

Ten geleide

Na een zeer koud voorjaar brak dan eindelijk de zomer toch door. Wat een verademing! De natuur liet niet verstek gaan en overal lachten ons de kleurige bloemen tegemoet: de volle pracht van een gouden regen of een veld met boterbloemen. Licht en warmte doen de natuur en de mens goed. Je voelt de voedende werking ervan. In dit nummer van de nieuwsbrief willen we stil staan bij alles wat voedend is voor de mens, voeding in de ruime zin van het woord, voeding voor lichaam, ziel en geest.

Allereerst bespreekt onze diëtiste Annemarije de Jong de verschillende aspecten van gezonde voeding. Maar ook fysiotherapie kan voedend zijn. Roland Vanoverschelde schreef er een stukje over, waarin hij de bijzondere kwaliteit van de ontmoeting tussen cliënt en therapeut voorop stelt. Ook deze ontmoeting kan vervuld zijn van licht en warmte en voedend werken! Kunst kan voedend zijn, een schilderij van Van Gogh of de muziek van een Grieks zangkoor. Sprookjes kunnen weldadig zijn. Als de vele bloemen in de tuin komen zo vele therapieën die Aurum rijk is successievelijk aan het woord. Over de tuin gesproken: onze hovenierster Marieke van de Waard bespreekt het belang van vlinders in de tuin, die je eigenlijk moet koesteren met “rommelplekjes”. En Jeannette van der Schuit gaat in op de voedende en helende betekenis van de Citroenboom en de Olijfboom.

Marco Ephraïm vraagt aandacht voor het Zorgprogramma Kanker dat op dit moment wordt aangeboden. Patiënten worden uitgenodigd om zich hiervoor aan te melden. Het gaat om een onderzoeksprogramma waar zorgvuldig wordt nagegaan wat voor middelen (medicinaal en therapeutisch) kunnen worden ingezet in de verschillende fasen van deze ziekte. Verder wil Lydian Visser tot een actieve patiëntenvereniging van Aurum komen. Zij vraagt de steun en medewerking van anderen.

Graag attenderen wij u op de Stichting Therapieënfonds die soelaas wil bieden voor onvoldoende of niet verzekerde therapieën. Voor een luttel bedrag wordt u lid en helpt u ook anderen. Zij zoeken nog een beheerder. Elders vind u een beschrijving van deze vacature.

Wij wensen u en de uwen in zonnige sfeer een heerlijke zomer toe met veel vakantiege-
neugten en andere voedende kwaliteiten!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Nieuwjaarsactie heeft zo'n € 3.000 opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Zonder meer een goed resultaat! Alle schenkers 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.

G E D I C H T

VREDE IS ETEN MET MUZIEK

Want lekker eten doet men alleen in rust en vrede
Voor een goede spijsvertering is het een vereiste
Dat men elk hapje minstens vijftienmaal kauwt
Daarom eet men met muziek ook beter
Want onder vrolijke tonen bewegen de kaken vanzelf
Harmonieus en met de kaken ook de slokdarm
En later zelfs de overige dertig meter
Lange darmen in de buik

Vrede is goed eten met goede muziek
Met marsmuziek kan men beter lopen dan eten
Als men dan ook maar vredig loopt
En niet meemarcheert met een troep soldaten
Tegen andere soldaten
Dan is marsmuziek net zo bedorven
Als besmet voedsel
Maar bij dansmuziek is het zeker goed eten
Want dansen is geen vechten
Wie danst houdt rekening met andere dansers
Zoals men onder het eten niet alle
Lekkere hapjes alleen verorbert maar die deelt
Met de overigen de disgenoten

Lucebert (1924 – 1994)

Inhoudsopgave

1	Ten geleide
2	Gedicht van Lucebert
2	Zomeractie nieuwsbrief
3	Inhoudsopgave
4	Mededelingen uit de praktijk
6	Even voorstellen: Aina
	Even voorstellen: Saskia
8	Zorgprogramma Kanker Marco
9	Nieuws van therapieënfonds
12	Vacature therapieënfonds
12	Patiëntenvereniging Lydian
14	Vitaliserende voeding Annemarije
17	Aurum koor
18	Citroenboom & Olijfbloom Jeannette
20	Het voedende in de fysiotherapie Roland
21	Voeding voor de ziel Marjanke
22	Voeding in de muziek Jelle
25	Kunst: voedsel voor de ziel Maaïke
26	Wat voedt mij Irene
27	Vlinders Marieke
28	Boekrecensie Jeannette
	Cursus Sarah
29	Cursussen Maaïke
30	Cursussen Studiecentrum Stanzo
	Colofon op binnenzijde omslag

Therapeuticum Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

Vakanties onder voorbehoud:

Dhr. M.P. Ephraïm: vakantie: 19 juli t/m 2 augustus (17 en 19 juli werkt een waarnemend arts in de praktijk).

