

07-04-2019

Zin & hapjes op 7 april: Gezondheid en Nota Bene.

Het is alweer zo ver. De volgende zin en hapjes, zondag 7 april in het Gruizenkerkje.

Bij een hapje en een drankje opnieuw verrast worden door een rake gesproken column, door mooie muziek en soms ook mooie beelden. De grote woorden komen dit jaar aan de beurt. Er waren al columns over **geluk**, **over hoop**, **over liefde** en **schoonheid**.

En zondag 7 april is het grote woord **gezondheid**. Met een column door onze huisarts Marijn van Oord.

De muziek komt van het bijzondere Limburgse blokfluitensemble Nota Bene. Dat speelt een gevarieerd en uitdagend repertoire, oud en nieuw, origineel of bewerkt, en je hoort het speelplezier ervan afspatten. Daarbij komen ook alle maten en soorten blokfluiten aan bod.

Tenslotte: de creatieve hapjes zijn een uitnodiging op zich om erbij te zijn.

In dat pittoreske Gruizenkerkje, om vier uur 's middags, op zeven april.

Bert Stuij en Irene Pluim



Bert Stuij en Irene Pluim/Hans Pelman, 07-04-2019

Bron: historisch archief van www.protestants-sittard.nl,
Nieuwsid: 3616, Subitem: 211.

05-07-2019

ZINLOPEN â MEDITATIEF RENNEN VANUIT DE GRUIZENKERK

Het is helemaal tegenwoordig. Meditatief rennen. Alle reden daarmee te starten op een plek die al eeuwen uitnodigt tot reflectie. Het Gruizenkerkje. Daarvandaan op 8 september voor de allereerste keer: Zinlopen. Maar wat is dat dan? Het start met het idee dat hardlopen zelden alleen maar eenvoudig een stukje rennen is. Of misschien omgekeerd, omdat het zo eenvoudig is, alleen maar het ene been voor het andere, zorgt dit juist dat je tot rust komt. Precies dat linkt hardlopen met meditatie, misschien zelfs met zingeving. Hardlopen wordt zinlopen. Maar hoe gaat dat dan? Zes zaken die lopen zinlopen kunnen maken, een beetje als een keuze menu.

Allereerst: Zinlopen is rennen vanuit ontspanning. Een zinloop start met drie tot vijf minuten ontspanning, ademhaling en aandacht. Je begint al heel anders! Ten tweede kan zinlopen rennen met een intentie zijn. Misschien zijn er dingen die je bezighouden, in je gedachten rondspoken, stress geven of juist een uitdaging zijn. Neem je voor, heb de intentie dat het rennen je dichterbij de oplossing brengt. Je kunt verrast worden! Ten derde, je kunt rennen op een tekst. Een korte, simpele, maar wellicht betekenisvolle tekst die je steeds kan herhalen geeft ritme en concentratie. We rennen vanuit een kerkje, dus waarom geen bijbeltekst? Ten vierde, ren in cadans. Een mooie manier om in cadans te komen is simpelweg stappen tellen, een stuk of acht, en dan opnieuw. Ten vijfde, rennen is iets van het hele lichaam. Bij zinlopen kun je denken aan je armen, je voorhoofd, je ogen en je benen vergeten. Voel de wind, proef de geuren. Elk lichaamsdeel doet mee als je hardloopt. Genieten toch! En tenslotte: zinlopen is rennen uit dankbaarheid. Wat een geluk als je fysiek in staat bent om te lopen. Reden voor dankbaarheid. En als dankbaarheid een vast onderdeel wordt van je dag, ga je meer genieten, zie je meer mogelijkheden. Je geniet meer van het lopen. Je geniet meer van het leven.

Nieuwsgierig geworden, en zin om het eens mee te maken? Zinloop dan mee op zondag 8 september, om drie uur vanaf het Gruizenkerkje in de binnenstad van Sittard. De loop is een kleine vijf kilometer en gaat onder meer door het stadspark. Na afloop zijn er gezonde hapjes en drankjes.

Het Zinloopteam: Bert Stuij, Bindert Vriesema, Margreet Vriesema



Bron: historisch archief van www.protestants-sittard.nl,
Nieuwsid: 3861, Subitem: 211.

