



THERAPEUTICUM
ARTEMIS
AMERSFOORT



WINTERNACHT

Soms vouwt een winternacht
zich als een waaijer open,
en gloeit in 't helder blauw
van blinkend staal en ijs,
zoals een stille lach
die antwoordt op mijn hopen,
het liefelijk wonderlicht van 't
aardse paradijs.

Jan Van Nijlen

Alweer de laatste nieuwsbrief van een uitgesproken roerig jaar, ons leven is flink opgeschud, thuis werken, kinderen minder naar school, sportclub gesloten, afstand houden, mondkapjes, het vraagt veel van ons aanpassings- en inlevingsvermogen. Oude gewoonten maken plaats voor nieuwe. In deze nieuwsbrief een mooie bijdrage van onze

POH-ggz Hetty van Dijk, Maaïke van Gorcum onze nieuwe doktersassistente stelt zich voor, 12 stappen om aan je gezondheid te werken in deze corona tijd, nieuwe kunst in het Therapeuticum van Jetske en een heerlijk recept van Simone, natuurvoedingskundige.

De ontmoeting

Opeens stond ze voor mijn deur te glimlachen alsof ze zeggen wilde: “hier ben ik, kun je mij ontvangen?” En ik opende de deur wijder en trad terug: “ja fijn, kom binnen, wil je een kopje thee?” En dat was het begin van een inspirerend bezoek waarin we een en ander uitwisselden over het ervaren en geleerde van de afgelopen maanden. Toen ze vertrok bleef het huis doortrokken van warme belangstelling voor elkanders leven, de erkenning van lastige ogenblikken en de kracht van vreugdevolle ontmoetingen.

Er is een macht die ons ervan wil weerhouden om ons te laven aan, en heel te worden door, de wederzijdse uitwisseling en ontmoeting met dierbare vrienden en kennissen. We worden overspoeld met berichten dat we voorzichtig moeten zijn met contacten en ons moeten beschermen en bedekken zowel voor onszelf als voor de ander. Ons gevoel dat we gezond zijn wordt erdoor ondermijnd en in twijfel getrokken. We kunnen niet meer op onszelf vertrouwen.

Het vraagt moed en bewustzijn om de straat op te gaan, boodschappen te doen, te wandelen en genieten van de natuur in haar winterse kleed. Moed om te blijven staan als we bekenden tegenkomen en in het bijzonder om hen uit te nodigen voor een werkelijke ontmoeting, voor een kopje thee of een maaltijd. Ons leven verandert en verliest haar zin wanneer we ons terugtrekken in de eenzaamheid van het eigen bestaan. Dan dooft de vlam. Afgezonderd beleven we nieuwe dingen zoals het gevoel van verlatenheid wanneer de vriend of vriendin kiest voor eigen gezondheid of die van andere dierbaren. Waar blijf ik dan? De schaduw der demonen treedt uit het donker: twijfel, wantrouwen en passiviteit nemen bezit van ons. Het vraagt moed, vertrouwen en bewustzijn om de brug naar de ander te vormen. Ja, een menselijke brug bouwen naar de toekomst.

Ik wil hem bouwen en bemoedig mij dagelijks met een spreuk zoals bijvoorbeeld deze:

Groot is de macht van het goede,

Groot is de wil tot het goede,

Groot is de liefde tot God,

Groot is de kracht in mij.

Het kwade moet wijken voor alles dat omhoog streeft,

Om het hemelse te aanschouwen.

Heiligste Liefde, u oerkracht van het goede, alleen U bestaat!

uit: Sigwart

Hetty van Dijk



Onze nieuwe doktersassistente

Ik stel mij graag via deze weg aan u voor.

Mijn naam is Maaike van Gorcum, ik ben moeder van 2 pubers en woon samen met mijn man en kinderen in Doorn. Drie jaar geleden heb ik me omgeschoold tot doktersassistente. Sinds februari werk ik de dinsdagochtenden in het therapeuticum Artemis.

Tot nu toe werkte ik ook bij een reguliere huisartsenpraktijk. Ik ben erg blij dat ik binnenkort 3 dagen per week kan komen werken in het therapeuticum, omdat het een fijne en kleinschalige huisartsenpraktijk is met een holistische, antroposofische visie. Die visie spreekt mij persoonlijk zeer aan want al als klein meisje kwam ik in aanraking met antroposofie en de antroposofische gezondheidszorg.



De Herberg

Mens-zijn is een herberg
Elke ochtend verschijnt een nieuwe gast
een vreugde, een depressie, een gemenerik,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte bezoeker
verwelkom ze allemaal en onthaal ze gastvrij
zelfs als het een hoop zorgen zal zijn
die op een gewelddadige wijze al het meubilair in je huis slopen
behandel dan nog steeds elke gast met respect
hij ruimt misschien wel bij je op
voor een nieuwe verrukking
de sombere gedachte, de schaamte, het venijn
ontmoet ze met een glimlach bij de deur
en vraag of ze binnen willen komen
wees dankbaar voor wie er komt
want ieder van hen is gestuurd
als een gids uit het onbekende

Jallal ad-Din Rumi (1207-1273)





Workshop pasteltekenen

Stap voor stap (laag op laag), bouwen we de tekening op. Dit doen we aan de hand van kopieën van kaarten van Loes Bot. Op woensdagmiddag 17 februari 2021, van 13.30 tot 15.30
Plaats: Therapeuticum Artemis
Kosten: € 36,- p.p. (contant betalen op de dag zelf) inclusief materialen
Aanmelden bij Josée Niekus, kunstzinnig therapeut
tel: 06-22927119 of mail naar: j.niekus@kpnplanet.nl

Weerbaar worden in deze Corona tijd: 12 stappen om je gezondheid te bevorderen

1. doe dagelijks iets dat je echt vervult
2. beweeg genoeg en regelmatig, liefst buiten in de natuur
3. eet gezond, lekker, liefst biologisch
4. verzorg een gezond dag- en nachtritme en wissel inspanning en ontspanning af , zowel in werk als privé
5. denk over de (mede)mens steeds als geheel: lichaam, ziel en geest
6. open je hart, verzorg je sociale leven, bespreek angsten en conflicten
7. denk aan ouderen, gehandicapten, vereenzaamden in je buurt of netwerk
8. herwaardeer aanraking, geborgenheid, knuffelen
9. verwerk je indrukken van de dag door een terugblik/ vooruitblik
10. borg meditatieve momenten voor jezelf in je dagverloop *
11. beoefen en beleef kunst

12. versterk je weerstand desgewenst periodiek met een natuurlijk middel**

*

Ik denk aan mijn hart
het doet mij leven
het verwarmt mij.
Ik vertrouw sterk
op het eeuwige zelf
dat in mij werkt
dat mij draagt.
(R.Steiner)

** echinacea prunus comp (echinacea, ferrum siderreum, prunus, fosfor)
vit C en D, zink

veer een nieuwe brochure uitgekomen (nummer 70) in de serie Gezichtspunten, geschreven door
Arion Gores – van Nistelrooij

Medische massagetherapie van Volkier Bentinck

Masseren kan weldadig zijn en ontspannend. Bij sportmassage worden spieren onder handen genomen, dat zij beter herstellen van inspanningen. Dat zijn niet direct de uitgangspunten van de massagetherapie van Volkier Bentinck. Daarbij gaat het meer om de effecten die door deze massage tevoorschijn geroepen worden. Spanningen en traumatische ervaringen kunnen zich in ons lichaam vastzetten, met negatieve gevolgen voor onze gezondheid.

Volkier Bentinck nam de situatie van de patiënt als uitgangspunt en onderzocht op welke wijze massage ondersteunt bij het verwerken en loslaten. Daarbij ontdekte hij een speciale manier van masseren. Deze manier van masseren brengt ons in beweging en helpt daardoor onze gezondheid te verbeteren. In deze brochure wordt beschreven hoe deze massage wordt toegepast. Ook leerzaam voor mensen die niet direct zoek zijn naar behandeling.

andere brochures die in dit verband interessant kunnen zijn:

Nummer 23 Antroposofische fysiotherapie

Nummer 33 De oerbronnen van gezondheid

Nummer 51 Genezen via de huid

Nummer 57 Warmte is van levensbelang

Nummer 61 Het zelfgenezend vermogen

brochure kost € 3,-, exclusief portokosten

bestellingen kunt u doen via www.gezichtspunten.nl

Nieuwe kunst in het Therapeuticum van Jetske Veenstra



Lieve mensen van dit mooie Therapeuticum, als kind al zwerf ik het liefst eindeloos over het strand op zoek naar schelpjes en andere schatten. Daar maak ik dan van alles van. Dit is iets wat eigenlijk altijd is gebeven maar de laatste jaren neemt het een vlucht en krijgt het een podium.

Mijn StrandKunst wordt via facebook door een groter publiek gezien en enthousiast ontvangen. Het resulteert in een expositie in 't Strandvondstenmuseum en tot mijn vreugde, nu dus ook in Therapeuticum Artemis. Sinds 2 maanden bied ik prints op canvas aan en de verkoop gaat als een tierelier. Door StrandKunst komt mijn innerlijke meisje volledig tot haar recht, waarmee ook ik steeds meer tot bloei kom. Dit maakt me blij en trots aangezien er een behoorlijk intens en pittig leven aan vooraf is gegaan. Wees welkom bij de expositie die tot half mei te bezichtigen is of snuffel in mijn betoverende schatkamers. ♡ Strandkunst appeleert aan 't kind in jezelf en brengt de zon mee in huis! Wie weet zit er iets moois voor jezelf of een bijzonder Kerst cadeau voor iemand anders tussen <http://sterreke.nl/strandkunst-aanbod-vk.htm>

Link naar filmpje 'Werk in uitvoering' <https://www.youtube.com/watch?v=Ec1fg-xDv6o&feature=youtu.be>

Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse



Recept duindoorngelei met buffelmozzarella

4-6 personen

In deze tijd waarin we extra gemotiveerd zijn om ons immuunsysteem te ondersteunen, wil ik inspiratie geven om duindoornsap te gebruiken.

De duindoornbes is superfood van Hollandse bodem: vol vitaliteit, vitaminen, mineralen, onverzadigde vetzuren en antioxidanten. De bes wordt gebruikt tegen veel kwalen, maar is erg zuur. Ongezoet duindoornsap is te koop in flesjes van 200 ml. Een scheut in een glas kombucha geeft een lekker friszuur drankje voor de kerstborrel. Onderstaand recept* is voor mensen die er wat meer mee willen doen.

Ingrediënten en benodigdheden voor de gelei:

- 200 ml duindoornsap
- 6 blaadjes gelatine
- 1 kakifruit
- 6 vormpjes zoals muffinvormpjes of kleine glazen

Week de gelatineblaadjes enkele minuten in koud water. Doe 200 ml sap in een pannetje en voeg 200 ml water toe. Verwarm op laag vuur totdat je er nog een vinger in durft te steken. Neem van het vuur, knijp de gelatineblaadjes goed uit en roer ze één voor één door het warme vocht. Voeg de gesneden kakifruit toe en pureer met een staafmixer of in een blender. Verdeel het mengsel over de vormpjes, laat verder afkoelen en zet ze minstens 4 uur in de koelkast om op te stijven.

Ingrediënten en benodigdheden voor de dressing:

- 1 teen knoflook

- snufje zout
- klein stukje rode peper zonder zaadjes
- sap van ½ citroen of limoen
- 1 eetlepel rozemarijnaalden
- ½ eetlepel venkelzaad
- 6 eetlepels extra vierge olijfolie
- vijzel

Stamp de knoflook met het zout in de vijzel glad. Voeg peper, rozemarijn en venkelzaad toe en maal fijn. Giet het citroensap erbij en roer glad. Druppel de olijfolie er roerend door tot een dikke dressing.

Verdere bereiding:

- 2 bollen buffel mozzarella in plakjes
- 1 kakifruit in plakjes

Haal de geleivormpjes uit de koelkast. Houd ze één voor één in een kom warm water tot de randen loslaten. Draai om boven een bord zodat de gelei uit de vorm komt. Leg om en om plakjes mozzarella en kakifruit om de gelei heen en besprenkel met de dressing. Garneer eventueel met wat rozemarijn en/of verse duindoornbessen (voor wie ze weet te vinden).

Eet smakelijk!

*bewerkt van Yvette van Boven





*Alle medewerkers van
Therapeuticum Artemis
wensen u een rustige
Kersttijd, moge dat wat
wij hopen voor de
toekomst als kiem in ons
rijpen.*