Mw. J. Schneider: 5 t/m 23 augustus

Mw. A.J.M. van der Schuit: vakantie: 1 t/m 19 juli

Voor verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties zie de website:

www.therapeuticumaurum.nl

ONZE WEBSITE

De Aurum-website is vernieuwd in 2012: zie 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!

VERANDERING IN DE PERSONELE BEZETTING:

Aina Pronk, eerstejaars huisarts-in-opleiding, in de praktijk van Jeannette van der Schuit is gestart op 1 maart en zal tot 1 maart 2014 in de praktijk meewerken. Verderop in de nieuwsbrief stelt zij

zich voor. Een hele goede tijd op Aurum toegewenst.

Saskia van Zadelhoff is per 10 december gestart als derdejaars huisarts-in-opleiding en zal tot december 2013 meewerken in de praktijk van Marco Ephraïm. Verderop in de nieuwsbrief stelt zij zich voor.

Imke Bruintjes, assistente in de praktijk van dr. Ephraïm, gaat het Therapeuticum helaas verlaten in verband met de start van de voortgezette opleiding tot operatieassistent in het Westeinde Ziekenhuis. De opleiding begint per 1 september en i.v.m. vakantie zal Imke's laatste werkdag in Aurum op vrijdag 9 augustus zijn. Er zal met spoed naar een goede opvolgster worden gezocht.

Imke, ik wil je op deze plaats alvast heel hartelijke danken voor de prettige samenwerking en voor je kundige, vriendelijke en rustgevende houding naar de patiënten! Graag wens ik je alle goeds toe voor je verdere beroepsweg! Ook namens de artsen en assistentes, Marco Ephraïm

OVERIGE MEDEDELINGEN:

PRAKTIJK MEDEDELINGEN:

Van 8.00-10.15 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. Na 13.00 uur

is i.v.m. administratieve bezigheden en kleine verrichtingen door assistentes de praktijk uitsluitend te bereiken voor spoedgevallen.

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 het stukje verderop in deze Nieuwsbrief.

ANTROPOSOFISCHE SCHOOLARTSFUNCTIE

Marco Ephraïm gaat per 11 juli a.s. zijn functie als schoolarts op de vrijeschool de Vuurvogel neerleggen. Deze functie, steeds op donderdagmiddag uitgevoerd, is vele jaren vanuit het Therapeuticum vervuld: van 1988 tot 1998 door Paul Wormer en van 1999 tot heden door Marco Ephraïm.

I.v.m. bezuinigingen kan de functie, die altijd met veel plezier is gedaan, helaas niet worden voortgezet, zodat er geen vacature zal zijn. Ouders die een schoolartsvisie of een antroposofische benadering van hun schoolkind willen, zijn echter welkom om een afspraak te maken in de praktijk van dr. Ephraïm. Zo'n afspraak wordt, wanneer u niet in het Therapeuticum staat ingeschreven, meestal uit de aanvullende verzekering vergoed, en bestaat uit een intake, een vervolgafspraak voor een handelplan en een evaluatieafspraak.

INFORMATIEBOEKJES 'GEZICHTSPUNTEN'

Op het Therapeuticum zijn allerlei 'gezichtspunten' te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals burn-out, slaapproblemen, RSI, kanker. De prijs van een brochure is € 4,50.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTHROPOSOFICA.NL: Het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid kunt u hier lezen.

WWW.CONSUMENTENDEZORG.NL: informatie o.a. over het elektronisch patiëntendossier.

WWW.ANTROPOSANA.NL: informatie over de nieuwe zorgverzekering en informatie over de antroposofische geneeskunde.

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

WWW.ANTROPOSOFICA.NL: voor het laatste nieuws betreffende antroposofische geneesmiddelen.

