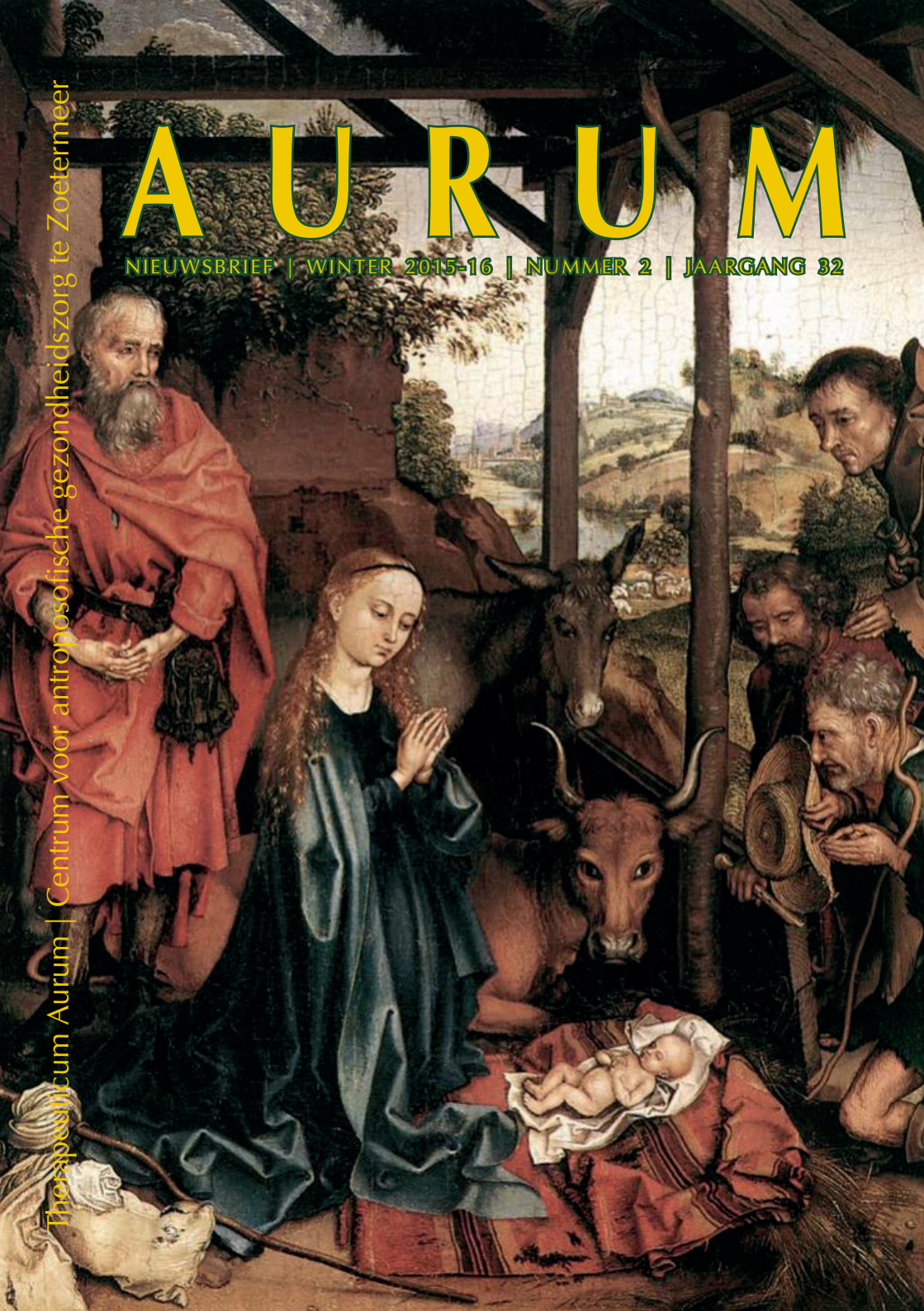


AURUM

NIEUWSBRIEF | WINTER 2015-16 | NUMMER 2 | JAARGANG 32



De Haagse Boekerij

Frederikstraat 24
2514 LK Den Haag
tel. (070) 346 48 00
info@haagseboekerij.nl
www.haagseboekerij.nl



ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

Omslag voorzijde: De aanbidding door de herders
Omslag achterzijde: De engel van evangelist Mattheüs
Beide van Martin Schongauer

Ten geleide

Na een prachtige herfst met zijn warme kleurschakeringen treden we weer in het seizoen van de donkere dagen voor de Kerst. De bomen zijn kaal en het is een stuk kouder geworden. Er breekt een periode aan, waarin we hopelijk weer wat meer tijd hebben voor ons zelf. U heeft een nieuwsbrief in handen die voor het eerst in de geschiedenis volledig in kleur is.

We hebben in deze wintertijd gekozen voor een lichtend en positief thema: wat maakt en wat houdt de mens gezond? Men heeft ontdekt dat zij die in staat zijn om hun lot in eigen hand te nemen en het leven in hoge mate een eigen richting te geven doorgaans gezonder zijn dan mensen die het gevoel hebben dat zij weinig greep op hun leven hebben. Dit bijzondere vermogen om zich bewust te zijn van eigen ambities en daaraan ook vast te kunnen houden bevordert kennelijk de gezondheid! Kan het worden geoefend?

Maar er zijn nog veel meer factoren die bijdragen aan gezondheid, zoals verkwikkende ervaringen in de natuur, intense belevenissen – actief of passief – in de kunst. Ook spirituele ervaringen kunnen een mens enorm sterken in de context van religie of meditatie. Bovendien kunnen gesprekken met vrienden heilzaam zijn. Dat zijn allemaal mogelijke onderdelen van persoonlijke zingeving, waardoor je het in je leven ook meer of minder 'naar je zin' kan hebben.

In dit nummer werpen vele medewerkers hun licht op wat bijdraagt aan positieve gezondheid. Marco Ephraïm wijdt er een beschouwing aan, waarin hij aan dit thema ook een koersplan voor het therapeuticum verbindt.

Ook wanneer je voor een ander iets betekent, kan dat een positieve bron van levensvreugde en gezondheid zijn. Dat is eigenlijk de grondslag van ons Therapiëenfonds. Anne Leget schreef er een artikel over: warm aanbevelen!

Jeannette van der Schuit bespreekt een toepasselijke plant in deze tijd van het jaar: de Kerstroos. Voor het eerst in dit nummer ook een nieuwe rubriek: patiënten beschrijven hun ervaringen met bepaalde behandelingen en geneesmiddelen. Zeer boeiend!

Namens Aurum wensen wij u een vrolijke en gezellige Kersttijd toe!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt



KERSTACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen zomeractie voor de nieuwsbrief heeft zo'n € 1828,- opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. We zijn er erg blij mee! Alle schenkers willen we hartelijk danken voor hun bijdrage, groot of klein.

Ook voor de Kerstactie doen we weer graag een beroep op uw steun. U kunt gebruik maken van de ingevoegde acceptgiro.



Heerlijke tarwe,
Siersel der aarde,
Goud in uw verve,
Goud in uw waarde!
Heerlijke tarwe, vroomheid en vreugd!
Rijk is de boer als de tarwe deugt.

Waai in de winden,
Straal in de zonne,
Edelgezinden
Eeuwige wonne!
Heerlijke tarwe, vroomheid en vreugd!
Rijk is de boer als de tarwe deugt.

Maaiers de zeisens.
Hecht in de handen!
Volgende meissens,
Bindt uwe banden!
Heerlijke tarwe, vroomheid en vreugd!
Rijk is de boer als de tarwe deugt.

Handen die zwaaien,
Harten ten hoogsten,
Zalig die maaien,
Zalig die oogsten!
Heerlijke tarwe, vroomheid en vreugd!
Rijk is de boer als de tarwe deugt.

René de Clerq

Inhoudsopgave

1	Ten geleide
2	Kerstactie nieuwsbrief
	Gedicht - Heerlijk Tarwe
3	Inhoudsopgave
4	Mededelingen uit de praktijk
8	Even voorstellen: Gudi Groot
	Terug van weggeweest: Toke Bezuijen
10	Therapieënfonds Anne Leget
11	Patiëntenvereniging Aurum i.o. Lydian Visser
12	Kerstroos Jeannette
13	Positieve gezondheid Marco
16	Wat houdt u gezond? Lia
17	De kunst van het balanceren Hedwig
18	Even stil staan Irene
21	Gezond, warm en wel Toke
23	In harmonie door poëzie Cinthia
24	Oog voor kleur Maaïke
25	Patiënten aan het woord - nieuwe rubriek
27	Tuindagboek Irene
28	Cursussen Maaïke
29	Cursus Andrea & Hanna voorjaarsreiniging
	Cursus Cinthia poëzie
	Cursus Toke kruiden bij kwaaltjes
	Cursus Sarah schilderen in de bergen
30	Cursussen Stanzo
	Colofon

Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

Vakanties of afwezig i.v.m. nascholing onder voorbehoud:

Dhr. M.P. Ephraïm: 4 t/m 8 april; 23 mei t/m 10 juni; 11 t/m 22 juli; 16 t/m 23 september

Mw. J. Schneider: 2 t/m 13 mei; 25 juli t/m 12 augustus

Mw. A.J.M. van der Schuit: 4 t/m 15 januari; 6 mei; 13 t/m 20 mei; 15 augustus t/m 2 september

Voor verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties zie de website:

www.therapeuticumaurum.nl

ONZE WEBSITE

Dit is de website van Aurum: www.therapeuticumaurum.nl. Volgt u ook de Nieuwsrubriek op de website. U kunt nu ook uw herhaalrecepten via de website opgeven. Na twee dagen kunt u de recepten bij uw apotheek ophalen. Let op: het betreft alleen herhaalrecepten! Het Therapeuticum Aurum heeft ook een Facebookpagina. Wanneer u deze 'liked' krijgt u vanzelf af en toe bericht over belangrijke gebeurtenissen en mooie foto's van bijv. geneesplanten uit de Aurumtuin. Op de homepage van de Aurum-website vindt u bij het nieuws in de middenkolom ook de websites van de

zes andere antroposofische gezondheidscentra in de regio (Leiden, Den Haag, Gouda, Rotterdam en Vlaardingen).

ZORGVERZEKERINGEN

Een goede verzekering is uiteraard erg belangrijk, kijk ook naar de vergoedingen voor de antroposofische middelen en therapieën. Een overzicht van de vergoedingen per verzekering, zie verderop in de nieuwsbrief.

VERANDERING IN DE PERSONELE BEZETTING:

Praktijkondersteuner (POH) GGZ:

- Met ingang van 17 november start **Marieke van Velp**, POH GGZ, weer met haar werk na een periode met zwangerschapsverlof geweest te zijn. Zij werd vervangen door Denise van Os en Caroline Koolen, die nu met de waarneming gestopt zijn. Beiden willen we hartelijk danken voor de goede samenwerking in de afgelopen periode.

Fysiotherapie

- **Sini Vos** zal m.i.v. 1 januari, na haar zwangerschapsverlof, weer starten met haar werk als fysiotherapeut.

- **Milena Mendez** heeft als waarnemend fysiotherapeut voor Sini Vos in de afgelopen periode gewerkt. Ze zal nog een periode meewerken.

