

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

[View this email in your browser](#)



THERAPEUTICUM 
ARTEMIS
AMERSFOORT





Zee van Tijd

"Al mijmerend kom ik
langzaam los van de
kade en de klok
Deinend op de golven
ontmoet ik de
schoonheid en de troost
in een Zee van Tijd.

Monique de Vroomen

Voor velen staat de vakantie voor de deur; even loslaten, thuis of op een andere plek, je even overgeven aan de prachtige natuur.

Wanneer het moeilijk is om tot rust te komen kan een spreuk of meditatie je helpen.

In onze nieuwsbrief informatie vanuit de huisartsenpraktijk, stelt Mirja van Doesburg, onze nieuwe collega poh-jeugd zich voor, vind je een prachtig verhaal over samenwerking, nieuwe kunst van Monique de Vroomen waar je even bij kunt weg dromen, tuinoproep en natuurlijk weer een heerlijk zomer's recept van Simone. Fijne zomertijd!

een mooie spreuk van Rudolf Steiner om na een zware dag tot rust te komen.

Stel je een ondergaande zon voor aan een stil strand.

**Ik draag al mijn leed in de zinkende zon
En leg al mijn zorgen in haar lichtende schoot.
In Liefde gelouterd, in Licht veranderd
Keren zij weer,
Als helpende gedachten
Als kracht voor offervaardige daden.**



Uit de huisartsenpraktijk: Bereikbaarheid

We kregen de afgelopen tijd vragen over vakanties en bereikbaarheid. Waarom zijn we soms niet te bereiken? Je leest het hieronder. Komende zomer is **de huisartsenpraktijk gesloten van 9 augustus tot 27 augustus**. Heb je in die periode huisartsenzorg nodig, dan kun je terecht bij de praktijk van Peter Kreek in de huisartsenpraktijk aan het Vondelplein: 033-2542654.

En weet je dat de huisartsenpraktijk **elke dinsdagmiddag vanaf 13:00 uur gesloten** is? Ook dan kun je terecht bij de praktijk van Kreek, dit is op dinsdagmiddag alleen bedoeld voor spoedgevallen.

Van maandag tot vrijdag is de praktijk alleen telefonisch bereikbaar bij spoed:

**van 10:30 tot 11:00 uur en
van 12:00 tot 13:00 uur.**

Het half uur in de ochtend is voor overleg met de arts, en tussen 12 en 13 mogen de assistentes pauzeren. De arts is vaak visites aan het rijden of zelf ook even aan het lunchen. Daarom is de voordeur in dat uur gesloten. Als je ons nodig hebt, moet je bellen en aangeven dat het spoed is door op 1 te drukken. Je wordt dan doorverbonden naar de doktersdienst. Een medewerker vraagt wat er aan de hand is en hoe je bereikbaar bent. Daarna geeft de doktersdienst dit door aan de huisarts, die dan actie kan ondernemen, bijvoorbeeld door jou terug te bellen en een afspraak aan te bieden.

Nu staat hierboven vooral wanneer we níet bereikbaar zijn, maar we zijn ook heel vaak wel bereikbaar. Wat ook handig is; je kunt je op de website van Artemis aanmelden voor het **patiënten portaal** en dan **zelf afspraken inplannen in de web agenda of e-consulten sturen**.

Verder wijzen we graag nog een keer op het Landelijk Schakel Punt (LSP). wil je daar wel of niet gebruik van maken? Je leest er meer over op volgjezorg.nl. Kortgezegd; **als huisarts moeten wij noteren of je WEL of NIET wilt dat andere hulpverleners in jouw gegevens mogen kijken**, bijvoorbeeld of je allergieën hebt voor geneesmiddelen, of je medicijnen gebruikt, en zo ja; welke, en of je ziektes hebt en zo ja, welke.

In de praktijk liggen in de wachtkamer folders, daarin zit een toestemmingsformulier, dat je in kunt vullen en afgeven. Je mag ook aan de balie of telefoon aangeven of je goedkeuring geeft of niet, dan schrijven wij dat op. Laat even van je horen!



Sinds juni is er de mogelijkheid in de praktijk om een afspraak te maken bij een POH-jeugd op de donderdagmiddag. Een consult met de POH-jeugd valt onder huisartsenzorg en wordt dus betaald uit de basisverzekering. Hieronder stelt de nieuwe POH zich voor.