WWW.AANVULLENDBIJKANKER.NL: Wel-eda wil op deze site kankerpatiënten en familie helpen bij het maken van keuzes omtrent aanvullende behandelwijze en therapieën.

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

WWW.ZORGAANZET.NL: achtergrondinformatie en nieuws op het gebied van de vernieuwing van het zorgstelsel.

WWW.KVHN.NL: actuele informatie over de problematiek rond de registratie van homeopathische

en antroposofische geneesmiddelen.

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.

Even voorstellen

AINA PRONK, HUISARTS-IN-OPLEIDING



Mijn naam is Aina Pronk en ik ben per 1 maart 2013 begonnen met de huisartsenopleiding. Ik zal een jaar lang, tot maart 2014, werkzaam zijn als huisarts in opleiding in Therapeuticum Aurum, voornamelijk in de praktijk van Jeannette van der Schuit.

Voor de huisartsenopleiding heb ik een jaar in de psychiatrie gewerkt, en wel op de opnamekliniek van Rivierduinen. Daar worden patiënten met uiteenlopende problemen opgenomen, zoals met een depressie, een psychose of een manie. Veelal waren er dusdanig grote problemen in de thuissituatie, dat een opname noodzakelijk was. Ik heb het erg naar mijn zin bij Therapeuticum Aurum en ik hoop jullie met alle vragen graag te kunnen helpen.

SASKIA VAN ZADELHOFF, HUISARTS-IN-OPLEIDING

Mijn naam is Saskia van Zadelhoff en sinds december 2012 werk ik in Therapeuticum Aurum. In 2011 ben ik begonnen met de opleiding tot huisarts en ik ben nu in

opleiding bij Marco Ephraïm. Hoewel ik geen antroposofisch arts ben vond ik het erg leuk om deze tweede en laatste stage in een antroposofische praktijk te doen. Het geeft je weer mogelijkheden om je blik te verbreden en te leren van andere ideeën en perspectieven.

Voordat ik begon met de opleiding tot tropenarts lisatie die je voorbereidt om landen. Je leert de basis van infectieziekten zodat je die waar weinig zorg is. Na mijn den naar Sierra Leone en regionaal ziekenhuis om daar



huisartsopleiding heb ik gevolgd. Dit is een speciale werken in ontwikkelingschirurgie, gynaecologie en kunt toepassen op plekken opleiding ben ik uitgezonden heb ik gewerkt in een klein de algemene zorg te leveren.

Geld om te investeren in middelen, mankracht en kennis in gezondheidszorg is daar veelal afwezig of het heeft geen prioriteit. Hierdoor zijn ziekten als malaria, buiktyfus, meningitis, mazelen en tuberculose nog steeds veelvoorkomend. Iedere dag sterven in Sierra Leone nog kinderen ten gevolge van deze ziekten.

Ook ondervoeding is nog steeds een groot probleem. Door armoede, grote gezinnen (omdat er nog maar weinig anticonceptiemogelijkheden zijn) maar ook door droogte, lijden veel kinderen aan honger. Bij ons ziekenhuis was ook een grote ondervoedingskliniek met 100 bedden. In het regenseizoen, wanneer de voorraden op raken en de nieuwe oogst nog moet groeien, zat deze vaak helemaal vol.

Het werken in Sierra Leone heeft mij veel praktische ervaring geleverd maar ook nieuwe inzichten ten aanzien van gezondheidszorg en de organisatie hiervan. Om dit voort te kunnen zetten ben ik naast mijn opleiding tot huisarts ook bezig met de masteropleiding International Health aan het Tropeninstituut in Amsterdam. Ik hoop in de toekomst mijn vak als huisarts zo uit te kunnen oefenen dat ik op internationaal niveau een bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de (toegang tot) gezondheidszorg voor iedereen.

Wikkelfee

Natuurlijke gezondheid
voor klein en groot

www.wikkelfee.nl

- wikkels en kompresdoeken
- kruiden en oliën
- schapenwol en bijenwas
- aromabroes en kruid
- zorgpakketjes: oorpijn, prikkelblaas en hoest
- wikkelfeeworkshop & advies

Het Zorgprogramma Kanker

EXTRA ONDERSTEUNING VOOR MENSEN MET KANKER EN HUN NAASTEN VANUIT HET THERAPEUTICUM

Marco Ephraïm

Wanneer iemand kanker krijgt, is dat meestal een ingrijpende gebeurtenis in het leven van de betreffende persoon en zijn of haar naasten. In de acute fase volgt vaak een operatie en/of chemotherapie en/of bestraling. In de herstel- of nazorgfase bestaan vaak klachten als moeheid, depressie en is dikwijls een heroriëntatie op leven en werk aan de orde. Een deel van de kankerpatiënten is genezen, maar blijft nog een aantal jaren in nazorg. Bij anderen kan de ziekte zijn teruggekommen, en kan er – afhankelijk van de behandelmogelijkheden – sprake zijn van een chronische ziekte of een palliatieve fase.

