

Gilde Zutphen

In deze extra nieuwsbrief vindt u informatie over de gildelezing van 25 maart, de start van nieuwe fietsgroepen en de workshop Meditatie en Reiki.

Gildelezing

Op woensdag 25 maart houdt Marco Mout een lezing over

Atelier de Kruittoren, inspiratieplek van Zutphen

Wat heeft fietsen naar landen als Nieuw Zeeland, Canada, Tibet en Nepal te maken met de werkzaamheden van Marco Mout in de Zutphense Kruittoren? Uit hout hakt hij daar beelden en hij coacht succesvol jong talent op het gebied van vormgeving, techniek, media en fotografie. In zijn voordracht zal Marco Mout ons dat bijzondere verband uitleggen.

Bij de Maori van Nieuw-Zeeland, de Taliban van Afghanistan, de Haida-people van West-Canada/Alaska en in het paleis van koning Bhirendra van Nepal, deed hij ervaringen op, waarbij enkele behoorlijk beangstigend waren. Die speelden in zijn verdere leven een belangrijke rol, evenals sommige bijzondere gereedschappen die hij tegenkwam en waarvan hij ons een aantal zal tonen. Een inspirerend verhaal van een geïnspireerd en zeer veelzijdig man!



Deze lezing wordt gehouden in het restaurant van woonzorgcentrum St. Elisabeth aan de Geweldigershoeke 39 te Zutphen. Aanvang 14.00 uur (tot ca. 16.00 uur). In de zaal is plaats voor maximaal 100 bezoekers. Kosten: een vrijwillige bijdrage.

Meer informatie over de Gildelezingen vindt u in de lokale dag- en weekbladen en op de [website](#).

Nieuwe fietsgroepen

Al meer dan 10 jaar organiseren de zelfstandige fietsgroepen van het Gilde bijzondere fietstochten in de wijde omgeving van Zutphen. Vanaf april gaan de fietsers weer met elkaar 'op pad'. Vaak gebeurt dat letterlijk over mooie oude paden, zoals bijvoorbeeld het Hallse Kerkepad. Over dit van oorsprong onverharde pad liepen vroeger de boeren uit Hall naar de kerk in Brummen op de Engelenburg. Nu is het pad verhard, maar het blijft een prachtig stukje laaggelegen bos- en weidegebied tussen Veluwe en IJssel, met kleine boerderijen en een eenvoudig landhuis Het Leusveld.



"Een keer per twee of drie weken wordt er op een vaste dag gefietst met een vaste groep van maximaal 12 mensen, die je gaandeweg steeds beter leert kennen. Je bent buiten, met elkaar in beweging, maakt een praatje en ondertussen zie je veel van de omgeving. 's Winters houden de deelnemers contact door een keer iets met elkaar te gaan drinken, of samen een andere stad of een museum te bezoeken." Aldus Alie Vrugink, coördinator.

Iedere groep kent zijn eigen afstand: 30, 40, 55 of 80 km, fietst zijn eigen tempo en heeft zijn eigen sfeer. De fietsgroepen hebben elk een coördinator die de planning en de continuïteit in de gaten houdt. Alle deelnemers zetten af en toe een fietstocht uit. Zo draagt iedereen een steentje bij. Deelname is voor eigen risico en rekening.

Op 14 april a.s. om 14.00 uur organiseert het Gilde een informatiebijeenkomst. Daar kunnen belangstellenden (mannen en vrouwen) samen met de coördinatoren bepalen welke afstand en welk tempo het beste bij hen past. Binnen de bestaande groepen is beperkte ruimte, daarom wordt gestart met nieuwe fietsgroepen.

Aanmelden voor de informatiebijeenkomst of een van de fietsgroepen kan tot en met **8 april** door contact op te nemen met Alie Vrugink tel. 0575 572542 of door middel van het [aanmeldingsformulier](#) (vaste fietsgroepen) op de website van het Gilde.

Meditatie en Reiki



Op woensdag 25 maart, van 10.00 tot 12.30 uur, is er weer een kennismakingsworkshop Meditatie en Reiki. Mediteren is rust vinden in je hoofd door jezelf even helemaal af te zonderen en je gedachten los te laten, zodat je zonder stress op een andere manier naar bepaalde zaken in het leven kunt gaan kijken. Reiki is het geven van nieuwe energie. Je kunt Reiki zowel toepassen op jezelf als overbrengen naar anderen. De aanbieder geeft tijdens de workshop uitleg over deze technieken en zal met belangstellenden een aantal oefeningen doen. Er is plaats voor maximaal zes personen. Er zijn nog enkele plaatsen vrij.

Voor meer informatie en aanmelding gaat u naar de pagina [Kennismaken met Meditatie en Reiki](#).

Donateur worden?

Wilt u het Gilde steunen? U bent al donateur voor € 15,00 per jaar (meer overmaken mag natuurlijk ook). Donaties kunt u overmaken op: IBAN-nummer NL 19 RABO 0376 7658 52 t.n.v. Stichting Gilde Zutphen te Zutphen. Wij verzoeken u om bij de overboeking uw woonadres of mailadres te vermelden.