01-12-2019

ZIN IN HAPJES ZET DE SUCCESVOLLE REEKS DOOR

Het blijft een aansprekende formule in de Gruizenkerk, steeds de eerste zondag van de maand. (Behalve in januari, dan is het de laatste â!). Zin en Hapjes. Een gesproken column zet je aan het denken, en soms aan het glimlachen. Prikkelende stellingen staan als zoute stokjes op de statafels. Er is een wijntje of een vruchtensap. Er zijn hapjes. En er is muziek âoms op het beeldscherm, en soms live. In oktober startte het seizoen met het grote woord "Waarheid". Onze eigen journalist Jan de Koning hield een mooie beschouwing, en vond daarvoor zelfs een aantal zeer relevante Bijbelteksten.

In december gaat de column van Lianne van Oord over Zuiverheid Een woord met veel associaties, zeker ook voor Lianne die bij de Water Maatschappij Limburg werkt. Maar ze heeft daar vast ook nog andere beelden bij.

Op 26 januari (dan dus de laatste van de maand!) verwachten we Chantal van Wersch, die het hospice in Born leidt. Zij spreekt over het grote en mooie woord Troost en er zal muziek zijn van een klarinetensemble waar zij zelf in speelt. Iedereen is welkom en neem ook gerust mensen mee naar deze bijzondere zondagmiddagen. Steeds van vier tot vijf precies!



Activiteiten/Monica Bosman, 01-12-2019

Bron: historisch archief van www.protestants-sittard.nl,
Nieuwsid: 4205, Subitem: 211.

24-12-2019

EEN GRIEKSE KERSTAVOND IN HET GRUIZENKERKJE

Het is inmiddels een traditie, de vrijdag voor kerst in het Gruizenkerkje. Een avond met een verhaal, met muziek en met warme dranken.

Het verhaal speelde zich dit keer af in Griekenland en heette *de* verborgen school. Dat is de echte naam van een moeilijk bereikbare druipsteengrot in een klif boven de zee, vlakbij de plek waar Bert en Nely vorig jaar op vakantie waren. Bij zo'n naam hoort natuurlijk een verhaal. Omdat er achterin de grot bovendien een icoon van Maria met de kleine Jezus op schoot hing werd dat al snel een kerstverhaal. De muziek werd verzorgd door het bijzondere trio *Giving Places* op viool, harp, cello, diatonische accordeon en klokkenspel. Speciaal voor deze avond hadden ze zelf muziek gecomponeerd bij het verhaal. Aangezien het verhaal in Griekenland speelde hebben we ervoor gekozen om het *benefiet* doel van deze avond de vluchtelingen in Griekenland te maken. Een prachtig bedrag kon overgemaakt worden aan het Greek Council for Refugees, en wel speciaal voor het interculturele centrum *Pyxida* dat zij in Athene hebben opgericht. Daar worden tal van cursussen gegeven, en kunnen vluchtelingen hun verhaal kwijt en talenten inzetten. Als u daar meer van wilt weten, kijk dan op <https://www.gcr.gr/en/pyxida-multicultural-center>



Bert Stuij



Activiteiten/Monica Bosman, 24-12-2019

Bron: historisch archief van www.protestants-sittard.nl,
Nieuwsid: 4286, Subitem: 211.

24-12-2019

ZIN IN HAPJES OVER TROOST OP DE LAATSTE ZONDAG VAN JANUARI

De bijzondere zin & hapjes middagen in het Gruizenkerkje gaan gewoon door in 2020. Wel even opletten, want het is altijd op de eerste zondag van de maand, maar niet in januari. Dan is het de laatste (26 januari). En 2 februari slaan we dan over.

De grote woorden zijn nog niet op. Eerder dit seizoen kwamen eindigheid, waarheid en zuiverheid al aan de beurt. En nu het prachtige woord **troost**. De gesproken column wordt uitgesproken door Chantal van Wersch, coördinator van hospice Bronnerhof in Born. Een aantal mensen uit onze gemeente is ook als vrijwilliger werkzaam in Bronnerhof en kent haar. Chantals grote hobby is muziek maken en behalve dat zij de column leest, zal zij ook muziek maken met het klarinetensemble waar zij in speelt.

Van harte welkom op 26 januari, zoals altijd om 4 uur precies in het Gruizenkerkje!

Namens het zin en hapjes team, Bert Stuij.



Activiteiten/Willy de Koning, 24-12-2019

Bron: historisch archief van www.protestants-sittard.nl,
Nieuwsid: 4287, Subitem: 211.