

AURUM

NIEUWSBRIEF | ZOMER 2017 | NUMMER 1 | JAARGANG 34

Uitbreiding Aurum-gebouw

29-10-2001

THEMA POSITIEVE GEZONDHEID

Ten geleide

Een nieuwe lente, een nieuwe 'boeg'!

Therapeuticum Aurum heeft er een vleugel bij: aan de voorkant links is een flink stuk tuin plus een bestaande spreekkamer opgeofferd om plaats te bieden aan een uitbouw met een gang naar vier fonkelnieuwe praktijkruimten. Een prachtige uitbreiding ontworpen door de oorspronkelijke architect van Aurum, een organische aanbouw, inclusief die ferme "boeg" aan de voorkant!

Op woensdagavond 21 juni a.s. vanaf 17:00 uur wordt deze nieuwbouw officieel feestelijk geopend: u bent van harte welkom! Lees verderop meer over dit mooie project.

Gezondheid is meer dan de toestand van lijf en leden. Dat begreep Machteld Huber maar al te goed toen zij het begrip Positieve Gezondheid definieerde, waarbij zij maar liefst zes deelgebieden onderscheidt, die bepalend zijn voor iemands welbevinden. Haar concept vindt enorm veel weerklank, ook in de reguliere gezondheidszorg. Bewustwording van de vele aspecten van gezondheid kan een stimulans zijn om de eigen regie te versterken. Positieve Gezondheid is het thema van deze nieuwsbrief. Marco Ephraïm schreef een algemene inleiding. Irene Pouwelse behandelt in dit verband de betekenis van de Mercuriusstaf. Maaïke Kroese verbindt Positieve Gezondheid met het eigen kleurgebruik van een vrije schildering. Sarah Goudsmid richt zich op het belangrijke aspect van zingeving. De moderne tijd vraagt steeds meer bewuste eigen regie die in vrijheid plaatsvindt. Hedwig Douma gaat in dit verband in op het vrijheidsaspect van de meditatie: mediteren is de meest vrije handeling die er bestaat. Tenslotte bespreekt Marjanke de Jong in dit kader het belang van de Hartschool.

In haar medische rubriek gaat Jeannette van der Schuit in op het leven van de bijen en hun betekenis voor de gezondheid. Het leven van de bijen kun je alleen begrijpen als je het bijenvolk als een samenhangend organisme beschouwt. De bijen doen met hun bestuiving en met hun producten fantastisch werk voor mens en natuur. De bijen vormen ook een schatkamer voor de geneeskunde. Verder willen we u nog attenderen op het Therapieënfonds: ook dit fonds draagt bij aan de mogelijkheid van Positieve Gezondheid, namelijk de mogelijkheid om therapieën te bekostigen voor je zelf, maar ook voor anderen. Want ook de samenleving is een samenhangend organisme waarin we elkaar hard nodig hebben.

Wij wensen u een heerlijke zomer toe met wellicht een mooie vakantie in het vooruitzicht of in elk geval prachtige dagen in de eigen omgeving!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Kerstactie voor de nieuwsbrief heeft zo'n € 2.613,- opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Een fraai resultaat! Alle schenkers (totaal 165 mensen) willen we hartelijk danken voor hun bijdrage (groot of klein).

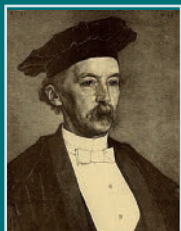
Ook voor de Zomeractie doen we weer graag een beroep op uw steun. U kunt gebruik maken van de ingevoegde acceptgiro.

ZIE NIET OM

Zie niet om, maar zie vooruit!
Door geen en'kle grens gestuit
Moet gij immer verder streven,
Vóór u in het blauw verschiet
Liggen vrijheid, heil en leven,
Maar in 't grauw verleden niet.

Zie vooruit, en zie niet om!
Vele mensen, dwaas en dom,
Ontevreden met het heden,
't Heden vol van last en druk,
Zoeken in het verst verleden
De eeuw van vrijheid en geluk.

Zie niet om, maar zie vooruit!
Slechts de toekomst is uw buit;
Al wat achter is vergeten!
Voorwaarts! nimmer strijdens moe;
Grijp slechts aan met stout vermeten!
Al wat vóór is hoort u toe.



C.P. Thiele

Inhoudsopgave

3	Ten geleide
4	Gedicht Zie niet om Zomeractie nieuwsbrief
5	Inhoudsopgave
6	Mededelingen uit de praktijk Vrijeschool Vuurvogel
10	Even voorstellen: Jorinde van der Veldt Even voorstellen: Madelon Duijts
11	Even voorstellen: Alletta Ferreira Even voorstellen: Willemien Hamelink
12	Even voorstellen: Jorien van Jarwaarde
13	Nieuwbouw van Aurum
16	Therapieënfonds Therapieënfonds Financiën
18	Positieve Gezondheid Marco
22	Positieve Gezondheid Maaïke
23	Positieve Gezondheid Irene
26	Positieve Gezondheid Sarah
28	Positieve Gezondheid Hedwig Aurum Koor
30	Hartschool Aurum
31	Bijen Jeannette
34	Cursussen Maaïke Cursus diabetes type 2 Barbara
35	Cursussen Stanzo - Jelle
39	Colofon

Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID

HUISARTSEN:



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

Marco Ephraïm: 26 juni t/m 14 juli

Joriet Schneider: 17 juli t/m 4 augustus, in de laatste week van 31 juli t/m 4 augustus neemt Aina Pronk de praktijk waar.

Jeannette van der Schuit:

1 augustus t/m 18 augustus

Mededelingen over afwezigheid en vakanties zie ook onze website:

www.therapeuticumaurum.nl op de pagina van de huisartsen/praktijkinformatie

ONZE WEBSITE

EN FACEBOOKPAGINA

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! Ook via MijnGezondheid.net kunt u herhaalrecepten aanvragen, zie verderop.

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 onder in de middenkolom ook de websites van de zes andere antroposofische gezondheidscentra in de regio (Leiden, Den Haag, Gouda, Rotterdam en Vlaardingen).

PERSONELE BEZETTING:



Jorinde van de Veldt, psychologe, is per 15 april begonnen als tweede Poh-ggz, om mensen korte trajecten gesprekstherapie te geven. Zij werkt op dinsdagen. Welkom Jorinde en een goede tijd in Aurum gewenst!

Mariska Steeneken-van Stijn, POH-S (praktijkondersteuner-somatiek, voor de begeleiding van mensen met diabetes, copd en hart/ vaatziekten) heeft in maart afscheid genomen om elders haar werkzaamheden voort te zetten. We willen Mariska graag heel erg bedanken voor alle inzet en de prettige samenwerking in de afgelopen jaren. Heel veel succes toegewenst op je nieuwe werkplek! We zijn op zoek naar een nieuwe medewerster POH-S en we zullen hierover in de volgende nieuwsbrief berichten.

Madelon Duijts, is vanaf januari 2017 begonnen als tweede verpleegkundige voor de uitwendige therapie. Zij werkt op maandagen en donderdagen. Welkom

Madelon en een goede tijd in Aurum gewenst!

Sabine Vas Nunes, huisarts (in 2015/2016 in opleiding bij Marco Ephraïm), doet sinds 6 april op een aantal donderdagen in Aurum een spreekuur 'Positieve Gezondheid', zie elders in deze Nieuwsbrief.

MEDEDELINGEN HUISARTSEN:



Praktijk Jeannette van der Schuit

Vanaf 1 maart t/m mei 2018 werkt Willemien Hamelink in mijn praktijk. Ze is eerste jaars aios, huisarts in opleiding. Ze heeft al veel ervaring als arts en ze werkt mee in de praktijk op maandag, dinsdag en vrijdag. Ze zal zich verderop in de nieuwsbrief voorstellen. Welkom en een fijne tijd en een goede samenwerking op Aurum toegewenst!

Praktijk van Joriet Schneider

Vanaf 1 maart t/m mei 2018 werkt Jorien van Jarwaarde in mijn praktijk. Ze is eerste jaars aios, huisarts in opleiding en werkt op de maandag, woensdag, donderdag en om de week op vrijdagochtend. Welkom en ook een fijne tijd en een goede samenwerking op Aurum toegewenst! Op woensdag werkt Aina Pronk in mijn praktijk als vaste waarneemster. Ze heeft Saskia Zadelhoff opgevolgd.

Praktijk van Marco Ephraim

Carolien Grooters, huisarts en antroposofisch arts-in-opleiding, werkt met mij samen op woensdagochtend.

Alletta Ferreira is per 28 november begonnen als 3e jaars aios in mijn praktijk. Zij zal tot begin december 2017 mee-

werken op maandag, dinsdag en vrijdag. Zij heeft vakantie van 23 juni t/m 7 juli.

UITBREIDING AURUM:

Rond 15 maart van dit jaar is de uitbreiding van Aurum afgerond. Er zijn vier extra kamers bijgekomen. Door de grootte van het aantal medewerkers, de wens om in principe alle praktijken op den duur 5 dagen open te hebben en een derde huisarts in opleiding in de praktijk van Joriet Schneider, hadden we extra ruimtes nodig. Het architectenbureau Orta Nova, dat ook ons eigen gebouw heeft gebouwd, is hierbij betrokken geweest.



Opening van de nieuwbouw

Op woensdag 21 juni willen we met elkaar de oplevering van de uitbouw vieren. Verderop in de nieuwsbrief gaan we hier nader op in.

Online afspraken maken

Met ingang van 1 juli 2016 is het mogelijk om online afspraken te gaan maken via mijn gezondheid.net. U kunt dan ook online een vraag stellen via het e-consult. Verder kunt u ook herhaalrecepten aanvragen en een samenvatting zien van uw persoonlijk medisch dossier. Tevens kunt u inzage krijgen in uw onderzoeksuitslagen. Als u mee wilt doen, dan is het belangrijk om uw e-mailadres door te geven. U krijgt dan binnenkort een uitnodigingsmail toegestuurd. Om er voor te zorgen dat uw gegevens goed beveiligd zijn, logt u in op Mijn Gezondheid.net met uw DigiD met sms-verificatie. U kunt dit via www.digid.nl aanvragen. Een kinderziekte waar wij aan werken, is dat u soms niet kunt zien of de door u

ingeplande afspraak bij de eigen huisarts is of bij een vervanger.

OVERIGE MEDEDELINGEN:

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 assistentensprek uur en allerlei administratieve werkzaamheden. Een aantal medische verrichtingen die de assistentes zelfstandig uitvoeren: bloeddruk 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 pas na afloop van het spreekuur of 's avonds 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 en in te spreken)
- 3) via de telefoon aan de assistente, wan-

neer 1 of 2 niet goed lukt.

4) via mijngezondheid.net, zie hierboven bij Online afspraken maken

In het algemeen 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).

ZORG BIJ KANKER | ZORG NA 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.

'GEZICHTSPUNTEN': INFORMATIEBOEKJES

Bij Therapeuticum Aurum zijn allerlei 'Gezichtspunten' te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals burn-out, slaapstoornissen, RSI, kanker.

De prijs van een brochure is € 3,50.
Ze zijn ook online te bestellen via
www.gezichts punten.nl

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROVISTA.NL:

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

WWW.KINDER THERAPEUTICUM.NL:

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

WWW.KINDERSPREEKUUR.NL:

dé site van de antroposofische consultatiebureau's voor 0-5 jarigen, met gegevens van deze CB's en informatie, bijvoorbeeld over vaccinaties.

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.THUISARTS.NL: site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde

WWW.MIJN GEZONDHEID.NET:

om u met uw DigiD aan te melden voor o.a. online afspraken in ons spreekuur

WWW.MIJNPOSITIEVEGEZONDHEID.NL:

hierop vind je een digitaal scoreinstrument om te meten hoe jij je eigen gezondheid beleeft op 6 gebieden (zie artikel verderop in deze Nieuwsbrief).

