



THERAPEUTICUM 
ARTEMIS
AMERSFOORT





Deze morgen kwam een blauw druifje aangelopen in mijn tuin. Hij bleef staan tussen tegels van het terras en bladerenstruik, een zwerfkat die zijn thuis vindt.

Ik ben een gelukkig mens. Ik vraag om niets en het komt vanzelf.

Dingen gebeuren als buiten mij om: 'goede morgen, lief', sprak de bloem.

Bron: Blauw Druifje/Hannie Rouweler

Met de 20+ graden van een paar weken geleden voelden we even de kracht van de zon. Grillig is de lente, strak blauwe luchten, hagel, wind en zo nu en dan een sneeuwvlokje. De vogels zingen hun ochtendlied, vernieuwing zit in de lucht. Bij ons in het Therapeuticum ook. We hebben met de werkers op gepaste wijze afscheid genomen van Wendelien Heddema en heten Caecilia Verlinden welkom, ze stelt zich voor in deze nieuwsbrief. Verder een spreuk van Rudolf Steiner, Haiku's, workshop van onze kunstzinnig therapeut, bewegeadvies van manueel therapeut Arjan, oproep om te helpen in de tuin en natuurlijk weer een heerlijk recept van Simone.

Mocht je je soms gehaast en gestrest voelen, dan is hier een spreuk van Rudolf Steiner om hardop aan jezelf voor te dragen. Je kunt ervoor kiezen dit dagelijks op een vast moment te doen, en dit enkele weken vol te houden. Probeer het maar eens uit, wie weet sta je versteld van het effect dat dit op je heeft.

Woorden hebben kracht!

Nienke van Delden

***Ik draag rust in mijzelf,
Ik draag in mijzelf
De krachten die mij sterken.
Ik wil mij vervullen
Met de warmte van deze krachten,
Ik wil mij doordringen
Met de macht van mijn wil.
En voelen wil ik
Hoe rust uitstroomt
Door mijn gehele zijn,
Wanneer ik mij versterk
Door de macht van mijn streven
Om de rust als kracht
In mijzelf te vinden.***



Beste allemaal,
Graag wil ik me als nieuwe dokter aan u voorstellen. Met veel plezier kom ik vanaf 1 april in deze mooie praktijk werken. Sommigen van u kennen mij misschien al aangezien ik vorig jaar enkele dagen heb waargenomen in de praktijk. Ik kijk er erg naar uit u te ontmoeten en me voor u als regulier en als antroposofisch arts in te kunnen zetten.

Antroposofie heeft al lange tijd een plek in mijn hart. Tijdens mijn geneeskundestudie raakte ik geïnteresseerd in complementaire zienswijzen en geneeswijzen door een co-schap bij Guus van der Bie, antroposofisch huisarts. De holistische manier van kijken en behandelen maakte op mij een diepe indruk.

Ik heb me echter eerst op het afronden van mijn studie en specialisatie tot huisarts geconcentreerd. Na een half jaar vrijwilligerswerk in Zambia was voor mij de tijd rijp om aan de antroposofische artsenopleiding te beginnen die ik in september 2020 met veel genoegen heb afgerond.

De laatste jaren van mijn studie heb ik in Dubai gedaan aangezien ik daar als huisarts heb gewerkt. Het leven in Dubai was een bijzondere tijd voor mij waar ik mij op verschillende vlakken verder heb ontwikkeld, naast het omgaan met de culturele verschillen o.a. ook in het maken van muziek. Ik zing en dans graag, speel fluit en leer gitaar spelen. Ook heb ik een hele lieve hond waarmee ik graag de natuur in ga en lange fiets- of wandeltochten maak. Voor mij is het nu tijd terug te keren naar Nederland. Ik hoop als antroposofisch arts een verschil te kunnen maken in de zorg voor mijn patiënten. Ik vind zingeving een belangrijk thema en werk graag met het concept positieve gezondheid. Ik heb dus heel veel zin om me samen met Nienke voor u in te zetten en de zorg te kunnen bieden waar u behoefte aan heeft. Warme groet,

