

[View this email in
your browser](#)



THERAPEUTICUM 
ARTEMIS
AMERSFOORT



Lente 2018



Lentestemming

Wanneer uit wereldwijdten
de zon spreekt tot het mensenhart
en vreugde zich uit ziele diepten
al schouwend met het licht verbindt
dan stijgen uit het eigen hulsel
gedachten op in ruimteverten
en binden daar, verborgen werkend
het mensenwezen aan het geesteszijn.

Vakanties

Huisartsenpraktijk 30 april t/m 4 mei
Poh-ggz Hetty van Dijk 7 mei t/m 18 mei

Wegwerkzaamheden

In verband met aanpassingen aan het riool zal de komende periode een aantal wegen rondom het Therapeuticum worden afgesloten.

- van 22-05 t/m 03-07 Everard Meysterweg vanaf rotonde Kersenbaan
- van 04-07 t/m 27-07 kruispunt Woestijgerweg - Everard Meysterweg
- van 20-08 t/m 05-10 Daltonstraat vanaf kruispunt Woestijgerweg tot
Laurens Costerplein
- van 08-10 t/m 07-12 Daltonstraat vanaf Laurens Costerplein tot vlak voor
het Therapeuticum

Over de Primula



Een klein, fris voorjaarsplantje, de *Primula veris* oftewel sleutelbloem. Het is familie van de bekende primula's, maar deze primula is een wilde plant. Ze heeft kleinere baadjes, een hele lange steel, en goudgele trompetvormige bloemetjes in een trosje bovenop. Meestal wordt ze in bosgebieden gevonden. Beschut onder de bomen is het een van de eerste planten in het jaar die bloeit. Met fris groene blaadjes en een evenzo fris-geel bloemetje laat zij de nieuwe krachten van de lente zien. (Primus betekent de eerste). De op een sleutelbos lijkende bloeiwijze van *Primula* was aanleiding tot de vorming van een legende: Sint-Petrus had, als bewaker van de hemelpoort, een prachtige sleutelbos met gouden sleutels. Op een kwade dag echter, toen hij even in slaap sukkelde, gleed deze hem uit handen en viel op de aarde neer. Petrus liet onmiddellijk de sleutelbos terughalen maar op de plaats waar hij was neergekomen, groeide een opvallende plant met een stralende tros goudgele bloemen; de plant kreeg sindsdien de naam 'sleutelbloem'. De sleutelbloem staat ook bekend onder de naam Sint-Petruskruid

en in het Duits heet ze Himmelschlüssel.

Wat maakt deze plant tot een hartplant? Dat is niet alleen zo, omdat ze stoffen maakt die o.a. op het hart werken, maar ook omdat ze iets bijzonders met blad en stengel doet. Blad en stengel in de plant hebben met hart en longen in de mens te maken. Het is een ritmisch gebied. Aan de stengel groeit in ritmische opeenvolging blad na blad. De stengel is smal en compact (te vergelijken met de hartsamentrekking), de bladeren maken zich zo breed mogelijk (hartontspanning). De meeste planten hebben zo'n ritme in het bladgebied. Daarmee zijn het nog geen geneesplanten voor het ritmisch gebied. Dan moet er iets bijzonders te zien zijn, zoals bij de Primula.

De Primula maakt eerst een bladrozet, een krans van bladeren op de grond.

Het volgende voorjaar schiet uit deze bladrozet de stengel met de bloemknoppen omhoog. Hier gebeurt dus iets bijzonders. Na een sterke terughouding (bladrozet), volgt een sterke groei naar boven. Dat duidt erop, dat er een bijzondere werking op het ritmische gebied, op hart en longen zou kunnen zijn.

Vroeger werd de Primula vooral gebruikt voor luchtwegontstekingen, en soms als harttonicum.

KUNST IN ARTEMIS



Het was een zonnige namiddag in de herfst toen het licht door de kamer trok langs een vaas met bloemen. De bloemen werden op de muur geprojecteerd.

Zo ontstond nieuw werk waar ik nog eindeloos mee voort kan; terug naar de essentie van fotografie.

De camera als tekenmachine. Teken met licht en schaduw. Of is het licht en donker? Zoals de mens dat ook in zich heeft; we willen naar het licht en hebben ook die donkere kant. Ik maak een vertaalslag naar natuur. Met mijn handen in de aarde en realiseer me dat hier de bron ligt van alle organisch leven, hier in het donker. Van daaruit ontstaat plant, bloem of boom. In het donker ontkiemt het en groeit naar het licht.