In al deze fasen waarin mensen kanker hebben of hebben gehad, kan het antroposofische Zorgprogramma Kanker een aanvullende rol vervullen:

1. Om het immuunsysteem te versterken bijvoorbeeld met maretakmiddelen als Iscador en Abnoba (maretak = mistel = *viscum album*). Het effect van misteltherapie (2x per week een klein prikje) is uitgebreid onderzocht, het blijkt met name de kwaliteit van leven te kunnen verbeteren. Ook wordt chemo- of radiotherapie beter verdragen. Bij een aantal kankersoorten wordt de terugkeer kans er iets door verkleind. Het is zinvol om misteltherapie zowel in de acute fase als in de nazorgfase te geven, soms wel 5 jaar lang.
2. Het Zorgprogramma Kanker kan een ondersteuning zijn bij moeheid, slaap-

problemen, misselijkheid, pijn, kouwelijkheid, uitputting, afvallen, vocht vasthouden, spanning, verdriet, onzekerheid en andere lichamelijke of psychische klachten die in behandelfase of soms ook daarna nog zich kunnen voordoen. Uw huisarts kan reguliere en/of antroposofische geneesmiddelen voorschrijven, evt. in overleg met de behandelend arts in het ziekenhuis, of een aanvullende therapie adviseren.

3. Zo kan een lichaamsgerichte therapie (massage of inwrijvingen 1 of 2x per week door een van onze verpleegkundigen of fysiotherapeuten) meer vitaliteit, ontspanning en warmte geven, het welbevinden en de draagkracht vergroten. Dit kan allemaal in het therapeuticum gebeuren of evt. ook aan huis.

4. In de acute fase maar vooral ook in de herstel- en nazorgfase kunnen gespreks therapie, bewegingstherapie (als euritmie en ook oefentherapie of fitness), dieettherapie en kunstzinnige therapieën (beeldend, muziek of spraak) een belangrijke rol spelen. Niet alleen hebben veel mensen na een kankerbehandeling sneller vermoeidheidsklachten of zijn prikkelgevoeliger geworden, men komt vaak anders in het leven te staan en dit vraagt een heroriëntatie. Het blijkt dat tot 2 á 3 jaar na kanker (bij genezen patiënten) behoefte bestaat aan psychische ondersteuning, eventueel ook bij re-integratie in het werk dat vaak anders gaat dan voorheen. Daarnaast heeft het in goede balans en conditie blijven ook een pre-

ventief effect om de kans te verkleinen, dat de ziekte terugkeert. Of wanneer de ziekte niet over is of chronisch is, om de kwaliteit van leven zo goed mogelijk te houden en indien mogelijk te levensduur te verlengen.

5. Dikwijls hebben ook de partner en andere naasten behoefte aan extra aandacht of ondersteuning.

Al deze aanvullende behandelmogelijkheden worden al jaren in het Therapeuticum Aurum aangeboden. Echter sinds een klein jaar doen we dat via het Zorgprogramma Kanker. Dit doen we in samenwerking met de Hogeschool Leiden (lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg). Vandaar uit wordt het effect onderzocht van wat wij aanbieden, zodat wij deze zorg verder kunnen verbeteren.

Wij willen al onze patiënten die kanker

hebben of hebben gehad in de afgelopen 5 jaar dit Zorgprogramma aanbieden: samen met uw huisarts wordt dan iets uit het Zorgprogramma gekozen (medicatie en/of een therapie) passend bij u en uw situatie. U kunt wanneer u dat wilt (het is geenszins verplicht) meedoen met het onderzoek door om de paar maanden een vragenlijst in te vullen en een keer een interview te krijgen. We kunnen evt. met u onderzoeken of er vergoedingsmogelijkheden uit de aanvullende verzekering bestaan, ook kunt u lid van het Therapieënfonds Aurum worden.