Caecilia Verlinden



een paar Haiku's van Irene Waanders

Ik heb een lichaam
maar ik ben niet mijn lichaam
voertuig van de ziel

warme zachte hand
verbindt geest lichaam en ziel
het gaat weer stromen

Covid negentien
dwingt ons een pas op de plaats
in binnenwereld



Workshop pasteltekenen

Dit doen we aan de hand van kopieën van
kaarten van Loes Bot
Op woensdagmiddag 5 Mei of 12 Mei 2021,
van 13.30 -15.30
uur. Plaats;
Therapeuticum Artemis
Kosten € 35,- p.p. (Contant betalen op de
dag zelf) Inclusief materialen.
Aanmelden bij Josee Niekus kunstzinnig
therapeut,
tel.06 22927119 of een mail sturen naar
j.niekus@kpnplanet.nl

Nekklachten en rugpijn in coronatijd, blijf bewegen!

Nek en schouderpijn zijn de meest voorkomende fysieke klachten. Door de maatregelen van afgelopen periode is ons beweeg gedrag dusdanig veranderd dat deze regio's zwaarder worden belast. Door de lockdown is het voor veel mensen niet mogelijk om te sporten, ook blijkt dat we thuis minder bewegen dan op het werk. Daarnaast heeft thuiswerken nadelig invloed op de werkhouding. Zo heeft lang zitten in ongunstige houdingen tot gevolg dat spieren overmatig aanspannen en gewrichten intensiever worden belast. Ook ervaren veel mensen spanningen of stress welke negatieve invloed heeft op het houdings- en bewegingsapparaat, het algeheel welbevinden en het immuunsysteem.

Een oplossing is soms dichterbij dan je denkt!

- Zorg voor een ergonomische werkplek: Soms kom je al een heel eind door de stoel beter af te stellen, de computer iets hoger te zetten of je toetsenbord anders te plaatsen.
- Wissel af in houding! Dat kan al door ergens anders in huis te gaan zitten of staand te werken.
- Las vaker pauzes in. Probeer elke 20 minuten te bewegen door op te staan en te bewegen met de lage rug en de nek.

Ook zijn de adviezen van de beweegrichtlijn een goede leidraad: wekelijks minimaal twee en een half uur matig intensief bewegen en twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten ondernemen. Probeer deze in het dagelijks leven in te bouwen. Ga in de middag pauze even naar buiten voor een wandeling in het park of in de wijk. Doe een paar extra oefeningen zoals kniebuigingen, armzwaaien tijdens het wandelen. Trek er in het weekend op uit voor een lange wandeling in de natuur. Neem eens wat vaker de fiets. Maar ook tuinieren, klussen in en rondom huis, stofzuigen zijn activiteiten waarbij je

fysiek actief bent en tegelijkertijd voldoende afstand tot andere mensen kunt bewaren.



Wil je specifieke oefeningen voor de lage rug, nek of andere gewrichten of heb je een specifieke vraag over je werkhouding of leefstijl. Neem dan gerust contact op. Mogelijk dat een behandeling manuele therapie je verder kan helpen. Een behandeling bestaat uit een korte periode waarin je gericht advies krijgt over houding, nek en rugklachten, de rug of nek weer wordt gemobiliseerd via manuele therapie en oefeningen. Beeldbellen, of whatsapp communicatie behoort tot de mogelijkheden. In de praktijk worden alle regels met betrekking tot veilig werken in corona tijd in acht genomen.

Praktijk voor manuele therapie Boshuijzen is gevestigd in het therapeuticum.

www.praktijkboshuijzen.nl | info@praktijkboshuijzen.nl | T:06 - 39608038





Beste mensen,

De tuingroep van Artemis werd kleiner en bestaat inmiddels niet meer.

Verschillende medewerkers hebben blad geruimd of geveegd.

Daarom ben ik verder gegaan met bladruimen en rooien van dood materiaal.

De tuin is inmiddels toe aan maandelijks wieden.