De uiterlijke verschijning van dat organische is vorm. Wat mij trekt is wat die vorm doet in z'n schaduw en in z'n licht, z'n innerlijk. Hier toont voor mij zich het ware wezen van de plant.

Marie-Louise Dooijes



Dependance Swammerdamstraat 24

Hebt u zich al een keertje vergist? En moest u toen hard lopen naar de Daltonstraat of andersom?

Wij wel....op een holletje naar de Daltonstraat om iemand op te halen die keurig zit te wachten.

We kunnen het eenvoudiger maken:

- **Maandagochtend** Alice van Kuilenburg
- **Dinsdagmiddag** Janneke Besjes
- **Woensdag** Hetty van Dijk
- **Donderdagochtend** Alice van Kuilenburg
- **Donderdagmiddag** Eduard de Graaff
- **Vrijdag** Eduard de Graaff


De huisartsenpraktijk en LSP

Het kan voorkomen dat u buiten onze praktijken of tijdens vakantie bij een andere (huis)arts, apotheek of bij de huisartsenpost terecht komt voor een onverwacht medisch probleem. De inhoud van uw elektronische medische dossier dat door ons wordt bijgehouden kan binnenkort ook buiten onze praktijken in worden gezien door uw behandelende zorgverleners. De techniek die dit mogelijk maakt staat bekend als 'het landelijk schakelpunt' (het LSP). U kunt uw dossier voor dit doel beschikbaar maken, hiervoor is uw expliciete toestemming nodig. Indien u dit niet wilt, bent u hiertoe niet verplicht.

Wij willen u daarom vragen om het "Toestemmingsformulier" op website ikgeeftoestemming.nl in te vullen.

Wanneer u toestemming geeft, melden wij uw dossier aan bij het LSP. Voor alle duidelijkheid, uw dossier wordt niet verspreid. De gegevens in uw dossier worden alleen geraadpleegd indien noodzakelijk voor uw zorgverlening. Het beheer over uw dossier blijft bij ons.

Met vriendelijke groet,
H.W. Cost Budde, huisarts
W.S. Heddema, huisarts





Euritmie therapie

"Een goed teken zou je kunnen zeggen."

De meeste patiënten in Artemis hebben wel eens gehoord van Euritmie therapie. Maar vele ook niet! Het komt wel eens voor dat een patiënt die hier al 20 jaar komt toch nog "toevallig" de Euritmietherapie ontdekt een goed teken zou je kunnen zeggen. Want meestal komt een therapie pas op je pad, als er echt iets aan de hand is.

Het voorjaar is misschien een goed moment om dat eens te verkennen.

Euritmie is een bewegingstherapie, maar weer heel anders als bijv. fysiotherapie. Je leert oefeningen die je thuis kunt oefenen, meestal kom je 7 a 8 keer. Zoals we hier in Artemis de gewone én de antroposofische medicijnen kennen, zijn er hier dus ook verschillende bewegingstherapieën.

Maar wat is het verschil dan eigenlijk tussen een gewoon medicijn en een antroposofisch medicijn?

Waarom, waardoor?

De beweging van ieder mens is iets heel persoonlijks. Vaak kun je mensen op afstand al aan hun beweging herkennen.

Het kleine kind beweegt vanaf het eerste moment van de geboorte.

Leert rollen, kruipen, staan en lopen. Ieder op zijn eigen wijze.

En juist via die beweging kun je nu het menselijk organisme beïnvloeden, kun je een nieuw evenwicht aanbrengen en de gezondheid in de mens versterken en herstellen, zelfs tot in de afzonderlijke organen toe.

Wanneer wordt euritmie therapie ingezet?

om maar enkele voorbeelden te noemen;

Voor volwassenen: bij hoge bloeddruk, hartritme stoornissen, hoofdpijn, vermoeidheid, stress en rugklachten.

Voor kinderen: slecht slapen, onrust, bedplassen, angst, leerproblemen.

Euritmie kan voor alle leeftijden, zowel zittend als staande worden toegepast.

Een leuke uitdaging?

Iets nieuws in deze lente?

Vraag uw arts of kijk even op de website.

Tot ziens!

Op dit moment hebben we extra ruimte voor euritmie therapie in Artemis omdat we een stagiaire hebben.

Janneke Besjes stelt zichzelf hieronder even voor.

We zijn allebei op de dinsdagen aanwezig.



Hallo, graag stel ik me even voor, mijn naam is Janneke Besjes en vanaf januari tot en met april 2018 loop ik stage bij José Vlaar, als euritmitherapeut in Artemis. Ik woon in Den Haag, met mijn man en dochter van 6 jaar. Ik ben 42 jaar en 17 jaar euritmiste.

Voor ik met de opleiding tot euritmitherapeut begon, heb ik met veel plezier 10 jaar als euritmiste in de Rotterdamse bovenbouw gewerkt.

De humor en directheid van de puber sprak me enorm aan. Deze jonge mensen vragen naar het hoe en waarom van de euritmie; hun vraag stimuleert je als euritmiste om de euritmie zo te brengen dat het praktisch wordt en bij hun belevingswereld aansluit. Dat was soms een uitdaging, maar ik vind het een belangrijke vraag!

Verder heb ik op de onderbouw in Wageningen gewerkt en peutereuritmie gedaan op verschillende crèches in Den Haag.

Na mijn ervaring als euritmiedocent, ervaar ik nu de opleiding tot euritmitherapeut als een prachtige verdieping en verrijking van dit mooie vak!

Met verwondering en eerbied ervaar ik hoe gezond makend, troostend en stimulerend de euritmitherapie kan werken.

Ieder mens herkent ergens de gebaren, ze komen uit onszelf waardoor ze toch vertrouwd zijn. Soms is het in het begin wat onwennig en dan kan de vraag rijzen: wat ben ik nu aan het doen? Maar als het lukt je aan de beweging over te geven, kun je vaak iets nieuws beleven; je voelt je bijvoorbeeld energiever, warmer, of je merkt dat je anders in je lijf bent gekomen.

Ik ben heel blij dat ik nu stage kan lopen bij José Vlaar op Artemis. Een fijn therapeuticum met een prettige sfeer die je meteen opmerkt als je binnen komt.

Er is nog veel te leren, maar mijn rugzak met ervaring neem ik mee en we gaan (graag samen) op weg!

Misschien tot ziens?

Hartelijke groet, Janneke Besjes

Cursussen Therapeuticum



werken aan een Biografisch portretten reeks/serie

Biografisch werken in een portretten serie. De biografie geeft je de mogelijkheid tot groei en zelf-ontwikkeling. Je kunt de biografie zien als een inwijdingsweg in het leven.

Een bijzondere manier om een (zelf) onderzoek van je levensloop in 7-jaarsfases, het geeft zicht op je eigen levensloop, op wat die je gebracht heeft, welke hindernissen je op je weg vond en hoe je, daarmee in het reine

komend, de toekomst in gaat. Het vertellen van feitelijke gebeurtenissen, belevingen en herinneringen uit het verleden, als dromen en wensen voor de toekomst.

D.m.v. werken met houtskool/pastel of 'nat in nat' schilderen.

Op woensdagochtend ben ik aanwezig,
Joseé Niekus, kunstzinnig therapeut



Klaas Vaak Verzaakt

Cursus voor mensen met
slaapproblemen

9 Oktober t/m 20 november

19.30-21.30 uur

7 bijeenkomsten theorie- en
praktijk-uur

informatie en aanmelding bij

Hetty van Dijk hettyvd@gmail.com

Even voorstellen



Ik ben Hajar Sabbar, Ik ben Marokkaans.
Zelf ben ik in Ede geboren en woon in Veenendaal.
Ik loop een half jaar mee met Therapeuticum Artemis.

Op de maandag en vrijdag ben ik er tot begin Juli 2018.
Ik studeer voor doktersassistente op het MBO
Amersfoort, en zit in mijn 2^e jaar.

De opleiding duurt 3 jaar.

Zelf ben ik 17 jaar en wil nog veel leren in de zorg.

Ik ben jullie daarom ook heel erg dankbaar. dat ik de kans krijg om bij jullie mee te mogen kijken, en bij te kunnen leren van jullie allemaal.

Jullie zijn vrij om te weigeren bij het meekijken. Verder hoop ik een leuke tijd met jullie tegemoet te gaan.

Recept van Petra



Snelle Aubergine schotel

Snijd 1 flinke aubergine in plakken.
Bestrooi ze licht met bloem en bak ze in wat olie goudbruin. Leg ze eerst op keukenpapier en daarna in een ondiepe ovenschaal. Giet er 1,25 dl tomatensaus over. Strooi er 150 g geraspte mozzarella en 25 g geraspte parmezaanse kaas over. Breng het gerecht op smaak met peper en bak in ca. 15 min. goudgeel in de oven (180 graden) Geef er een sterk smakende

salade bij en een dressing van olijfolie en
citroensap. Voor 2 personen.

Copyright © 2017 Therapeuticum Artemis

Ons emailadres is:

info@therapeuticum-artemis.nl

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)