Welkom Mirja van Doesburg!

Even voorstellen: ik ben Mirja van Doesburg, ik woon samen met mijn gezin met twee jonge kinderen in Culemborg. Mijn hobby's zijn leuke dingen doen met mijn gezin, mijn moestuin en creatief bezig zijn. Sinds juli 2021 werk ik als Praktijkondersteuner Jeugd GGZ binnen het gezondheidscentrum Therapeuticum Artemis. Ik heb dit vak gekozen, omdat ik kinderen en jongeren verder wil helpen. Deze doelgroep ontwikkelt zich het best op een plek waar ze zich veilig en prettig voelen. Ik wil graag helpen die plek te creëren waar veiligheid en oplossingen voorop staan.

Mijn expertises zijn spelbegeleiding, gedragsproblemen en

ontwikkelingsproblemen. Ik zie kinderen en jongeren tussen de 0-18 jaar die niet lekker in hun vel zitten, omdat ze bijvoorbeeld iets heftigs hebben meegemaakt of moeite hebben met bepaalde vaardigheden. Ik verhelder vragen en problemen rondom de opvoedingsvragen en geef advies en ondersteuning hierbij. Mocht het nodig zijn om door te verwijzen, kan dat ook bij mij.



Steun het Artemis Patiëntenfonds

Naast de huisarts kent Therapeuticum Artemis een aantal ondersteunende therapieën zoals bijvoorbeeld euritmie- en kunstzinnige therapie. Deze therapieën, bedoeld om de balans in geest en lichaam te herstellen of te verbeteren, maken Artemis uniek. Dat geldt natuurlijk ook voor de antroposofische medicatie, die bijvoorbeeld gebruikt wordt in de ondersteunende behandeling bij kanker.

Jammer genoeg vallen deze behandelingen niet onder de basisverzekering en vaak slechts beperkt onder een aanvullende verzekering, afhankelijk van de polis en verzekeraar.

Om deze behandelingen toch mogelijk te maken voor mensen met een lager inkomen is er het Artemis Patiëntenfonds. Het fonds wordt gevuld met vrijwillige bijdragen van donateurs, meestal patiënten van Artemis.

Indien u wilt, kunt u het Artemis Patiëntenfonds steunen door uw gift over te maken naar **NL26 TRIO 0212 1742 66 ten name van Stichting Ferrant Amersfoort**, en vermeld daarbij dat het tbv het Patiëntenfonds is.

Stichting Ferrant is een ANBI instelling met RSIN-nummer 804566641. De giften zijn aftrekbaar van de belasting boven een drempel. Indien u een

jaarlijkse periodieke bijdrage wilt overwegen die volledig aftrekbaar is van de belasting zonder drempel (minimum van €80), neemt u dan per mail contact op met de penningmeester, a.wilbers@gmail.com
Dank voor uw bijdrage en hulp!

Opeens hoor ik het geluid van ganzen, gak gak gak, in de verte. Omhoog kijkend zie ik een prachtige grote V-formatie. Wat een prachtig systeem hebben die ganzen. Terwijl ik de vogels boven mij bekijk droom ik weg en stel me voor dat ze, vóórdat ze vertrekken een gesprek met elkaar hebben.

De aanvoerder van de groep staat op en roept iedereen bij zich. “Weten jullie nog hoe het werkt? Ieder van jullie die met zijn vleugels wappert zorgt voor een opwaartse kracht voor een groepslid dat volgt. Door in de V-formatie te vliegen krijgen we veel meer snelheid dan wanneer we alleen vliegen én we besparen energie en kracht”. Het gesnater van de ganzen op de oproep van de aanvoerder klinkt aanmoedigend. Ze kijken elkaar aan en kunnen zich allemaal herinneren dat ze wel eens buiten de formatie raken. Hoe het voelt. De plotselinge moeizame vooruitgang, de weerstand van de lucht tijdens het alleen vliegen. De aanvoerder gaat verder. “Wanneer we gezamenlijk onze richting bepalen en samenwerken komen we sneller en gemakkelijker bij ons doel. Veel sneller en gemakkelijker dan wanneer we het alleen doen”. Het gakken van de ganzen in de groep klinkt steeds luider en de aanvoerder voelt zich aangemoedigd verder te gaan.



