar te verzachten en te verdiepen. Niet te wanhopen, maar te herinneren dat we deel zijn van iets groters — een mensheid die steeds opnieuw leert lief te hebben, zelfs wanneer de wereld trilt, verschuift en een nieuwe vorm zoekt. Zo wordt hoop geen naïeve wens, maar een krachtige, gezamenlijke praktijk. Een keuze die we samen blijven maken. Doe je met ons mee?

Mediteren is te leren

Dankzij meditatieleraar Geert kunnen onze meditatie activiteiten blijven groeien. Hieronder op een rijtje wat er de komende maanden op de agenda staat. Bijna alles op de **Kaatstraat 18 dankzij Steunpunt Zelfregie&Herstel**: meditatie@zininutrecht.nu

6 en/of 7 mei: Studie- en stilteweekend over kwetsbaarheid, veerkracht en zelfcompassie

Voor jongeren tussen 20 en 30 jaar. De stilte vind je daar in meditatie-sessies die regelmatig, al of niet begeleid, zullen plaatsvinden. De studie heeft betrekking op onderzoek dat je samen met andere deelnemers doet naar de rol van kwetsbaarheid, veerkracht en zelfcompassie in jouw leven. **Van 9.45-15.30 uur.**



3 juni t/m 15 juli: Introductiecursus voor jongeren (20-35).

In 7 woensdagavonden kun je de basisvaardigheden van mediteren leren, waarna je in kunt stromen (hoeft niet) in een wekelijkse meditatiegroep die in september op de woensdagavond gaat beginnen. **Van 19.15 - 20.30 uur.**

Vanaf 4 september: Training zelfcompassie op de vrijdagochtend

Het gaat om 6 vrijdagochtenden vanaf 9.45-12.30 uur. Stuur een mailtje naar secretariaat@zininutrecht.nu als je interesse hebt.

Daarnaast hebben wij natuurlijk onze wekelijkse groepen op **donderdagmiddag in Buurtcentrum De Speler (voor 50+)** en op **maandagavond op de Kaatstraat (50-)**

26 mei: lunchwebinar over training levenskunst jongvolwassenen

Hoe help je jongeren om stil te staan bij wat voor hen van waarde is? Van 12-13.15 uur is er een online lunchwebinar over onze training *Levenskunst*. We nemen je mee in de inhoud van de training en laten zien hoe je elementen hieruit kunt toepassen in je eigen praktijk. Tijdens dit webinar krijg je een inkijkje in de training en maak je kennis met hoe zingeving een plek kan krijgen in het werken met deze doelgroep. Je gaat ook zelf aan de slag met een aantal werkvormen, zodat je ervaart hoe je zingevingsthema's bespreekbaar kunt maken. Via [deze link](#) kun je je aanmelden. Hou sowieso het mooie aanbod op het [kennisplein zingeving](#) in de gaten.

**Een nieuwe training levenskunst start weer in het najaar: levenskunst@zininutrecht.nu
Een nieuwe train de trainer vindt plaats op 23 juni in Twente (een hele dag).**



3 juni t/m 8 juli: Cursus Zin in HSP

In 6 woensdagochtenden gaan we in kleine groep met elkaar verkennen hoe hooggevoeligheid een rol speelt in jouw leven. We kijken waar nog uitdagingen liggen om tot kracht te worden gevormd en welke HSP talenten al tot bloei zijn gekomen, we kijken naar hoe het was om met HSP op te groeien en welke patronen toen zijn ontstaan. Het belangrijkste is wellicht om te weten dat we HSP niet als probleem benaderen, maar als mooi potentieel.

Enik Recovery College, Neckardreef 12, van 9.45-12.30 uur:

hsp@zininutrecht.nu.

NB: 21 mei is het eerstvolgende HSP café. Van 19.25-21.30 uur op bovenstaand adres.

25 juni: Dag van de levensvragen

Ja, hij bestaat. Een dag van de levensvragen. En dit jaar willen uitpakken met meerdere bijeenkomsten op 25 juni zelf en/of in de week van 25 juni. De afgelopen maanden heeft ons team versterking gekregen van wel 4 stagiairs: Maud, Jorn, Roanne en Annet die vanuit hun eigen inspiratie in deze dagen een bijeenkomst organiseren. Op een later moment komt er meer informatie over wat er precies in deze week gaat worden gedaan. Hou onze website en facebook in de gaten!