Andere antroposofische gezondheidscentra in de regio

De volgende antroposofische gezondheidscentra zijn buiten de files, binnen een half uur van elkaar te bereiken. Vaak worden er ook thema-avonden of cursussen georganiseerd. Kijkt u daarvoor ook op de websites van deze zeven Therapeutica in regio Zuid-West Holland:

www.atl-leiden.nl (Leiden)

www.de-lemniscat.nl (Leiden)

www.amc-sterre-der-zee.nl

(Den Haag/Scheveningen)

www.therapeuticumsymphytum.nl

(Vlaardingen)

www.helianth.nl (Rotterdam)

www.therapeuticumcalendula.nl
(Gouda)

Lezingen en informatieavonden

Informatieavond Hartschool Aurum

Op donderdagavond 8 juni.

Zie pagina 30.

TRUUS LOOIJAAARD

In de nacht van 1 mei jl. is

Truus Looijaard overleden op de leeftijd van 57 jaar. Truus was vanaf de begintijd van Aurum verbonden met ons therapeuticum, o.a. als assistente en later ook als beheerder van de financiële gegevens. Zij was steeds een rots in de branding, en door de jaren heen een zeer loyale en betrokken medewerkster. Haar heengaan betekent een groot gemis voor ons therapeuticum! In de volgende nieuwsbrief volgt een uitgebreid In memoriam. Wij wensen de familie veel sterkte toe met dit grote verlies!

Even voorstellen

Jorinde van der Veldt, praktijkondersteuner GGZ

Mijn naam is Jorinde van der Veldt en mijn leeftijd is 28 jaar. Ik ben psycholoog en heb ook drie jaar Gezondheid en Levenswetenschappen in Amsterdam gestudeerd. Na mijn studie heb ik met ouderen, met mensen met psychosen en systemisch met gezinnen gewerkt.

Vanuit mijn enthousiasme en open blik wijd ik mij nu volop aan mijn werk als praktijkondersteuner GGZ. Al vele jaren ben ik geboeid door het transformatieproces bij mensen. De tekst “Wat de rups het einde noemt, noemt de rest van de wereld een vlinder” probeer ik daarom te integreren in mijn werk. Tevens ben ik geïnspireerd door het beeld: de mens vanuit een holistische visie te bekijken. Dit is onder andere door mijn antroposofische onderwijs gevoed.



Madelon Duijts, Uitwendige Therapie

Een aantal van u heeft mij waarschijnlijk al gezien in het therapeuticum. Toch wil ik me graag nog even voorstellen. Mijn naam is Madelon Duijts. Ik ben 43 jaar en heb 3 kinderen. Vanaf januari dit jaar ben ik begonnen als uitwendig therapeute. Na mijn opleiding tot verpleegkundige heb ik een aantal specialisaties gevolgd, te weten de specialisatie voor kinderen, voor hartbewaking en voor de intensive care. Ik heb in diverse ziekenhuizen gewerkt en uiteindelijk ben ik in het LangeLand terecht gekomen. Daar werk ik momenteel nog een aantal dagen per week als verpleegkundige op de Intensive Care en Hartbewaking. Het werk in het ziekenhuis is boeiend. Mensen verzorgen die heel ziek zijn en waarbij soms elke seconde telt.

In het ziekenhuis ben ik vooral bezig met de technische kant van het vak. Het hartritme en bloeddruk bewaken, mensen aan de beademingsmachine leggen, infusen met medicatie geven, patiënten na een operatie verzorgen, etc. Dit is een kleine opsomming van mijn werkzaamheden. Tijdens mijn werk in het ziekenhuis heb ik waargenomen hoe stressvol een acute opname c.q. behandeling voor de mens is. Er wordt dan voornamelijk gekeken naar het ziektebeeld en de daarbij behorende behandelingen. Door werkdruk en tijdsdruk is er vaak weinig oog voor de mens als geheel. Dit heb ik altijd als gemis ervaren. Er moest meer zijn.

Toen ik dan ook in aanraking kwam met de antroposofie voelde dit als een warm bad, thuiskomen. De stof was nieuw, maar ook weer niet. Het heeft mij verrijkt. Niet alleen in het verzorgende, maar ook in het mens zijn. Het heeft mij ook rust gebracht.



De mens centraal stellen en zijn mogelijkheden zien en hem daarin begeleiden. Dit is waar ik naar op zoek ben geweest. In het therapeuticum kwam er een plek vrij als uitwendig therapeute. Deze mogelijkheid heb ik met beide handen aangegrepen. Want daar mag ik dichtbij de vraag van de mens blijven. Als uitwendig therapeute hoop ik mensen op weg te kunnen helpen. Zowel tijdens het prikspreekuur als tijdens de uitwendige therapie.

Een van de belangrijkste uitgangspunten bij de uitwendige therapie is, dat er weer balans kan ontstaan bij de mens. De inwrijving, met een olie met plantenextract, wordt ritmisch aangebracht. Na de inwrijving wordt de patiënt ingebakerd om 20-30 minuten na te rusten. Hierbij komt het lichaam tot rust en kan de mens meer tot zichzelf komen. De therapie is dan ook geschikt voor iedereen van jong tot oud.

Ik kijk ernaar uit om u te ontmoeten.

Alletha Ferreira, huisarts in opleiding

Mijn naam is Alletha Ferreira en ik ben sinds eind 2016 werkzaam als arts in opleiding tot huisarts in de praktijk van Marco Ephraïm. Ik ben in begin 2011 afgestudeerd als arts aan de Universiteit Maastricht, daarna heb ik een tijd in het ziekenhuis in Gouda en in de GGZ in Den Haag gewerkt voordat ik aan de huisartsopleiding begon. Ik hoop in december 2017 de opleiding af te ronden.

Voordat ik in Aurum kwam werken heb ik eigenlijk alleen vaagweg iets gehoord over de antroposofie, maar ik vind het interessant om er meer over te leren. Het bredere aspect spreekt mij aan, evenals het gebruik van middelen uit de natuur. Ik denk dat ik genoeg dingen kan leren in Aurum, die ik in mijn verdere carrière kan toepassen. Op maandag, dinsdag en vrijdag ben ik aanwezig in de praktijk.



Willemien Hamelink, huisarts in opleiding

Mijn naam is Willemien Hamelink en ik ben in maart begonnen als huisarts in opleiding bij Jeannette van der Schuit. Voordat ik met de huisartsopleiding startte, ben ik eerst 3 jaar werkzaam geweest als arts in de gynaecologie en ouderengeneeskunde. Alhoewel dit mooie ervaringen waren, werd me snel duidelijk dat er qua variatie niets kan tippen aan het huisartsenvak. Daarnaast biedt Therapeuticum Aurum mij een nieuwe, interessante invalshoek op de gezondheidszorg. Zelf ben ik als arts regulier opgeleid in Leiden, maar ik hoor graag jullie ervaringen met antroposofische geneeskunde. Ik zal hier tot mei 2018 werkzaam zijn, dus wie weet tot ziens!



Jorien van Jarwaarde, huisarts in opleiding

W Mijn naam is Jorien van Jarwaarde. Na mijn geneeskunde studie aan de Universiteit van Groningen (2005-2012) ben ik gestart als arts-assistent chirurgie in het Antoni van Leeuwenhoek Ziekenhuis te Amsterdam. Daar kwam ik onder andere in aanraking met de chronische en palliatieve zorg, waardoor ik uitgebreid contact met huisartsen had. Deze betrokkenheid evenals het contact met de patiënt en zijn familie maakte op mij een diepe indruk. Op dat moment beseftte ik dat een huisarts omvangrijke zorg levert.

Naast de huisartsgeneeskunde had ik nog een langgekoesterde wens: werken in een klein ziekenhuis in Afrika. Als voorbereiding op de huisartsgeneeskunde en het Afrika avontuur ben ik als arts aan de slag gegaan op de spoedeisende hulp in het Medisch Centrum Alkmaar. In oktober 2014 zijn mijn partner en ik naar Zuid-Afrika verhuisd om te werken in het ruraal gelegen Manguzi Hospital, een ziekenhuis met 280 bedden, 3 operatiekamers, een spoedeisende hulp, poliklinieken en 12 afgelegen klinieken. Het was een intensieve leerschool, waarin ik als dokter en als mens enorm ben gegroeid. In maart 2017 ben ik gestart als huisarts in opleiding in het Therapeuticum Aurum. Onder supervisie van dokter Schneider zal ik komende 15 maanden vol enthousiasme hier werkzaam zijn.



De Haagse Boekery

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



ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

DE NIEUWBOUW VAN AURUM

OFFICIËLE OPENING OP WOENSDAGAVOND 21 JUNI 2017

Jelle & Jeannette van der Schuit

Het Therapeuticum is een vleugel rijker geworden: aan de linkerkant van ons gebouw is een nieuw gedeelte verrezen, dat uiterlijk vooral opvalt door een trotse houten “boeg” aan de voorkant - een titel die al snel in omloop kwam bij de werklui en dankbaar is overgenomen - en dat van binnen plaats biedt aan een gang met 4 gloednieuwe praktijkruimten. Dat betekent een uitbreiding van 3 praktijkruimten, want op de plek van de nieuwbouw bestond al één praktijkruimte, maar die moest worden opgeofferd voor het nieuwe project.

Wanneer je nu Aurum binnenloopt en dan links afslaat naar de bestaande artsen-vleugel, kun je, aan het eind van de gang gekomen, een nieuwe gang inslaan naar links. In die gang heb je links een ruimte, rechts twee ruimten en aan het eind van



dat gangetje beland je in de vierde ruime. Elke ruimte ziet er prachtig en uitnodigend uit met zijn eigen vorm en karakter.

Het schitterende en dynamisch ogende ontwerp is van de hand van Peter van der Cammen, de oorspronkelijke architect van het therapeuticum. Zijn bedrijf, Orta Nova, mengde zich uiteindelijk ook in de competitie voor de opdracht van de nieuwbouw. Het is natuurlijk een groot voordeel, wanneer iemand die door en door bekend is met het gebouw, in dezelfde organische lijn kon aanbouwen. Dat levert iets op dat volkomen natuurlijk aan doet, waarmee deze vleugel op een organische en vanzelfsprekende manier deel uitmaakt van het nieuwe Aurum! Peter bracht al heel snel een prachtige maquette van de nieuwbouw mee en toen was het pleit snel gewonnen! Het gebouw kreeg een nieuwe loot, geheel en al in stijl.

Er moest ook gezocht worden naar een financiering, maar een kring van artsen, vrienden en patiënten kon zorgen voor een volledig particulier financieel draagvlak: bijzonder dat zo'n investering mogelijk is! Wij zijn er bijzonder dankbaar voor!

Waarom een uitbreiding?

Waarom is deze uitbreiding noodzakelijk? Daar zijn drie motieven voor te noemen. In de eerste plaats willen onze drie artsen graag alle drie een huisarts in opleiding (in de wandeling aiós genoemd) kunnen herbergen. En nu zijn er dan ook drie aióssen actief op Aurum. Verder is er een groeiende behoefte aan praktijkondersteuners die ook elk moeten beschikken over een eigen spreekkamer. Tenslotte ligt het in de verwachting dat de drie artsen in de nabije toekomst voor hun eigen praktijkvoering extra ondersteund willen worden door waarnemers, zodat bv. hun praktijk ook op hun vrije dag geheel of gedeeltelijk kan worden opengesteld.

De feitelijke bouw begon eind december. Er werd begonnen met slopen en heien. Uiteraard was het voor medewerkers, patiënten en omwonenden af en toe flink afzien door geluidshinder en wat chaos. Dat is nu eenmaal onvermijdelijk in zo'n project. Toch moeten we de aannemer en de werklui alleen maar prijzen voor hun getoonde inzet, betrokkenheid en bekwaamheid. Zonder noemenswaardige vertraging hebben zij dit karwei op voorbeeldige wijze geklaard, mede onder toezicht van de architect. Ook de SGZ (= Stichting Gezondheidszorg Zoetermeer) heeft in belangrijke mate bijgedragen aan het resultaat: door toezicht te houden, mee te denken en door ook werklieden beschikbaar te stellen die o.a. de keukens in elkaar hebben gezet.