MEDEDELINGEN HUISARTSEN:

Ouderenzorg in Aurum in beweging

Sinds kort is er voorzichtig gestart met de module ouderenzorg. Geneeskundige zorg voor ouderen wordt grotendeels geleverd door de huisarts, die op basis van zijn ervaring met continue, persoonlijke, integrale en contextuele zorg als een 'expert ouderengeneeskunde' beschouwd kan worden.

Vanaf het begin van deze eeuw komen er echter steeds meer ouderen bij. Zij blijven bovendien langer leven en wonen dankzij een betere verpleegkundige zorg ook steeds langer thuis. De huisarts wordt dan ook in toenemende mate geconfronteerd met ouderen met complexe problematiek die in hoge mate de kwaliteit van leven bepaalt van ouderen. Daarom is het fijn als de huisarts bij ouderen een (pro) actieve houding aanneemt om onnodig functieverlies te voorkomen. En daarbij dient de huisarts niet alleen aandacht te hebben voor de somatische problemen, zoals diabetes mellitus, hypertensie en osteoporose, maar ook voor zaken zoals gehoor, cognitie, stemming, mobiliteit, eenzaamheid en mantelzorg. Uitgangspunten hierbij zijn: de patiënt staat centraal, de huisarts houdt de regie rond de ouderenzorg en verschillende disciplines zullen actief betrokken worden rond deze zorg. Te denken valt daarbij aan thuiszorgorganisaties, mantelzorgers, gerieters, specialist ouderengeneeskunde, ergotherapeuten, fysiotherapeuten ed. Patiënten van 75 jaar en ouder krijgen binnenkort een uitnodiging voor een huisbezoek indien dat op prijs wordt gesteld. Een aantal patiënten zijn ondertussen al thuis bezocht door de prak-

tijkondersteuners van Therapeuticum Aurum: Barbara Houtman, Mariska van Stijn en Gudi Groot. De opzet van de ouderenzorg is tevens een praktijkverbeterplan van Sabine Vas Nunes, aios.

Hartschool

Van oktober t/m november is er weer een cursus voor hartpatiënten geweest. In de cursus is gewerkt aan inzicht in en preventie van hartvaatziekte. Ook in 2016 willen we een hartschool organiseren. Voor meer informatie zie onze website.

Zorgverzekeringen

Op de website www.antroposana.nl is informatie te vinden over de nieuwe zorgverzekering van Antroposana, over antroposofische geneeskunde, en ook informatie over Zorgverzekeraars die antroposofische geneesmiddelen inclusief ampullen uit Duitsland vergoeden. Mocht u uw keuze van zorgverzekering voor 2016 heroverwegen, dan staat op deze website nuttige informatie!

NIEUWS OVER DE ASSISTENTES Praktijk Jeannette van der Schuit

Door ziekte van Jacqueline van der Valk is er een periode veel wisseling geweest van assistentes. We hopen dat Jacqueline de komende maanden geleidelijk haar werk weer zal kunnen hervatten. Hannelore Hederik werkt nu een periode zowel op dinsdag als op donderdag in de praktijk.

Tot 1 maart werkt Esther Helms als aios mee in mijn praktijk. Op 1 juni tot 1 september komt ze na een andere stage elders gedaan te hebben weer voor drie maanden terug in de praktijk.

Praktijk van Joriet Schneider

Joriet Schneider werkt weer op de maandag, dinsdag en donderdag. Op woensdag blijft Saskia van Zadelhoff in haar praktijk werken.

Praktijk van Marco Ephraim

Op woensdagochtend werkt Carolien Grooters in de praktijk, als antroposofisch huisarts

Sabine Vas Nunes zal tot november 2016 als AIOS meewerken in de praktijk

Zelfstandig: dokter Vas Nunes

Sabine Vas Nunes heeft haar 'zelfstandige periode' in de praktijk van dr. Ephraim voorlopig gepland van 4 - 15 maart. Dit is in het kader van het laatste deel van de opleiding tot huisarts. Dr. Ephraïm is dan zelf niet aanwezig, maar de praktijk is volledig open. Hij vertrouwt de patiëntenzorg in die periode volledig aan haar toe. Indien nodig zal zij steeds overleggen met specialisten of wat betreft antroposofische vragen bij de andere artsen in Aurum.

OVERIGE MEDEDELINGEN:

Online afspraken maken

In de loop van 2016 kunt u online afspraken maken. Informatie hierover vindt u binnenkort op de website: www.therapeuticumaurum.nl.

PRAKTIJK MEDEDELINGEN:

Van 8.00 - 10.15 uur en van 10.45 -12.00 uur kunt u de praktijk bellen voor het maken van afspraken, telefonische afspraken voor de terugbellijst en het opvragen van uitslagen. In de middag graag alleen telefonisch contact voor dringende vragen die niet tot de volgende dag kunnen wachten. Dit i.v.m. ons assistentensprekuur en allerlei

administratieve werkzaamheden. Een aantal medische verrichtingen die de assistentes zelfstandig uitvoeren: bloed-druk meten, glucose meten, injecties toedienen, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, urineonderzoek, uitstrijkjes afnemen, zwangerschapstest, wrattenbehandeling ed.

TELEFONISCH AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST:

In de regel proberen we iedereen terug te bellen tussen 12.30 en 14:30 uur, echter het kan altijd voorkomen door onverwachte visites of dringende consulten, dat het terugbellen pas later in de middag of aan het eind van het spreekuur zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor!

BESTELLEN MEDICIJNEN

HERHAAL-RECEPTEN:

Herhaalrecepten kunt u aanvragen via:

- 1) de website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom
- 2) de receptenlijn (door het nummer van uw huisarts te bellen)
- 3) via de telefoon aan de assistente, wanneer 1 of 2 niet goed lukt.

In het algemeen geldt bij herhaalrecepten:

- Uw naam en telefoonnummer, naam van het medicijn, de dosering en het aantal dat u nodig heeft.
- Voor 12 uur besteld is *na twee dagen* vanaf 14 uur bij de apotheek af te halen. Vraagt u ze dus tijdig aan!
- Na 12 uur besteld betekent dat het een dag langer duurt voor de medicijnen klaar liggen bij de apotheek.
- Geef aan bij welke apotheek u uw medicijnen wilt afhalen.
- Indien van Weleda of Wala, dit svp

erbij vermelden: We of Wa.

- Indien vloeibaar, graag het aantal ml (milliliter) vermelden.
- Indien in poedervorm, graag vermelden hoeveel gr (gram).

ZORGPROGRAMMA KANKER

Voor mensen die kanker hebben of hebben gehad en willen herstellen of willen voorkomen dat het terugkomt, bestaat het Zorgprogramma Kanker. Hierin kan gebruik gemaakt worden van antroposofische geneesmiddelen en/of therapieën die ondersteunend werken op de vitaliteit, het immuunsysteem en de kwaliteit van leven. Zie voor meer informatie de pagina op onze website over het Zorgprogramma Kanker. U kunt zich hierover door uw huisarts laten informeren en eventueel aanmelden.

INFORMATIEBOEKJES 'GEZICHTSPUNTEN'

Bij Aurum zijn 'gezichtspunten' te koop over interessante medische onderwerpen: burn-out, slaapstoornissen, RSI, kanker. De prijs van een brochure is € 4,50.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROPOSOFICA.NL:

het laatste nieuws over de antroposofi-

sche middelen en hun beschikbaarheid kunt u hier lezen.

WWW.ANTROVISTA.NL:

informatie over verschillende antroposofische gebieden: adressen van zorginstellingen, lezingen en cursussen.

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL:

het Kindertherapeuticum Zeist geeft op deze site veel informatie over ziekte en gezondheid bij kinderen.

WWW.ELIANT.NL:

informatie over Europa en de complementaire geneeskunde.

WWW.REGELHULP.NL:

informatie zorg, uitkeringen en andere voorzieningen voor gehandicapten, zieken en ouderen. Het helpt mensen bij het vinden van de juiste zorg.

WWW.HARTENVAATGROEP.NL:

voor mensen met een hart- of vaatziekte.

WWW.HERZSCHULE.ORG:

over de duitse 'hartschool' voor mensen met een hartziekte en hun partners.

WWW.THUISZORG.NL:

site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde.

WWW.MIJNGEZONDHEID.NET:

voor meer informatie over gezondheidsvraagstukken.

Oproep voor vrijwilligers

In samenspraak met de Patiëntenvereniging i.o. zoeken we op korte termijn 1 of 2 vrijwilligers die voor enkele uren per week verlichting kunnen bieden aan een mantelzorger door bij iemand thuis aanwezig te zijn.

Voor verder informatie wende u zich tot Irene Pouwelse

tel: 06-18220342 | e-mail: irenefas@live.nl of

via de Patiëntenvereniging i.o. | e-mail: patientenverenigingaurum@gmail.com

Even voorstellen

Gudi Groot

Langs deze weg wil ik mijzelf graag aan jullie voorstellen. Mijn naam is Gudi Groot en sinds 1 maart ben ik werkzaam als praktijkondersteuner voor de huisartsenpraktijk. Mijn werkzaamheden bestaan uit het begeleiden van patiënten met diabetes, hart- en vaatziekten, astma en copd. Op maandag en woensdag ben ik aanwezig en op donderdag werk ik bij een huisarts in Den Haag, in de wijk Laakkwartier. De combinatie bevalt mij zeer goed.



Mijn eerste opleiding was de middelbare tuin-bouwschool en aansluitend heb ik een jaar op een vaste plantenkwekerij gewerkt. Al snel kwam de kans om de zaak van mijn moeder over te nemen en heb ik gedurende tien jaar een eigen groente- en fruitzaak gehad. Hier ben ik mee gestopt omdat ik weer eens iets anders wilde en heb toen de 3-jarige opleiding voor natuurgeneeskunde gevolgd bij Holos in Amsterdam. Dit was een fijne opleiding die er voornamelijk op gericht was om vele soorten massages te leren. Ondertussen was onze eerste dochter geboren en heb ik een aantal jaren een praktijk aan huis gehad. Na de geboorte van onze tweeling heb ik de praktijk niet meer opgepakt en heb ik volop genoten van het moederschap.

Maar ja, na een jaar of zeven niet meer te hebben gewerkt, begon het toch weer te kriebelen en heb ik mijn diploma voor doktersassistente gehaald. Dit werk heb ik met heel veel plezier gedaan en vorig jaar heb ik mijn poh-diploma (poh = praktijkondersteuner) gehaald. Ik heb nu het idee dat alles op zijn plek is gevallen met mijn vooropleidingen en geniet van het werk dat ik nu mag doen. Naast werken houd ik van tuinieren en sporten (racefietsen, schaatsen en tennissen) en ik kijk ernaar uit om u te ontmoeten!

Toke Bezuijen: weer terug van weggeweest

Wellicht kent u me nog. In ieder geval herken ik veel gezichten, jong en oud. Sinds 1 juli ben ik weer terug in Therapeuticum Aurum. Wéér, omdat ik vanaf januari 1989 tot en met 2007 werkzaam was in de Ouder-en Kindzorg/ Consultatiebureau en huisbezoeken. Maar tegenwoordig kom ik 's morgensvroeg de prachtige hal binnen en sla af naar rechts, de therapie-vleugel in; zo geheel anders van geur en hectiek dan de linker vleugel. Samen met Hanna Obbens verzorgen we de uitwendige therapie en het prikkenspreekuur. Het is fijn om weer terug te zijn en samen met alle collega-therapeuten de antroposofische gezondheidszorg vorm te geven.