NB: Heb jij ook wat met zingeving en heb jij een verlangen om de stad Utrecht daar mooier mee te maken? Neem dan contact met ons op. Een aantal momenten in het jaar gebruiken wij om losse workshop, groepsbijeenkomsten of lezingen te organiseren, graag samen met anderen.

Nieuwe maatjes gezocht: maak jij het verschil?

Het gaat goed met ons maatjesproject Zin op Maat. Onlangs hebben 7 nieuwe vrijwilligers de training gevolgd. Daar zijn we heel blij mee. Toch is dat niet voldoende en zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Hoewel vrijwilligers van alle leeftijden welkom zijn, is er momenteel grote behoefte aan vrouwelijke vrijwilligers van 50 jaar en ouder. Bied jij graag iemand gedurende langere periode een geduldig luisterend oor zonder oordeel? Meld je aan. Bekijk de flyer voor meer informatie of neem direct contact met Godelieve: info@zininutrecht.nu.



Nooit te Oud om te Groeien in 2026

Heeft een eigen site: www.nooitteoudomtegroeien.nl. Daar kun je gelijk zien op welke plekken ook buiten Utrecht zingevingsbijeenkomsten worden gehouden door collega's. Voor Utrecht is er [onze flyer](#). Op de donderdagochtend eens per maand is er ook een groep speciaal voor ouder worden met een visuele (of andere) beperking.

Zin in het begeleiden van een groep?

We hebben nog vrijwillige begeleiders nodig voor onze groepen. Samen met een collega draag je verantwoordelijkheid voor de voortgang van de groep. Je krijgt begeleiding en intervisie. Geef je bij interesse op bij: suzette@zininutrecht.nu

Onze 1000-ste aanmelding ...

Onlangs schreven we voor de **1000ste keer** iemand in voor een serie individuele gesprekken. Een moment om even bij stil te staan. Sinds onze start in 2013 als **Zin in Utrecht** hebben we gezocht naar manieren om mensen te ondersteunen. Met de subsidie van het **ministerie van VWS** vanaf 2019 kwam er ruimte om meer mensen via persoonlijke gesprekken te begeleiden en verder te groeien — en dat hebben we gedaan. Dankzij de steun van het ministerie, de gemeente, onze subsidiënten, partners, vrijwilligers én dankzij u, konden we - los van onze groepsbijeenkomsten - voor duizend mensen iets betekenen. Dat blijven we als het aan ons ligt nog lang zo doen. Dank u wel voor uw vertrouwen en betrokkenheid. Samen blijven we hoop zaaien.





Zin in....

We hadden er graag aan meegedaan maar er moet nog wat te wensen overblijven voor de komende jaren. Acht Utrechters stellen zichzelf dezelfde fundamentele vraag: wat geeft het leven écht betekenis? Zo kwam een zeer persoonlijke tentoonstelling tot stand.

Tip 2: 25 juni - Concert levensvragenlied 'Zielenpad'

Niet in Utrecht maar in Driebergen vindt er in de avond van de dag van de levensvragen een muzikale viering van zingeving plaats. De Waardenladers brengen het *levensvragenlied 'Zielenpad'* tot leven tijdens een bijzonder en inspirerend concert bij Antropia in Driebergen. Een moment waarop zingeving en levensvragen heel dichtbij voelen door de mix van ervaringsverhalen en muziek. [Antropia, Hoofdstraat 8, 3972 LA Driebergen](#), aanvang 20.00 uur. Aanmelding: [dagvandelevensvragen](#)

Tip 3: Wandelen in de stilte

Voor wie behoefte heeft aan verstilling en onthaasting in een kloosterlijke omgeving. Zie [dewandelmaat](#). Op deze website vind u het aanbod van klooster- en pelgrimswandelingen.

Last but not least: We krijgen vaak de vraag wat onze activiteiten kosten en dan kunnen we gelukkig zeggen dat niemand hoeft te betalen voor de geestelijke voeding die we bieden zodat iedereen - ongeacht zijn of haar beurs - mee kan doen.

**Een vrijwillige donatie kunnen we echter altijd goed gebruiken: NL28 TRIO 0197 7072 62
Stichting CvL Midden Nederland tav Zin in Utrecht.
We hebben een ANBI status en giften zijn fiscaal aftrekbaar!**

[Wilt u weten wat we met uw donatie allemaal gaan doen? Klik hier voor onze informatie.](#)

Zin in Utrecht
Centrum voor levensvragen
Tel.: 030-6626814
Email: info@zininutrecht.nu



[f](#) [w](#) [x](#) [in](#) [p](#) [t](#) [@](#)
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 toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.