FEEST OP WOENSDAG 21 JUNI VANAF 17:00 UUR

Wat zijn we blij dat dit allemaal is gelukt!

Uiteraard willen we daar niet onopgemerkt aan voorbij gaan! Voor medewerkers, patiënten en genodigden vindt een officiële opening plaats op woensdagavond 21 juni a.s. Die dag vorm het begin van de zomer. Laten we hopen dat de weergoden ons een stralende dag gunnen! Vanaf 17:00 uur wordt iedereen verwelkomd met een hapje en drankje. Vanaf 18:00 uur vindt dan de officiële opening plaats. Uiteraard krijgt u dan ook de gelegenheid om de nieuwbouw van binnen en van buiten te bekijken. Kijk voor het definitieve programma van die dag op onze website (www.therapeuticumaurum.nl)



Cadeau voor de nieuwbouw van Aurum: een bijdrage voor het sedumdak

Wilt u het Therapeuticum verblijden met een cadeautje, dan hebben we daar een speciale bestemming voor: het sedumdak op de nieuwbouw. Zoals u wellicht al weet, bezit Aurum al een sedumdak, maar in de oorspronkelijke plannen van de nieuwbouw werd uit oogpunt van besparing geen sedumdak opgenomen. Vanuit de omgeving van Aurum kwamen toen protestgeluiden, waarbij een aantal buurtbewoners klaagden over evt. verarming van hun uitzicht. Een plat dak zonder groen was ook niet erg aantrekkelijk. Dit vormde de aanleiding om onze plannen nog eens grondig tegen het licht te houden. Vanwege consistentie met de bestaande bouw, maar ook vanwege het meer vriendelijke aanzicht en gelet op het isolatievoordeel van een sedumdak hebben we uiteindelijk toch besloten om hier gelden voor vrij te maken. Graag willen we u de gelegenheid geven om in de vorm van een donatie symbolisch een sedumplantje (groot of klein) aan Aurum te schenken.

U kunt uw eventuele bijdrage overmaken op rekening NL77INGB0007662119 t.n.v. Nieuwsbrief Aurum, onder vermelding van 'sedumdak'. Of u kunt uw bijdrage in een enveloppe op de feestelijk dag zelf in een speciale sedumdak-brievenbus deponeren.

Graag tot ziens op 21 juni a.s. vanaf 17:00 uur!

Namens de feestcommissie, Jelle & Jeannette van der Schuit

Het Therapieënfonds

'Altijd een goede investering'



Stichting Therapieënfonds Aurum is onafhankelijk en biedt patiënten financieel de kans om een door de huisarts binnen Therapeuticum Aurum voorgeschreven helende therapie te volgen. Al meer dan 25 jaar profiteren zo velen wanneer de zorgverzekering ontoereikend is. Door de terugtrekkende overheid komt dit steeds vaker voor. Daarom hierbij de oproep om te investeren. Niet alleen in uw eigen gezondheid of in die van uw gezin, maar tevens in die van elkaar.

Dat kan door uw deelname of (ook voor niet-deelnemers) met een donatie.

Na uw aanmelding is deelname vanaf 2017 doorlopend; daarnaast is uw eenmalige of doorlopende donatie van harte welkom. Uiteraard kunt u uw doorlopende deelname of donatie altijd weer stopzetten. Met uw (extra) bijdrage aan het Therapieënfonds bevestigt u waar we voor staan: onze gezamenlijke inzet maakt de individuele last hanteerbaar. Met die opstelling blijft onder het motto 'Samen dragend' brede gezondheidszorg in het Therapeuticum Aurum gewaarborgd!

Met het groeiende beroep dat op het Therapieënfonds wordt gedaan, zijn nieuwe deelnemers-donateurs hard nodig en meer dan van harte welkom.

Neem voor nadere informatie contact op met een van de beheerders:

Anne Leget	079 - 351 38 02
Johan Batelaan	079 - 323 07 40
Onno de Gans	079 - 321 21 73
Yvonne de Winter	079 - 342 96 60

U kunt ons ook e-mailen: info@therapieenfondsaurum.nl

Maak uw donatie over naar rekeningnummer NLO4 TRIO 0338 4024 11 van de Triodos Bank of vul een aanmeldingsformulier in voor uw deelname en/of doorlopende donatie.

Zie voor verdere informatie en te downloaden formulieren onze website www.therapieenfondsaurum.nl

Financiële verantwoording Stichting Therapieënfonds Aurum

Hieronder ziet u de resultaten van het Therapieënfonds in 2016, verdeeld in de winst- en verliesrekening en de balans:

WINST- EN VERLIESREKENING 2016

Ontvangsten		Uitgaven	
Deelname Patiënten	5.316,50	Decl. binnen Aurum	5.939,25
Rente	62,46	Adm.kosten	222,80
Correcties	20,00	Kosten drukwerk	125,24
Verlies	1.008,33	Nieuwsbrief	100,00
		Correcties	20,00
TOTAAL	€ 6.407,29	TOTAAL	€ 6.407,29

BALANS 2016

Op 01-01-2016		Op 31-12-2016	
ING betaal	1.089,69	ING betaal	1.960,57
ING spaar	3.000,00	ING spaar	3.525,65
SNS spaar	2.464,86	SNS spaar	0,00
		Triodos betaal	60,00
		Verlies	1.008,33
TOTAAL	€ 6.554,55	TOTAAL	€ 6.554,55

Zoals in de Winst-en verliesrekening is te zien, hebben we in 2016 een verlies gehad van € 1008. Dit is te wijten aan de daling van het aantal deelnemers van 500 in 2015 naar 367 in 2016. De uitgaven voor declaraties zijn praktisch gelijk gebleven. Gelukkig is het jaar 2017 goed begonnen want we zitten nu al bijna op het gehele bedrag van het jaar 2016. We zijn er als nieuwe groep beheerders blij mee en hopen we dat we dit jaar weer meer mensen kunnen helpen.

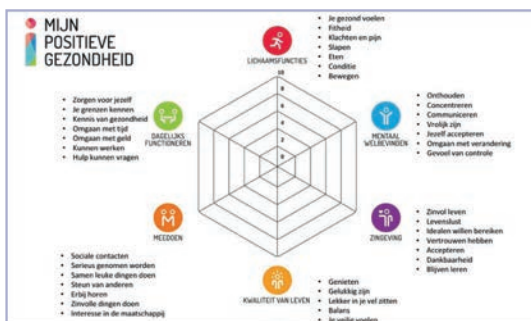
THEMA

POSITIEVE GEZONDHEID

POSITIEVE GEZONDHEID: een nieuwe impuls om gezond te worden

Marco Ephraïm, huisarts

In de zorg is het in: ‘Positieve Gezondheid’, huisartsen, therapeuten, patiënten, thuiszorgmedewerkers, beleidsmakers, ja zelfs zorgverzekeraars zijn erin geïnteresseerd! Het blijkt iets toe te voegen, wat velen tekort voelen schieten in de zorg: versterken van veerkracht, eigen regie en zingeving in het omgaan met vooral chronische lichamelijke en psychische ziekten. Het richt de aandacht meer op de gezonde kant dan op de zieke kant van de mens. De mens staat centraal en niet de ziekte. “Ik voel mij als patiënt in mijn kracht aangesproken, in plaats van in mijn zwakte.”



Waar komt dit Positieve Gezondheidsidee vandaan en hoe werkt het?

Wat is ‘Gezondheid’?

Op basis van eigen ervaringen met ziekte is de arts Machteld Huber met ernstig zieke mensen, onder wie verslaafden en mensen met oorlogstrauma’s gaan werken en is zij vele jaren onderzoek gaan doen naar de factoren die onze gezondheid bepalen. Zij ging uit van de nog steeds gehanteerde definitie van gezondheid (WHO, 1948): ‘Een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal en niet alleen de afwezigheid van ziekte en gebreken.’

Zij stelde vast dat deze definitie veel te idealistisch en statisch is. Gezondheid is een dynamisch proces waaraan je steeds werkt en waarbij het je kunnen aanpassen met veerkracht en eigen regie doorslaggevend zijn. In 2011 publiceerde zij hierover in de British Medical Journal en kreeg internationaal veel bijval voor haar nieuwe definitie: ‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.’

Machteld Huber in 2015, na de uitreiking van de Parelprijs door ZonMW



ZonMW gaf haar de opdracht vervolgonderzoek te doen om dit nieuwe gezondheidsbegrip verder uit te werken voor de praktijk. Eerst deed zij een kwalitatief onderzoek: samen met een groep deskundigen, patiënten en beleidsmakers kwam zij op wel 556 kenmerken voor gezondheid, die in 6 hoofddimensies van gezondheid ondergebracht werden, met in totaal 32 bijbehorende aspecten, zie overzicht hieronder.

Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:

Lichaamsfuncties

- medische feiten
- medische waarnemingen
- fysiek functioneren
- klachten en pijn
- energie ervaren

Mentale functies en -beleving

- cognitief functioneren
- emotionele toestand
- eigenwaarde/zelfrespect
- gevoel controle te hebben/manageability
- zelfmanagement en eigen regie
- veerkracht/resilience & 'sense of coherence'

Spiritueel-existentiële dimensie

- zingeving/meaningfulness
- doelen/idealen nastreven
- toekomst perspectief ervaren
- acceptatie

Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:

Kwaliteit van leven

- kwaliteit van leven/welbevinden
- geluk beleven
- genieten
- ervaren gezondheid
- lekker in je vel zitten
- levenslust, balans

Sociaal-maatschappelijke participatie

- sociale en communicatieve vaardigheden
- sociale contacten
- betekenisvolle relaties
- geaccepteerd worden
- maatschappelijke betrokkenheid
- betekenisvol werk

Dagelijks functioneren

- basis ADL
- instrumentele ADL
- werkvermogen
- health literacy

De uitkomsten van het onderzoek

Machteld Huber heeft dit concept van de zes velden vervolgens getoetst door het aan ca. 2000 medewerkers, inclusief patiënten en beleidsmakers, in de zorg voor te leggen! Aan iedereen werd o.a. gevraagd hoe belangrijk elk van die 6 velden werd gevonden voor de gezondheid.

Dit leidde tot enkele opmerkelijke uitkomsten, waaronder:

- Gezondheid wordt gezien als iets dat náást ziekte kan bestaan.
- Mensen met ervaring met ziekte gaan gezondheid breder beschouwen: het spiritueel-existentiële, de zingeving wordt steeds belangrijker.
- Beleidsmakers, onderzoekers en artsen blijken deze zingeving en ook maatschappelijke participatie minder belangrijk te vinden als bijdrage aan gezondheid. Hiermee sluiten zij minder aan bij wat patiënten echt nodig hebben! Dit vraagt dus om een nieuwe aanpak in de zorg! Verpleegkundigen die vaak toch het dichtst bij de patiënt staan, vinden deze thema's wel even belangrijk als de patiënt.

Het onderzoek mondde uit in haar promotie en dissertatie in 2014: "Towards a new, dynamic concept of HEALTH, its operationalisation and use in public health and healthcare, and in evaluating health effects of food". In 2015 kreeg zij van ZonMW een Parel, als prijs en waardering voor haar werk.

Positieve Gezondheid

De bredere kijk op gezondheid noemt Machteld Huber: 'Positieve Gezondheid', met zes dimensies. Die kun je visualiseren in een spinnenweb-diagram! De patiënt kan bij elk van de zes velden een aantal vragen beantwoorden en een score geven, alleen of in gesprek met een arts of therapeut. Het spinnenweb geeft dus weer hoe de patiënt zijn of haar gezondheid beleeft bij elk van die zes velden! Je kunt deze test ook online invullen via www.mijnpositievegezondheid.nl en de uitkomst eventueel delen met je arts of therapeut.