Omdat ik chagrijnig werd van alleen werken, kreeg ik een idee:

Voor allen, medewerkers en patiënten, die Artemis gezamenlijk gebruiken is het mogelijk om mee te doen, eenmalig of vaker.

Dat lijkt mij reuze gezellig.

Dat kan op de 2^e zaterdagmorgen (10-12) van de maand.

Data: 13/3; 10/4; 8/5; 12/6; 10/7; 14/8; 11/9; 9/10; 13/11 en 11/12.

Is er een maand waarop je een zaterdagmorgen kunt meedoen?

Ik ben aanwezig met de sleutel maar er is onvoldoende tuingereedschap.

Dus breng zelf een tuinschaar en een emmer mee.

Voor wie niet kan, zijn er ook een andere opties om iets te doen op andere momenten:

in de zomer kun je helpen door een keer te sproeien

in het najaar door een keer blad te veegen.

Ik hoor graag van je,

Hartelijke groet,

Hetty van Dijk hettyvd@gmail.com

06-47907313

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. 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 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



Gezond voedsel in de lockdown

Velen hebben schoon genoeg van de lockdown! Maar we hebben er nu eenmaal mee te maken en daarin ontwikkelt ieder zijn eigen overlevingsmechanisme. Ons voedingspatroon kan daarbij een

mooi middel zijn waar je zelf controle over hebt.

Met je voedselkeuze heb je invloed op je eigen weerstand en gezondheid én die van de aarde. Dat is juist in deze tijd belangrijk. Kies je voor biologisch-dynamische gewassen, dan kies je het beste voor jezelf en moeder natuur. We kunnen dit jaar al vroeg van warm en zonnig lenteweer genieten. Dat nodigt uit om naar buiten te gaan. Veel mensen hebben nu tijd voor nieuwe activiteiten. Wilde gewassen zoals brandnetels plukken, is een leuke uitdaging. Daar is een lekkere en gezonde soep van te maken. Brandnetels zijn in het voorjaar het krachtigst en zijn goed voor de weerstand, darmen en lever. Met mooi weer is het plukken een leuke buitenactiviteit en als je de steeltjes pakt, prikt het nauwelijks. Je kunt natuurlijk ook een handschoen aan doen. Pluk de toppen en zachte blaadjes er vlak onder. De toppen lopen vanzelf weer uit, zodat je enkele weken later weer kan plukken.

Ingrediënten:

- een paar flinke handen brandnetels
- 1-2 uien
- 1-2 teentjes knoflook
- blokje kokosolie of roomboter
- scheut olijfolie
- 1-2 theelepels kerrie
- 1 theelepel venkelzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- eventueel een halve theelepel kurkuma en een stukje rode peper
- 1-2 aardappels of 1 zoete aardappel of 1 pastinaak of ½ knolselderij in kleine blokjes gesneden
- bouillonblokje en/of zeezout
- creme fraiche of room(kruidenkaas)

Werkwijze:

Verwarm de kokosolie in de pan. Voeg ui, knoflook, kruiden en een

bouillonblokje (of liever echte bouillon) toe en laat even fruiten. Doe daarna de aardappel (of knolgewas) in de pan, voeg water toe en breng aan de kook. Was en snijdt ondertussen de brandnetels. Voeg de brandnetels toe als de aardappel bijna gaar is en laat een paar minuten meekoken. Voeg nog een scheut olijfolie toe, eventueel wat (plantaardige) room of roomkaas en pureer de soep met de staafmixer.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse



Het licht vlaagt over 't land in stoten
wekkend het kort en straf geflonker
der blauwe wind-gefronste sloten;
het gras gloeit op, dooft uit, is
donker.

Twee lammren naast een stijf grauw
schaap staan wit, bedrukt van jeugd
in 't gras...

Ik had vergeten hoe het was
en dat de lente niet stil bloeien,
zacht dromen is, maar hevig
groeien.

schoon en hartstochtelijk beginnen,
opspringen uit een diepe slaap,
wegdansen zonder te bezinnen.

M. Vasalis

Ons emailadres is:

info@therapeuticum-artemis.nl

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)