In Zoeterwoude heb ik al jaren een eigen verpleegkundige praktijk Sherpa voor kinderen en volwassenen. De afgelopen 10 jaar heb ik eveneens binnen Therapeuticum Leiden gewerkt voor de uitwendige therapie en ook daar bijzonder fijne collega's gehad. In 2011 schreef ik het boek *Uitwendige therapie in de Oncologische en palliatieve zorg*; tevens een brochure over liefdevolle zorgzame palliatieve zorg met praktische aanwijzingen en onlangs het boek *Berührt werden durch äussere Anwendungen – Wickel, Bäder und Einreibungen* in het Duits.

Daarnaast ben ik een enthousiaste fan van allerlei bijzondere, maar soms ook heel eenvoudige planten, kruiden en groentes die heilzaam zijn voor allerlei kwalen, klachten en syndromen. Alle reden om de "Wikkeldoeken" op het Aurum uit te breiden. U zult de welriekende geuren van ui, gember, mosterd, kamille, paardenbloem, Eucalyptus, Kaneel en Rozemarijn naast alle oliën en kruidentheeën beslist ontmoeten.



Sinds 7 jaar heb ik een bedrijf opgebouwd, Wikkelfee, dat alles wat met wikkelen, inwrijven en badden te maken heeft. zeg maar de tools, verkoopt in een webshop. Daar vindt u de omslagwikkels, kompresdoeken, halswikkels, Warm Troostjes, bijenwas, heilwol, vele oliën zoals van Salie, Tijn, Kamille, Rozemarijn, theeën en bijzondere producten, waar u meteen mee aan de slag kunt. Om de maand worden workshops gehouden waar je het wikkelen kunt leren; voel je uitgenodigd! (zie de agenda op www.wikkelfee.nl).

Samen met Hanna hoop ik dat we u met de uitwendige therapie competent en liefdevol kunnen "aanraken en omhullen", u via uw huid zacht en onbewust met de verborgen wijsheid van de natuur in contact brengen. En dan zal, in alle ontspannenheid en warmte, een bij u passend antwoord volgen van de oer-scheppingskracht van de natuur. Tot ziens!

A promotional graphic for Wikkelfee. It features a close-up background image of a bee on a pink flower. Overlaid on the left is a semi-transparent white box containing text. The word 'Wikkelfee' is at the top in a large, purple, serif font. Below it, in a smaller purple font, is 'Voor komende winter'. This is followed by a list of products in a dark purple font: 'Geneeskrachtige plantenolie', 'Rozemarijn en salie/tijn', 'Geurige bijenwas', 'Wikkeldoeken', and 'Wollen warmers'. At the bottom right of the graphic, the website 'www.wikkelfee.nl' is written in a white sans-serif font.

Wikkelfee

Voor komende winter

Geneeskrachtige plantenolie
Rozemarijn en salie/tijn
Geurige bijenwas
Wikkeldoeken
Wollen warmers

www.wikkelfee.nl

HET THERAPIEËNFONDS

altijd een goede investering

Stichting Therapieënfonds Aurum is onafhankelijk en biedt iedereen financieel de kans om een door de huisarts binnen Therapeuticum Aurum voorgeschreven therapie te volgen. Het Therapieënfonds bestaat al 25 jaar! Toch is dit nog geen reden voor een feestje. Vele patiënten hebben de afgelopen jaren kunnen profiteren van een helende the-

zorgverzekering. Door de terug- is dit steeds vaker gevolg dat de van ons fonds is het niet wan- alleen als deelne- neer ze verwach- moeten onder- hierbij de oproep. Niet alleen in uw of in die van uw in de gezond- Dat kan met uw of met een gift.



misschien iets om over na te denken. Met uw (extra) bijdrage aan het Therapieënfonds bevestigt u waar we voor staan: het samen dragen maakt de individuele last dragelijk. Door die opstelling blijft onder het motto 'Samen zijn we sterk' ook de komende 25 jaar de brede gezondheidszorg in het Therapeuticum Aurum gewaarborgd! Dat is pas echt reden voor een feestje!

rapie. Ook als de ontoereikend was. tredende overheid het geval. Met als financiële bodem bereikt. Ook helpt neer patiënten zich mer opgeven wan- ten een therapie te gaan. Daarom om te investeren. eigen gezondheid gezin, maar ook heid van de ander. gewone deelname Ook een legaat is

Neem voor nadere informatie contact op met een van de beheerders:
Anne Leget (079) 351 38 02 of Richard de Ceuninck (079) 331 11 78
(zie onze website <https://tinyurl.com/therapieenfondsaurum>).

U kunt ons ook e-mailen: therapieenfondsaurum.org@gmail.com
of maak uw bijdrage direct over naar NL21 INGB 0006255269 o.v.v.
'Samen zijn we sterk' en geef daarbij aan of het gaat om deelname of een gift.

PATIENTENVERENIGING AURUM I.O.

Lydian Visser | voorzitter

WE ZIJN ER TOCH VOOR ELKAAR!

Patiëntenvereniging Aurum is zich sinds 2014 aan het oprichten. We gaan langzaam onze vleugels uitslaan en aan u bekend maken waar we mee bezig zijn. Wij zijn Therapeuticum Aurum hier dankbaar voor. We hebben een bijzonder gezondheidscentrum en daar past een actieve patiëntenvereniging bij. Artsen en therapeuten zijn er op een betrokken wijze voor u. Als aanvulling kunnen wij er als patiënten ook voor elkaar zijn. Dat willen wij doen door het organiseren van diverse activiteiten:

- Het ondersteunen van zieken (boodschapje, kopje thee etc.)
- Het organiseren van gespreksgroepen
- In de weekenden gezellige middagen organiseren
- ... misschien heeft u zelf een idee waar we nog niet aan gedacht hebben.

Op de achtergrond zijn we al geruime tijd bezig om onze ideeën uit te werken. Wij zijn nu op het punt gekomen om deze activiteiten handen en voeten te geven. We hebben ons inmiddels aangesloten bij Antroposana. Een gezondheidsvereniging waarbij het accent niet ligt op ziekte maar op de gezondheid van mensen. Antroposana verenigt mensen die zich herkennen in (antroposofische) gezondheidszorg die gericht is op het welbevinden en de gezondheid van de gehele mens – dus fysiek, mentaal en spiritueel. Deze zogenoemde integratieve

zorg is geïnspireerd op het gedachtegoed van Rudolf Steiner en Ita Wegman.

Binnen onze vereniging is plek voor u. Ook als u niet bekend bent met de antroposofie, bent u van harte welkom. We willen een vereniging zijn voor iedereen. Daarom zijn we ook heel blij met alle ideeën die passen binnen Aurum. Heeft u een idee voor een activiteit? Laat van u horen!

Zeker in deze tijd hebben we elkaar nodig. Wat zou het fijn zijn als we elkaar op diverse wijzen zouden kunnen steunen! Wat zou het geweldig zijn als we een netwerk van vrijwilligers zouden creëren, zodat zij die ziek zijn zich niet zo alleen of onthand zouden voelen, doordat er een luisterend oor of een helpende hand zou zijn. Men kan zich dan beter richten op zijn/haar herstel en zo de mogelijkheden vergroten om een gezond lichaam en een gezonde geest terug te krijgen.

Spreekt iets van het bovenstaande u aan? Wilt u meedraaien in de organisatie? Wilt u de taak van penningmeester of een andere functie in het bestuur op u nemen? Wilt u vrijwilliger worden? Vindt u het fijn om? We zouden heel blij met u zijn!

Voor meer informatie of opgave, e-mail: patientenverenigingaurum@gmail.com of telefoon: 06-18379112

HELLEBORUS NIGER, DE WITTE KERSTROOS

Jeannette van der Schuit

In deze tijd van het jaar, de donkere maanden van het jaar, bloeit de kerstroos met zijn vijfster. Met een krachtige wortelstok groeit deze plant in de noordelijke en zuidelijke Alpen, op vochtige, kalkrijke en schaduwwrijke gronden. De kerstroos met zijn bloeitijd in de winter heeft een levensritme tegengesteld aan het jaarritme. Terwijl in het grootste deel van de plantenwereld alles zich teruggetrokken heeft in de wortels en zaden, valt de bloei van de Kerstroos samen met de Kersttijd.

Bijzonder aan de bloei is de stand van de bloem, in zijn ontplooiing is deze aanvankelijk naar de aarde gericht en als de bloem zich opent dan komt de bloem naar het horizontale vlak. Bijzonder is de sneeuw witte kleur van de bloem. Het geeft een indruk van zuiverheid en schoonheid. De bloem bestaat uit vijf kroonbladeren en in de kern bevinden zich soms wel meer dan 100 meeldraden en ongeveer 10 stampers. De bloem wordt met een krans van 20 groene kelkbladeren omringd. Deze bladeren scheiden nectar af. Samen met de meeldraden kunnen ze een fijne rozengeur verspreiden. In het wit van de bloem verschijnen ook de kleuren geelgroen, zachtroze en violet. De bloem verwelkt na de bloei niet, maar verandert van wit, naar purper, naar groen en gaat als kelkblad in het daaropvolgende voorjaar verder. De bloem gaat aldus als groen blad verder. Uit al deze fenomenen spreekt een bijzondere relatie met de wereld van licht en kleur.



De Kerstroos behoort tot de familie van de 'Hanevoet-gewassen', de 'Ranunculaceae'. Tot deze familie behoort o.a. ook de Monnikskap (*Aconitum Napellus*) en de Pioenroos (*Paonia officinalis*). Het blad van planten van deze familie ziet eruit als een hanevoet, sterk ingesneden. In de Kerstroos en vooral in de wortel, bevinden zich een aantal substanties waaronder saponinen, een soort zeepstoffen en glycosiden. Glycosiden zijn giftige stoffen, die ook in veel hartgeneesmiddelen gevonden worden. Het feit dat de Kerstroos kan bloeien in de wintertijd laat een sterke vitaliteit zien. De medicinale werking betreft vooral een stimulans voor de vochtuitscheiding. Verder is er een medicinale werking bij een winterdepressie, jicht, epilepsie en dementie. Een belangrijke, meer recent ontdekte werking is zijn rol in de kankertherapie. Interessant feit is dat de Kerstroos vooral een werking zou hebben bij bijvoorbeeld kanker bij het mannelijk geslacht en bij kankervormen in het urogenitale gebied. Bij overige kankervormen zoals van de longen en van de lever, kan de Helleborus ook bij de vrouw worden gebruikt. Het is een oeroude geneesplant met veel potentie in zich!

POSITIEVE GEZONDHEID: ZINGEVING ALS BESTE PREVENTIE

Marco Ephraïm, huisarts

Wat hoort u ons meer roepen: ‘Dat kunt u beter niet doen, want dan wordt u ziek!’, ‘U kunt deze medicijnen beter wel blijven gebruiken’, ‘Ik stel voor om de dosering te verhogen’,

OF: ‘Wat is voor u het belangrijkste in uw leven?’, ‘Wat doet u dat goed!’, ‘Wat kan u daarbij helpen?’

Dit stukje gaat over vernieuwing in de preventieve zorg en een visie op preventie voor de komende jaren. Preventie betekent: voorkómen dat je ziek wordt (primaire preventie) of voorkómen dat je wéér ziek of nog zieker wordt (secundaire preventie). Preventie in de reguliere zorg is vooral gericht op het vermijden van ziekmakende factoren zoals roken, te weinig bewegen, te vet eten en te veel stress.

Nu is er in de Nederlandse gezondheidszorg door het onderzoek van de arts en onderzoeker Machteld Huber een nieuwe beweging in opkomst, die van de Positieve Gezondheid, die zich juist meer richt op het versterken van wat er gezónd is in de mensen. En ‘zingeving’ blijkt daarbij de sterkste kracht te zijn waardoor mensen gezond worden of langer gezond blijven (1).

In de ontwikkeling van de geneeskunde in de zogenaamde ontwikkelde landen heeft sinds de tweede wereldoorlog tot heden een verschuiving plaatsgevonden van ‘overleven’ naar ‘langer leven’ en klinkt nu steeds vaker de vraag naar ‘betekenisvol leven’ (2). Het aardige is dat we hieraan in Aurum al lang aandacht schenken, hoewel de eisen die vanuit de overheid en zorgverzekeraars aan ons gesteld worden daar steeds minder ruimte (in tijd en geld) voor overlaten. Kan de Positieve Gezondheidsimpuls ons wind mee geven?

Twee werelden in ons gezondheidscentrum

In het Therapeuticum Aurum zijn er twee werelden ontstaan: enerzijds die van de antroposofische therapeuten met wie de artsen al 35 jaar nauw samenwerken. Anderzijds die van de artsen, assistentes en praktijkondersteuners (POH), waarbij de POH's (intussen vijf vrouw sterk) sinds een aantal jaren een steeds groter aandeel in de zorg hebben. O.a. in de preventieve zorgprogramma's voor mensen met suikerziekte, chronische longziekten, met hart- en vaatziekten of met een verhoogd risico daarop. Ook het jaarlijks screenen van mensen die veel pillen slikken ('polyfarmacie', door artsen en apothekers) en sinds kort van kwetsbare ouderen op risicofactoren (door artsen en POH's) hoort hierbij. Twee POH's bieden als 'POH-GGZ' korte trajecten voor reguliere gesprekstherapie aan.

Antroposofische therapieën: individuele zorg die gezondheid bevordert

De antroposofische therapeuten (in Aurum 13 vrouw en 2 man sterk) werken al lang met het bevorderen van de gezondmakende krachten in de mensen. Bijvoorbeeld in de kunstzinnige therapieën (beeldend, spraak of muziek), euritmie (meditatieve

beweging), uitwendige therapie (olie-inwrijvingen of badtherapie) en de antroposofische gesprekstherapie waar zingeving en een cruciale rol speelt. Ook de antroposofische geneesmiddelen werken, aanvullend op een gezonde leefstijl, bevorderend op de gezonde krachten in de mens. Het is intussen gebleken dat de populaties van antroposofische praktijken gemiddeld 10% goedkoper zijn voor de zorgverzekeraars (3). Dit komt vooral door goedkoper geneesmiddelengebruik en minder verwijzingen naar ziekenhuizen.

Zorgprogramma's: primair populatiegericht

Bij de artsen en praktijkondersteuners nemen de taken alleen maar toe, omdat de overheid veel chronische ziekenhuiszorg door de (goedkopere) huisartspraktijk wil laten doen. Zorgsubstitutie wordt dat genoemd en ook dat draagt bij aan kostenbeheersing in de zorg. Het is populatiegerichte zorg, waarbij in de spreekkamer gestreefd wordt naar maatwerk. We zien dit tegelijkertijd gepaard gaan met steeds meer protocollen en het afvinken van lange vragenlijsten, alsmede toenemende controle door zorgverzekeraars die bepalen hoe het resultaat gemeten moet worden (de zgn. 'zorgindicatoren', bijv. het cholesterol- of suikergehalte moet tenminste voor een bepaald % van de patiënten laag genoeg zijn, elke longpatient moet 1x per jaar gevraagd worden of die nog rookt en een spirometrie krijgen, 95% van de laboratoriaanvragen moet elektronisch geschieden, etc).

Veel energie gaat zitten in het 'halen' van de targets, en wanneer dat niet lukt krijgen we minder betaald. Tijd voor gesprekken over hoe het met de patient gaat, wat voor hem/haar belangrijk in het leven is, is er niet voldoende. En wanneer je daar wel prioriteit aan zou willen geven krijg je dáár geen bekostiging voor. Het is natuurlijk allebei nodig.

Nu zijn er twee actuele ontwikkelingen die verandering kunnen brengen en 'wind mee' kunnen geven. Enerzijds heeft de huisartsenactie 'Het roer moet om!' ervoor gezorgd dat huisartsen weer meer zelf mogen sturen in de zorg. Anderzijds krijgt het Positieve Gezondheidsdenken steeds meer belangstelling.

Zingeving: primair patiënt centraal

Veel mensen met (risico op) chronische ziekten en ouderen hebben méér levensgebieden die vaak belangrijker voor hen zijn dan de targets van de zorgprogramma's. Deze hebben te maken met wonen, werk, sociaal leven of spirituele (zingevings)vragen. Machteld Huber onderscheidt 6 pijlers voor 'positieve gezondheid': de lichaamsfuncties, de mentale functies, de spirituele dimensie (zingeving en levensdoelen), kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke deelname en het dagelijks functioneren. Gezondheid en welzijn worden door al deze factoren bepaald (2). Het blijkt dat zingeving (en daaruit voortvloeiend: motivatie) de meest cruciale rol speelt bij gezondheidsbevordering, daaromheen groeperen zich de overige factoren.

En de vraag is, wanneer je de patient centraal stelt, wat voorrang krijgt om mee te beginnen! Een gesprek over iemands leefsituatie of wat iemand echt belangrijk vindt kan dan belangrijker zijn dan een gesprek over een cholesterolverlager. Het een sluit het ander niet uit natuurlijk. Maar zulke keuzes moeten gemaakt kunnen worden,

en de zorgverzekeraars kunnen die ruimte gaan bieden. VGZ experimenteert hier reeds mee in de zgn proeftuinen, dat zijn regio's waar huisartsen en wijkteams de ruimte krijgen hun zorg vanuit het positieve gezondheidsconcept in te richten, met veel minder controle van boven af.

Positieve gezondheid als preventie in Aurum?

Wat wordt het preventiebeleid in Aurum de komende jaren? We zijn dat nieuw aan het ontwikkelen.

De nieuwe inzichten van Positieve Gezondheid kunnen een verandering in het preventie-denken gaan geven, niet alleen in Aurum, hopelijk ook in heel Zoetermeer. Het werk van de therapeuten en de praktijkondersteuners kan dichterbij elkaar komen te staan.

In de bestaande reguliere zorgprogramma's (Diabetes, Hartvaatziekten, COPD, Ouderenzorg) willen we meer ruimte voor zingevingsvragen, eigen regie en voor niet-regulier zorgaanbod (m.n. antroposofische therapieën) inbouwen. Bijvoorbeeld: de kunstzinnige therapieën (beeldend, muziek en spraak) en euritmie verhogen het vermogen tot zelfsturing, empowerment, omgaan met stress en zingeving. En daarmee de beleving van gezondheid. Uitwendige therapie ondersteunt het vitaal herstel na kankerbehandeling of na een hartinfarct. Ook bloeddruk en suiker zijn er beter door in te stellen, etc.

Ook het bestaande antroposofische Zorgprogramma Kanker en de Hartschool (voor mensen met een hart- of vaatziekte en hun eventuele partners) willen we verder vernieuwen.

Zeven aandachtspunten

In een brainstormsessie kwamen we onlangs tot zeven aandachtspunten voor preventie die in ons zorgaanbod door kunnen werken, en waarbij de patiënt/cliënt zelf de regie heeft/prioriteiten stelt :

- betekenisvol leven, zelfsturing, wat is voor jou echt belangrijk in jouw leven?
- leren omgaan met stress, door management en meditatie
- sociaal vaardig zijn, verzorgen netwerk familie, vrienden, werk en wijk
- kunstzinnige activiteit en mindfulness in dagelijks leven
- gezonde en duurzame voeding
- gezond bewegen
- stoppen met roken/overmatig alcohol/andere verslavingen

“Neem gezondheid niet als doel op zich, maar als middel, namelijk opdat iemand ‘zijn/haar ding kan doen’ “ | Machteld Huber

Bronnen:

- 1). google Machteld Huber en Positieve Gezondheid, dan zie je bijvoorbeeld: www.youtube.com/watch?v=br7Aoz_NMd4 ; of lees: DeEerstelijns, september 2015
- 2). MVONederland.nl : Rapport Ambitie 2020
- 3). Kooreman en Baars, ESB Gezondheidszorg, febr. 2014

WAT HOUDT U GEZOND?

Lia Krul | fysiotherapeut

Toen ik in het voorjaar op de verdiepingdagen van de Psychosomatiek was, kwam ik bij de boekenstand een klein boekje tegen, met als titel 'Veerkracht ontwikkelen'. Op de voorkant van het boekje staat dat je binnen 30 minuten meer weet over wat je nodig hebt om veerkracht te ontwikkelen. Met een goed gevoel heb ik het boekje aangeschaft en het staat in de kast bij de andere boeken. Regelmatig pak ik het eruit en blader om hier en daar weer een stukje te lezen. Voor mij zijn het bewustwordingsmomentjes: 'oh ja zo zat het en hoe doe ik het dan nu en kan het anders?'. Het boekje past mooi in het thema van deze nieuwsbrief. Hierin komt namelijk naar voren dat zingeving en geborgenheid als belangrijke pijlers worden gezien voor het ervaren van veerkracht of het ontwikkelen ervan.

De twee begrippen zingeving en geborgenheid komen ook terug in de salutogenese, salutogenese betekent het ontstaan of de oorsprong van gezondheid of welbevinden. De socioloog Aaron Antonovsky heeft hier onderzoek naar gedaan en noemt het een benadering van de mens die zich richt op factoren die gezondheid en welbevinden stimuleren. Hoe is de verhouding tussen gezondheid, stress en "coping" (d.w.z. de manier waarop iemand met problemen en stress omgaat).



Uit onderzoek dat hierop volgde ontdekte men dat zingeving en geborgenheid terugkerende factoren zijn in het zich gezond voelen of blijven voelen. In het Engels noemen ze het Sense of Coherence (SOC), in het Nederlands is de vertaling het beleven van een gevoel van samenhang. Iemand met een sterk gevoel van zingeving en geborgenheid heeft meer vertrouwen in het leven en zal creatiever en flexibeler reageren op de uitdagingen c.q. bedreigingen dan iemand die daar een minder sterk gevoel over heeft. De eerste groep mensen kan de problemen, eisen en beproevingen die zich voordoen, in een breder kader plaatsen en heeft vaak de overtuiging dat ze een waarde en betekenis hebben. Zo zijn erop de wereld een 5-tal plekken bekend, "the blue zones" genaamd waar de bevolking langer en gelukkiger leeft en beter bestand is tegen stress en crisissen.

Hoe komt het dat de mensen daar langer en gelukkiger leven? Dat heeft te maken met een aantal voorwaarden die op deze plekken aanwezig zijn en ook zo ervaren en geleefd worden. Te weten, het onderhouden van sterke sociale netwerken, het

consumeren van een plantaardig dieet, matig eten – de 80% regel, actief blijven en het liefst zo natuurlijk mogelijk bewegen, een doel hebben waarvoor je elke dag je bed uit wilt komen, dagelijks de pauzeknop indrukken, het hebben van een geloof of religie en verbinding met de natuur hebben.

In onze westerse maatschap zijn deze voorwaarden allemaal niet meer vanzelfsprekend aanwezig en hebben wij moeite om onze gezondheid c.q. welbevinden te behouden. Vraag een willekeurig iemand wat hij/zij belangrijk vindt in het leven en het antwoord zal vaak luiden, het hebben van een goede gezondheid d.w.z. vrij van ziekten of lichamelijk ongemak. Toch is gezondheid meer dan vrij zijn van ziekten en ongemak, het is het vermogen zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.

Waarbij er een onderverdeling in zes dimensies is: lichamelijke functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. Of anders gezegd, je kunt een ziekte hebben maar toch gezondheid of welbevinden ervaren.

Ook in de antroposofie zijn mooie aanknopingspunten te vinden die hierop aansluiten. Kijken vanuit het 3-ledig mensbeeld waar het gaat om de balans tussen het zenuw-zintuigstelsel, het ritmische stelsel en het stofwisselings-ledemaatstelsel. Hierbij speelt het ritmische stelsel, het hart en de bloedsomloop een grote rol, deze bemiddelen voortdurend tussen de twee andere stelsels. In het midden zijn of de kunst om weer terug te komen in het midden zijn beide een uitdaging voor ons als mens in deze moderne tijd.

Heel ingewikkeld??? Misschien..., maar misschien ook niet als je besluit (eigen regie) om de pauzeknop elke dag te gebruiken om het middengebied even rust te gunnen en het te verzorgen.

Waar word je blij en warm van? Als ik naar buiten kijk zie ik de prachtige herfstkleuren in de tuin – die zullen straks weg zijn als de winter zijn intrede doet maar ik heb ze gezien, ervan genoten en herinnering opgeslagen in mijn hart.

DE KUNST VAN HET BALANCEREN

Hedwig Douma

Wat maakt mij gezond? Wat houdt mij gezond?

Als ik me dat afvraag, kom ik tot de conclusie dat een jaarlijks terugkerend verblijf op een van onze Waddeneilanden daarbij een grote rol speelt. Het Wad met zijn dynamiek van golvend water en droogvallende platen, de vogels, vissen en zeehonden, de kleurrijke zonsop- en ondergangen, de schitterende luchten met wisselende wolkenmassa's, brengt mijn verstoorde energiebalans elk jaar weer in evenwicht. Wanneer ik door de duinen en bossen fiets met een veelsoortigheid aan bessenstruiken en planten om

me heen en wanneer ik uitkijk over de zee met de wind
waaierend door mijn haar ervaar ik dat als een raken van de hemel aan de aarde.

Kracht ontvang ik ook tijdens de Mensenwijdingsdienst in de Christengemeenschap. Ook daar raakt de hemel aan de aarde. Momenteel is het Advent, wat naderbij komen betekent. In deze tijd voor Kerst, beleef ik (met vele anderen) innerlijk de in het Oude Testament beschreven, lange voorbereiding op de komst van de Messias, wat Verlosser betekent. Het is ook de tijd waarin ik stil sta bij het leven en lijden van Jezus Christus, zoals beschreven in de Evangelieën in het Nieuwe Testament. Ik probeer de immense betekenis te begrijpen van de offerdaad van Christus op Golgotha. Het is dankzij de antroposofie dat ik de inhoud van de Openbaring van Johannes, met de gevolgen van Christus daad voor onze toekomst als mensheid, beetje bij beetje leer te begrijpen.

De rust, ruimte en uniciteit van ons Nederlandse (Europese) Waddengebied, en ook mijn herinneringen daaraan vergemakkelijken het mij om daartoe in de juiste meditatieve stemming te komen. Een boek dat ik u daarom van harte wil aanbevelen is geheten:

De Kleuren van het Wad, van bedreigde zee tot wereld erfgoed, van Kester Freriks.

De Waddenvereniging bestaat dit jaar 50 jaar en heeft zich ingespannen dit stukje natuur voor ons aller toekomstig welzijn te behouden. Wanneer de Nederlandse astronaut Wubbo Ockels stervende een oproep doet aan ons allen om de planeet aarde gezien vanuit de ruimte voor sterven te behoeden, is dat ook een verrijkende oproep die tot heil strekt van ons en toekomstige generaties. In mijn werk als psycholoog op Aurum hoop ik iets aan het revitaliseren van mens en natuur te kunnen bijdragen

EVEN STIL STAAN...

Irene Pouwelse | mindfulness-trainer en euritmitherapeut

Voor onze gezondheid is het van groot belang dat we voldoende aandacht hebben voor de wereld om ons heen en voor onszelf. Dat vraagt momenten van rust en bezinning. Menszijn in de huidige tijd vergt een versterkt bewustzijn over hemzelf en de wereld.

In het leerplan van de Vrije School kun je de ontwikkeling van de mens terugvinden. Het kind doorloopt in een 'vogelvlucht' van 14 jaar wat de mensheid in duizenden jaren ontwikkeld heeft. Dit gebeurt niet zozeer als leerstof, maar meer als 'belevingsstof' in de verhalen die worden verteld. Beginnend met de oerbeelden of archetypen uit de sprookjes in het eerste leerjaar, volgen de legenden en fabels, Germaanse mythologie, de Egyptisch-Babylonische tijd en verhalen uit de Griekse en Romeinse mythologie. In de bovenbouw komen de ontdekkingen en uitvindingen en de opeenvolgende kunststromingen aan bod. Het kind weet zich geplaatst in een lange cultuurstroom

die het kan beleven als een mensheidserfenis en die uitzicht geeft op een zich verder ontwikkelende toekomst: wij staan in een tijdstroom.

Tegelijkertijd is er ook sprake van een intellectuele ontwikkeling van de mens. Het bewustzijn van een Egyptenaar duizend jaar voor onze jaartelling was totaal anders dan ons bewustzijn nu. Wat Pythagoras in de vijfde eeuw voor Christus als hoogste wijsheid aan zijn leerlingen leerde, is nu lesstof voor de veertienjarige. Waar Leonardo da Vinci nog van droomde, om te kunnen vliegen, is voor ons normaal.

Ook op spiritueel gebied is er sprake van een ontwikkeling. Daarvan kunnen we ons afvragen of die wel in een opgaande lijn plaatsvindt. Het pad van mededogen en overgave, zoals Gautama Boeddha ons leerde in de vijfde eeuw voor Christus, wordt juist in onze huidige tijd gezien als een nog steeds terechte oefening. Ook uit het Sjamanisme, de Soefleer, de school van Chartres en de Rozenkruisers is voor de huidige mens nog veel wijsheid te halen. Misschien hoort een vergelijkbare scholing hierin plaats te vinden, want pas voortbouwend op datgene wat de mensheid op dit gebied ontwikkeld heeft en wat een stevig fundament kan vormen voor onze verdere ontwikkeling, kunnen wij een volgende stap zetten die past in het huidige tijdsgewricht. Onze tijd vraagt een bewustzijn dat wereldwijd ons leven op aarde leert overzien. Het is niet meer voldoende om te leven in de kleine gemeenschap van een dorp, zoals dat eeuwenlang bevredigend was voor de mens. Dagelijks worden we geconfronteerd met de problematiek in verre landen en dat komt steeds dichterbij, stelt ons vragen, doet een appèl op ons. Voor veel mensen is het te veel; we voelen ons overvraagd en de neiging ontstaat om terug te grijpen op oude patronen, waar we onze zekerheden in terug hopen te vinden; tegen beter weten in. We vluchten in eten, kopen, vakanties, films, gamen, uitgaan en verliezen daarin de gezonde maat. En we weten dat we iets kwijt dreigen te raken, wat het kostbaarste is van ons mens-zijn: onze vrijheid, een helder bewustzijn en een vertrouwen in wie we in wezen zijn: een individu en tegelijkertijd een medemens. Onze geestelijke gezondheid is veel belangrijker dan we ons meestal realiseren. Ook voor onze fysieke gezondheid.

Af en toe stil staan werkt heel-makend. Even spiegel worden van het moment en waarnemen wat er nu is aan zintuigindrukken, gedachten, gevoelens, fysieke gewaarwordingen: dat is een verteringsproces dat we broodnodig hebben om gezond te blijven, gezonder te worden. Rumi, een beroemde Soefimysticus en dichter uit de dertiende eeuw verwoordt dit zo:

De ochtendbries heeft geheimen en wil ze kwijt aan jou.
Val niet weer in slaap.
Vraag wat je werkelijk wilt.
Val niet weer in slaap.
Mensen lopen in en uit over de drempel
waar de twee werelden elkaar raken.
De deur staat open voor jou.
Val niet weer in slaap.



Rudolf Steiner noemt in zijn boek 'De weg tot inzicht in hogere werelden' als een van de eerste oefeningen: 'Creëer momenten van innerlijke rust en leer in die momenten het wezenlijke van het onwezenlijke onderscheiden.' Een indrukwekkend voorbeeld hiervan toont ons Martin Luther King als er een bom bij zijn voordeur is ontploft en hij de boze groep mensen die dit willen wreken toespreekt en ze vraagt om rustig naar huis te gaan en geen agressie met agressie te beantwoorden.

Uit: Meditatie, van Arthur Zajonc, uitgeverij Christofoor.

Mindfulness, ook wel genoemd Achzaamheidstraining, is door de Amerikaan Dr. Jon Kabat-Zinn – emeritus Hoogleraar aan de University of Massachusetts Medical School, uit de traditionele boeddhistische leer ontwikkeld en door psychologen uitgewerkt en verspreid. Uit onderzoek is namelijk zichtbaar geworden dat meditatief oefenen een gezond makende en zelfs pijnverzachtende werking kan hebben bij chronisch ziekten en bij depressieve mensen.

De eerste onderzoeksvragen in onze cursus Mindfulness en Eurythmie zijn:

- Zo bewust mogelijk proeven en waarnemen met al je zintuigen wat je eet.
- Nagaan in de loop van de week, waar je warm van wordt; dit kan zowel fysiek als in je ziel, als bij een gedachte ontstaan. In de terugblik op de dag kun je hier wakker voor worden, want warmte is allesdoordringend en grondstof voor onze wil!

In het vroege voorjaar 2016 zal een cursus in de ochtenden worden gegeven onder de titel: *Mindfulness en Eurythmieoefeningen ter Grieppreventie*; zie hiervoor de website van Aurum vanaf eind december 2015. Aandacht voor de wereld en voor ons zelf werken namelijk versterkend op onze weerbaarheid!



Spiritueel Centrum Studio ISIS

Cursussen: Awakening your Light Body

Energiewerk, intuïtieve ontwikkeling

Praktijk voor voetreflexologie, Reiki-behandeling en aura/chakra healing



Momenteel wordt de cursus Awakening your Light Body (het doen ontwaken van je Licht Aura) gestart. Denk je er aan toe te zijn om deze sprong vooruit in je ontwikkeling te maken?

Neem contact met mij op, dan bespreken we het samen.

Voor aanmelding, nadere informatie of het maken van een afspraak s.v.p. bellen :

079-3613660 of mailen naar : studio-isis@hccnet.nl

Kijk voor algemene info anders even op de website : www.studio-isis.nl

Gezond, warm en wel, met een cadeautje!

Toke Bezuijen

Wat is het toch bijzonder dat een embryo in een omsloten ruimte van warmte, omwikkeld door vliezen, zo goed groeit en gedijt. Maar nog frappanter is om te realiseren dat er pas conceptie mogelijk wordt wanneer de moeder een halve graad “verhoging” heeft (ovulatie)! Dat blijktbaar elk mensenkind in een verhoogde staat van warmte geschapen wordt. Onze afkomst en onze oerbron is warmte! Onze fysieke en psychische ontwikkeling staat of valt daarmee.

Hoe zit het eigenlijk met mijn eigen warmte: kan ik (voldoende) warme aandacht opbrengen voor kinderen, familie, partner, werk en collega's? Geef ik misschien teveel warmte weg of ben ik cool, of over-verhit? Waar is mijn midden? Wat voelt in relaties met de wereld als evenwicht? Kijkend naar je lichaam kun je je afvragen: hoe warm is mijn lichaam eigenlijk, mijn voeten, nieren, onderbuik, bovenbenen, lever- en hartgebied? Is mijn voorhoofd koel? Een heerlijk van top tot tenen door-warmd lichaam is noodzaak voor de geest om er behaaglijk in te kunnen wonen en te bloeien en ontwikkelen.

De uitwendige therapie met al zijn verschillende toepassingen zoals wikkels, kompressen, inwrijvingen en baden werkt altijd met dit oermenselijke element ‘warmte-omhulling’. Ze probeert groot én klein, aandachtsvol aan te raken en het warmte-huis te beïnvloeden. Daarbij zetten we de substanties uit onze omringende natuurrijken in, die allemaal een relatie hebben met de oerbron warmte. We bekijken of we die in aanvurende of in afleidende zin nodig hebben. Alle plantenolien bevatten heel veel zonnewarmte; bijenwas is het gestolde goud van de relatie tussen bij en zon; de wol van het schaap zorgt voor tedere en omhullende warmte; citroenen zorgen voor frisse koelte en kwark verkoelt en droogt in.

Opvallend bij alle mensen die ik de afgelopen maanden gezien (en gevoeld) heb, is dat de koude overheerst! De warmte was bij niemand voldoende aanwezig en gelijkmatig verdeeld over het hele lichaam, van top tot teen. Ik denk bijvoorbeeld aan de man met hoge bloeddruk, een vrouw in een kankerproces, een driejarig kindje met buikpijn, een achtjarige met verkramping van gedrag (tics), een vrouw van zestig met artrose, een meisje van veertien in psychische labiliteit, een man van veertig met panieklachten, een vijftigjarige vrouw met burnout etc. etc. Elke ‘kwaal’ laat een on-evenwicht zien in de relatie tussen warmte en koude.

‘Warmte voelen’ stelt vaak een goede diagnose over het functioneren van de warmte-huishouding. Leuke anekdote: toen ik in 1979 voor het eerst bij een antroposofische huisarts kwam, vroeg hij mij bij het onderzoek de schoenen en sokken uit te doen waarna hij mijn voeten, kuit, buik en mijn voorhoofd voelde.

Zou dat het dus zijn? Dat, wanneer we niet op orde zijn, wanneer we niet overal met en in warmte in ons lichaam wonen, we dan ziek worden? Of zelfs al een ziekte hebben? Zou warmte dus de quintessence zijn van gezond in je ‘huis’ wonen? Gelukkig kun je

dan met warmte of koude veel helen en genezen. Warmte ontspant de pijnlijke buik, maakt je slaperig en doezelig, vermindert paniekaanvallen, maakt spanning van de bloedvaten minder, brengt warme vulling aan het weglekken van energie en betekent voor de integratieve oncologische begeleidingstrajecten een 'must'.

Let goed op je eigen warmtehuis en dat van de opgroeiende kinderen. Veel mensen zullen zeggen: ik heb het helemaal niet koud, en heb ook nergens last van. Nu is het juist zo dat je op een koude plek niet 'aanwezig' bent omdat je je warmte-voelsprietten daar ingetrokken hebt, die zijn door de kou in winterslaap. Dus zul je daar ook weinig voelen. Pas wanneer je helemaal doorwarmd en behaaglijk bent, pas dan kun je voelen hoe het met je warmtehuis gesteld is.

Een warmer huis kun je voor je zelf scheppen door een hemd te dragen. Van biokatoen, zijde, wol of een combinatie ervan. De katoenteelt is zo vervuild en de verwerking tot draad ook, dat gewone katoen niet gezond is voor de huid. Gebruik alleen biokatoen zonder enig procent elasthan. De elasthan vermindert direct het beschermingsmechanisme van de huid. Wol is voortreffelijk in haar warmtewerking en zijde brengt gesponnen lichtkracht mee.

Cadeau!

Om u kennis te laten maken met dit voortreffelijke ondergoed, heeft Asterra een heerlijke aanbieding voor de wintermaanden (www.asterra.nl), speciaal voor u. Wanneer u bij haar bestelt en de kortingscode invult: Aurum, dan kunt u heerlijke aanwinsten uitzoeken zonder verzendkosten. Helga (van Asterra) en ik leken dit een mooi adventscadeau voor uw warmtehuis. De korting gaat in zodra u uw nieuwsbrief in huis hebt + tien dagen.



**Hooggevoelig
Sensitief**

**voor omhullende bescherming:
Aromabroes met turfolie**

**Meer info en bestellen:
www.wikkelfee.nl**

In harmonie door poëzie

Cinthia van der Ham | spraaktherapeut

Poëzie is compacte taal gegoten in de vorm van een gedicht. Met Sinterklaas kun je hiermee op een grappige of mooie manier iemand de waarheid zeggen. De rijm en soms ook het ritme van de taal verzachten de boodschap. In de spraaktherapie wordt ook met, vaak al bestaande, gedichten gewerkt. In een gedicht kunnen beelden worden opgeroepen. Door het ritme van de taal blijven de beelden in het dromerige gebied van het gevoel. De rijm, waarbij de laatste lettergreep van iedere regel in één van de volgende regels terugkomt, bewerkstelligt een taalbeleving. Het begrip van de woorden wordt hieraan even ondergeschikt. Met de medeklinkers van de taal kan de buitenwereld worden nagebootst en kunnen beelden worden geschapen. Met de klinkers kan een innerlijke beleving worden uitgedrukt. In het pulseren van het ritme van de taal wordt een polsslag voelbaar, die een werking heeft op de eigen polsslag. Dit kan opwekkend zijn (kort-lang, kort-lang, kort-lang) of rustgevend (lang-kort, lang-kort, lang-kort).

De polsslag is de fijnste uitloper van de stofwisseling, die door het ritme van een tekst beroerd wordt en daarin tot uitdrukking kan komen. De ademhaling is als het ware de meest stoffelijke uitloper van de zenuw-zintuigpool in het gebied van het hoofd, waarmee indrukken van de buitenwereld bij de inademing kunnen worden opgenomen. Op de uitademing kunnen de indrukken dan in de vorm van beelden in de taal met de medeklinkers worden weergegeven. Door emoties in de vorm van beelden in de taal uit te drukken, kan de wil worden gekanaliseerd. Dit fenomeen kan worden versterkt met alliteratie, medeklinkerrijm (Woedend was Wing-Thor, toen hij wakker werd). Door beelden in het ritme van de taal uit te drukken kunnen de beelden meer in gevoel worden beleefd.

Bij ziektebeelden, waarbij het hoofd overbelast is en de stofwisseling verkrampd, zoals bijvoorbeeld bij stotteren, astma, druk op de maag en hoge bloeddruk, kan het ritme in een tekst, die gesproken wordt, een harmoniserende invloed hebben. Bij ziektebeelden, waarbij de stofwisseling een eigen leven leidt, zoals bijvoorbeeld bij over-activiteit, een hysterische constitutie, depressie en diabetes kunnen de beelden in een tekst, die gesproken wordt, nog versterkt door alliteratie, een harmoniserende invloed hebben. Zo kan poëzie de mens harmoniseren en zijn zelfgenezend vermogen ondersteunen. Ter illustratie wil ik graag eindigen met een fraai gedicht van Maria Vasalis:

Een witte ochtend, eerste dooi
de lucht wit-grijs, egaal gespreid
en aan de lange horizon
welt nu een witte zon.

Geen wind beweging of geluid.
Er botten druppels water uit:
aan ied're tak en ied're struik
zijn knoppen licht.

Een hartstochtloze en totale aanwezigheid
maakt zich nu kenbaar en het is
of in een diepe adempauze van de tijd,
dichtbij, een pasgeboren kind
zich stil, volmaakt en ademend bevindt.



© Maria Vasalis, uit: De Oude Kustlijn | Van Oorschoot 2002

OOG VOOR KLEUR EN DE NATUUR OM JE HEEN

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

Twee dames maken een wandeling door de natuur aan de rand van de stad. De winter is bijna begonnen. Het is helder weer; de temperatuur is rond het vriespunt. Nel voelt de kou tot in haar botten. Ze krimpt ineen en met voorovergebogen hoofd loopt ze bibberend naast Mare door de late namiddag. Mare kijkt om zich heen en ziet de kleur van de lucht langzaam veranderen van kobalt blauw naar een diep ultramarijn. De zon staat al wat lager aan de horizon en kleurt van geel naar warm oranje en rood. Ze neemt deze kleurverandering intens in zich op. Naast het pad is een bomenrij te zien. Het blad is al van de bomen gevallen. Mare verbaast zich over de prachtige structuur van de kale takken, zoals ze tegen de achtergrond van de lucht te zien zijn. Het is als een fijn kantwerk. Bij het zien van al dit mooie om haar heen voelt ze warmte in zich opkomen.

Ze betreft Nel bij datgene wat ze ziet. Maar Nel heeft er nauwelijks aandacht voor. Ze praat over haar koude voeten en de te dunne jas, die ze aan heeft. De zon gaat onder. Het avondrood verandert in purper en violet. En de twee dames gaan weer huiswaarts, ieder naar het eigen gezinsleven.

Rudolf Steiner beschrijft een soortgelijk voorbeeld in een mooie voordracht over het wezen van de kunsten, gehouden in Berlijn op 28 oktober 1909. De slaap van deze twee dames in de nacht volgend op de wandeling zal anders zijn, zo begrijp ik van hem. Hij vertelt dat het innerlijk meebelevan van mooie zintuiglijke indrukken doorwerkt in de nacht. In de slaap verwarmen ze de ledematen en werken verfrissend op de levenskrachten. En de mens voelt zich verkwikt bij het ontwaken. Als de indrukken

overdag mat zijn geweest, is de slaap ook minder verkwikkend.

