



THERAPEUTICUM

ARTEMIS
AMERSFOORT



**Het team van Therapeuticum Artemis wenst u allen een
lichtende kerst en een liefdevol 2023**



De Kerstroos, Helleborus niger, Christrose, Schneerose



De legende van de Kerstroos
door Selma Lägerlof

De vrouw van de rover, die in het rovershol diep in het Goinger bos woonde, had op een dag het bos verlaten om te gaan bedelen in het dorp. De rover zelf was vogelvrij verklaard en mocht niet buiten het bos komen. Hij lag er op de loer om reizigers, die zich in het bos waagden, te overvallen.

[https://de legende van de kerstroos.pdf](https://de%20legende%20van%20de%20kerstroos.pdf)

In de eerste week van het nieuwe jaar is de huisartsenpraktijk gesloten.
Voor huisartsenzorg kunt u die week terecht bij dokter Kreek aan het
Vondelplein.



Op de 2e zaterdag van de maand, van 10.00 tot 12.00 houden wij de tuin rondom het therapeuticum in top conditie.

Graag zoek ik nog vrijwilligers, met groene handen om mee te doen, geheel vrijblijvend, wanneer je wilt helpen of als je leuke ideeën hebt!

Laat mij weten, graag via de therapeuten lijn [033-4633466](tel:033-4633466) of mobiel [06-15388445](tel:06-15388445).

Voor koffie en thee wordt gezorgd.
groeten

Eduard de Graaff

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

*Een ding is nodig – hier
In deze harde wereld van ons
Van thuislozen en
Verschoppelingen:*

Dat jij je huisvest in jezelf.

*Wandel de duisternis binnen
En poets het roet van de lamp
Opdat mensen onderweg
Een glimp opvangen van licht
In jouw bewoonde ogen.*

Hans Børli

Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse





Recept winterpostelein salade

Wat fijn dat we weer Kerstmis kunnen vieren zonder beperkingen om elkaar te ontmoeten. Want we hebben elkaar extra hard nodig in tijden van crises.

Mensen zijn gelukkiger wanneer zij zich verbonden voelen met hun medemens en omgeving. Je kunt een stap in die richting zetten door met elkaar te genieten van voedsel uit de streek. Bovendien is het vaak duurzaam en betaalbaar.

Winterpostelein is hier een goed voorbeeld van. Het is een bijzonder plantje dat in Nederland op de koude grond geteeld wordt en zelfs in het wild groeit. Zo teer en ogenschijnlijk kwetsbaar, maar toch bestand tegen de winterse kou. Na de pluk groeit het ook weer aan. Deze krachtige plant kan voor ons ook een

hulp zijn om de winter door te komen. Het is rijk aan levenskracht, vitaminen, mineralen, vezels en zelfs omega 3 vetzuren.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 flinke handen winterpostelein
- 1 avocado
- 1 mandarijn
- 2 handjes walnoten
- stukje feta
- scheutje balsamico azijn of citroensap
- scheutje walnoot- of olijfolie
- mespunt honing

Bereiding

Meng de balsamico, olie en honing met een vork in een schaal tot een dressing. Meng het met de gewassen en uitgelekte winterpostelein, stukjes avocado, mandarijn, feta en walnoten.

Eet smakelijk!