Voorbeelden uit de praktijk

Tijdens het bespreken van het spinnenweb kan de arts/therapeut dan aan de patiënt vragen wat die het belangrijkste vindt om aan te werken. Dat kan anders zijn dan de arts of therapeut zou verwachten of willen op basis van een protocol of ketenzorgplanning. De patiënt staat immers centraal.

Twee voorbeelden:

- 1 Een Parkinsonpatiënt die al lang niet meer werkt als jurist mist maatschappelijke participatie. Belangrijk blijkt voor hem nu om weer bescheiden advieswerk te gaan doen. In het gesprek ontstaat het idee om een visitekaartje te gaan maken. Met dit vooruitzicht ontstaat nieuw enthousiasme, ook om weer lichaamstraining op te pakken. Het ene domein (maatschappelijke betrokkenheid) beïnvloedt dus de anderen (psychisch welbevinden en lichamelijk functioneren).
- 2 Een politieke vluchteling moet inpakwerk doen op een sociale werkplaats. Hij wordt steeds zieker en depressiever van het werk. Het doet hem steeds herinneren aan ruimtes waarin hij in zijn land van herkomst werd mishandeld. Bij doorvragen bleek hij vroeger getuind te hebben. In de Aurumtuin komt deze man weer tot leven: op een dag zie ik hem stralend bij de composthoop staan. Er ontstaat nieuwe moed om de traumaverwerking aan te gaan en beter om te gaan met zijn suikerziekte.

Vervolg pagina 21, na het gele inlegvel

THERAPEUTICUM AURUM

Praktijkinformatie **2^e helft 2017**

NOODLIJN | OVERDAG 8-17 uur: 079-3512394

NOODLIJN | AVOND-NACHT-WEEKEND: 079-3431600

Telefoonnummers huisartsen en meer informatie z.o.z.

Adres: Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer

Website: www.therapeuticumaurum.nl

Therapeuticum Aurum is een centrum voor eerstelijns gezondheidszorg met een stedelijke functie (met omstreken) in de wijk Buytenwegh in Zoetermeer. Huisartsen, assistentes, verpleegkundigen en therapeuten werken er samen met patiënten/cliënten vanuit een combinatie van reguliere en antroposofische geneeskunde. Aurum betekent goud en heeft een samenhang met evenwicht, de zon en het hart. Meer informatie vindt u in de Nieuwsbrief Aurum die 2 x per jaar verschijnt en op onze website. Alle vorige Nieuwsbrieven vindt u ook op de website.

M.P. Ephraïm (antroposofisch huisarts)

tel. 079-3212368

Doktersassistente: Conny Haket (ma, di, wo, vr)

Huisarts in opleiding 3e jaar: Alletta Ferreira (ma, di, vr, t/m december 2017)

Op woensdagochtend werkt Carolien Grooters mee (huisarts en antroposofisch arts i.o.)

Spreekuur volgens afspraak, **donderdag** geen spreekuur

OPEN VOOR NIEUWE PATIENTEN

Mw. J. Schneider (huisarts | antroposofisch arts i.o.)

tel. 079-3510607

Doktersassistente: vacature (ma, wo, do t/m mei 2018)

Huisarts in opleiding 1e jaar: Jorien van Jarwaarde (ma, wo, do t/m mei 2018)

Op woensdagen werkt Aina Pronk als huisarts i.p.v. mw. Schneider

Spreekuur volgens afspraak, **vrijdag** geen spreekuur

OPEN VOOR NIEUWE PATIENTEN

Mw. J. van der Schuit-Janssen (antroposofisch huisarts) **tel. 079-3511730**

Doktersassistenten: Jacqueline v.d. Valk (ma, di, vr) en Jamie Post (do)

Huisarts in opleiding 1e jaar: Willemien Hamelink (ma, di, vr t/m mei 2018)

Spreekuur volgens afspraak, **woensdag** geen spreekuur.

OPEN VOOR NIEUWE PATIENTEN

Bereikbaarheid assistentes

Aanvraag visites, consult, recepten en opvragen uitslagen van 8.00 tot 10.15 en van 10.45 tot 12.00 uur. *Na de lunchpauze vanaf 14.00 uur uitsluitend bereikbaar voor spoedgevallen. De assistentes benutten de middag o.a. voor administratie, het verrichten van kleine ingrepen en controles.*

Afwezigheid arts

Indien uw eigen huisarts afwezig is, hoort u op het antwoordapparaat welke andere arts invalt/waarneemt. Deze kunt u alleen voor spoedgevallen bellen. De artsen werken in principe praktijkgebonden.

Consulteren

Heeft u meer tijd nodig voor een consult (bij meer dan één klacht), maakt u dit dan kenbaar bij het maken van de afspraak. Indien u onverwachts verhinderd bent, wilt u dit dan minimaal 24 uur van te voren melden. Zo kunnen kosten voor de gereserveerde tijd vermeden worden.

Aanpassing telefonisch spreekuur huisartsen

Let op: er wordt gewerkt met een telefonische terugbellijst. Graag tussen 8 en 10 uur (maar uiterlijk 12.00 uur) uw verzoek om te worden teruggebeld doorgeven aan de assistente.

Herhaalrecepten:

U kunt herhaalrecepten ook aanvragen via onze website: www.therapeuticumaurum.nl
De medicijnen kunnen in principe na 2 dagen bij de apotheek worden opgehaald.

Gebruik telefooncentrale

U krijgt een keuzemenu: Toets 1 voor spoedgevallen; dit is ook uitsluitend bedoeld voor dringende spoedgevallen! Toets 2 voor de receptenlijn: hier kunt u herhalingsrecepten inspreken, die dan de volgende middag bij de apotheek kunnen worden opgehaald. De receptenlijn is uitsluitend bedoeld voor herhalingsrecepten! Wanneer u geen keuze maakt wordt u doorverbonden met de assistente.

Avond, nacht- en weekenddiensten

De huisartsenpost is bereikbaar voor spoedgevallen, bel (079) 343 16 00.

Rekeningen huisartsen

Heeft u vragen over uw rekening(en), dan kunt u contact oonemen met de SGZ, tel (079) 3208686

Prikkenspreekuur

Alle werkdagen van 8.30 – 9.30 uur, niet op woensdag, door de verpleegkundigen Hanna Obbens (di, vr) en Madelon Duijts (ma, do). U kunt plaatsnemen in de wachtkamer zonder u te melden.

Wrattenspreekuur

Hiervoor kunt u afspraken maken bij de assistente van de middag.

Verloskundigen

Denise Boezaard, Lizanne van Duuren en Esther van Uffelen, tel. (079) 321 71 72.
Spreekuur op woensdagochtend en –avond: in Therapeuticum Aurum.

Ouder- en kindzorg, 0-5 jarigen

Consultatiebureau voor zuigelingen en peuters, donderdagochtend, volgens afspraak.
Mw. W. Roëll, arts voor het CB en mw. J. van Dijk, CB-verpleegkundige.

Telefonisch spreekuur J. van Dijk:

maandag en woensdag: 9.00-9.45 uur en vrijdag: 18.30-19.15 uur.

Telefoonnummer: 06-19998831; e-mail: verpleegkundige.janneke@gmail.com

Hebt u algemene vragen over het CB of wilt u uw kind aanmelden stuur dan een e-mail naar aanmelden.cbaurum@gmail.com.

Medewerkers

HUISARTSEN:

Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider
Carolien Grooters (waarnemer)
Aina Pronk (waarnemer)
Annerose Kunneborg (waarnemer)
Alletta Ferreira (in opleiding 3e jaar)
Willemien Hamelink (opleiding 1e jaar)
Jorien van Jarwaarde (opleiding 1e jaar)

DIABETES EN COPD-SPREEKUR:

Barbara Houtman-Kloosterman
Gudi Groot

PRAKTIJKONDERSTEUNERS-GGZ:

Marieke van Velp (vooral jeugd)
Jorinde van der Veldt

ASSISTENTEN (V.D. HUISARTSEN):

Conny Haket
Jacqueline van der Valk
Jamie Post

FYSIOTHERAPIE: (079-3219172)

Andrea Addink
Lia Krul
Roland Vanoverschelde
Sini Vos (ook kinderen)

UITWENDIGE THERAPIE: (079-3219172)

Hanna Obbens-van der Kruis
Madelon Duijts

EURITMIETHERAPIE: (0793217903)

Irene Pouwelse-Fassaert

KUNSTZINNIGE THERAPIE: (079-3217258)

Lydia Beckx
Maaïke Kroese

MUZIEKTHERAPIE: (079-3217903)

Jelle van der Schuit (06-21412688)

SPRAAKTHERAPIE:

Cynthia van der Ham (06-15637631)

GESPREKSTHERAPIE:

Hedwig Douma (06-39172210)
Sarah Goudsmit (06-20974636)
Anita Kerbel (06-81484703)

DIËTISTEN:

Annemarije de Jong (06-82665869)
Angela v. Eijnsbergen (06-48889090)

VERLOSKUNDIGEN: (079-3217172)

Denise Boezaard
Lizanne van Duuren
Esther van Uffelen

OUDER- EN KINDZORG:

Bemmie Röell
Janneke van Dijk (06-19998831)

Betalingen Therapeuten

A. Addink, S. Vos,
R. Vanoverschelde, C.J. Krul:
T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum
te Zoetermeer: NL 92 INGB 0004 6680 41
Andere medewerkers: op eigen rekening.
Vrijwillige bijdrage Nieuwsbrief kunt u
storten op NL 77 INGB 0007 6621 19
t.n.v. Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Fred Akkerman, Rob van Zaalén,
Jelle van der Schuit, Marco Ephraïm, Rol-
and Vanoverschelde

Tuingroep

Contactpersonen: Maaïke Kroese, Jean-
nette van der Schuit

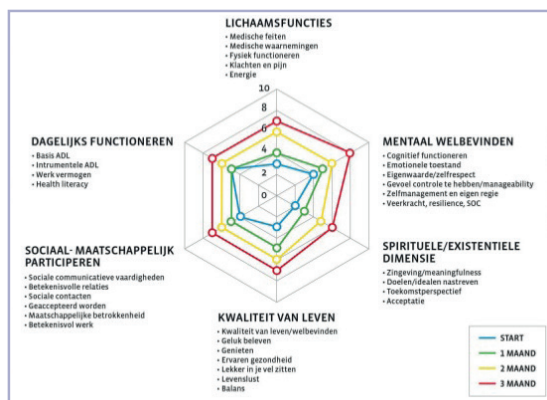
Stichting Therapieënfonds Aurum

Inlichtingen ma. t/m vr. 19.00–21.00 uur
Anne Leget (079-3513802)
Johan Batelaan (079-3230740)
Onno de Gans (079-3212173)
Yvonne de Winter (079-3429660)

Klachtencommissie

Met klachten die niet in onderling over-
leg kunnen worden opgelost, kunt u zich
schriftelijk wenden tot:
Klachtencommissie Aurum
p/a Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer

De beleving van de eigen gezondheid kan bij patiënten gevolgd worden in de tijd, bijvoorbeeld door dit per maand of per kwartaal te meten en te bespreken, terwijl een zorgplan loopt dat patient, arts en therapeut of coach samen hebben vormgegeven:



Het ‘Positieve Gezondheidsconsult’ in Aurum:

In Zoetermeer heeft huisarts Aline Piekhaar, tevens ‘kaderarts beleid en beheer’, in 2016 een nascholing over PG voor huisartsen georganiseerd. Hoe pas je het toe in de praktijk? De huisartsen van Aurum deden hieraan mee en merkten hoe dicht het bij de antroposofische benadering staat!

Op initiatief van Marco Ephraïm en Sabine vas Nunes (huisarts en in 2015/2016 in opleiding bij Marco) is in het Therapeuticum Aurum een ‘Positieve Gezondheidssprekuur’ gestart, dat door Sabine gedaan wordt op donderdagen. Aan mensen met complexe lichamelijke en psychische problematiek wordt nu regelmatig een PG-consult aangeboden. De huisartsen, aios en (gespreks-) therapeuten in Aurum kunnen dit voor hun eigen patiënten zelf doen, wanneer daarvoor ruimte is in het spreekuur, of hiervoor naar het spreekuur van Sabine of een van de andere medewerkers in Aurum verwijzen.

Omdat het consult minimaal een halfuur duurt heeft de SGZ (Stichting eerstelijns Gezondheidszorg Zoetermeer) een tarief aan de Zoetermeerse huisartsen aangeboden om dit kostenneutraal te kunnen doen. Voorafgaand aan het eerste gesprek kan het handig zijn het spinneweb met de zes velden al zelf voorlopig ingevuld te hebben op www.mijnpositievegezondheid.nl.

Sabine Vas Nunes en Marco Ephraïm bij de start van het Positieve Gezondheidssprekuur op 6 april 2017



Onlangs hebben wij met een deel van ons team de 6 gebieden van het model 'Mijn Positieve Gezondheid' besproken en bij onszelf onderzocht. Er zijn dus 6 gebieden te noemen, die met elkaar bepalen, hoe gezond je je voelt. Gezondheid is dan niet alleen: ben ik meer of minder ziek. Het gaat erom: hoe sta je in het leven, wat houdt je in balans. Zo werd ik me op die avond bewust, dat ik op één van de items minder goed scoorde, maar met een ander deelgebied dit tekort goed compenseer. Een bijzondere ervaring.

Vanuit dit totaalbeeld kijk ik op een nieuwe manier naar mijn gezondheid. En nu de relatie met mijn dagelijks werk: de kunstzinnige therapie. Als ik een cliënt aan het begin van een therapieperiode de opdracht geef om met 3 basiskleuren (rood, geel en blauw) een vrije schildering te maken, geef ik vooraf enkele technische aanwijzingen. Ik leer hoe het papier voorbereid kan worden en hoe de verf te gebruiken is. Na een oefening, die de aandacht meer op het innerlijk richt, laat ik de cliënt vrij werken. Er is vaak een diepe en geconcentreerde stilte tijdens het schilderen. Na afloop kijken we samen naar het schilderij. Wat een leeg blad was, is dan gevuld met kleur, op een eigen, persoonlijke manier. De cliënt leert door de gezamenlijke nabespreking naast de subjectieve beleving ook objectief kijken naar het eigen werk. Dit vind ik belangrijk voor de therapie. Ik stel vragen, die deze bewustwording wekken. Vragen als: is er veel vorm of juist weinig vorm; zijn er mengkleuren ontstaan of zie je vooral de oorspronkelijke kleuren. Is er waterig geschilderd of zijn de kleuren droog aangebracht en sterk aanwezig. Is er een herkenbare voorstelling of vooral een kleurcompositie? Waar ervaar je balans in de schildering, waar is minder balans. Ook geef ik ruimte om te onderzoeken welke gevoelens de gemaakte werk oproept. En: wat is voor jou de essentie van het schilderij, wat spreekt eruit? Deze methode om naar het eigen werk te leren kijken, geeft vaak nieuwe inzichten aan de cliënt.

Het komt regelmatig voor dat de cliënt een volgende keer opnieuw in de schildering wil werken. Door het objectief waarnemen is men zich bewust geworden dat de schildering nog niet in balans voelt. En altijd blijken er meerdere mogelijkheden te zijn om een nieuw evenwicht te creëren. Als één kleur overheersend is, kan in de omgeving van de dominante kleur een kleurversterking aangebracht worden. Of een andere oplossing: de sterke kleur wordt wat meer afgezwakt. Het geeft een heel ander effect in de schildering of je voor de ene of voor de andere oplossing kiest, maar in beide gevallen geldt: er is evenwicht gekomen en dat geeft een gezond beeld aan de schildering.

Afstand kunnen nemen van jezelf om objectieve waarnemer van jezelf te leren worden is zowel in het schilderproces als in ons dagelijks leven van belang. Door dit bewust te oefenen sterken we ons zelfbewustzijn. En zo maak ik de brug naar het thema van deze nieuwsbrief. Dat bewustmakende aspect zie ik namelijk ook terug in het model

van “Mijn Positieve Gezondheid”. We leren objectief kijken naar het totaalbeeld van ons leven en welke invloed het heeft op onze gezondheid. Waar iemand in het ene gebied nog niet zo hoog kan scoren, is met een ander gebied juist wel een mooie score te maken. En daardoor kan het totaalbeeld toch een gevoel van balans geven. Het model nodigt uit om je meer bewust te worden van je mogelijkheden en daar je beperkingen in mee te nemen. Beperkingen niet afwijzen, maar een plaats geven in het geheel; en vanuit het ruimere perspectief zoeken naar balans. Dat is naar mijn gevoel: levenskunst, verbonden met ons hart.

Rudolf Steiner noemt het hart een waarnemingsorgaan. Zo neemt het hart heel nauwkeurig onze lichamelijke processen waar. En vanuit deze waarnemingen kan het hart een nieuw evenwicht creëren. Daarnaast voelen we met ons hart of ons denken, voelen en willen in evenwicht zijn. En door het bewustzijn kunnen we ingrijpen als de ziel in disbalans is gekomen en weer aan herstel werken. En tenslotte voelen we ook met het hart of ons leven in overeenstemming is met onze kern, ons wezenlijke zelf. En het hart reageert daar ook op. Als we merken, dat we dingen doen, die niet kloppend voelt met wat we diep van binnen willen, betekent het niet altijd dat de situatie direct veranderd kan worden. Maar het bewustzijn hiervan is belangrijk om de weg naar verandering te vinden. Of een bewuste innerlijke keuze te kunnen maken om in deze situatie verder te gaan. En dan is de verbinding met het eigen Ik weer aanwezig. In balans zijn betekent in het midden zijn, verbonden met ons hart, verbonden met ons Ik. Van harte wens ik u een evenwichtige en goede gezondheid toe. En met hulp van de 6 gebieden uit het model 'Mijn Positieve Gezondheid' hoop ik dat u ook vanuit dit bredere perspectief leert kijken naar uw eigen gezondheid.

POSITIEVE GEZONDHEID VANUIT DE EURITMIETHERAPIE EN HET GEHEIM VAN DE MERCURIUSSTAF

Irene Pouwelse

Hoe kan ik gezonde krachten in mijzelf versterken? Waar leeft mijn vitaliteit? Hoe ontwikkel ik dat? In de Mercuriusstaf, ook wel caduceus genoemd, zien we twee slangen gewikkeld om een staf. De Esculaap, het arts- en apothekersteken, heeft maar één slang om een staf. De slang die kan vervellen is het teken van het zich kunnen vernieuwen en vormt daarmee een beeld van genezen en gezondheid.

De twee slangen in de caduceus zijn een beeld van de eenheid der tegenstellingen; vaak is één slang donker, de ander licht afgebeeld. De slangen staan voor alle tegengestelde principes: mannelijk-vrouwelijk, zon-maan, ziel-geest. De staf zelf staat voor de as tussen de hemel en de aarde, boven en beneden. De vleugels zijn het symbool voor transcendentie oftewel overstijging.

In de Oudheid droeg een gezant dit teken, waarmee hij naar binnen mocht in een stad. Als een soort sleutel opent het dus deuren. De Romeinse god Mercurius, oftewel

de Griekse god Hermes, was de boodschapper der Goden. Hij had vleugels aan zijn voeten en zijn hoofd. Op de afbeelding draagt hij de staf met bovenaan vleugels in zijn rechterhand en een gevleugeld wiel in zijn linkerhand. De aardbol onder zijn voeten geeft een indruk van de snelheid waarmee hij zich beweegt. Hij is de god van de reizigers, de dieven en de artsen; die laatsten trokken vroeger ook rond om zieken te helpen en medicijnen te verkopen. De caduceus in zijn geheel symboliseert, behalve vrede, bescherming en genezing, vooral de Eenheid, die bereikt wordt door de verzoening van de tegendelen.

In de euritmie therapie bestaat er een oefening, die gebruikt kan worden ter versterking van de weerstand. Deze oefening maakt, zoals de twee slangen die wijzen op bijvoorbeeld zon-maan, de twee kanten van ons bewustzijn zichtbaar: de dag- en de nachtkant. Overdag leven we in onze zintuigen; daardoor kunnen we ons verbinden met de wereld om ons heen. We zien, horen, ruiken, tasten, proeven. In de antroposofie worden nog meer zintuigen genoemd, zoals de evenwichtszin, de eigen bewegingszin, maar bijvoorbeeld ook

Dankzij deze zintuigfelijk veel informatie aarde. Zo gezien is het noemen. Het feit alleen waarnemen, ook als we lijke gebeurtenissen ons nog dankbaar stemleren. Het is natuurlijk ook het positieve te leren Johan Cruijff te spreken: En: Je gaat het pas zien De andere kant van ons



de ik-zin.

poorten krijgen wij ongelobinnen tijdens ons leven op leven zelf al een leerschool te dat we dat allemaal kunnen lelijke dingen zien of moei moeten meemaken, kan dat men, omdat we ervan kunnen een kunst op zich om steeds zien in elke situatie. Om met elk nadeel heb zijn voordeel. als je het door hebt.

We kunnen dan herstellen van de afbraak en slijtage die we hebben ondergaan door onze activiteiten overdag. Soms lijkt de nacht te kort of te weinig voedend geweest, als we 's ochtends ontwaken. Kunnen we die krachten dan nog versterken? Rudolf Steiner noemt luisteren een verhoogde vorm van inslapen. Als je luisterend opgaat in een mooi muziekstuk bijvoorbeeld, activeer je je nachtmens. Een spannende film haalt je ook uit jezelf, maar werkt waarschijnlijk wat minder opbouwend.

Een andere manier om je nachtmens te versterken is, naast euritmie therapie, ook door middel van meditatie. In de meditatie probeer je al je bezigheden, gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties wel waar te nemen, maar daarna los te laten en je bewust te focussen, hetzij op je ademhaling, hetzij op een mantra of een meditatiebeeld. Je verliest je als het ware tijdens je meditatie door je actief te concentreren. Door de focus verruim je het beeld, verruim je ook de tijdsbeleving. En dat werkt ontspannend op het lichaam en voedend op de geest.

De Perzische dichter Rumi verwoordde dit in het gedicht dat hieronder staat afgedrukt, op zijn wijze.

Van Binnen naar Buiten

Er zijn twee soorten intelligentie:
een wordt verworven, zoals een kind op school
feiten en begrippen uit zijn hoofd leert,
door boeken en door wat de leraar zegt,
informatie verzameld uit de traditionele
en de nieuwe wetenschappen.

Zo'n intelligentie helpt je vooruit in de wereld.
Door je vermogen om informatie te bevatten
kom je onder of boven anderen te staan.
Met deze intelligentie dreuntel je door de velden
van kennis, erin en eruit,
en zo krijg je steeds meer aantekeningen op je staat van dienst.

Er is een andere staat, een die reeds
compleet is en die onaangetast is in jou.
Een bron wiens bassin overstroomt.
Een frisheid in het midden van de borst.
Deze intelligentie vergeelt niet
en stagneert niet. Zij is vloeibaar
en beweegt niet van buiten naar binnen
door het loden buizenstelsel van doorgrondend leren.

Dit tweede weten is een bron
Die opwelt binnen in je en naar buiten stroomt'



Jalal al-Din Rumi | Perzisch dichter en mysticus | 1207-1273

Met het oog op de mercuriusstaf kunnen we wijzen op drie belangrijke aspecten voor de positieve gezondheid:

- 1 Leef bewust in de dag, dankbaar gebruik makend van je zintuigen.
- 2 Probeer terug te kijken op de dag en jezelf de vraag stellen: waar had ik vandaag een echte ontmoeting met iets of iemand? Dat kan een mens zijn of een bloem, een dier of een wolk die je opviel. Een advies van de arts Joop van Dam was: schrijf het eens een maand lang elke dag op, heel kort, ook als je niets hebt ontmoet. Je zult zien dat je meer gaat zien.
- 3 Oefen een actief luisterend inslapen in een meditatie. En durf jezelf daarbij te overstijgen.

Zingeving is één van de zes domeinen die bijdragen aan positieve gezondheid volgens het model van Machteld Huber. En naar mijn mening een belangrijke. Mensen met een sterk doel om voor te leven, kunnen heel veel lichamelijk en ook geestelijk leed verdragen.

Ik ben net terug van een mooie reis naar Egypte met de titel 'De tempel als weg naar binnen' met de fijne gidsen Jana Loose, egyptoloog, en Jaap van der Weg, arts. Beiden hebben een sterke binding met de antroposofie. Al kijkend en innerlijk oefenend hebben we heel wat tempels betreden. Mede met de vraag van zingeving in mijn achterhoofd, keek ik naar de kolossale bouwwerken en de verfijnde kunstwerken en hiëroglfen. Waar haalden ze de kracht vandaan om dit te verwezenlijken, waarom zo groot, zo veel? Enkele van mijn inzichten wil ik graag delen.

Op een dag stonden we vroeg op om naar de zonsopgang te kijken in het grote tempelcomplex van Karnak. Hoe groots moet dit complex geweest zijn, met zo veel tempels,



beelden, grootsheid van beelden, verfijning, kleuren, riten, bijna overweldigend en dat circa 4000 jaar geleden gebouwd. Later stond Jana bij een grote obelisk en begon te vertellen over het grote verlangen van de farao om de goden te dienen en bemiddelaar te zijn van de goden naar het volk. Dit verlangen was zo al omvattend dat alles er op gericht was om de werking

van de goden op aarde mogelijk te maken. De bouw van de tempels, van de dodentempels, piramides, de verzorging van rites, de vormgeving van het leven diende dit hogere doel. Een dode farao was een nog betere bemiddelaar tussen de goden en het volk, dan een levende, vandaar werd bij het begin van een regeringsperiode direct met de bouw van een dodengraf of piramide begonnen. Ook na de dood van een farao werden dagelijks ritens uitgevoerd voor die farao. Het volk werkte mee aan de bouw van alles dat in dienst van de goden door de farao aangegeven werd. De farao gaf de zingeving aan en het hele volk volgde.

Ook in de middeleeuwen en ver daarna was voor velen het geloof een bron van zingeving, ook toen werden de prachtigste kathedralen en kerken gebouwd voor Christus, maar ook in andere culturen speelde dit bouwen voor de goden een belangrijke rol. In Nederland is na de 80-jarige oorlog langzaam aan meer ruimte gekomen voor eigen zingeving. De ontdekkingsreizen zorgden voor verbreding van ons blikveld, het materialisme deed zijn intrede, de industriële revolutie vond plaats. Dit leidde naar nieuwe stromingen, naast de Christelijke richtingen kwam het socialisme, communisme, liberalisme. In het begin van de 20ste eeuw kregen vrouwen voor het eerst

stemrecht. Na de tweede Wereldoorlog nam de verzuiling rap af, steeds meer bepalen we zelf waar we onze zingeving vandaan halen en worden we daarin minder en minder gesteund door godsdienst, verenigingsleven en “zo doen we dat”. De wereld ligt open, we kunnen snel reizen, de televisie laat ons veel zien. De invloed en de snelheid van de digitale revolutie is ongelooflijk, alles is te weten, te bestellen, te regelen, te betalen en de sociale media maken veel mogelijk, voor wie in deze wereld thuis is.

Dit geeft ons vrijheid en veel ontplooiingsmogelijkheden om uit een reusachtig aanbod van verschillende religieuze en spirituele stromingen, opleidingen onze eigen mix te maken van wat ons leven zin geeft. Of we halen onze zingeving uit mooie hobby's, (vrijwilligers) werk, dierbaren, ontmoetingen, zelfgestelde doelen en heel belangrijk het gevoel dat je er toe doet als mens en daarin gewaardeerd te worden. De andere kant hiervan is dat er een grote verantwoordelijkheid gevoeld wordt om je eigen zingeving vorm te geven en alles uit je zelf en het leven te halen. Voor sommigen gaat dat makkelijk en voor anderen voelt het als een grote druk en geeft het veel stress: ik moet alles zelf doen en regelen. Wat is de richting waarin ik me wil ontwikkelen, kan ik het wel, hoe vind ik mijn weg hierin.

Vaak hoor ik de vraag: is er wel een plek voor mij in deze maatschappij, ik voel me verloren, ik kan niet mee, ik mis sociale samenhang, voel me eenzaam, voel me overvraagd, overvoerd en uitgeput. Of er is zoveel in mijn leven: het onderhouden van vriendschappen, relatie, kinderen, werk, ouders, sporten, het niets willen missen, ik heb het gevoel geleefd te worden. Ik ben mijn eigen spoor kwijt. Depressie en burn-out liggen op steeds eerdere leeftijd op de loer. Het moeten voldoen aan allerlei eisen put uit en de kans om te verdwalen in de wirwar van onze complexe samenleving is groot. Hierbij een aantal vragen die je op het spoor kunnen brengen om verbinding te vinden met wat jou zin geeft: Waar liggen je diepe verlangens? Waar loop je warm voor, heb je verbinding mee, voel je je aangesproken? Zijn er mensen die heel belangrijk voor je zijn en wat is er bijzonder aan ze, of aan jullie band? Wat zou jij graag nog willen leren en van wie? Wat zou jij graag aan anderen leren? Zijn er dingen die je graag nog zou willen meemaken? Wat geeft jou het gevoel dat je er toe doet?

Als het moeilijk is om hier antwoord op te geven, kan je ook via de omweg van de antipathie tot antwoorden komen. Dit kan door je af te vragen, waar je heel ongelukkig van wordt, waar je niets mee hebt en je dan af te vragen waar je wel gelukkig van wordt. Of je af te vragen hoe het als kind, (jong) volwassene, of een andere leeftijdsfase was met verlangens, waar je gelukkig van werd, welke levensdoelen je had.

Belangrijk bij zingeving is het gevoel, dat jezelf sturing kan geven aan het leven, ook al is dat op enkele voor jou belangrijke gebieden of momenten op een dag. Wat ik zelf een prachtig beeld vind, is het beeld van de wagenmenner – het beeld van het ik – die zijn span paarden – het beeld van de ziel – bestuurt. Als de paarden alle kanten opgaan, of niet meedoen, of iemand anders neemt de teugels over, of je weet niet waar je heen wilt, dan is het moeilijk om je span te besturen. Natuurlijk kan je ook de teugels vieren en zien waar je uitkomt, maar dan is dat je besluit en hetgeen waar je op dat moment zin in hebt.

Als laatste nog een Oud-Egyptische variant op het beeld van de wagenmenner. Al jong werd de toekomstige farao opgeleid om op een wagen staande, geleid door leeuwen het evenwicht te houden. Wat vraagt dat een evenwichtkunst, de leeuwen leiden met de juiste maat van aanspannen en loslaten en je evenwicht houden met de zware dubbele faraokroon op je hoofd en alle gouden sieraden om je nek, terwijl je rijdt over de weg. Wat een ik-kracht, verbinding en balans heb je daarvoor niet nodig! Ik wens een ieder steeds hernieuwde zingeving, eigen sturing en een bloeiende lentetijd toe!

POSITIEVE GEZONDHEID:

AANDACHT VOOR MEDITATIE ALS DAAD VAN VRIJHEID

Hedwig Douma

Een positieve benadering van gezondheid betekent voor mij dat we de vele uitdagingen en beproevingen in ons bestaan aangaan in het vertrouwen dat we ons aan veranderende omstandigheden kunnen aanpassen en dat we vanuit een eigen regie ons leven vorm kunnen geven. We kunnen groeien in veerkracht, mentaal weerbaarder worden, de zin leren inzien van dingen die ons overkomen en steviger komen te staan in ons sociaal-maatschappelijk, maar ook ons dagelijks functioneren. We kunnen grip leren krijgen op verschillende lichaamsfuncties en de kwaliteit van ons leven doen toenemen. Ik zie het als een grote verdienste van Machteld Huber, dat ze zowel in Nederland als ook daarbuiten een verandering tot stand weet te brengen in het kijken naar gezondheid. Gezondheid zien als iets dat positief beïnvloedbaar is en niet alleen als de afwezigheid van ziekte biedt volgens mij nieuwe perspectieven.

Als psycholoog/gespreksterapeute zie ik het als mijn taak om ondersteuning te bieden bij problemen in de biografie (lees: kansen tot groei) en samen te kijken naar mogelijkheden om de Ik-kracht te versterken. Ik begon mijn werk in de gezondheidszorg met een accent op de somatiek. De drang om meer te kunnen betekenen in de psychische begeleiding, bracht me op het pad van de psychologie. Aan de universiteit discussieerden we over de menselijke vrijheid en de gedetermineerdheid van de mens. Een mooi voorbeeld van dit vraagstuk vormde het beeld van de mens die kon kiezen of hij een hinderlijk zoemende en bijna stekende mug al dan niet zou doodslaan, terwijl de mug zelf was overgeleverd aan zijn drift om bloed te zuigen en niet anders kon dan steken.

Mijn zicht op de mens werd meer omvattend of anders gezegd meer compleet, toen ik de antroposofie leerde kennen en er een geestelijke dimensie aan de lichamelijke en zielsaspecten kon worden toegevoegd. Rudolf Steiner deed me inzien dat we volledig vrij zijn in onze keuze om te mediteren. Er is niets dat ons of niemand die ons daartoe kan dwingen, maar waarom zouden we willen mediteren en wat is mediteren? Het doel van meditatie is een verandering van ons bewustzijn. Het is het gaan van

een weg van dankbaarheid die tot innerlijke rust en loutering van de ziel kan leiden, waarbij we geduldig en volhardend via het omvormen van ons denken, voelen en willen ons zodanig open stellen voor de geestelijke wereld dat aan ons iets van betekenis kan worden geschonken. Wanneer die verbinding met de geestelijke wereld even tot stand mag komen en we nieuwe inzichten, imaginaties, inspiraties en intuïties mogen ontvangen stemt ons dat wederom tot dankbaarheid.

Door te mediteren kunnen we onszelf beter leren kennen en leren de liefde voor onszelf en voor onze medemensen te vergroten. We kunnen zelf werken aan een veiliger en vreedzamere wereld. Als we in een diepe innerlijke rust als eerste geconfronteerd worden met onze eigen onvolkomenheden, verborgen angsten en spanningen is het zaak dat men niet uit het lood wordt geslagen. Al verschillende mensen heb ik de door Rudolf Steiner gegeven zogenaamde neven oefeningen aangereikt, om grip te kunnen blijven houden op veranderingen in het denken, voelen en willen. Deze zes oefeningen betreffen de gedachtenbeheersing, de wilskracht, de gelatenheid, de positiviteit, de onbevangenheid en de harmonie. Joop van Dam, die vorig jaar is overleden en als antroposofisch arts werkzaam is geweest, heeft deze oefeningen in een boekje Het Zesvoudig Pas (uitgeverij Christofoor) bijzonder mooi beschreven.

In de tijd waarin we nu leven met grote behoefte aan veiligheid en vrede is meditatie het enige dat we echt in volledige vrijheid zelf kunnen doen om positief bij te dragen aan onze eigen gezondheid en in de ontmoeting met anderen, ook aan die van onze medemensen. We kunnen zo een mooiere wereld achterlaten voor degenen die na ons komen vanuit een gevoel van eerbied en respect.

Aurum Koor start weer

vanaf maandag 11 september



Het Aurum koor onder leiding van Jelle van der Schuit bestaat al vele jaren. Momenteel gaat het om een groep van zo'n 10 á 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren iedere maandag tussen de middag van 12.30 – 13.00 uur. We zingen liederen van het seizoen en werken ook aan Kerstrepertoire zodat we bij de Kerstviering op Aurum medio december een kleine uitvoering ten beste kunnen geven. Iedereen die wil meezingen is van harte welkom. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Zingen is een gezonde en verfrissende activiteit!

Je kunt je opgeven bij Jelle van der Schuit (06-21412688/jvdschuit@gmail.com).

HARTSCHOOL AURUM: VORM VAN POSITIEVE GEZONDHEID

Voor het vierde jaar al weer gaan we in het najaar met een nieuwe groep van mensen met hartproblematiek en hun partners aandacht besteden aan een nieuwe levensstijl, waarbij de deelnemers zelf de regie in handen gaan nemen. Het hartteam van Aurum biedt een programma met belangrijke thema's zoals: medische achtergronden van het hart, aanvullende antroposofische medicatie, gezonde voeding, beweging, kunstzinnige activiteiten en biografische- levensloop-aspecten. Lichaam, ziel en geest worden zo in een harmonisch samenspel aangesproken.

Op donderdagavond 8 juni 2017 is een vrij toegankelijke informatieavond in Therapeuticum Aurum. Aanvang 20.00 uur.

De bijeenkomsten van de hartschool in het najaar beginnen op zaterdag 23 september 2017 van 10.00 tot 16.00 uur. Vervolgens op de volgende donderdagavonden van 17.30 – 21.30 uur: 5, 12 en 26 oktober; 2, 9 en 16 november 2017 en op 8 februari 2018. De kosten bedragen € 250,- voor de gehele cursus, inclusief hand-out en maaltijden. Samen met de partner € 400,-. Indien nodig is reductie mogelijk in overleg met Marjanke de Jong. Daarna bestaat de mogelijkheid deel te nemen aan een doorlopende groep die twee keer per jaar samenkomt.

Het is gebleken dat een groep van 12 deelnemers in de ruimtes van Therapeuticum Aurum een goede eenheid is, waarin ook het sociale aspect van het samenwerken en samen beleven aan bod komt en er veel geleerd kan worden aan elkaar.

Het hartteam van Aurum bestaat uit 9 personen:

Andrea Addink | fysiotherapeut

Marco Ephraïm | huisarts

Marjanke de Jong | gesprekstherapeut

Maike Kroese | kunstzinnig therapeut

Irene Pouwelse | eurietherapeut

Joriet Schneider | huisarts

Jeannette v.d. Schuit | huisarts

Jelle v.d. Schuit | muziektherapeut

Veronique van Zeeland | natuurvoedingskundige



Informatie en aanmelden bij Marjanke de Jong

Telefoon: 06-15179825

Email: mm.dejong@planet.nl

Zie ook: www.therapeuticumaurum.nl

en het komende nummer van het tijdschrift De Stroom.

DE BIJEN

EN HUN BETEKENIS VOOR DE GENEESKUNDE

Jeannette van der Schuit, huisarts

Het bijenleven vormt een zeer gedifferentieerd en georganiseerd leven. Ik heb me in de afgelopen tijd intensief met de bijen beziggehouden in verband met een studiedag voor antroposofische artsen, waaraan ik een bijdrage leverde, waarbij ik vooral aandacht schonk aan de medicinale kant. Mijn bewondering en respect voor de bijen is hierdoor enorm toegenomen. Ik leerde het bijenvolk kennen als een hoogstaand volk, dat sterk verbonden is met de zon en van zeer groot belang is voor de mens en de natuur. 80% van de bloemen wordt bestoven door de bijen. Onze voedingsgewassen zijn voor een derde deel afhankelijk van de bijen. Indirect is de bij voor de voeding ook van groot belang voor de dieren.

Het bijenvolk is zeer ijverig (niet voor niets spreek je van een “bezige bij”), bezit een sterke eenheid en vertoont veel bijzondere kwaliteiten. Op de eerste plaats heeft het bijenvolk, ook wel imme genoemd, een eigen warmteorganisme, in de zomer heerst in de bijenkast een constante temperatuur van 35 graden en in de winter rond de 20-25 graden. Dit regelt het bijenvolk zelf door de eigen activiteit.

In de winter bestaat de korf alleen uit de koningin en de werkbijen en is het volk gereduceerd tot ongeveer 20.000 bijen. In het voorjaar en de zomer worden de darren, de mannetjesbijen, uitgebroed en neemt het volk weer toe in omvang, rond de 50.000-60.000 bijen. Bij een bepaalde temperatuur in het voorjaar gaan de bijen weer uitzwermen op zoek naar de nectar en stuifmeel, in de winter blijven ze in de korf. Eigenlijk is het een soort ademhaling door het jaar heen.

Heel bijzonder is ook het zwermen van de bijen. Een deel van het bijenvolk met de oude koningin zwermen dan uit, om zich te verplaatsen en zich elders te vermeerderen. In de korf blijft de nieuwe koningin en overige bijen achter. Bijzonder is ook de vorm van de zwerm, het laat een soort hartvorm zien, hangend b.v. aan een tak in de boom. Een imker kan deze dan weer in een korf opvangen en zo gaat de cyclus door. Heel belangrijk bij de vangst is de koningin, als zij er niet bij zit, dan gaan ze allemaal weer op zoek naar de koningin.

De koningin is waar het leven van de bijen omdraait. De koningin is de centrale factor en wordt omringd door een hofhouding van zo'n twaalf werksters, die haar verzorgen en schoonhouden. In het voorjaar is er de beroemde bruidsvlucht hoog in de lucht, richting de zon. Hoog in de lucht wordt ze bevrucht door meerdere darren en gaat ze terug naar de korf, waar ze dan jarenlang eitjes kan leggen. Wel 20-30.000 eitjes per maand. De darren hebben een ander lot, na de bevruchting sterven deze darren en de rest wordt ook uit de korf geweerd of zelfs gedood, de zogenaamde darrenslacht: ze zijn niet meer nodig.

In feite is het bijenvolk een soort matriarchaat, de vrouwtjes doen al het werk. Ze wisselen in de activiteiten die ze uitvoeren van het voeden van de larven, het schoonhouden van de cellen en het vliegen naar het nectar, tot het omvormen tot de

honing. Een werksterbij leeft in het voorjaar en zomer gemiddeld één maand, dat ook samenhangt met de vele vliegreizen die ze maakt!

Heel bijzonder is natuurlijk de vorm van de bijenraat, een prachtige symmetrische zeshoek, zoals het kwartskristal. De hele cel in de raat is een soort uitgeholde kwartskristal, met het bij elkaar komen van de 6 vlakken in de diepte van de cel. Wat een ordening laat dit zien! Daarin wordt de honing bewaard.

Bijenproducten en hun medicinale betekenis.

De honing krijgt in de zeshoekige raten een soort kristallijne kracht. Honing is dan ook zeker voor de oudere mens heel belangrijk. Het is voedend, maar door de vele mineralen, vitaminen en enzymen die erin zitten, versterkt en activeert het de stofwisseling. Behalve de honing is er ook de propolis, gemaakt van het hars van de bomen. De propolis wordt gemaakt en gebruikt door de bij om gaten te vullen en om infecties tegen te gaan. Propolis als zelf werkt dan ook desinfecterend, tegen schimmels, virus-



sen en bacteriën. Dat kan je ook zeggen van de honingzalf, die gebruikt kan worden bij geïnfecteerde wonden, brandwonden en bij de kwetsbare huid na bestralingen.

Daarnaast is er de Koninginnegelei, het enige voedsel voor de Koninginnebij. Dit zou goed zijn in periodes van zwakte, bv, na ziektes. Ook weer een heel voedende substantie. Er bestaan ook medicamenten van het bijengif: we spreken van Apis medicatie, verwerkt in allerlei verbindingen en injecties. Apis wordt gemaakt van de hele bij, maar de medicinale werking komt vooral door het bijengif, dat in de Apis zit.

Na een bijensteek kent iedereen de felle ontstekingsreactie met roodheid, zwelling en pijn. Het is een directe en snelle reactie, met een heel vurig karakter. Het is deze kwaliteit die je medicinaal wilt gebruiken, volgens het zogenaamde homeopathische “simile” principe: het gelijke met het gelijke genezen. Je kan dit principe ook zien werken in de vaccinaties, je dient iets toe van een virus of bacterie om vervolgens je afweersysteem aan het werk te zetten. Met het geven van Apis als medicament wil je

het afweersysteem prikkelen om de infectie, zoals de keelontsteking, de oorontsteking of de infectie van de huid te overwinnen. Apis kan je dan ook geven bij warme en rode ontstekingen in vorm van druppels, korrels of injecties

Een hele goede ervaring heb ik met de ontstekingsdruppels, de Apis/Belladonna comp. of de korrels Apis/Belladonna cum Mercurio. Zeker bij kinderen is dit goed te gebruiken, omdat er bij hen vaak sprake is van warme, rode ontstekingen zoals de keelontsteking, de oorontsteking of de kinderziektes zoals roodvonk of waterpokken.

Voor de ouderen is de Aurum/Apis Regina comp. als injectie een mooi middel bij uitputting en na een ziekte periode. Apis in de vorm van injecties b.v. Apis/Levisticum comp. kan worden gebruikt bij rugklachten zoals bij een hernia, dit middel werkt dan ontstekingsremmend en pijnstillend.

Een andere indicatie wil ik niet onbenoemd laten: ook bij meer chronische ontstekingen zoals reuma en MS kan Apis worden gebruikt, om het immuunsysteem aan te sporen de chronische ontsteking aan te pakken. Er is ook ervaring opgedaan met het direct laten prikken door de bij om zo een directe ontstekingsreactie op te roepen en de eigen afweercellen te stimuleren. Apis stimuleert ook de productie van cortisol, zeer essentieel bij ontstekingen en zou in een bepaald opzicht zelfs sterker werken dan Prednison!

Er zijn nog veel meer preparaten met de Apis, de geneeskrachtige werking is sterk en zeer goed te gebruiken. Je zou kunnen zeggen dat de Apis je warmteorganisme stimuleert en daarmee het immuunsysteem versterkt. Het kan pijnstillend en ontstekingsremmend werken.

Als werkzame middelen kunnen verder nog worden genoemd:

- Bijenwaslap: gemaakt van de was van de bij en te gebruiken bij hoesten, een prikkelhoest of bronchitis. Het werkt onspannend, slijmoplossend, en verwarmend (zie de website van Wikkelfee)
- Plantago/bronchiaalbalsem: In de balsem is bijenwas verwerkt, naast allerlei andere kruiden zoals kamfer, eucalyptus olie, tijm olie en plantago. Het heeft een doorwarmende werking bij een luchtweginfectie, astma of een bronchitis.
- Voedingsbad: hierbij wordt de honing gebruikt. Er wordt gebruik gemaakt van honing, ei, melk en citroen. Bij kinderen die niet goed groeien, bij slaapproblemen, na kinderziektes. Wekelijks voor in bad gedurende zes weken. Het is een heel heilzaam voedingsbad (zie voor verdere details de website van ons therapeuticum)

Het bijenvolk, is een zeer bijzonder, hoogstand volk, met veel licht- en warmtekrachten. Wat een geschenken zijn de honing, de bijenwas, de propolis, het bijengif en de koninginnengelei! Zeer heilzaam voor de mens en van zeer groot belang voor de natuur. Helaas wordt de bij vooral ernstig bedreigd door het gebruik van veel landbouwgif. Het aantal volken neemt de laatste jaren enorm af! Ook een te kunstmatige teelt van het bijenvolk vormt een bedreiging.

Aan te raden is het prachtige boek van Alma Huiskens getiteld Dichter bij de bij: op weg naar natuurlijk imkeren. Het belang van insectvriendelijke beplanting komt hierin ook uitgebreid aan de orde. In onze Aurum-tuin streven we hiernaar!

CURSUSAANBOD NAJAAR 2017

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

1. Boetseren als Picasso

De kleine tentoonstelling in Beelden aan Zee, dit voorjaar, maakte me opnieuw enthousiast voor deze grote kunstenaar. We leren in deze cursus zijn creatieve vormen en beelden goed kennen en we gaan het ook zelf doen. Elke les begint met een korte inleiding over zijn leven en werk. Daarna werken we met klei naar een voorbeeld van Picasso. Start: vrijdag 1 september 2017 (NB met uitzondering van vrijdag 13 oktober 2017)

2. Leonardo da Vinci

We gaan ons in deze cursus verdiepen in het werk van Leonardo da Vinci, kunstenaar uit de Renaissance periode. Een groot denker met een scherp waarnemingsvermogen. Door ons in zijn tekeningen en schilderijen te verdiepen leren we zelf ook beter kijken. Elke les behandelen we een bepaald deel van zijn werk, zoals zijn tekeningen, portretten, het laatste avondmaal. En daarna gaan we zelf werken met potlood, pastelkrijt of verf in de sfeer van Leonardo da Vinci. De laatste les van deze cursus staat de "Aanbidding der Wijzen" centraal, een schilderij, dat na 6 jaren restauratie weer te zien is in Florence.

Start: vrijdag 3 november 2017

Voor bovenstaande cursussen geldt:

7 vrijdagen van 15.30 tot 17.00 uur.

Kosten: € 60,- per cursus

3. Cursus Sluieren

Staande aan de ezel werken we met aquarelverf op groot formaat papier.

We schilderen met blauw en oranje in de sluiertechniek, laag op laag.

Start: maandag 11 september 2017

7x op maandag van 11.00-12.30 uur

kosten € 60,-

4. Open atelier

Ieder dinsdag van 11.00-12.30 uur vrije

inloop; kosten: naar vermogen

maximaal € 10,- per keer.

Aanmelding

Voor de cursussen: opgeven bij Maaïke

Kroese, kunstzinnig therapeut

06-23209116 of 079-3217258 of

maaike.kunsttherapie@gmail.com

DIABETES TYPE 2 ÉN LEKKER GEZOND ETEN

Cursus door Véronique van Zeeland,
natuurvoedingskundige, Maaïke Kroese,
kunstzinnig therapeute en Barbara
Houtman, praktijkondersteuner

In het najaar start opnieuw een cursus voor iedereen die op zoek is naar dit antwoord en met natuurvoeding grip wil krijgen op zijn of haar diabetes. In een kleine groep gaan we uitgebreid in op diverse voedingsmiddelen en hun invloed op de suikerstofwisseling. Groenten, fruit, granen, vetten, kruiden en zoetmiddelen komen ter sprake. Naast de samenstelling

van de voeding staan we ook stil bij het belang van de kwaliteit van voeding op ons lichamelijk en geestelijk welzijn.

Tijdens de avonden is er volop ruimte om te proeven, te ervaren en vragen te stellen en krijgt iedereen recepten mee om gelijk thuis mee aan de slag te gaan. Op twee avonden is er een kunstzinnige activiteit, met klei en kleur werken we aan onze innerlijke balans.

Data: 5 maandagavonden najaar 2017
(data worden nog bekendgemaakt)

Tijd: 19.30-21.30 uur

Kosten: € 60,- inclusief thee, iets lekkers en hand-outs)

Aanmelden en informatie: Barbara Houtman (b.houtman@therapeuticumaurum.nl)

NAJAARSPROGRAMMA STUDIECENTRUM ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

Raadpleeg ook steeds onze website voor de actuele informatie: www.stanzo.nl. Het komt soms wel eens voor dat een avond op korte termijn moet worden geannuleerd.

De avonden worden deels gehouden op Aurum, deels in de vrijeschool De Vuurvogel.

EUROPA

Voor het najaar is gekozen voor een actueel thema, namelijk de huidige status en toekomst van Europa. We hebben drie bekende sprekers, te weten Ton Jansen, John Hoogervorst en Loek Dul-

laart uitgenodigd om hun visie te geven over Europa. In dit kader wordt naast dit drieluik ook een avond gewijd aan twee bijzondere Duitse kunstenaars die ieder op eigen wijze naar het midden zochten, een zoektocht die voor Europa als essentieel kan worden aangemerkt.



1. DE TOEKOMST VAN EUROPA

Rudolf Steiners Memoranda uit 1917

Honderd jaar sociale driegeleding

Lezing door Ton Jansen

Deze zomer zal het honderd jaar geleden zijn dat Rudolf Steiner zijn twee befaamde Memoranda schreef, waarin hij voor het eerst de idee van de driegeleding van het sociale organisme schetste. Hiermee wilde hij een tegenwicht schep- pen tegen het abstracte, pseudo-idealistische ‘vredesprogramma’ van de Amerikaanse president Woodrow Wilson en de verstikkende werkelijkheid van het in Rusland opkomende bolsjewisme. Rudolf Steiners Memoranda zijn nog altijd uiterst actueel: ze geven antwoord op de brandendste vragen van onze tijd en bieden o.a. een sleutel voor de problemen waar Europa op dit moment mee kampt. Door middel van inleiding en gesprek willen we ons op deze avond

in deze twee Memoranda verdiepen en hun actuele betekenis proberen te achterhalen.

Ton Jansen (1953) is van origine sociaal psycholoog. Sinds 2000 houdt hij zich als uitgever en vertaler intensief met het werk van de Russische antroposoof Sergej Prokofieff (1954-2014) bezig. Ook is hij auteur van diverse boeken.

Datum: dinsdag 26 september 2017

Plaats: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer



2. OP ZOEK NAAR HET MIDDEN:

Käthe Kollwitz en Ernst Barlach

Een kunstgesprek onder leiding van Han van Ouwerkerk &

Rien Zwijnenburg

De Duitse kunstenaars Käthe Kollwitz



en Ernst Barlach zochten 'het midden' toen dit in Europa steeds meer teloor begon te gaan in de periode vóór de Tweede Wereldoorlog. Kollwitz richtte haar focus naar buiten, op de emancipatie van vrouwen en arbeiders.

Barlach koos de weg naar binnen en probeerde in zijn werk de innerlijke strijd van het individu te verbeelden. En allebei volgden ze vooral hun hart.

Han Ouwerkerk studeerde kunstgeschiedenis en is vrijeschoolleraar in Leiden. Rien Zwijnenburg was antroposofisch huisarts. Hij heeft grote interesse in de kunst en is zelf beeldend kunstenaar.

Datum: woensdag 11 oktober 2017

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

3. ONZE TOEKOMST EN DIE VAN EUROPA

Lezing door John Hoogervorst

De mens ontwikkelt zich en dat vindt zijn weerslag in de manier waarop hij het sociale leven vormgeeft. Soms botst dat, bijvoorbeeld doordat sociale structuren de ontwikkeling van de mens belemmeren. Meer en meer wordt ook de Europese Unie ervaren als een structuur die dwingt en belemmert, in plaats van uitnodigt en stimuleert. In welk stadium van zijn ontwikkeling verkeert de mens eigenlijk en in welke richting ligt die ontwikkeling? Hoe kunnen de wederkerige belangen en behoeften van het individu en die van de gemeenschap op elkaar afgestemd worden?

Kan het zo zijn dat Europa op het

wereldtoneel een unieke en heel eigen opgave heeft, en welke is dat dan? Deze drie vraagstukken liggen ten grondslag aan veel actuele gebeurtenissen. Deze avond gaan we proberen nader zicht te krijgen op deze vragen en het toekomstperspectief dat daaruit kan ontstaan.

John Hogervorst is als ondernemer actief in uitgeverij Nearchus en in webwinkel ABC Antroposofie. Daarnaast is hij redacteur van Driegonaal - tijdschrift voor sociale driegeleding, en auteur op het gebied van de sociale driegeleding.

Datum: dinsdag 24 oktober 2017

Plaats: Therapeuticum Aurum

4. EUROPA EN HAAR TOEKOMSTIGE OPGAVE IN SPIRITUELE ZIN

Lezing door Loek Dullaart

Europa heeft een hoofdrol gekregen in de wereld tijdens de Grieks-Romeinse tijd. Daarna hebben diverse landen een rol gespeeld in het groot maken van Europa. Na de Tweede Wereldoorlog is er vanuit economisch en politiek oogpunt gewerkt aan de eenwording van Europa. Het spirituele is daarbij veronachtzaamd, ingeperkt of vernietigd. Waar gaan we naar toe met Europa? Wat is haar eigenlijke opgave en hoe kunnen we in Europa het zesde cultuurtijdperk van broederlijke en geestzelf-ontwikkeling het beste voorbereiden?

Loek Dullaart werkte in het vrijeschool onderwijs. Hij is een bekende auteur en spreker op antroposofisch gebied. Tevens oprichter van de Alertgroepen in Nederland.

Datum: woensdag 15 november 2017

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

5. PASTELTEKENEN:

EEN MOOIE VOORBEREIDING OP HET KERSTFEEST!

Workshop door Anneke van Wensveen & Maaïke Kroese

Kunstzinnig therapeuten

Op deze avond in de Adventstijd laten we u kennis maken met de mogelijkheden van het pastelkrijt. Met dit mooie materiaal laten we een warme kleursfeer ontstaan in de kleuren blauw en rood. Deze kleuren brengen ons in een Kerststemming, zodat vanuit deze kleursfeer bijvoorbeeld een Maria, met engel of kind, kan ontstaan.

Datum: woensdag 15 december 2017

Plaats: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer
Aanmelden: wenselijk (i.v.m. voorbereiding van materiaal) bij Anneke van Wensveen (06-49365158) of Maaïke Kroese (06-23209116)

Voor bovenstaande activiteiten geldt, tenzij anders vermeld:

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

Voor het aanmelden voor de folder

- via e-mail: info@stanzo.nl

- telefonisch:

Jelle vd Schuit (079-3211837)

Anneke van Wensveen (079-3516683)

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8

2724 VT Zoetermeer

Haptotherapie

Massage- therapie

- Bij spanningsklachten.
- Als je het anders wilt maar niet weet hoe.
- Als je teveel in je hoofd zit, piekert.
- Meer met je gevoel in contact willen zijn.
- Beter je grenzen aan wilt kunnen geven.

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Reflexzonetherapie bij stressklachten

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Stressklachten

Stressklachten kunnen tot veel problemen leiden.

Hormonale problemen kunnen de oorzaak zijn van stressklachten, maar kunnen ook door deze klachten veroorzaakt worden.

Door reflexzonetherapie kan dit systeem weer in balans gebracht worden, waardoor de klachten verminderen.

Behandeling volgens afspraak

Reflexzonetherapie Chinese meridiaandiagnostiek Neuro-reflexologie

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

Licentieid VNRT



VRIJE SCHOOL

DE VUURVOGEL

Voor ouders van kleine kinderen:

Wist u dat de vrije school dezelfde achtergrond heeft als het Therapeuticum Aurum, namelijk de antroposofie? Die hele benadering waarin de mens, in dit geval dus het kind, centraal staat. Met het doel de eigen mogelijkheden van het kind optimaal te ontwikkelen. Met hoofd, hart en handen, dat wil zeggen niet alleen intellectueel maar ook creatief en met veel beweging. Zie www.vrijeschool-vuurvogelzoetermeer.nl

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

MEI 2017 | JAARGANG 34 | ZOMER

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, Maaïke Kroese, Irene Pouwelse, Marco Ephraïm, Sarah Goudsmit, Hedwig Douma, Jelle van der Scuit

II UITVOERING EN ADRESSERING

Jelle van der Schuit, Anneke Pronk, Wil Rosenbrand, Beate Vuijk en anderen.

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK

Marc Obbens

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.



AFZENDER:

Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer