

Nieuwsbrief Lenten 2020



THERAPEUTICUM
ARTEMIS
AMERSFOORT



Naar u'

Dit is de eerste schuchtere groei,
een zich ontplooiën naar het licht.

Eéns is van liefde en geduld
de tijd vervuld, –
dan staat mijn stille tuin in bloei.
En elk aandachtig bloemgezicht
is toegericht
naar u.

Ida Gerhardt



De lente is al volop zichtbaar in de natuur, wat gaat de groei toch hard! Soms kunnen we dit niet bijbenen en moeten we even stilstaan en 'luisteren', beelden, gedichten en overdenkingen die in deze Nieuwsbrief staan kunnen daarbij behulpzaam zijn.

Verder twee cursussen die gegeven worden in het Therapeuticum waar u zich voor aan kunt melden en nieuwe kunst van Marijke Schurink, een mooi verslag van de tuingroep en natuurlijk weer een heerlijk lente recept van Simone. Geniet!



Uit de huisartsenpraktijk:

de huisartsenpraktijk is gesloten op:

- * 29 april (na een nachtdienst)
- * 24 en 27 mei (ivm vakantie van Nienke)
- * 10 juni (opleiding Nienke)
- * 14 juni (na een nachtdienst)

* in de zomervakantie is de praktijk gesloten van 11 t/m 29 juli

Vacature POH-GGZ vanaf september 2022

Komende zomer zal Hetty van Dijk, onze POH-GGZ, met welverdiend pensioen gaan. Dat betekent dat er een plek vrij komt in de huisartsenpraktijk. Ken je of ben je POH-GGZ en wil je bij ons aan het werk voor 12-14 uur per week, dan horen we dat graag! Wil je meer weten of reageren op de vacature, mail dan naar huisarts@therapeuticum-amersfoort.nl we nemen contact met je op.



*Als jij jezelf
doorgronden wilt,
zoek dan
in de wijden van
de wereld.*

*Als je de wereld
doorgronden wilt,
ding dan
door in je eigen
diepten.*

Rudolf Steiner

Lijdensweek, heilige week, de week van Palmpasen tot Pasen
Buiten toont de uitbottende natuur zich in haar stralendste feestkleed.
Wij proberen die week een reeks beelden te beleven.
Beelden die de mens oproepen tot werkelijk bewustzijn - beelden van strijd:
uiterlijk met woorden, en innerlijke strijd - Beelden van hoogste

broederschap, dienen, van het liefde-offer.

Beelden die je laten vermoeden wat werkelijk vrij, soeverein, waar MENS zijn is, ook in lijden, in grootste eenzaamheid, in sterven, dood, om door de dood tot opstanding te komen.

Buiten zien we het aardse, vaste in beweging gebracht en op een hoger niveau getild worden: dode, anorganische stof wordt tot leven, organische stof, wordt plant met bladeren en bloemen door licht- en warmtekrachten uit de kosmos: de zon, de maan, de planeten en de sterren werken in de wonderen van het leven hier op aarde: de wereld is één groot organisme.

Dat zien we niet alleen in de natuur om ons heen: we merken het ook aan de paasdatum, want het is Pasen op de eerste zondag na de eerste volle maan na 21 maart (nadat de zon door het lentepunt ging). Daarom zal in de Stille Week de maan vol zijn; de aarde staat dan tussen zon en maan. We zien dat veel afgebeeld op oude iconen: zon en maan aan weerszijde van het kruis.

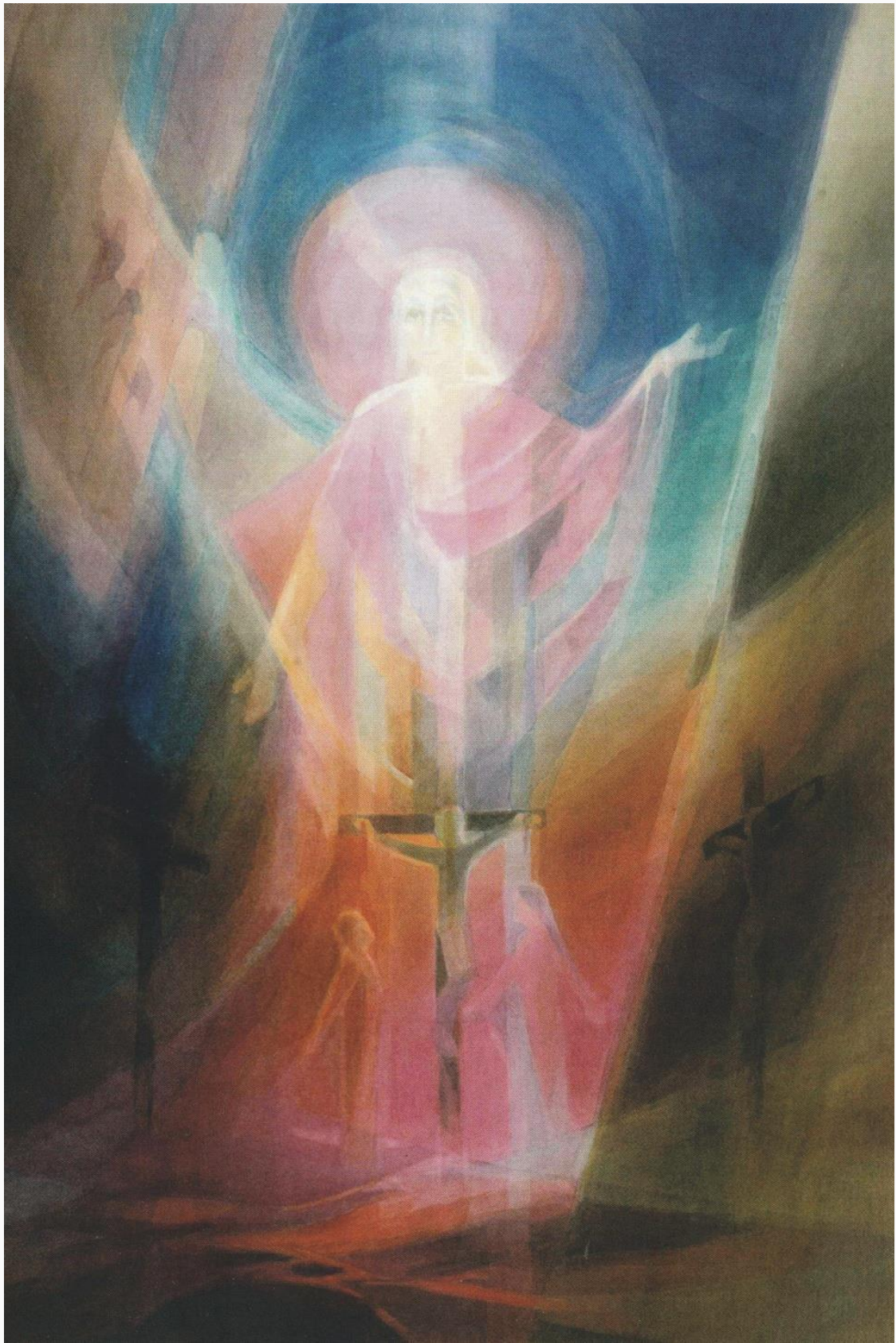


De dagen van de week, die elk hun eigen kleur, klank, zielenstemming hebben, stemmen overeen met de zeven planetensferen. De oude Chaldeeën gaven de dagen van de week al dezelfde namen als de zeven 'bewegende hemellichamen', de Romeinen deden het en wij ook: zondag - de zon, maandag - de maan, dinsdag - mars (frans: mardi), woensdag - mercurius (=Wodan), donderdag - jupiter (=Donar), vrijdag - venus (Venus - Freia), zaterdag - saturnus.

In de dagen van de Stille Week kunnen we de aard van de bijbehorende planetensfeer ook herkennen en ontdekken aan wat de Christus eraan toevoegt ('zie, ik maak alle dingen nieuw').

Emil Bock vertelt daarover in 'Jaarfeesten als kringloop door het jaar' en heel uitgebreid in 'van Jordaan tot Golgotha'. Hij noemt de week van palmzondag tot Pasen 'het mooiste compendium van het Christuswezen dat denkbaar is'. Wanneer wij niet, zoals gebruikelijk, alleen de goede vrijdag vieren, maar de hele week in ons bewustzijn brengen, zien wij Christus weer als oneindig veel meer dan 'duldende man van smarten': als strijder en overwinnaar.

uit het boekje: Pasen, Hemelvaart, Pinksteren (Fusien van den Ent).



Golgotha en Opstanding van Liane Collot d Herbois



Gij moet het eenzaam laten
Het zaad dat ligt te slapen
En dat al kiem gaat maken

Dit eerstelings bewegen
Van leven binnen leven
Vermijd het te genaken,

Laat het stil in zijn waarde,
Zaad in het donkere aarde
Zaad in het donkere aarde
En het zal groen ontwaken.

Ida Gerhardt uit: 'het sterreschip'

Prachtig thema om 'nat in nat' te schilderen, de plantenwereld levert mooie mogelijkheden voor een schilderopdracht. Een plant kan bijvoorbeeld worden geschilderd in zijn ontwikkeling van kiem tot bloei. Enige sessies achter elkaar wordt hieraan gewerkt – iedere volgende fase weer op een ander schilderpapier- tot tenslotte de plant in volle bloei het papier siert. Een complete plant kan zich ontplooien op het papier, waarbij de 4 elementen – ook in onszelf werkzaam; aarde, water, lucht en warmte – uitgedrukt in vorm en kleur, ja vier elementen want ook het aarde-element, de wortels, een wezenlijk deel ervan, wordt vaak weergegeven of aangeduid. Tijdens een dergelijke opdracht gaat u bewuster naar planten kijken .

Josée Niekus, kunstzinnig therapeut aanmeldingen

via J.niekus@kpnplanet.nl of bellen met
0622927119



Klaas Vaak Verzaakt

een cursus
voor mensen met
slaapproblemen

In 7 sessies van 2 uur leert u meer grip te krijgen op uw eigen
slaapproblemen!

Wij bieden u inzichten, oefeningen, ervaringen waarmee u zelf aan de slag
kunt!

Onder professionele begeleiding van therapeuten van Therapeuticum

Artemis

Wanneer: dinsdagavond van 19.30 tot 21.30

Data: 3-05, 10-05, 17-05, 24-05, 31-05, 7-06, 14-06

Maximaal 8 deelnemers

Kosten voor de hele cursus: euro

70,-

Locatie: Therapeuticum Artemis

Daltonstraat 10 Amersfoort

Informatie en opgeven bij:

mw.Dijk hettyvd@gmail.com

06-47907313



Voorjaar in de tuin.

De lente dient zich aan met gele en oranje narcissen die ons lichte gebouw aan haar basis tooien. Maar nu voegen zich daar de veelkleurige tulpen bij die Nienke op haar 1-jarig jubileum kreeg. En rond de plataan, voor de entree, blauwt het van de maagdenpalm. Verderop naar rechts strekken zich de hemel sleutelbloemen uit naar hun oorsprong. De rozen beginnen te groeien met karmijn rode stelen en doornen. Op het klimrek in het deel opzij van het gebouw, voor de ramen van Nienke, groeien de onlangs geplante klimmers die het geheel in roze en blauw en groen zal zetten van clematis, jasmijn en klimop. Ja er komt, heel vreugdevol, weer kleur in de tuin van Artemis.

Elke 2^e zaterdag 10-12u. werken we, met wie wil, verder aan haar opbouw en instandhouding. Vele handen maken licht werk. En zo beleven we nu feestelijk wat daaruit voortkomt. Wees welkom!



ONTLUIKEN

In het voorjaar komen niet alleen de bloemen uit hun bollen en krijgen bomen en struiken weer bloesem en blad. Ook wat in de mens verborgen lag, onderbewust en onbewust, zoekt zich een weg naar buiten. De natuur wordt aangetrokken door de volle maan en dat lijkt in ons mensen evenzo te gaan.

Dat wat lag te rusten, ontkiemt in mensenharten. Door wat ons in de wereld tegemoet komt, wordt het aangeraakt. Wat we nu gewaar worden vraagt om erkenning. Dat zijn niet altijd prettige gewaarwordingen. Zij brengen zowel angst en schaamte als chaos en pijn met zich mee. Opeens bevinden we ons in oorlog met het een of ander en zijn we geneigd te denken in zwart of wit, in vriend of vijand: overlevingsgedrag dat we als mens hebben meegekregen. Het gebeurt in de wereld om ons heen alsook in ons binnenste. En dat roept worsteling en lijden op. Menigeen ervaart nood in de lente.

Het lijden wordt in de mensheidsontwikkeling meer in het voorjaar geplaatst. Mogelijk mag het oude vergaan, om ruimte te creëren voor het nieuwe, kwetsbare, jonge?

Het wordt bewust en wil verwelkomd worden door het zonlicht van onze geest. Het wil belicht, omarmd en verwarmd worden. Zo wil alles in ons in het licht van onze geest komen te staan. We mogen bewust worden wat er leeft en hoe zich dat manifesteert.

W

e worden ingewijd in de mysteriën van menswording.

Hetty van Dijk

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.



Kunst in het Therapeuticum

Beeldend kunstenaar Marijke Schurink maakt al dertig jaar kunst. Begonnen als sieraadontwerper, verschoof haar interesse gaandeweg naar de schoonheid van het tijdelijke. Ze maakte een filmpje waarin een collier van witte lelies, langzaam verwelkt. Ze liet de bezoekers van het Wolhuis ervaren hoe het voelt om in een huisje te zijn bekleed met 35 schapenvachten. De natuur en het alledaagse inspireert haar.

Haar oog valt op een snelstromende ijskoude bergbeek of het spiegelen van de zon tussen het bladerdak. Kleine momenten vangt zij in een filmpje. Door deze filmpjes op een iphone te laten spelen in een stoere winterlaars of in het hart van een beeld van een zwarte madonna wordt er een betekenis laag aan het beeld toe gevoegd. Ze herschikt het alledaagse tot verwarrende schoonheid die je dwingt opnieuw te kijken.

De serie filmobjecten kreeg de titel: 'Loop stilzwijgend langs de dorpen. Ik volg je'. (Peter Handke)

Te zien in het Therapeuticum Artemis, Warenhuis nieuw Mos en AnB Repairs, van 1 t/m 25 april 2022 www.marijkeschurink.com

Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse



Recept asperges met daslook

Met dit zonnige lenteweer zien we het jonge groen uit de grond schieten. Ik vind het ieder voorjaar weer wonderlijk om te zien hoe snel dat kan gaan. Wat een levenskracht! Vooral wilde kruiden zitten vol weerstand bevorderende stoffen en dat kunnen wij goed gebruiken na 2 jaar pandemie.

Daslook is sinds 5 jaar geen beschermd plant meer en mag dus weer geplukt worden. Het heeft een ui-knoflookachtige smaak. Misschien ken je iemand die het in de tuin heeft. Ook in parken of plantsoenen is het soms te vinden. Pluk het met mate en plant eventueel wat in je tuin, zodat je over een paar jaar je eigen veldje hebt. Het woekert wel, maar komt op voordat de meeste andere planten gaan groeien en verdwijnt na een paar weken alweer. De werking van het kruid is het sterkst voordat het bloeit, dus gebruik het vooral vóór die tijd, maar bij dit recept zijn de bloemen ook te gebruiken. Asperges zijn ook een echte voorjaarsgroente en combineren goed met daslook.

Ingrediënten voor 2 personen

- circa 500 gr asperges (wit of groen, liefst van vergelijkbare dikte)
- handje daslook bloemen en blaadjes (in stukjes gesneden)
- 1 eetlepel droge witte wijn

- 10 ml extra vierge olijfolie
- zout en peper naar smaak
- aluminiumfolie

Bereiding

Schil de asperges (bij groene hoeft dit niet) en snijd het droge uiteinde er af. Leg ze op een vel aluminiumfolie en besprenkel er een eetlepel witte wijn en de olijfolie over. Bestrooi met zout en peper naar smaak en leg de daslook bloemen op de asperges. Dek toe met nog een vel folie en vouw dicht. Zet in de oven op 200 graden voor 30 minuten. Controleer of ze zacht zijn en verleng de oventijd wanneer dit niet het geval is.

Leg de asperges op de borden en drapeer het vocht uit de folie erover. Garneer met de gesneden daslookblaadjes. Serveer met gekookte krieltjes en een gepocheerd ei.

Eet smakelijk!

Simone Pieterse

[Natuurvoedingskundige](#)

Copyright © 2021 Therapeuticum Artemis

**Ons emailadres is:
info@therapeuticum-artemis.nl**

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?
[Klik hier](#)

