



THERAPEUTICUM 
ARTEMIS
AMERSFOORT



Appelboompjes

Op een recht, zwart kousenbeen,
dunne rokjes opgeheven
dansend in de vroege regen
en de tuin voor zich alleen,

Staan twee jonge appelboomen.

't Witte bloed omhooggestegen,
vlinderhoofden wijd omgeven
door hun allereerste droomen

met hun smalle voet in 't gras
ingetogener en loomer
staan zij later in de zomer
na te peinzen hoe het was.

Voller wordend met de dagen
vastgegroeid in 't oogenblik,
bestemd zijn zusters -als ik-
te wort'len, rijpen en vrucht te dragen.

M. Vasalis 1947



Langzaam kleurt de natuur, toefjes blauw, geel en paars, een groene waas
verschijnt rondom de takken van de bomen, voorjaar is in aantocht!

In deze nieuwsbrief aandacht voor vitaliteitsopbouw, goede voornemens, geboorte en afscheid, een mooi verhaal voor kinderen te gebruiken bij scheiding en natuurlijk weer een recept van Simone, natuurvoedingskundige.

Wij wensen u alvast goede Paasdagen!

De Sleedoorn - Sleedoornelixer van Weleda

Een van de eerste struiken die in het voorjaar bloeit is de sleedoorn. Hij is herkenbaar aan de stralend witte bloesem. Dat geeft een sterk contrast met de andere nog kale struiken, en ook met het donkere hout van de sleedoorn zelf. Schwarzdorn, zwarte doorn heet hij in het Duits. De sleedoorn bloeit als een van de eersten, maar als de zomer aanbreekt en vruchten van andere struiken en bomen in de zomerzon groeien en rijpen, blijft de sleedoornpruiem groen en groeit heel traag. Pas in de late herfst is hij volgroeid en enigszins rijp. De smaak is dan nog erg wrang. Naast wat suiker en vitamine C bevat hij namelijk looistoffen en zuren. Er is nog nachtvorst nodig voordat hij enigszins 'te pruimen' is en bruikbaar is voor uitkoken en sap trekken. Maar dan is er ook een sap gewonnen wat de taaie levenskracht van deze doornige struik bevat. Wat hier langzaam groeit en rijpt heeft een gebundelde kracht, een taaie vitaliteit. Bij uitputting of na herstel van ziekte is dit sleedoornsap dan ook heel geschikt om de eigen vitaliteit als het ware van de grond af aan weer op te bouwen. Weleda heeft sleedoornelixer, het proberen waard!

Tekst overgenomen van Huib de Ruiter, antroposofisch arts



HULP GEVRAAGD

Ken je of ben je een doktersassistente die vanaf mei op maandagen kan komen werken bij Therapeuticum Artemis?

Alle hulp om personeel te vinden is welkom. Vanaf half augustus is er zelfs een baan voor 3 dagen in de week!

We hopen heel erg dat jullie als lezers willen helpen om het gat te vullen, want er zijn veel huisartsenpraktijken waar het personeelstekort niet op te lossen is.

Er is natuurlijk altijd een oplossing, maar die is vaak onpersoonlijk; een telefooncentrale op afstand bijvoorbeeld.

Geïnteresseerden kunnen een mail sturen naar huisarts@therapeuticum-amersfoort.nl of bellen naar 033-4621299.

Geboren

Op zondagavond 22-01-2023 is Ainhoa Anna Caecilia geboren, dochter van Caecilia Verlinden. Een prachtig meisje, een afvaardiging van het Therapeuticum is op kraamvisite geweest, moeder en dochter maken het goed. Raksha de Husky is super lief en heeft kleine Ainhoa al helemaal opgenomen in haar roedel.

Op woensdag 5 april is er gelegenheid afscheid te nemen van Caecilia in de praktijk, tussen 12 en 14 uur



Wie wil helpen in de tuin?

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

POH - GGZ

Het nieuwe jaar, dat vaker begint met allerlei goede voornemens, is alweer een eindje onderweg. Hoe gaat het nu met al die goede voornemens? Ben je meer gaan bewegen? Anders gaan eten? Ben je vaker iets leuks gaan doen met je zoon of dochter? Je partner? Of, misschien wilde je dit jaar echt meer je eigen leven leiden, meer grenzen aangeven op je werk of thuis. Ben je op weg?

Meestal zijn we nu zo'n beetje vergeten wat we ook alweer hadden bedacht. Zo gaat het...

Als poh-ggz kan ik meekijken hoe je de kans op het behalen van je doel kan vergroten en welke stappen daarvoor nodig zijn. We kijken naar je motivatie. Welke waarde het raakt. Naar de nodige tussenstappen en de haalbaarheid ervan. En ook naar hoe om te gaan met als het niet meteen lukt. Dus, als er een "vergeten" voornemen blijkt te zijn, en je denkt daarin een sparringpartner te kunnen gebruiken, de deur staat open hier in het Therapeuticum.

Weet je welkom!

Esther Rooijackers



Door de poort van de dood gegaan

Bart Pothoven 19 maart 2023

Op zijn rouwkaart stond: *wij verliezen een dierbaar mens: goede vriend voor velen, vader, broer, ontwerper, bouwer, zeezeiler, filosoof. Markant in alles - tegen de stroom in, met de wind mee.*

Bart stond in de jaren 80 aan de wieg van de oprichting van de Vrije School Amersfoort en iets later werd er onder zijn voorzitterschap patiëntenvereniging Artemis opgericht, dat resulteerde uiteindelijk in de realisatie van het Therapeuticum, met een antroposfisch huisarts en therapeuten. De beperkte binnenruimte werd zo door hem ontworpen dat het bij binnenkomst rust en omhulling geeft.

Bart heeft jarenlang als bestuurslid/voorzitter een grote bijdrage geleverd aan de ontwikkeling van het Therapeuticum.

Hij was ook een fervent zeezeiler, en heeft onder andere in 2017-2018 een tocht gemaakt over de Noord-Atlantische Oceaan met de door hemzelf ontworpen en gebouwde zeilboot Triakel.

Een bijzonder mens is de drempel overgegaan, Vaar Wel!

Als rook verlaat het vuur haar
eigen haard

uit: Late Vensters Akke Keijzer



Er waren eens 2 appelbomen. De een was dik en knoestig, de ander rijzig en rank. Ze stonden in een boomgaard op de helling van een groene heuvel. Ze hielden al jaren heel veel van elkaar. Zoveel, dat ze steeds verder naar elkaar toe groeiden

En op een dag raakten hun takken verstrengeld. Nu leek het wel of ze samen 1 kruin hadden. Wanneer de een bloesemde, was de ander ook mooi. Op hete zomerdagen droomden ze in de schaduw van elkaars bladeren. En in de winter zetten ze zich samen schrap onder de zware sneeuwvrachten. Geen wonder dat ze op een mooie dag ook samen een vrucht droegen! Aan een tak hing een piepklein, blozend appeltje. De tuinman die met zijn kruiwagen langskwam, staarde er verbaasd naar. Hij krabde zich onder zijn strooien hoed. "Hangt dat kleine ding nou in de ene boom, [of in de andere?](#)

Recept van onze natuurvoedingskundige Simone Pieterse



Binnenkort is het Pasen. Ik deel een recept dat geschikt is als onderdeel van een paasbrunch of paasdiner. Het is zó eenvoudig te bereiden (zonder zeste en garnering) dat dit ook op gewone dagen een snel tussendoortje is.



Ingrediënten voor 1-2 personen

- 1 banaan
- 1 avocado
- zeste (fijn geraspte schil) van ½ biologische citroen (limoen of sinaasappel kan ook)
- ½ eetlepel cacao poeder
- eventueel paar druppels citroensap
- eventueel fruit of cacaonibs ter decoratie

Bereiding

Prak de banaan en avocado met een vork tot mousse en meng met citroensap, zeste en cacao poeder. Proef of de chocoladesmaak sterk genoeg is en voeg zonodig meer cacao poeder toe. Garneer met cacaonibs of wat kleurrijk fruit (vers of uit de diepvries).

Eet smakelijk!

Simone Pieterse

Copyright © 2023 Therapeuticum Artemis

Ons emailadres is:

info@therapeuticum-artemis.nl

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)

