

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

[View this email in your browser](#)



THERAPEUTICUM  
  
**ARTEMIS**  
AMERSFOORT



*De zachte krachten zullen zeker winnen  
in 't eind – dit hoor ik als een innig fluistren  
in mij: zo 't zweeg, zou alle licht verduistren  
alle warmte zou verstarren van binnen.*

*De machten die de liefde nog omkluistren  
zal zij, allengs voortschrijdend, overwinnen,  
dan kan de grote zaligheid beginnen  
die w'als onze harten aandachtig luistren*

*in alle tederheden ruisen horen  
als in kleine schelpen de grote zee.  
Liefde is de zin van 't leven der planeten,  
en mense' en diere'. Er is niets wat kan storen  
't stijgen tot haar. Dit is het zeeke weten:  
naar volmaakte Liefde stijgt alles mee.*

**Henriëtte Roland Holst - van der Schalk (1869-1952)**

Prachtige kleuren verschijnen in dit najaarsweer, de geur van dwarrelende bladeren en natte grond zet onze zintuigen op scherp. Een flinke wandeling kan ons verfrissen en verrijken, mocht dat niet gaan, adem dan even een paar keer goed in en uit bij het open raam en 'proef' de herfst. We hebben weer een goed gevulde nieuwsbrief met gedichten, tips om uw immuunsysteem te versterken en een knutsel uitdaging met herfstbladeren. Kunstzinnig therapeut Josée biedt een workshop vrij schilderen aan.

Verder tuinhulp oproep van Hetty, nieuwe kunst in het Therapeuticum en natuurlijk weer een lekker recept van Simone onze natuurvoedingskundige. Wij wensen u een mooie kleurrijke herfsttijd toe!

### *Draken*

*Wellicht zijn alle draken in ons leven uiteindelijk  
prinsessen die er in angst en beven  
slechts naar haken,  
ons eenmaal dapper en schoon te zien ontwaken.  
Wellicht is alles wat er aan verschrikking leeft,  
in diepste wezen niets anders dan iets dat onze liefde nodig heeft.*

Rainer Maria Rilke



**Uit de huisartsenpraktijk:  
Scholing en vakantie: praktijk  
gesloten**

Komende maanden is de  
huisartsenpraktijk gesloten op:

Vrijdag 22 oktober ivm opleiding van  
Nienke

Donderdag 11 november ivm  
nascholing van Caecilia

Vrijdag 24 december ivm een  
nachtdienst

Van 3 tot en met 7 januari ivm  
vakantie

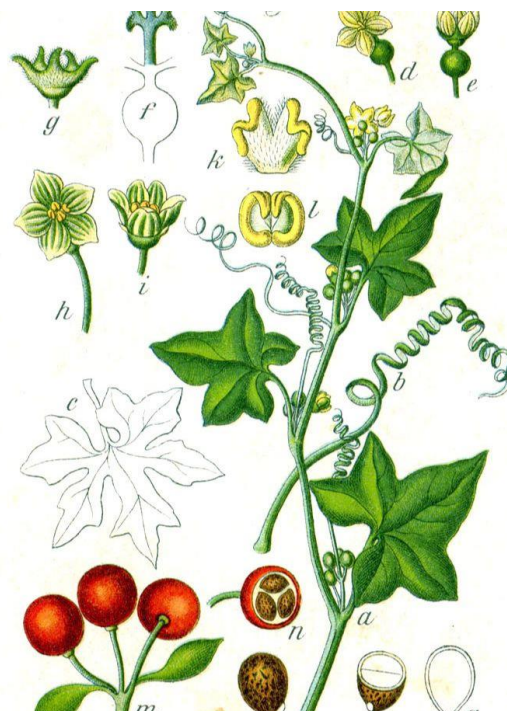
Heb je op een van deze dagen dringend huisartsenzorg nodig, dan kun je terecht bij de praktijk van Peter Kreek in de huisartsenpraktijk aan het Vondelplein: 033-2542654.