Naar mijn gevoel geldt dit ook voor alle schoonheidservaringen, opgedaan door de kunsten, zoals muziek, dans, spraak en de beeldende kunst. Als kunstzinnig therapeut merk ik bijvoorbeeld, dat het schilderen (en het werken met kleuren in ruime zin) de mensen ook verandert. Tijdens het schilderen van bijvoorbeeld een herfstblad op een zachtgroene achtergrond zie ik bij de patiënt een bloes op de wangen komen. De man vertelt me ook dat hij het warm krijgt. Ik zie dat de ademhaling dieper wordt. En merk op dat er, door de intensieve verbinding met de kleuren, rust en ontspanning komt. En dit werkt, voor mij vanzelfsprekend, ook door in de nacht.

En onlangs vertelde een cursist me dat ze door het schilderen op de vrijdagmiddag, in de natuur buiten ook steeds meer kleur gaat zien. En dat ervaart ze als een verrijking. De mensen krijgen dus door de actieve verbinding met kleur, met kleurprocessen tijdens het schilderen, ook meer oog voor de omgeving, voor kleuren en verandingsprocessen in de natuur. En dat heeft dus een gunstige werking op de gezondheid; de slaap wordt dieper en de eigen vitaliteit neemt toe.

Daarom is kunstzinnig werken de moeite waard, voor ieder mens!

Hoe werkt de wijsheid van de natuur voor mij?

Patiënten aan het woord

Het is altijd boeiend om de ervaringen te beluisteren van patiënten, die op advies van artsen en therapeuten allerlei middelen beproeven. Daarom starten we een nieuwe rubriek, waarbij we telkens een of meer patiënten aan het woord laten. Heeft u zelf een leuke ervaring: laat het ons weten!

I Wijsheid van de ui

Op maandag 17 augustus had ik een afspraak voor mijn tennisarm bij dokter van der Schuit. Ik vertelde haar dat ik sinds maart pijn heb in mijn arm. Ik werd doorverwezen naar een fysiotherapeut, die mij bij de eerste behandeling erop wees, dat ik die arm voorlopig niet mocht gebruiken. Dit is natuurlijk heel moeilijk als je rechtshandig bent. Dus de pijn bleef en werd erger. Ik ben niet meer naar de fysio teruggegaan.



Dokter van der Schuit vertelde dat ze een antroposofische preparaat had, die geen negatieve bijwerkingen had, maar wel een langzame positieve werking. Ik werd gelijk naar het prikkenspreekuur doorverwezen voor de eerste prik. Het doosje bevatte 10 ampullen. Dus zou ik 2x per week langskomen. Na de eerste prik kreeg ik advies en uitleg om na de tweede prik te beginnen met een uienkompres, voor een beter effect. Nadat ik de tweede prik haalde, heb ik thuis een biologische ui door midden gesneden, de laagjes uit elkaar gehaald en een plat gedrukt op een doekje-gaasje. Dan legde ik de uienrokjes gespreid over mijn arm, dus op de pijnlijke plekken, wikkelde daarna

een doek over mijn arm en heb een half uur lang op bed gelegen om het goed te laten werken. Het werkte echt goed en was zo blij dat mijn arm die maandenlang zoveel pijn deed, in zo'n korte tijd voor een groot deel van de pijn verdween. Door mijn enthousiasme heb ik een vriend verteld die net met zijn been uit de gips was en pijn had, dit ook te doen. Hij probeerde het ook en had een hele positieve reactie. Ik doe dus elke dag een half uur een ui op mijn arm. En ik kan nu zoveel meer doen. Een paar weken later werd ik midden in de nacht wakker met een zware hoest en heel veel slijm in mijn keel. Toke adviseerde mij toen ook om een ui op mijn keel en boven mijn borst te leggen. Ik heb een wollen sjaal erom heen gewikkeld en ben daarna in slaap gevallen. Een paar uur later, voelde mijn keel zacht aan en voor een groot deel kwam er slijm uit mijn keel, waardoor ik me weer lekkerder voelde. Ik ben heel dankbaar voor deze adviezen en zal het zeker voortbrengen!

2 Wijsheid van de savooiekool

Ik heb veel last van mijn knie met artrose, gepaard gaande met een ontsteking. De knie is dik, er is veel vocht en voelt wisselend van buiten koud of warm aan. Ik neem een biologische witte kool (als de wintergroene savooiekool er is, neem ik die), en haal er een stuk of vier grote bladeren af, die ik even onder de warme kraan houd. Ik kneus de bladeren met een deegroller of lege fles. Ik drapeer de bladeren met een hydrofiele luier om de knie en ga er een paar uurtjes rustig op de bank mee liggen. Ik zorg dat mijn voeten warm zijn, door er een kruik tegenaan te leggen. De pijn vermindert! Echt een aanrader, veel succes!



Wilt u ook leren hoe je met ui, kwark, citroen en kool kunt werken? Zie de agenda voor de workshops van Toke Bezuijen in Zoeterwoude of Zoetermeer.

UIT DE MEDISCHE PERS

Wilt u kunstlenzen met of zonder bluefilter?

Wanneer u in verband met staar kunstlenzen laat plaatsen krijgt u meestal automatisch kunstlenzen waar een blauwfilter in zit (dat zijn gele lenzen). Men denkt hiermee het netvlies extra te kunnen beschermen, maar dat is niet afdoende aangetoond. Wel lijkt het minder binnen krijgen van natuurlijk blauw licht een nadelig effect op licht-afhankelijke bioritmen te hebben, en daarmee op het slapen en de alertheid overdag. Daarom vindt prof. Beersma, hoogleraar chronobiologie te Groningen, het onverstandig om standaard gele lenzen te plaatsen. Wist u dat u dat zelf kunt kiezen? Wanneer u dit met uw oogarts bespreekt zal die er lang niet altijd van op de hoogte zijn. U en de oogarts kunnen dan dit interessante artikel lezen: 'Invloed van licht op de gezondheid onderschat' Beersma e.a., Medisch Contact 15 augustus 2013. Wanneer u duidelijk aangeeft dat u normale filterloze lenzen wilt hebben, krijgt u die ook, zo is in de praktijk gebleken. En dan blijft u het gehele lightspectrum op natuurlijke wijze zien.

Tuindagboek

Irene Landegent

4 juli 2015 - Onder de kastanjeboom

Binnen Aurum bestaat al jarenlang een tuingroep met vrijwilligers die ervoor zorgt dat het Aurum is omgeven door prachtige bomen en planten. Het verzorgen van natuur is een weldaad voor lichaam, ziel en geest en past in het kader van “gezond makende krachten”. Heb je zin om mee te doen met deze tuingroep, neem dan contact op met Maaïke Kroese (06-23209116). Om een indruk te krijgen van het reilen en zeilen van de tuingroep volgt hier een dagboekimpressie van een van de vrijwilligers.

Nooit gedacht dat ik in de tuin zou gaan werken op een zonnige dag met een temperatuur van 30°C+. Het lukt wel met een zacht windje en een hoed op. De dag begint met een lekkere kop sterke koffie met geklopte melk en een stuk uit Marij's chocoladetaart met banaan. En de banaan is herkenbaar.

Aanwezig: Maaïke, Marieke, Marij, Ans, Garicia, Renske, Wil, Richard en Irene. Marieke heeft de waterslang al uitgelegd en de nodige voorbereidingen gedaan voor het hakselen. Richard hakselt. Marieke is hier en daar als een vliegende kiek. Zo mooi is de tuin om deze tijd van het jaar. De hoofdkleur van de achtertuin is op dit moment het lichte lila van de malve's. De kleur van de rozen in het sleedoornperk lijkt er lichter

door. De zalmkleurige stokroos op de gang groeit overvloedig. Zo uitbundig als deze plant al jaren uitloopt. Er is een andere felrode stokroos dicht bij het hek naast Wil's driehoek. Voor mij vergoedt het een beetje het verlies van de rode stokroos bij het achterhek. De tweede koffie wordt gedronken onder de kastanjeboom. Zo prettig kan dat zijn. Groepjes spreken met zachte stem. Een koel gevoel onder het dichte



gebladerte. Volgens de folder van De Hortus komt dat doordat bomen water verdampen. Dit verdampen kost energie, waardoor de temperatuur in de kroon van de boom lager is dan in de directe omgeving. Hierdoor is het 's zomers in de omgeving van bomen aangenaam koel. Het is moeilijk om je los te maken van de tuin; nog even dit, nog even dat. Ans blijft bezig. Onder de kastanjeboom gezeten zingt Irene haar toe: "... niet scheiden. Maar het gaat voorbij, voorbij". Het geeft weinig resultaat. Wel komt de ontboezeming van Ans dat zij ooit in een koor heeft gezongen. Hebben wij dat allemaal niet in een of ander deel van ons leven? Ondanks alle hitte is er veel gedaan in de tuin; het is goed te zien wanneer wij naar huis gaan. Dag tot de volgende keer.

CURSUSAANBOD MAAIKE KROESE kunstzinnig therapeut

1. Kathedraal van Chartres een boetseercursus

De beroemde kathedraal in Chartres nodigt uit tot verdieping. In deze cursus houden we ons bezig met de beelden bij de portalen. Werkend met klei leren we houding, uitdrukking en betekenis van enkele beelden beter kennen. Na een kort inhoudelijk moment gaan we aan het werk. Per les boetseren we één detail of figuur. Zo zullen we o.a. de Christus in Mandorla, Johannes de Doper of Aristoteles op een vrije manier in klei omzetten. Kosten: € 60,- voor 7 vrijdagen 15.30-17.00 uur. Start: 15 januari 2016

2. Jeroen Bosch De schilder en zijn symboliek

In het jaar van Hiëronymus Bosch, 2016, gaan we ons met deze beroemde schilder bezighouden. Zijn doeken zijn vervuld met symboliek, waarvan de betekenis niet altijd direct te begrijpen is. We zullen elke les één schilderij of drieluik bekijken en bespreken. Door zelf een detail te schilderen of met pastelkrijt uit te werken, ontdek je steeds meer van deze bijzondere kunstenaar. Een mooie voorbereiding op een bezoek aan de tentoonstelling in 's Hertogenbosch van februari tot mei 2016. Kosten: € 60,- voor 7 vrijdagen van 15.30-17.00 uur. Start: op 11 maart 2016

3. Bloemen tekenen en schilderen

In het voorjaar en de zomer verwonde-

ren we ons ieder jaar weer opnieuw over de kleurenpracht en verscheidenheid van de bloemen om ons heen. Een mooie inspiratiebron voor een eigen schilderij of tekening. Elke les staat een bloemsoort centraal. We werken soms meer figuratief en een andere keer abstract. En zo leer je verschillende technieken kennen. En kijk je anders naar de bloemen om je heen.

Kosten: € 60,- voor 7 vrijdagen van 15.30 – 17.00 uur. Start: 13 mei 2016

4. Cursus innerlijke ontwikkeling Een weg voor het hart

Voorjaar 2016

Elke les staat één oefening van het zesvoudige pad centraal, met aansluitend een kunstzinnige oefening. Een scholingsweg, door Rudolf Steiner ons gegeven, waarin we vaardiger worden in het denken en meer bewust leren voelen. En daarnaast oefenen we om onze wilsbesluiten ook uit te voeren. En zo brengen we harmonie en evenwicht in het hart. En dat werkt positief op onszelf én onze omgeving.

Kosten: € 50,- voor 7x maandagavond van 19.00-20.15 uur

Start: 8 februari 2016

5. Open atelier

Iedere dinsdagochtend van 11.00 – 12.30 uur

Algemene informatie

Info en aanmelden bij Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeut

Tel: 079-3217258 / 06-23209116 e-mail: maaïke.kunsttherapie@gmail.com

VOORJAARSREINIGINGSDAG

Ieder voorjaar voelen we de behoefte om onszelf even op te schonen. Alles even opschudden, losmaken. Wie doet er met ons mee? Net zoals er in de natuur zaden ontkiemen, voelen we de drang om de in ons sluimerende mogelijkheden te laten groeien. Wij hebben allerlei mogelijkheden bij elkaar gezocht om mee aan de gang te gaan in het kader van reinigen en opnieuw beginnen. Deze dag geeft inspiratie om er een week mee aan de slag te gaan. Verhoog je weerstand en je energieniveau door afvalstoffen los te laten en je te voeden met vitaliserende voeding. Wat gaan we doen? Een wildplukwandeling, dans, yoga, kunstzinnig werk en we zorgen voor ontbijt en lunch, voedend en reinigend.

Plaats: Therapeuticum Aurum

Datum: 2 april 2016 | 8.30 tot 17.00 uur

Kosten: € 75,- | reductie bespreekbaar

Informatie en aanmelden:

Andrea Addink 06-14753947

andrea.addink@zonnet.nl

Hanna Obbens 06-33583234

IN HARMONIE DOOR POËZIE

Workshop therapeutische spraakvorming door Cinthia van der Ham, kunstzinnig therapeut spraakvorming

Een kijkje in de keuken van de therapeutische spraakvorming. Hoe kunnen spraakoefeningen, gedichten, verhalen en dialogen harmoniserend werken op lichaam, ziel en geest? Dit zal in deze workshop worden belicht, gedemonstreerd en kunnen worden ervaren.

Plaats: Therapeuticum Aurum

Tijd: woensdag 20 januari 2016 19.30-

21.30 uur. Kosten: € 15,-. Informatie en aanmelding: bel 06-15637631 of e-mail naar: info@spreek-je-vrij.nl

KRUIDEN BIJ KWAALTJES

Voor kinderen én volwassenen zijn er eenvoudige middelen en gebruiken die bijzonder heilzaam werken. Wikkels met kruiden, bijenwas, schapenwol en verschillende oliën zijn prachtige hulpjes bij kwaaltjes. Bovendien van Moedertje Natuur, goedkoop, fijn om te doen en duurzaam milieubewust. We oefenen o.a.:

- bij oorpijn: ui-oor-kompres; kamille-oor-kompres
- bij hoesten: bijenwas-borst-kompres; honingkompres; salie/tijm kompres
- bij borstontsteking: kwark-borst-kompres
- bij koorts: citroen-kuit-wikkel; citroen-sokjes; Arnica-pols-wikkel
- bij buikpijn: kamille- buik-wikkel

Datum: 23 januari 2016, 10.00-13.00 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten workshop: € 25,-

Aanmelden verplicht bij Toke Bezuijen

T: 071-5802600

Email : info@verpleegkundigepraktijk.nl

Betaling: A.M. Bezuijen te Zoeterwoude:

NL92 INGB 0003 7764 17

SCHILDERWEKEN IN DE BERGEN

Heerlijke schildervakanties in de Zwitserse bergen in Val Sinestra onder leiding van kunstenaar Gerard Rietbergen en levenscoach Sarah Goudsmit:

Data: 8 - 17 juni, 11 - 17 september of 18 - 27 september. Voor meer informatie:

www.gerardrietbergen.nl

www.sarahgoudsmit.nl

1. Mandala's tekenen vanuit biografische motieven

door Annemarie
Zijsling, kunstenares
& Anneke van Wens-
veen, kunstzinnig
therapeut. Wegens
het grote succes van
het mandala-tekenen in de adventstijd
is wederom een avond ingepland, dit
keer geënt op de eigen levensloop. Het
kan heilzaam en leerzaam zijn om een
kunstzinnig beeld te scheppen van wat
de bijzondere momenten waren in het
eigen leven. Uiteraard is dat een hoogst
individuele aangelegenheid! Voorkennis
is niet nodig.



Datum: woensdagavond 20 januari 2016
Plaats: Therapeuticum Aurum

2. Over orgaantransplantatie en –donatie, een spirituele visie

Een lezing door Matthijs Chavannes
Mijn organen doneren? Iets wat mij tijdens
mijn leven dierbaar is of was? Donorcodi-
cil invullen? Wat is hersendood? Om in
deze raadselachtige materie helderheid te
krijgen moeten we meer te weten komen
over de diepere lagen van ons wezen. De
arts Matthijs Chavannes maakte vele jaren
een studie van deze materie. Door zijn
diepere inzichten kunnen we beter zicht
krijgen op dit moeilijke vraagstuk.

Plaats: Vrijeschool Vuurvogel,
Schansbos 5-6, 2716 GV, Zoetermeer
Datum: woensdag 10 februari 2016

3. Wat bijen ons kunnen leren

Een lezing door Jan Saal

Rudolf Steiner beschrijft dat de bijen in
zekere zin ons ver vooruit zijn in ont-
wikkeling. Hij bedoelde daarmee dat de
afzonderlijke bijen in staat zijn om binnen
een groter organisme te leven. Zij geven
als het ware hun persoonlijke ambities op,
ten gunste van het gehele bijenvolk. Van
daaruit is het interessant om een bijen-
volk te bestuderen, om te herkennen wat
wij als mens in de toekomst voor opgave
hebben. Ook buiten de antroposofie
wordt een bijenvolk een superorganisme
genoemd, waarmee erkend wordt dat een
bijenvolk als geheel een wezen kan wor-
den genoemd. Jan Saal is zijn hele leven
betrokken bij gemeenschapsvorming. Hij
komt uit een gezin van 11 kinderen. Vanaf
1985 ging hij bijen houden en leerde toen
ook de serie arbeiders-voordrachten van
Rudolf Steiner over de bijen kennen. Het
vraagstuk van gemeenschapsvorming bleef
zijn grote interesse houden.

Plaats: Therapeuticum Aurum

Datum: donderdag 3 maart 2016

4. Over het mysterie van de dood & opstanding van Christus

Een Paaslezing door Frans Lutters

Wat is de betekenis van het lijden en ster-
ven van Christus? Hoe kunnen we dieper
doordringen in het geheim van de opstan-
ding? Wat heeft het met ons te maken?

Plaats: Therapeuticum Aurum

Datum: woensdag 16 maart 2016

5. Faustmomenten, een moderne ontwikkelingsweg in een drieluik

Taferelen uit de "Faust" van Goethe, toe-
gelicht door Lisette Buisman

Een spelersgroep van de Christengemeenschap in Den Haag voert een aantal tafereelen op en wel in drie delen met als thema's
1 Licht en Duisternis

2 Morgenrood en 3 Hemellicht.

Plaats: Vrijeschool Vuurvogel, Schansbos
5-6, 2716 GV, Zoetermeer

Datum: woensdag 6 april 2016

6. Houden van de aarde

Een lezing door Michiel Rietveld

Michiel Rietveld schetst in zijn boek *Houden van de aarde* een enthousiasmerend overzicht van de ontwikkeling van de agrarische verzorging van de aarde en laat zien hoe de biologische en biologisch-dynamische landbouw wegbereiders zijn voor een mondiaal bewustzijn op het gebied van milieu en duurzaamheid. Aandacht en respect voor bodem, plant, dier

en mens vormen hierbij de rode draad.

Plaats: Vrijeschool Vuurvogel, Schansbos
5-6, 2716 GV, Zoetermeer

Datum: woensdag 20 april 2016

Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecentrum geldt:

Tijd: 20:15 – 22:00 uur

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: niet nodig

Informatie | Aanmelden

Meer informatie vindt u in onze folder -u kunt zich hiervoor aanmelden-of op onze website: www.stanzo.nl

Aanmelden voor de folder:

- via e-mail: info@stanzo.nl

- telefonisch: Jelle van der Schuit

079-3211837 of 06-21412688

Anneke van Wensveen 079-3516683

Fijne kerstdagen en een gezond 2016

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Reflexzonetherapie helpt!

Bij onder andere:

Klachten aan de ademhaling,
allergie, klachten aan het beenderstelsel,
rug, nek, schouders, knieën en heupen.
Bovendien bij klachten aan het hormonale
stelsel, menstruatiepijn of overgang,
klachten aan het spijsverteringsstelsel,
maag- of darmklachten.

Behandeling volgens afspraak

**Reflexzonetherapie
Chinees meridiaandiagnostiek
Neuro-reflexologie**

Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
Telefoon: 06-50604119
praktijkchikara@outlook.com
www.praktijkchikara.nl

Licentielid VNRT

Pedicure & Manicure Anke

Uw salon voor pedicure en manicure

De salon is aangesloten bij Provoet, KRP en de KvK
en beschikt over Diabetes & Reuma Aantekening

Pedicure Anke Kort
Telefoon 079-3427810

Elia Kazanstrook 126
2726 VH Zoetermeer

ankekort@planet.nl
extra link: www.praktijk-pelangi.nl

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer

*Vernieuwde
Website
Met klachten en
thema's waar u
wat mee kunt
doen!*

- Bij spanningsklachten.
- Niet lekker in je vel
- uit balans
- Overbelast
- Onrust
- Psychische klachten
- Moe, gebrek aan energie, zin

Tel. 06-24920032
www.haptotherapie-massagetherapie.nl

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

DECEMBER 2015 | JAARGANG 32 | WINTER

EEN UITGAVE VAN:

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer.

Doel van de Nieuwsbrief is het geven van praktijkinformatie, gezondheidsvoorlichting en -opvoeding vanuit antroposofische achtergrond. Nieuwsbrief Aurum verschijnt twee maal per jaar en wordt toegezonden aan ingeschreven patiënten en aan relaties van Therapeuticum Aurum.

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

I INHOUDELIJK

Jeannette van der Schuit, Marco Ephraïm,
Lia Krul, Maaïke Kroese, Irene Pouwelse,

Cinthia van der Ham, Hedwig Douma,
Gudi Groot, Toke Bezuijen, Lydian
Visser

II UITVOERING EN ADRESSERING

At Kerstens, Anneke Pronk, Wil
Rosenbrand, Beate Vuijk en anderen.

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK

Marc Obbens

V DRUKWERKBEMIDDELING

Vision@d, Zoetermeer

OPLAGE: 3700 exemplaren

REDACTIE

Jeannette v.d. Schuit-Janssen,
Jelle van der Schuit, Hans Spanjaardt
© Therapeuticum Aurum

Overname van artikelen alleen met
toestemming van redactie en auteur.

de kleine vos



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

SPELEND VERDER GROEIEN

Hebt u zorgen over uw kind en wilt u graag dat uw kind spelenderwijs verder groeit? Dan kan speltherapie een passende behandelingsvorm zijn voor kinderen van 3 - 12 jaar.

www.speltherapiedekleinevos.nl

Jeannette Dijkxhoorn-Kruizinga
Meteoorsteen 2
2719 TG Zoetermeer
T 06 200 10 326



Afzender

Therapeuticum Aurum | Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer