

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



THERAPEUTICUM 
ARTEMIS
AMERSFOORT



Hoor je mijn voetstappen, vraagt de een.
Ja, zegt de ander.
Hoor je wat ze doen?
Wegsterven.

Ze lopen langs velden met klaprozen, boterbloemen.
Hoor je ze nog, vraagt de een.
De ander schudt zijn hoofd.
Dan ben ik verdwenen, zegt de een.

De zon schijnt, krekels springen van stengel naar stengel
in het hoge gras
en in de verte blinkt de zee.
Zal ik nog wel iets laten weten, vraagt de een.
Alles, zegt de ander, laat me alles weten,
Ik wil alles weten van mijzelf.
- Toon Tellegen -



De zomer is nu echt volop beleefbaar, we laten ons verwarmen door de zon, hier of op vakantie, duiken in het water, genieten van de planten en bloemen om ons heen, maken misschien ruige wandelingen over rotsige paden; trotseren de elementen. Onze zintuigen worden gevoed!
In deze Nieuwsbrief vragen wij om hulp, bestuur van onze stichting Ferrant heeft nieuw bloed nodig, wij werkers hebben ook uw ondersteuning nodig. Alvast enkele activiteiten zijn aangekondigd voor in het najaar en natuurlijk weer een heerlijk recept van Simone.
Wij wensen u een fijne zomer, thuis of elders.

Vakantie

De huisartsenpraktijk is gesloten van 31 juli tot en met 18 augustus.

Wilt u een bijdrage leveren aan het Therapeuticum Artemis.

Mensen die ons gebouw binnenkomen zijn vaak verrast door de prettige omhullende sfeer. Vorm, kleur en geur hebben een positieve werking op ons. Alle werkers in het Therapeuticum proberen dat zo goed mogelijk te verzorgen.

Alhoewel we allemaal zelfstandige ondernemers zijn, sommigen met personeel, proberen we samen het Therapeuticum inhoud te geven en een gezondheidscentrum te zijn waar we naar de mens kijken vanuit een holistische visie. De artsen en therapeuten die in Artemis werken vinden deze vorm van zorg erg belangrijk en investeren daar ook aardig wat extra onbetaalde tijd in. We werken met een mandatenstructuur, zo heeft elke ondernemer een taak en verantwoordelijkheid.

Een keer per maand hebben we een patiëntenbespreking waarbij wij een patiënt uitnodigen in onze kring om te kijken hoe we nog beter kunnen helpen, we vormen een gezamenlijk beeld en ontwikkelen daaruit een therapieplan.

In het verleden was er in Amersfoort een actieve patiënten vereniging die via bijeenkomsten, lezingen en het uitbrengen van een kwartaalblad de antroposofische geneeskunde meer bekend wilde maken in de regio. Dit heeft o.a. geresulteerd in het vinden van een antroposofische huisarts en later in 1994 het kunnen aanschaffen van het huidige pand met daarin huisartsenzorg (regulier en antroposofisch) en een aanbod van verschillende antroposofisch georiënteerde therapieën. Therapeuticum Artemis was geboren. In deze opbouwfase werd veel gezamenlijk georganiseerd en gedaan; vele handen maakten het werk lichter. Nu 28 jaar later zijn wij werkers en bestuur in het Therapeuticum op zoek naar mensen die enthousiast zijn om de antroposofische geneeskunst met raad en daad bij te staan. Wij willen graag deze extra's kunnen blijven bieden en hebben hulp nodig bij het uitvoeren van verschillende taken zoals;

- Tuinonderhoud (1 keer per maand)
- Coördineren van klusjes in en om het gebouw (zo nodig)
- Redactie Nieuwsbrief (1 keer per kwartaal)
- Lezingen coördineren
- Suggesties?

De volgende spreuk van Rudolf Steiner hebben we vaak met elkaar uitgesproken:

*Dit alleen geneest,
wanneer in de spiegel van de mensenziel
de hele gemeenschap zich vormt
en in de gemeenschap
de kracht leeft van de enkele ziel*

Het zou heel fijn zijn als veel mensen zich aanmelden en we met elkaar deze bijzondere plek kunnen dragen en verzorgen! Graag mail naar: fysio.artemis@gmail.com of praktijkjannekebesjes@gmail.com



Vacature doktersassistente

Ken je of ben je een doktersassistente die kan komen werken bij Therapeuticum Artemis?

Alle hulp om personeel te vinden is welkom.

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.



Afscheid van onze doktersassistente Anita

Met een relaxed en zonnig uitje hebben we als werkers afscheid genomen van Anita, ruim 15 jaar trouwe dienst, achter de balie, aan de telefoon en in de behandelkamer. we zullen haar missen!

Veel patiënten hebben haar geluk gewenst voor de komende periode, ze kan gaan genieten van meer tijd voor haarzelf, haar gezin en haar eigen massagepraktijk.



Wie wil helpen in de tuin?

Zaterdag 15 juli is er vanaf 9.30 tot 11.30 een open tuinochtend, graag roep ik alle liefhebbers van een mooie zomer Artemis-tuin op om mee te helpen.

Hartelijk dank

Eduard de Graaff tuingroep

Laat mij even 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

Vacature bestuursleden Stichting Ferrant

De stichting Ferrant stimuleert en ondersteunt de antroposofische gezondheidszorg in de regio Eemland. Hiertoe beheert de stichting het gebouw waarin Therapeuticum Artemis gevestigd is. Ook ondersteunt de stichting de zorgaanbieders en patiënten van het therapeuticum middels subsidies en activiteiten. Om een volgende stap te maken in haar ontwikkeling is het bestuur van de stichting Ferrant op zoek naar enkele nieuwe bestuursleden.

De **voorzitter** van de stichting is verantwoordelijk voor goede samenwerking en vervulling van het beleid van de stichting.

- Voorbereiden en leiden van overleg van het bestuur
- Houden van toezicht op voortgang van beleid, besluiten en actiepunten
- Woordvoerder van de stichting
- Zorgdragen voor een compleet en competent bestuur

De **secretaris** van de stichting is de hoeder van het proces en de beheerder van de relevante documentatie en registraties.

- Documenteren van overleg en overige relevante handelingen van de stichting
- Procesbewaking tijdens overleg en bij relevante handelingen
- Beheren van statuten en reglement
- Beheren van registraties en inschrijvingen bij instanties (b.v. KvK)

Het **bestuurslid gebouw** is de spil in het web ten aanzien van instandhouding en verhuur van het gebouw waarin therapeuticum Artemis is gevestigd.

- Beheer en verhuur van het gebouw in algemene zin
- Plannen en begeleiden van uitvoer van groot en klein onderhoud aan het gebouw
- Afstemmen van de ruimteplanning met huurders
- Beheren van de huurcontracten

Neem contact op voor verdere informatie en een gedetailleerd profiel:
Wim Cornelisse (voorzitter) 06-44188948 of Maarten Robers (penningmeester)
06-53431224.

Bij interesse zal een kennismakingsgesprek met het gehele bestuur van stichting Ferrant zo snel mogelijk worden ingepland.



Lavendel in de spotlight

In de tuin voor het Therapeuticum bloeit de lavendel prachtig, aangelegd in een golvend patroon, een beetje dromerig ziet het eruit. *Lavendula officinalis* is een plant die we in zijn wilde vorm in Nederland niet kennen.

Hij heeft zijn woongebied in de bergweiden van het Middellandse-Zeegebied, waar hij kan genieten van een lange, droge, warme zomer met een korte regentijd in het voorjaar. De plant heeft behoefte aan veel licht en aan een open, mineraalrijke bodem. Je ziet de lavendel bijvoorbeeld op een zonnige bergrug. Hij gedijt niet in schaduw of in vochtige omgeving. Lavendel behoort tot de familie van de lipbloemigen, evenals rozemarijn, tijm, citroenmelisse en pepermunt.

Groei: de wortels van de lavendel, die breed en oppervlakkig groeien, gedijen het best in een mineraalrijke bodem. Op het eenvoudige bladpaar van het kiemblad volgen de verdere bladeren en spruiten. De bladeren zijn als het ware samengetrokken tot naalden, maar ze zijn zacht gebleven. De spruiten, die smal en steil naar boven groeien, neigen naar een rozetvorm. De bloemen, die op lange stengels boven de bladeren uitsteken, zijn blauw-paars van kleur. Ze verspreiden een aangename geur.

Werking: de bloemen die boven de naaldvormige bladeren uitsteken, zijn karakteristiek voor de plant, die daarmee een beeld uitstraalt van 'overzicht hebben' en 'rustig aanwezig zijn'. Lavendelbloemen bevatten de etherische lavendelolie, waarin de opgenomen zonnewarmte tevoorschijn komt. De kleur van de olie is blauwpaars. Blauw is een kleur die afstand schept en rust en ruimte geeft.

Lavendel heeft via het warmteorganisme een rustgevende en beheersende werking op het astrale lichaam. Hierdoor werkt lavendel versterkend op het zenuwstelsel, is het rustgevend en ontkrampend. Het beïnvloedt de slaap.

Tekst overgenomen: Uitwendige therapiën, Applicaties: wikkels en kompressen

Activiteiten in het Therapeuticum

keuzes zijn, maar ook wat erachter zit. Op zoek gaan naar wat belangrijk is voor jou, wat je graag zou willen, en welke stappen je kunt zetten in de richting van jou leefstijl wens. De stappen moeten passen in jouw leven. Dat is de enige manier om blijvend je gedrag te veranderen. Een mens is altijd onderdeel van een groter geheel. Anderen beïnvloeden hoe je je leven leidt. Maar het werkt ook andersom: een verandering in jouw gedrag beïnvloedt ook de mensen om je heen. En dat geeft energie.

In het **najaar** gaan wij **Arjan Boshuijzen** en **Julia Romijn** starten met het aanbieden van een gecombineerde leefstijl programma COOL. Het programma kent een open karakter. Het COOL programma bestaat uit een basisprogramma van 8 maanden en een onderhoudsprogramma van 16 maanden. Beide programma delen bestaan uit 8 groepsbijeenkomsten van elk 90 minuten met daarnaast 3.5 uur aan individuele gesprekken.

Onderwerpen die aanbod komen:

- gezonde voeding en het aanleren van gezonde eetgewoontes;
- gezond bewegen conform de richtlijn Gezond Bewegen en hoe dit in te passen in het dagelijkse bestaan;
- het realiseren van de gedragsverandering die nodig is om een gezonde leefstijl te verwerven en te behouden

Om deel te nemen aan het COOL programma is een verwijzing van de huisarts nodig. De meeste zorgverzekeraars accepteren ook de verwijzing van een internist en in sommige gevallen een andere specialist. De verwijzer stelt aan de hand van de NHG richtlijn en de zorgstandaard Obesitas vast of de deelnemer voldoet aan de inclusiecriteria. Ook tijdens het aanbieden van de GLI blijft de huisarts betrokken: de leefstijlcoach stemt af met de huisarts, koppelt regelmatig resultaten terug en overlegt zo nodig over eventuele aanvullende zorg

Heb je nu al vragen over leefstijl stel ze gerust (info@praktijkboshuijzen.nl).

Via [www. Leefstijlinterventies.nl](http://www.Leefstijlinterventies.nl) kun je meer informatie vinden over het programma.

Tot het najaar!



Klaas Vaak Verzaakt

in het najaar gaan we weer onze slaapcursus geven voor mensen die moeite hebben met slapen. De cursus van meerdere avonden bestaat uit theorie en praktijk met inzichten uit de reguliere en antroposofische wetenschap.

Rectificatie: In de vorige Nieuwsbrief stond dat Weleda sleedoornsap verkoopt, helaas zit dit niet meer in hun assortiment. Wel verkopen ze Duindoornsap, ook goed ter ondersteuning van de vitaliteit!



In de zomer hebben we meestal vaker zin in rauw voedsel zoals salades. Veel zomergroentes zijn ook geschikt om rauw te eten. Een voordeel van rauw voedsel is dat het enzymen bevat en meer voedingsstoffen. Omdat rauw voedsel moet worden opgewarmd tot lichaamstemperatuur, kan het ons minder verwarmen wat op warme dagen goed uit komt.

Niet alleen de temperatuur van een gerecht, maar ook de eigenschappen van levensmiddelen bepalen of ze een verkoelend of verwarmend effect hebben. Dit heeft onder andere te maken met de groeiwijze en de invloed op onze energiehuishouding. Enkele verkoelende levensmiddelen zijn aubergine, courgette, champignons, tomaat, komkommer, andijvie, zomerpostelein, snijbiet, paprika, radijs, Chinese kool, kiemen, zuivel en rijst.

Wil je meer weten over welk voedsel bij je past, of heb je een andere vraag over voeding, voel je welkom om vrijblijvend contact met mij op te nemen.

Simone Pieterse: Tel. 06 111 64 258



Recept voor een verkoelende salade

Dit recept bevat verschillende verkoelende ingrediënten. De licht zure smaak van de zomerpostelein is verfrissend en combineert goed met de licht zoete watermeloen en de hartige feta.

Ingrediënten voor 2 personen

- 4 handen gewassen zomerpostelein (snijbiet kan ook)
- ¼ watermeloen
- stukje feta
- ¼ komkommer
- handje verse muntblaadjes
- sap van een halve limoen
- scheut olijfolie
- scheutje balsamico azijn
- halve theelepel honing

Bereiding

Maak in een schaal de dressing door olijfolie, limoensap, balsamico azijn en honing goed te mengen met een vork. Meng dit met grof gesneden zomerpostelein, stukjes watermeloen, komkommer en feta en garneer met muntblaadjes.

Eet smakelijk!