**Feest**

Op vrijdagavond 1 oktober heb ik een feest gegeven om te vieren dat ik een jaar praktijkhouder ben bij Artemis. Het was heel fijn om met het team, met Hugo, collega's uit de buurt, vrienden en familie stil te staan bij deze mijlpaal, zeker omdat daar vorig jaar geen mogelijkheid voor was. Ik ben heel blij met de plek die ik gevonden heb bij Artemis, zelfs in de hectiek van afgelopen jaar met het regelen van vaccinaties, wisselingen van personeel en het wennen aan leiding geven aan de praktijk.

Je leest en hoort overal dat de zorg overbelast is, en dat is bij ons in de praktijk ook te merken. We hopen daarom als team de komende maanden stappen te zetten om meer rust te brengen in de dag. Want om jou goede zorg te kunnen bieden, moeten we ook zeker goed op elkaar letten.

Hartelijke groet,  
Nienke



*aconitum napellus* (blauwe monnikskap)    *Bryonia cretica* (heggenrank)

### Tips om uw immuunsysteem te versterken tijdens het griepseizoen:

#### Zelfzorg:

- Voldoende slapen, liefst 8 uur/nacht en op hetzelfde tijdstip naar bed gaan.
- Het ervaren van daglicht in de ochtenduren, bijv. door een wandeling, is goed voor uw bioritme.
- Voldoende bewegen, minimaal een half uur per dag, liefst in de buitenlucht.
- Zorgen dat u warm blijft en niet afkoelt, dus kleedt u warm aan.

#### Supplementen en kruiden ter ondersteuning:

- Vitamine D innemen indien u een tekort heeft of niet genoeg daglicht ziet in de winter, advies: 10ug/dag

- Duindoorn Elixer (Weleda) 2cm in een longdrink glas aanvullen met water, 2dd in een glas.

Indien u verkoudheidsklachten heeft of griepig bent kunt u hier aan toevoegen:

- Infludo druppels (Weleda) voor volwassenen, elke twee uur 10-15 druppels op een beetje water innemen

- Kinfludo korrels (Weleda) voor kinderen vanaf 1 jaar 4 keer per dag 5-10 korrels

- neusspoelen met een neusdouche (bijv Nasofree, Rhinohorn, Rhinicur, NasoPure) door zelf neuszout te maken (1 afgestreken theelepel keukenzout in een mok (200 ml) lauwwarm kraanwater (ongeveer 37°C) of 9 gram zout in 1 liter water)

- stomen met handvol kamille (boven een pan met stomend water hangen dat net van de kook af is, theedoek over uw hoofd); zorg ervoor dat u niet verbrand!

- Zuiverende roomspray van Weleda voor uw (slaap)kamer.

Met vriendelijke groet,

Caecilia Verlinden



Heerlijk Herfst, het verzamelen van verschillende soorten herfstbladeren is een genot. Misschien eerst drogen tussen een dik boek. De bladeren, eventueel in een groep (kinderen, volwassenen of ouderen) in een regelmatig patroon leggen. Het kan voor tijdelijk als een spel in het midden van een kring of de bladeren op een groot wit vel plakken om de hele herfstperiode ervan te genieten.

Het kan ook gedaan worden, met takjes, steentjes, zaden en dennenappels.

Kortom elk seizoen kun je dit doen.

De oefening helpt om te ordenen. De kleuren en vormen kunnen voor veel inspiratie en veel plezier zorgen!



## Workshop: Vrij Schilderen

aan de hand van

### 5 Verhalen van moed in spannende tijden



Op 16 Maart 2020, werd het stil op straat, Snelwegen werden traag asfalt. Mensen hadden zich verschanst achter de muren van hun huizen. Op last van de Rijksoverheid moesten deuren op slot en kinderen thuis blijven, Terwijl de zon lange schaduwen uit de bomen trok, zaten we met zijn allen op de bank of stoel op telefoon of achter de laptop om te luisteren naar de juf, collega's of naar onze bazen, Een was een begin van een onwerkelijke situatie waarbij de grenzen vervaagden van wat binnen was en wat buiten, wat school, kantoor en wat thuis was, van wat van jezelf was of van de ander. Maar ook bracht deze tijd een gevoel van saamhorigheid teweeg, naast de onzekerheid en soms angst. Verhalen over moed, als hart onder de riem, om een sprankje licht te strooien in de harten van eenieder.

#### Vrij schilderen

Start: Vanaf 27 Oktober 2021, woensdagmiddag 5x om de week van 15.00-16.30 uur

Kosten : € 25,- p.p. per middag max 6 personen

Aanmelden bij Josée Niekus, kunstzinnig therapeut

Per email [j.niekus@kpnplanet.nl](mailto:j.niekus@kpnplanet.nl) of bellen 06 22927119



Bericht van Hetty uit de tuin.

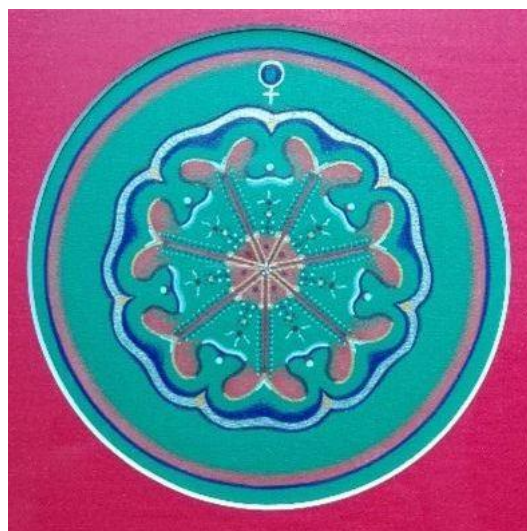
Elke 2<sup>e</sup> zaterdagmorgen van de maand werken we in de tuin met wie op dat moment wil helpen. En telkens weer ontstaat er een groepje van 4 of 5 mensen die meedoen. Er wordt flink gewerkt. Dan is het thee moment, halverwege, een aangename onderbreking en geeft meer ruimte voor kennismaking en gesprek. Dan pakken we de kleinste stoeltjes en zitten keuvelend met theelicht en kopjes voor de deur en zelfs de wachtende buspassagiers doen even mee in het gezelschapje. Ook mensen uit de buurt die voorbijkomen, blijven even staan om te vertellen dat ze genieten van de tuin en geven ons daarmee een compliment. De blokken aan de voorzijde met vaste planten geven een geordend beeld. De strooituin, opzij van het gebouw, laat zich niet ordenen. Zij bevat alle planten die niet te groeperen zijn en “wandelen”. We zagen de teunisbloem en de cichorei als reuzen boven de rest uitsteken. En wanneer ze uitgebloeid raken wordt het een slordig en uitgedroogd geheel. Niet helemaal naar onze zin. Zelfs de buurman vroeg om het te mogen gebruiken. Dus we zochten naar een andere manier om dit deel van de tuin te gebruiken. Daarom werden er tekeningen gemaakt en ontstond gaandeweg het idee van een plek om even in de zon te zitten en een appeltje van de boom te plukken. Dus duidelijk een meerjarenplan om het geheel te laten groeien en bloeien.



Maar... we zijn al begonnen met rooien en snoeien van de grote reuzen en zelfs de allergrootste, en wel de laurierkersstruik. Daarmee zien we nu meer open ruimte ontstaan. Zo komt ook meer licht binnen in de artsenkamer van Nienke. En zoals u misschien heeft kunnen zien, is de tuin verrijkt met het onderkomen voor het dierlijke element, de husky van Caecilia die graag buiten verblijft als ze werkt.

Wanneer u mee wilt doen, kom dan op de 2<sup>e</sup> zaterdagmorgen om 10u. Wees welkom.

### Kunst in het Therapeuticum van Viola en Laurens Bruning- Koelman



#### Geometrische codes

Zijn deels gebaseerd op graancirkels die in gewassen wereld wide verschijnen, nu te bewonderen in het Therapeuticum Artemis tot 1 januari 2022.

Vanaf 2010 zijn de kunstenaars Viola en Laurens Bruning- Koelman bezig met het tekenen van deze intense vorm- en kleurrijke patronen op gekleurd papier. Geïnspireerd door graancirkels, imaginaire beelden, teksten, inzichten en reizen maakt Laurens de grafische ontwerpen; Viola geeft er met potloden, stiften en pennen vervolgens een derde dimensie aan.

Deze unieke samenwerking heeft er toe geleid dat er al meer dan 550 tekeningen van hun hand zijn verschenen. De codes die vooral in het Therapeuticum geëxposeerd worden, zijn gebaseerd op de planeten zegels van Rudolf Steiner. Ook hangt er een serie van de 12 Dierenriemtekens die het kunstenaars duo zelf ontwikkelde in samenwerking met hun zoon, voor zijn eindontwerp van zijn architectenstudie. Ook hebben de kunstenaars, naast op zich zelf staande Codes, andere series gemaakt bijvoorbeeld gebaseerd op reizen naar Egypte, Iona en Nieuw Zeeland en de Platonische lichamen. Puttend uit de eindeloze bron van de Heilige Geometrie gaat het creëren door.

Hun werk is te koop als origineel of als kopie, ingelijst of los (prijzen op aanvraag).

Ook zijn er kunst kaarten, een mapje met zelf in te kleuren ontwerpen en een gedenk-/ verjaardag kalender te koop. Mocht u zelf de kunst van het ontwerpen en in kleuren willen ervaren dan kan dat op afspraak (zie voor info: [www.lucare.nl](http://www.lucare.nl)) of bel met: 033-4756302 of mail naar [viola@lucare.nl](mailto:viola@lucare.nl).

---

## Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse





Voor de opkomst van de aardappel in Europa was pastinaak hier volksvoedsel. Na lange tijd relatief onbekend te zijn geweest, is pastinaak tegenwoordig hip als “vergeten groente”.

Pastinaak is familie van de wortel en heeft een zoete, anijsachtige smaak die goed tot zijn recht komt in stoofschotels. De blanke wortel is ook geschikt om te roosteren, koken of rauw te eten in kleine hoeveelheden. De groente bevat inuline, een vezelsoort die goed is voor de darmen. Pastinaak kan dus een probioticum genoemd worden.

### **Recept pastinaakrösti**

#### **Ingrediënten voor circa 4 stuks**

- 100 gram pastinaak in kleine stukjes gesneden (kleine, verse pastinaken hoeven niet geschild te worden)
- 100 gram aardappel in kleine stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 2 koffielepels kokosmeel
- ½ theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel gemalen komijnzaad
- ½ theelepel rozemarijn
- mespunt gember
- 1 ei
- zout en peper naar smaak
- scheutje olijfolie

## Bereiding

Kook de stukjes pastinaak en aardappel in weinig water op laag vuur gaar (afgieten is dan niet of nauwelijks nodig). Prak of stamp tot een grove puree en meng met knoflook, kruiden, peper, zout en ei. Verwarm de olie in een koekenpan. Leg enkele lepels in de pan en druk plat met een vork of lepel. Laat even bakken op laag vuur aan beide kanten. Lekker als warm of koud bijgerecht of lunchgerecht.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse

Natuurvoedingskundige



St. Maarten liedjes, kent u ze nog?

Sint Maarten, Sint Maarten, Sint Maarten rijdt door weer en wind  
zijn vurig paard draagt hem gezwind.

Sint maarten rijdt met grote spoed, zijn mantel dekt hem warm en goed.

Een oude, een oude, een oude man zit langs de baan  
en kijkt de ridder smekend aan:

“Och help mij toch in deze nood, ik vind in deze kou de dood”.

---

Sint Maarten, Sint Maarten, Sint Maarten was zeer aangedaan  
hij bleef voor de arme bedelaar staan.  
Hij trok zijn slagzwaard uit de schee, en sneed zijn mantel toen in twee.

De oude, de oude, de oude man kwam 's nachts weerom  
Hij had de halve mantel om.  
Hij sprak tot Maarten zonder spot en zei: "Ik ben de lieve God".

---

*Copyright © 2021 Therapeuticum Artemis*

**Ons emailadres is:**

**[info@therapeuticum-artemis.nl](mailto:info@therapeuticum-artemis.nl)**

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)