

## Project Veertig dagen in de Tuin

De veertigdagentijd is een tijd van bezinning. We leven toe naar Pasen, het feest van hoop en een nieuw begin. Juist nu is het belangrijk hoop te bieden aan mensen die wat extra aandacht goed kunnen gebruiken.

Mensen die aan de rand van de samenleving zijn terecht gekomen en mensen die we met een extra opstekertje blij kunnen maken. Voor deze veertig dagen organiseren we vanuit de Tuindorpkerk een aantal activiteiten die bijdragen aan verbinding met elkaar als gemeenteleden, met Paulusparochianen, en met mensen in de stad.



Meer over de activiteiten lees je op:

<https://tuindorpkerk.nl/project-veertig-dagen-in-de-tuin/>

In het bijzonder willen we mensen van de Paulus uitnodigen om mee te doen aan de schoenendoosactie en aan onderstaande activiteiten:

### > Themamaaltijd over armoede

#### **Zondag 10 maart, 16.30 – 18.00, Blauwe Zaal Tuindorpkerk**

Enkele Tuindorpers gaan samen de uitdaging aan om een week te leven op bijstandsniveau. Het doel is om bewustwording te creëren over de uitdagingen waarmee mensen op dit inkomensniveau dagelijks te maken hebben. Wat zijn de ervaringen van de deelnemers aan deze uitdaging? Zijn hun perspectieven verbreed? Kijken ze anders naar mensen die met financiële beperkingen leven?

Tijdens de afsluitende themamaaltijd over armoede praten deelnemers en gasten hierover, en sluit mogelijk ook een ervaringsdeskundige aan. De gasten aan deze themamaaltijd vragen we om iets te eten mee te nemen, voor elkaar en voor de deelnemers aan de uitdaging. Reinder Bosman verzorgt de muzikale omlijsting.

*Deze themamaaltijd wordt georganiseerd vanuit het project '40 dagen in de Tuin'. Wil je je aanmelden voor de uitdaging en de themamaaltijd? Neem contact op met Matthias Verkerk via de mail ([matthias\\_verkerk@hotmail.com](mailto:matthias_verkerk@hotmail.com))*

### > Workshop 'Op Adem' met Jan Verduijn

#### **Maandag 11 maart, 20.00 – 21.00 uur, Blauwe Zaal Tuindorpkerk**

Druk, druk, druk? Ervaar hoe je op adem kunt komen.

Utrechter Jan Verduijn is ademcoach. Hij heeft een christelijke spirituele community gevormd van jonge mensen die meditatie en ademhalingsoefeningen doen. Jan werkt veel met jonge volwassenen die onrust ervaren in hun leven. Tijdens deze workshop oefent hij met ons een aantal eenvoudige technieken die leren daarmee om te gaan.

Ook als je een niet meer zo jonge volwassene bent, maar wel nieuwsgierig naar wat meditatie en ademhaling kan doen, ben je van harte welkom!

*Deze workshop wordt georganiseerd vanuit het project '40 dagen in de Tuin'.*

*Aanmelden kan per mail bij Sjouke Sytema ([s.sytema@ziggo.nl](mailto:s.sytema@ziggo.nl))*

**> Bijzondere daklozenwandeling, door Stichting Rechttop**

**Woensdag 13 maart, 19.30 -21.00, Vertrek vanaf Domplein**

Stichting Rechttop organiseert al jaren bijzondere stadswandelingen. Een ex-dakloze, ex-verslaafde, neemt je mee met zijn/haar verhaal en gidst je door de stad vanuit dat perspectief. De gids neemt je mee door de Utrechtse binnenstad, langs belangrijke plekken uit zijn dakloze en/of verslavingstijd van vroeger en nu. En natuurlijk kom je langs andere mooie plekken en gebouwen in de binnenstad van Utrecht.

De wandeling start en eindigt op het Domplein bij het beeld van Jan van Nassau, en duurt ongeveer anderhalf uur.

Aan deze wandeling zijn dit keer geen kosten verbonden, maar een donatie aan Stichting Rechttop is welkom.

*Deze stadswandeling wordt georganiseerd vanuit het project '40 dagen in de Tuin'.*

Aanmelden kan bij Matthias Verkerk ([matthias\\_verkerk@hotmail.com](mailto:matthias_verkerk@hotmail.com))

**> Wandelmeditatie, door Sjouke Sytema en Aletta Gerritsen**

**Zondag 24 maart, 15.30 uur, vertrek vanaf Blauwe Zaal Tuindorpkerk**

We beginnen met een kort spiritueel moment in de kerk, muzikaal begeleid door David van Dijk. Daarna verlaten we de kerk en lopen in stilte onze route. Onderweg krijgen we een tekst of een vraag om over na te denken. Dat doen we ook weer in stilte en tot slot is er gelegenheid om met een maatje van gedachten te wisselen.

Je kunt je opgeven bij Sjouke: [s.sytema@ziggo.nl](mailto:s.sytema@ziggo.nl)

*Deze wandelmeditatie wordt georganiseerd vanuit het project '40 dagen in de Tuin'.*

Hartelijke groet,  
Kersten Meijnen en Sjouke Sytema