



THERAPEUTICUM 
ARTEMIS
AMERSFOORT



Nacht-stilte

Stil, wees stil: op zilveren voeten

Schrijdt de stilte door de nacht,
Stilte die der goden groeten
Overbrengt naar lage wacht. . .
Wat niet ziel tot ziel kon spreken,
Door der dagen ijl gegons,
Spreekt uit overluchtsche streken,
Klaar als ster in licht zoû breken,
Zonder smet van taal of teeken
God in elk van ons.

P. C. Boutens (1870-1943)



Alweer onze laatste nieuwsbrief van het jaar, afgelopen week was het heerlijk helder buiten, lichte vorst en blauwe luchten gaven een weldadig gevoel en prachtige plaatjes van de natuur. In de middag gaan de lampen aan of hier en daar een paar kaarsjes. Droom maar even weg bij de verhalen die in onze nieuwsbrief staan, verder informatie uit de huisartsenpraktijk, vraag om ondersteuning en natuurlijk weer een lekker recept van Simone.



Uit de huisartsenpraktijk: Scholing en vakantie: praktijk gesloten

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.

Het is hoog tijd om wat ontwikkelingen in de huisartsenpraktijk onder je aandacht te brengen.

De praktijk is 24 december en in de week van maandag 3 tot en met vrijdag 7 januari dicht. We nemen een adempauze om het jaar fris te beginnen!

Als we op 10 januari van start gaan, hebben we versterking van Angela Schrik. Angela heeft tijdens haar opleiding tot doktersassistente, een aantal jaren geleden, stage gelopen bij Artemis. Het is heel fijn dat zij nu bij ons terugkomt! Angela komt meehelpen op maandag en donderdag, voor zolang als Maaïke niet volledig inzetbaar is. Maaïke is gelukkig wel weer in de praktijk.

Er is een [vacature](#) voor een doktersassistente in de praktijk; voor 8-16 uur, in elk geval voor de maandag. Als jullie iemand kennen die goed zou passen, is het heel fijn als je die op onze vacature wilt wijzen!

Een laatste mededeling: om de druk voor onze assistentes aan de telefoon te verminderen, zou het heel fijn zijn als meer patiënten een eigen account aanmaken. Je kunt dan afspraken maken in de webagenda en e-consulten sturen. Een eigen account kan worden aangevraagd op de website: <https://www.therapeuticum-amersfoort.nl/zorgaanbieders/antroposofische-huisarts/>. Als je iets naar beneden scrolt, zie je een knop op een rode achtergrond: Patiëntenomgeving. Via die knop ga je naar het portaal en daar kun je ook een account aanvragen als je die nog niet hebt.

Tenslotte na al deze wat zakelijke mededelingen een kerstcontemplatie.

Ik heb dit jaar erg uitgekeken naar Advent; de zondag dat we weer kaarsen aan gaan steken, lichtjes van hoop en verwachting. En sinds ik ze weer mag aansteken, troosten die lichtjes mij. Ik heb een krans op mijn bureau, het licht is dichtbij. Elke week een extra kaars aansteken, meer licht maken, verlangend uitkijken naar de komst van een redder in onze gebroken wereld.

En als de redder komt, blijkt het een kwetsbaar kind te zijn op een onooglijke plek. En daar komen, elk op hun eigen manier, de herders geroepen door engelen, en de koningen als resultaat van generaties kennis en studie. Zowel herder als koning buigt aan de kribbe neer. Daar is de redder dan, in een

onverwachte hoek. Uit welke onverwachte hoek kwam er voor jou dit jaar hulp, een lichtpunt?

Gezegende Kerstdagen en alle goeds voor het nieuwe jaar gewenst,

Nienke van Delden

en

Caecilia Verlinden, Marina Meijerink, Anita Roodhart, Maaïke van Gorcum



***Het is een gave, eenvoudig te zijn
Het is een gave, vrij te zijn
Het is een gave, daar terecht te
komen
waar je wezen moet
En als je bent waar je thuis hoort
blijkt het een vallei van liefde en
geluk te zijn.***

De Sterrendaalders is een sprookje van de gebroeders Grimm, zeer van toepassing op deze (advents)tijd:

Er was eens een klein meisje. Haar vader en moeder waren gestorven en zij was zo arm dat zij geen kamertje meer had om in te wonen en geen bed meer had om in te slapen, en tenslotte helemaal niets meer, behalve de kleren aan haar lijf en een stukje brood in haar hand dat iemand met een medelijdend hart haar had gegeven.

Maar zij was vroom en goed en omdat zij zo alleen op de wereld was trok zij - vertrouwend op de goede God - het veld in. Daar ontmoette zij een arme man die zei: "Ach, geef mij iets te eten, ik heb zo'n honger". Zij gaf hem het hele stukje brood en zei: "Moge God het zegenen", en ging verder.

Toen kwam er een kind dat liep te jammeren en zei: "Ik heb het zo koud op mijn hoofd, geef mij iets waarmee ik het kan bedekken". Het meisje zette haar muts af en gaf dit aan het kind. Toen zij nog een tijdje gelopen had, kwam er weer een kind, en dit kind had geen borstrokje aan en had het koud. Toen gaf zij het

kind het hare; en nog een eind verder vroeg er een om een rokje en dat gaf zij toen ook weg.

Eindelijk kwam ze in een bos, het was al donker. Toen kwam er nog een kind en die vroeg om een hemdje en het vrome meisje dacht: De nacht is donker, niemand die het ziet, je kunt je hemd best weggeven, en zij trok het uit en gaf het weg.

Terwijl zij daar zo stond en helemaal niets meer had, vielen er opeens de sterren uit de hemel en dat waren louter klinkende zilveren daalders en hoewel zij juist haar hemdje had weggegeven had zij nu een nieuw hemdje aan en dat was van het aller-fijnste linnen.

Daarin vergaarde zij de daalders en was voor haar hele leven rijk.



Bestuursleden gezocht!

Wist u dat onze stichting Ferrant het onderhoud, beheer van de huisvesting en

accommodatie doet?

verder beheert de stichting ons steunfonds en heeft ze in haar doelstelling staan om de antroposofische gezondheidszorg in de regio Eemland in al zijn facetten te ondersteunen en profileren.

Wij zijn op zoek naar mensen die ons hierbij willen helpen, heeft u zin en interesse neem dan contact op met onze voorzitter [Wim Cornelisse](#)

Lezingen/activiteiten organisator gezocht!

Wie wil een paar keer per jaar een activiteit organiseren voor mensen die op zoek zijn naar antroposofisch geïnspireerde zorg, wie heeft er mooie ideeën hierover?

Neem dan contact op met [Alice van Kuilenburg](#)

Steunfonds Donaties

Wanneer het lastig is om een bepaalde therapie of antroposofisch medicijn zelf te betalen hebben wij de mogelijkheid om gebruik te maken van ons steunfonds, een lening of schenking is dan mogelijk, dit in overleg met uw behandelaar en onze [penningmeester](#).

Wij danken iedereen die dit potje heeft helpen vullen, een zeer warm gebaar! Graag houden we voldoende geld in kas zodat we kunnen blijven ondersteunen.

Wilt u een schenking doen? Heel graag!

op rekeningnummer NL26TRIO0212174266 Stichting Ferrant onder vermelding: Donatie.



De Drie Parels

Toen de herders vertrokken, nadat zij afscheid hadden genomen van het kindje, Maria en Jozef en nadat zij wel drie, viermaal nog hadden omgekeken naar het lieflijke tafereel, was het weer rustig en stil in de stal geworden. Het kindje sliep op het stro en de dieren dommelden.

Zacht stond Maria op en ging naar buiten met haar waterkruik. De nacht begon te wijken en heel teer kondigde zich in het oosten de dag aan. Het was het allereerste morgengloren, dat zich voorzichtig en geheimzinnig openbaarde. Bij de bron gekomen knielde Maria neer om de waterkruik te vullen. De dauw van de nacht glom op bladeren en grassprietten in vele druppels. Zelfs een spinnenweb was mooi ermee versierd. Toen zag Maria naast zich een kleine plant. In de kom van een blad lagen drie prachtige dauwdruppels. Zij waren als drie kleine ogen, die de hemel inblikten en het morgengloren wilden vangen. "Dat blad met de drie druppels lijkt op mijn amulet", dacht Maria. "Het amulet met de drie ogen, dat ook elke kameel draagt, als het de woestijn ingaat. Het amulet beschermt het dier en wijst hem de goede weg door de barre woestijn." Heel voorzichtig plukte Maria nu het blad met de drie druppels.

O wonder, drie parels waren zij geworden en rolden in de kom van haar hand! Vol blijdschap liet Maria ze in de zak van haar blauwe, wijde mantel glijden. "Mijn kindje krijgt deze drie parels als hij groter is. Zij zullen hem geluk brengen

en beschermen. Zij wijzen hem de weg naar de hemel en over de aarde.”

Nog steeds dragen de kamelen zo'n amulet in de woestijn. En de plant, waarin Maria de parels vond, heet nog steeds “de vrouwenmantel”.

H

ermien IJzerman



Bericht van Hetty uit de tuin.

Elke 2^e zaterdagmorgen van de maand werken we in de tuin met wie op dat moment wil helpen.

Wanneer u mee wilt doen, kom dan op de 2^e zaterdagmorgen om 10u. Wees welkom!

Zorgzoeken

Ieder jaar opnieuw: het vergelijken en overwegen van zorgverzekeringen. U heeft nog tot 1 januari de tijd om alles duidelijk te krijgen eventueel over te stappen.

Patiëntenvereniging Antroposana biedt al enkele jaren geen eigen polis meer aan. Voor een zorgverzekeraar die antroposofische zorg in het (aanvullende) pakket kunt u zelf op zoek naar de beste aanbieder op deze vergelijkingssite:

<https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/antroposofische-geneeskunde>

Aanvullende verzekeringen die specifiek euritmitherapie vergoeden vindt u hier:

<https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/euritmitherapie>

Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse



Lekker eten hoort bij feest vieren. De meeste mensen eten dan minder groenten. Dit recept geeft de mogelijkheid om op een lekkere manier groenten toe te voegen aan een broodmaaltijd of borrelhapjes. Geniet van het eten en de mensen met wie je eet en blijf gezond!

Recept baba ganoush

Ingrediënten

1 aubergine

1 teentje geraspte knoflook

1-2 eetlepels tahin

sap van ½ limoen (en geraspte limoenschil)

flinke scheut olijfolie

kruiden zoals gemalen komijn en rozemarijn of verse koriander

eventueel een snufje zout en zwarte peper

Werkwijze

Snijd de aubergine overlangs doormidden en snijd het vruchtvlees kruislings in tot op de schil. Leg de helften op een bakplaat, bestrijk ze dun met olijfolie en bestrooi met zout. Rooster de aubergine in de oven op 175 graden. Prik na 15 minuten even met een vork in het vruchtvlees om te voelen of het gaar is. Haal de groente uit de oven wanneer het gaar is en laat even afkoelen.

Schraap het vruchtvlees uit de schil en maal het fijn in een keukenmachine of met een vork en mes (dan blijft het grover). Meng met een scheut olijfolie en de andere ingrediënten. Proef of er nog wat meer van één van de ingrediënten in moet. Te gebruiken op brood, cracker, toastje of een tortilla of als dip voor rauwe groenten.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse

Natuurvoedingskundige

Alle medewerkers van het Therapeuticum Artemis wensen u fijne kerstdagen en een gezond en inspirerend 2022

Copyright © 2021 Therapeuticum Artemis

Ons emailadres is:

info@therapeuticum-artemis.nl

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)