

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u een relatie bent van Therapeuticum Artemis

[View this email in your browser](#)



THERAPEUTICUM
ARTEMIS
AMERSFOORT



Herfst

Ochtendglorie langs de Eem
Frisse vlagen, warme gloed
In de verte een vleugje zoet
Uit de weilanden een zweem

Hetzelfde en anders, keer op keer
Ik geniet er zo enorm van
Dat ik hier lopen mag en kan
Elke dag een kadootje en meer...

Afscheid en welkom

Medewerkers en bestuur namen op 2 oktober afscheid van Hugo Cost Budde huisarts en Petra Stoutjesdijk verpleegkundige die het therapeuticum Artemis hebben geïnitieerd en vele jaren hebben gedragen.

Artemis is bewust als naam gekozen. Artemis is in de Griekse mythologie de tweelingzus van Apollo, godin van de jacht, geboorte en van de maan. De tempel van Artemis in Efeze was een mysterie plaats waar de impuls van de genezing en samenwerking werd uitgeoefend.

Het was een feestelijke middag en avond, herinneringen en dankwoorden werden uitgesproken.

Welkom

Aan Nienke van Delden de nieuwe huisarts die de praktijk overneemt.
Het bestuur is verheugd dat er een nieuwe huisarts gevonden is zodat samen met collega huisarts Wendelien Heddema de continuïteit van de antroposofische gezondheidszorg in Amersfoort gewaarborgd is.

Wij wensen haar een goede tijd in Artemis.

De impuls die door Hugo en Petra en anderen in Amersfoort is neergezet gaat door.

We hopen dat de medewerkers in het samenwerken elkaar vinden en op eigen manier de antroposofische geneeskunst vanuit Artemis verder draagt.

Namens het Ferrant bestuur, Wim Cornelisse





Voorstellen huisarts Nienke van Delden

Vanaf 1 oktober ben ik uw nieuwe huisarts en ik kijk ernaar uit kennis te maken. Sommige patiënten heb ik al gesproken, voor anderen ben ik nog helemaal nieuw. Omdat het een tijd kan duren voor ik u allemaal ontmoet heb, stel ik mij graag via deze brief voor.

Op de kleuterschool hoorde ik over een kinderarts die in een ver land de gezondheidszorg hielp opbouwen. Dat vond ik prachtig en vanaf die dag wilde ik ook dokter worden. Aan het eind van de middelbare school maakte ik de stap naar de opleiding geneeskunde toch niet. Ik was ontmoedigd door mijn omgeving en nog niet vrij genoeg om mijn eigen keus te maken. In plaats van geneeskunde ging ik Journalistiek studeren. Na mijn opleiding en enkele jaren werkervaring als journalist kon ik er niet meer omheen. Ik wilde nog steeds dokter worden. Na puzzelen, wikken en wegen schreef ik me in voor de opleiding geneeskunde. Ik werd uitgeloot – en in de eerste collegeweek toch nageplaatst! En zo, op de leeftijd van 27 jaar en met nog twee jonge kinderen, ging ik studeren.

Ik heb genoten van de opleiding geneeskunde. Tijdens mijn eerste coschap in het tweede jaar liep ik met een grote glimlach op mijn gezicht door het ziekenhuis. Mijn droom werd waar! In de jaren die volgden, liep ik in mijn eigen leven en in mijn werk als huisarts regelmatig tegen de beperkingen van de reguliere geneeskunst aan. En ik raakte onder de indruk van verschillende oud-huisartsen die alternatieve geneeswijzen inzetten tegen bijvoorbeeld kanker of onvruchtbaarheid. Zo heb ik in mijn nabije omgeving gezien hoe reguliere en complementaire geneeskunst elkaar op een waardevolle manier aanvullen.

In september ben ik begonnen met de Interdisciplinaire basismodule

antroposofische geneeskunde in Driebergen. De eerste lesdagen waren al heel inspirerend! Ik ben blij dat ik hiermee meer 'gereedschap' krijg om als huisarts iets te betekenen voor u.

Naast huisarts ben ik moeder van 4 kinderen in puber/ adolescenten leeftijd. Ik hou van de natuur, wandelen met onze labradoodle Fien en muziek. Ik speel viool bij Flehite Sinfonietta. Als geboren en getogen Amersfoortse voel ik me helemaal thuis als ik op de fiets stap naar de praktijk of voor een visite.

Het kost energie en tijd om te wennen aan een nieuwe huisarts. Ik hoop dat u mij die tijd en energie wilt geven, dat we iets moois, iets nieuws op kunnen bouwen. Als u het fijn vindt om een keer rustig kennis te maken, kunt u daarvoor een afspraak maken via de assistente. Binnenkort is het ook mogelijk om online een afspraak te maken. In elk geval zal ik proberen de eerste keer dat we elkaar zien, ruimte te geven voor vragen aan mij en voor wat u graag aan mij wilt vertellen.

Versterking van je immuunsysteem met euritmitherapie

Na de lock down in maart en april waarbij in Artemis alleen het noodzakelijke werd gedaan door de artsen, is sinds mei alles weer langzaam opgestart. Ook de verschillende therapeuten zijn weer begonnen met de therapieën. Voor iedereen fijn dat het weer door kan gaan, want juist in deze tijd is gezondheid en het verzorgen daarvan belangrijk.

Er werden de nodige voorzorgsmaatregelen genomen:

Zo zijn er in alle kamers dispensers en papieren handdoekhouders opgehangen, de kamers worden gedesinfecteerd na ieder bezoek.

De wachtkamer wordt zo veel mogelijk vermeden door o.a. buiten te wachten als u te vroeg voor een afspraak bent of met max. vier personen in de wachtkamer zitten. U kunt ook gebruik maken van de extra wachtruimte bij

de fysiotherapie ruimtes. De houten noodingang wordt gebruikt als ingang als u voor de grote ruimte komt.

De therapeuten gebruiken naar wens een mondkapje en afspraken worden iets ruimer uit elkaar gepland.

Als u enige schroom voelt om te starten met een therapie neemt u dan contact op met de desbetreffende therapeut om eventuele zorgen weg te nemen.

Sinds mei is ook de euritmitherapie weer opgestart met wat extra maatregelen. Het is goed mogelijk om afstand te houden en te ventileren. De euritmieschoenen hebben we even gelaten, er werd gewerkt met antislip sokken of eigen euritmietjes. Het is fijn om weer met elkaar aan de slag te kunnen gaan!

Ook werk ik op vraag aan 5 oefeningen die Steiner heeft gegeven voor het versterken van je immuunsysteem.

Elk van deze oefeningen roept een eigen stemming in ons op.

De eerste drie oefeningen richten zich op drie emoties die wij als mens kunnen hebben en die ons in ons mens-zijn versterken.

Het gaat over een stemming van:

- geloof, of je richten op iets hogers, groters dan jijzelf, dat mag ook de natuur zijn.

-Een stemming van hoop, waar we een soort overgave, of vraag aan het leven en wat op ons afkomt, kunnen oefenen.

-En een stemming van liefde, in verbinding met de wereld en jezelf.

Deze emoties van geloof, hoop en liefde versterken ons in ons menszijn.

Daarnaast zijn er nog twee oefeningen die ons meer van ons zielsmatige bewegen in de wereld bewustmaken:

-hoe ben ik in sympathie en antipathie verbonden met de wereld?

-en zeg ik ja of nee tegen de wereld, echt vanuit mijzelf?

Dit wakker te maken en bewuster te sturen vanuit jezelf, geeft kracht en vitaliteit.

Steiner geeft deze 5 oefeningen voor het versterken van je immuunsysteem bij pandemieën.

Als u interesse heeft om hiermee aan de slag te gaan (evt. met partner) kunt u zich bij mij aanmelden. We kunnen dan een of meerdere keren aan de oefeningen werken om ons ermee vertrouwd te maken.

Ik wens iedereen een mooie, gezonde herfst!

Janneke Besjes.

Euritmitherapeut Artemis tel:06-14581045



van Josée Niekus, kunstzinnig therapie

Een van de fysieke zintuigen, de tastzin. Als we het over het zintuig 'zien' hebben, weten we dat we hiermee de ogen bedoelen. Het werkterrein van de tastzin ligt aan de oppervlakte van het hele

lichaam. Het gaat om grensbeleving, het biedt de contouren en daarmee geeft het zekerheid. Deze ontwikkeling is nodig om een gewaarwording te krijgen van het 'zijn als zodanig', om in een directe ontmoeting het vreemde als vreemd te identificeren en toch tegelijkertijd het wezen en de eigenheid ervan zorgvuldig 'af te tasten'. Het is nodig voor een realiteitsbesef, het beoordelen van de kwaliteiten, een bewuste oordeelsvorming, een fingerspitzengefühl en je omhuld te voelen. Dit is de basis voor het ontwikkelen van verdere vaardigheden waaronder het rekening houden met anderen. In deze periode met veel maatregelen; van elkaar geen handen geven, elkaar geen knuffel geven en ook nog eens 1,5 meter van elkaar af. Door het missen we elke vorm van deze aanrakingen dreigen we de tastzin te verwaarlozen. Met o.a. Kunstzinnig therapie, kan de tastzin worden gestimuleerd.

Daarom wil ik een korte Workshop Pasteltekenen aanbieden.

Op woensdagmiddag 4 november 2020, van 13.30 -15.30 uur.

Plaats; Therapeuticum Artemis

Stap voor stap (laag op laag), bouwen we de tekening op. Dit doen we aan de hand van kopieën van kaarten van Loes Botman. 'Samen'

Op woensdagmiddag 4 november 2020, van 13.30 -15.30 uur.

Plaats; Therapeuticum Artemis

Kosten € 30,- p.p. (Contant betalen op de dag zelf) Inclusief materialen.

Aanmelden bij Josee Niekus, tel. 06 22927119 of een mails sturen naar j.niekus@kpnplanet.nl



Kunst in het Therapeuticum van Mieneke Schuringa

Mieneke was haar hele leven geïnteresseerd in tekenen en schilderen en deed na de Vrije School diverse creatieve opleidingen, zoals kunstnijverheidsschool (Rietveld), MO handenarbeid en kunstzinnige therapie, waardoor zij zich op kunstzinnig gebied ontwikkelde. Ook gaf zij schilderles op de school waar haar kinderen op zaten.

In haar werkzame leven was zij activiteiten begeleidster en coördinator vrijwilligerswerk in de bejaardenzorg en deed ondertussen diverse cursussen, zodat zij altijd min of meer actief was op creatief gebied.

Pas in 2002, toen zij lid werd van ELTA, een Leusdense schildersgroep, begint zij regelmatig te schilderen en krijgt steeds meer de smaak te pakken. Zolang Mieneke er deel van uitmaakte, werd er gewerkt zonder docent. Men koos zelf jaarlijkse "studiethema"s en onderwerpen en gaf elkaar les. Vaak werden bekende kunstenaars als inspiratiebron gekozen. In de uitwerking lag een grote vrijheid naar onderwerp, materiaalgebruik en formaat. Het is dan ook voor een ieder goed mogelijk een eigen stijl te ontwikkelen en ondertussen ook naar hartelust te experimenteren en zijn eigen weg te zoeken.

Voor Mieneke is het werken in een groep heel inspirerend en stimulerend. Het nodigt uit tot het verleggen van de eigen grenzen en zorgt voor verrassende resultaten.

Mieneke is erg geboeid door kleur en de zeggingskracht daarvan, hetgeen onder meer zijn oorsprong had in de opleiding kunstzinnige therapie die zij ooit volgde. Zij is nogal esthetisch ingesteld. Een schilderij moet een bepaald evenwicht en harmonie uitstralen en ze rust niet voordat ze die gevonden

heeft.

Ze vindt haar inspiratie vaak in de natuur, maar laat zich al schilderend ook graag leiden door kleuren en vormen. Dikwijls ook is de materiaal- en techniekeus een bepalende factor.

Meestal zal zij bij de uitwerking van een onderwerp uiteindelijk uitkomen bij iets herkenbaars, maar zij staat ook open voor alles dat zich voordoet en ontstaat tijdens het schilderproces.

mienekeschuringa@casema.nl

www.elta.nu/leden

033 4943935 0614126728



Recept waterkerssoep

Hoe kun je met voeding je weerstand ondersteunen? Veel verschillende verse groenten eten is daarbij belangrijk. Waterkers is een plant met een zeer hoge voedingswaarde die echter weinig gegeten wordt

Het bevat veel vitaminen, mineralen, antioxidanten en heeft een heilzame werking. De voedingswaarde blijft het best behouden wanneer het rauw gegeten wordt, bijvoorbeeld door een salade of als extraatje op een belegde

boterham. Waterkers heeft echter een pittige smaak die sommige mensen te scherp vinden. Verwerk het dan in een verwarmende soep (ook goed voor de weerstand), kook het slechts kort en dien het meteen op.

Ingrediënten

- zakje waterkers
- 1 middel grote zoete aardappel (of knolselderij, pastinaak, restje gekookte gierst)
- 1 ui
- teentje knoflook
- groentebouillonpoeder of –blokje
- kerriepoeder
- mespunt curcuma
- circa 1 cm geraspte gemberwortel
- ½ theelepel gemalen komijnzaad en/of korianderzaad
- ½ theelepel rozemarijn
- beetje zwarte peper
- mespunt kokosolie
- scheut olijfolie
- eventueel een beetje room b.v. rijstcuisine

Bereiding

Verwarm kokosolie in een pan. Fruit hierin een uitje met knoflook, kerrie of paprikapoeder, gember, curcuma, komijn of koriander. Voeg de kleingesneden zoete aardappel toe met water en bouillonpoeder en kook zachtjes tot de aardappel bijna gaar is. Voeg de gesneden waterkers toe en kook 2 minuten mee. Draai het vuur uit, voeg wat zwarte peper en een scheutje olijfolie toe en pureer het geheel. Roer er eventueel nog iets romigs door zoals rijst cuisine en dien meteen op.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse

Natuurvoedingskundige



Copyright © 2020 Therapeuticum Artemis

Ons emailadres is:

info@therapeuticum-artemis.nl

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)