“Door samen te werken als team, door om de beurt voorop te vliegen en het leiderschap te nemen, elkaar af te wisselen wanneer je vermoeid raakt, bereiken we het meeste succes”. Het gakken in de groep klinkt steeds harder terwijl ze fluisteren. Ze weten dat het gakken belangrijk is. Het is een aanmoediging om vooruit te gaan, om in beweging te blijven, om sneller te gaan. Bemoedigend gakken wordt het ook wel genoemd, anders is het alleen

maar gesnater.

“Als een van ons ziek wordt of gewond raakt, verlaat hij de formatie samen met twee andere ganzen. Die twee helpen het ongezonde lid van de groep totdat deze weer kan vliegen of sterft. Pas dan gaan ze verder, proberen ze ons weer in te halen of gaan mee met een andere formatie die voorbij komt. Als jullie bereid zijn een offer te brengen voor een ander, krijg je die ook terug wanneer je zelf een moeilijke periode hebt”.

De ganzen gakken en slaan met hen vleugels wanneer deze laatste woorden worden uitgesproken. Ze gaan op weg naar hun doel. De aanvoerder stijgt op en achter hem volgt de V-formatie de rest van de groep. Hij weet dat wanneer hij vermoeid raakt, de koppositie door een ander wordt ingenomen.

In gedachten loop ik terug naar huis. Prachtig om op deze manier te kunnen samenwerken.

Josée Niekus, kunstzinnig therapeut



Bloeiende Pracht van de Tuin

Dit jaar heeft in alle tuinen een weelde aan bloemen en bloesem opgeleverd. Zo ook de tuin met medicinale planten van Artemis die dankzij vele vrijwillige handen volop in bloei kwam, inmiddels voor het derde jaar op rij.

En wat een weelde heeft het opgeleverd! Complimenten voor die handen!

In de vakken aan de voorkant van ons gebouw staan ze bijeen gegroepeerd volgens een bepaald patroon en rechts opzij van het gebouw, in de zgn. strooituin, vindt u alles wat zelf een weg kiest en in sommige ogen als onkruid wordt beschouwd. Toch zijn het de ingrediënten van menig antroposofisch medicijn zoals de paardenbloem, de haver, cichorei en het herderstasje.

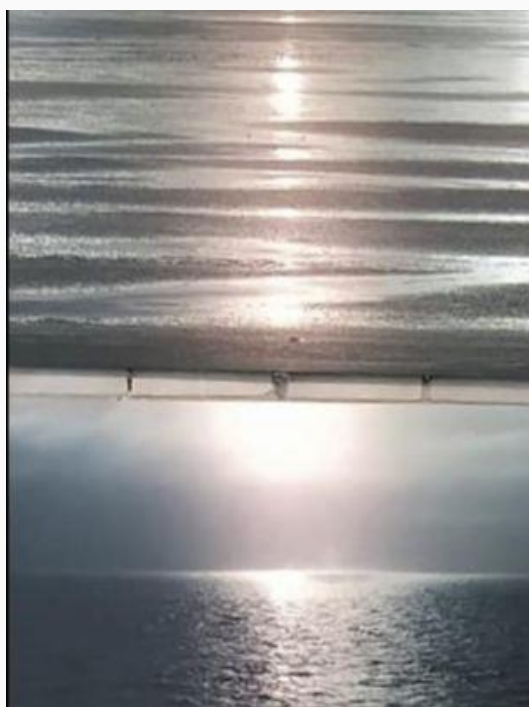
We proberen het deze zomer bij te houden op de: **2^e zaterdag van de maand tussen 9u en 12u met een kop thee.** Wees van harte welkom als u een keer mee wil doen. Iedere bijdrage wordt op prijs gesteld en het samen werken is een gezellige kennismaking. Ze is geheel naar eigen kunnen, en willen, en mag ook op andere momenten plaatsvinden wanneer u liever zelfstandig een stukje wilt doen. Ook andere werkzaamheden zoals de heg knippen, de straat vegen, onkruid verwijderen of water geven zijn terugkerende klussen.

Er is nu materiaal genoeg maar als u liever uw eigen schaar of handschoenen meebrengt, kan dat prettig zijn.

Hopende u er eens een 2^e zaterdag te ontmoeten, rond ik af, met hartelijke groet,

Hetty van Dijk

Kunst in het Therapeuticum van Monique de Vroomen



Monique de Vroomen uit Amersfoort fotografeert regelmatig op stranden van onze prachtige Waddeneilanden waar haar oog kan vallen op spannend licht - dat even heel plots kan verschijnen en je even helemaal in het magische tijdloze Nu doet voelen en verdwijnen.

Monique tracht deze momenten te koesteren en er fascinerende foto's op plexiglas en aluminium van te maken in een Zee van Tijd -Waarom die haast..

Monique verandert nooit iets aan een foto :

” De natuur is veel te mooi en fascinerend, daar kan ik niet tegen op!

Wel experimenteer ik met het basismateriaal zoals aluminium en plexiglas, zodat er juist vaak meer diepte komt en de essentie en de bezieling van een beeld je tot je kern kan raken.”

De foto's zijn verkrijgbaar in diverse formaten, variërend van 30x20 tot 90x60 cm. De foto kan op uw gewenste formaat worden geleverd voor uw ideale unieke cadeau aan de wand.

Interesse of vragen, bel of mail gerust!

Monique de Vroomen 06 – 40283060

moniquedevroomen@planet.nl www.waaromdiehaast.nl

Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse





In de volksmond wordt gezegd dat je rabarber tot 21 juni kunt eten. Doordat het dit voorjaar zo lang koud bleef, zijn de gewassen wat later in hun ontwikkeling. Ik eet dus nu nog lekker rabarber. Geroosterd met kokosolie wordt het een beetje romig. Lekker op een bodem van taart of koek of op een cracker. Het bleek ook goed te smaken in een lunch salade van radijsblad. Radijs is ook een echte voorjaarsgroente. Meestal wordt het blad niet gegeten, maar vers en fris radijsblad is lekker. Laat het niet te lang liggen, want het wordt snel slap.

Er is maar weinig geroosterde rabarber nodig voor de salade. Wel zo handig om meteen wat meer te maken of zet een kleinere hoeveelheid bij een ander gerecht in de oven.

Recept lente lunch salade met radijs

Ingrediënten voor de salade

- loof van 1 bosje radijs
- 2-3 radijsjes
- 4-5 eetlepels geroosterde rabarber
- sap van een halve limoen
- scheut olijfolie

Ingrediënten voor een grotere hoeveelheid geroosterde rabarber

- 500 gram rabarber
- 2 eetlepels kokosolie
- 3-4 eetlepels ongeraffineerde suiker (kokosbloesemsuiker, palmsuiker of oerzoet)

Bereiding

Was de rabarber en snijdt de stengels in stukjes. Doe het in een lage ovenschaal met de kokosolie. Stel de oven in op 175 graden en zet de schaal in de oven. Haal de schaal er na 1-2 minuten weer uit, de kokosolie is dan gesmolten. Roer de kokosolie door de rabarber en bestrooi met suiker. Zet de schaal terug in de oven en controleer na een minuut of 8 of de rabarber zacht en zoet genoeg is. Zo niet, verleng dan de bereiding (is ook afhankelijk van de grootte van de stukken rabarber), eventueel met wat meer suiker.

Was en snijd het radijsblad fijn. Was en snijd de radijsjes heel fijn. Meng de groenten met een dressing van limoensap en olijfolie en enkele eetlepels geroosterde rabarber.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse



Humor om het moreel hoog te houden.

De Corona maatregelen bepaalden de dagelijkse activiteiten in menig huis. Ieder hield zich zo mogelijk aan de adviezen en later aan de strengere maatregelen en de attitude die van ons werd verlangd.

Soms moest er even ondeugend onder het hekje door worden gegraasd om vooral bewust te worden dat er nog steeds individuele en zelfstandige besluiten konden worden genomen. Dat leverde mooie ervaringen op om het moreel hoog te houden. Zo hoorde ik bijvoorbeeld dat men even een teen buiten de deur

zette na de avondklok, iemand een stukje door de straat liep na 21.00, een vriend een knuffel gaf, of twee personen als één man ontvangen op je verjaardag. Ja, momenten van bekrachtiging om vol te houden.

Zo probeerde men zich te handhaven door juist even tegen de stroom in te gaan om zich een moment als weldenkend individu te beleven. Dat hoort blijkbaar bij je eigen wil invoegen in het geheel.

Het leverde kostelijke plaatjes en verhalen op.

Hetty van Dijk

Copyright © 2021 Therapeuticum Artemis

Ons emailadres is:

info@therapeuticum-artemis.nl

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)