Voor meer informatie kunt u uw huisarts raadplegen of op de website kijken: www.therapeuticumaurum.nl bij zorgprogramma's/kanker. Op woensdag 30 oktober wordt een informatieavond gehouden (zie eveneens website).

Nieuws Stichting Therapieënfonds Aurum

Hieronder treft u het verslag aan van de belangrijkste zaken met betrekking tot het afgelopen jaar 2012 en de stand van zaken tot op heden in 2013.

De twee doelstellingen van de stichting zijn:

- 1) de eigen patiënten een financiële ondersteuning geven voor gevolgde therapieën binnen Therapeuticum Aurum en
- 2) het stimuleren van de antroposofische gezondheidszorg daarbinnen.

Het bestuur van de Stichting Therapieënfonds Aurum (STF) bestaat uit drie beheerders, die o.a. de deelnemers- en financiële administratie bijhouden en de ingediende declaraties beoordelen. In januari 2013 is Anneke Pronk toegetreden tot het bestuur in de functie van secretaris.

Het motto van de stichting is "de gezonde patiënten dragen de ziekte".

De financiële middelen waarover de stichting beschikt zijn volledig afkomstig uit de jaarlijkse bijdragen van de deelnemers bij het STF. Bijgevolg geldt dat hoe meer mensen zich aanmelden als deelnemer bij de stichting, hoe beter wij in staat zijn om

verzoeken tot ondersteuning voor gevolgde therapieën te honoreren. Wij roepen daarom de patiënten op, die nog geen lid van de Stichting Therapieënfonds Aurum zijn, zich alsnog aan te melden (€ 15,00 p.p. of € 30,00 per gezin).

Dat de stichting duidelijk in een behoefte voorziet blijkt uit een vergelijking van de jaarcijfers van 2012 en 2011. In 2012 is een toename van 15% te zien van het aantal ingediende en toegekende declaraties. Het totale vergoedingenbedrag is gestegen met 20%. Voor 2013 is besloten de maximale vergoeding uit het fonds € 750,00 per individuele deelnemer te laten bedragen.

Teneinde de druk- en verzendkosten verder te verminderen willen wij onze informatie zoveel als mogelijk via e-mail verzenden. Via de aanmeldingsformulieren hebben wij van een deel van de deelnemers het e-mailadres ontvangen. Wilt u ons helpen om de kosten zoveel mogelijk te beperken en ontvangt u nog geen berichten van de STF in uw postbus, dan kunt u uw e-mailadres opsturen naar stf@therapeuticumaurum.nl. Hartelijk dank!

Financieel Declaratieoverzicht

In 2012 is er € 7.169,52 aan declaraties uitbetaald. Hiervoor zijn er 61 ingediend en gehonoreerd.

Per therapie geeft dat het volgende overzicht:

Dieet	2	72,00
Euritmie	1	102,00
Fysio	5	380,67
Gesprek	9	857,00
Kunstzinnige	25	2.841,25
Uitwendige	19	2.916,60
Totaal	61	€ 7.169,52

Bij de uitwendige therapie is de sterkste stijging aan uitbetaalde declaraties te zien (ten opzichte van 2011 is dat meer dan € 1.700 extra).

Aanmeldingen 2013

Tot medio mei hebben zich 478 deelnemers aangemeld en 471 de deelname overgemaakt. Dit jaar hadden we onze januari-mailing gecombineerd met het verzenden van de Nieuwsbrief Aurum. Jammer genoeg hebben een behoorlijk aantal patiënten ten onrechte de acceptgiro van de Nieuwsbrief gebruikt om de deelname aan de STF over te maken. Hier is extra werk door ontstaan om een en ander recht te zetten. Ook hebben wij de indruk dat een behoorlijk aantal patiënten het aanmeldingsformulier voor de STF niet is opgevallen. Het aantal reacties was laag en wij zagen ons genooddaakt om aan deelnemers van het voorgaande jaar die niet gereageerd hadden alsnog een brief te sturen, waarbij de aanmeldingsperiode om voor het hele jaar deelnemer te zijn is verlengd tot 1 mei. Hierop is positief gereageerd en veel mensen hebben zich alsnog opgegeven. Voor 2014 gaan wij ons beraden of een andere werkwijze toegepast kan worden, waardoor ons streven om (meer dan) 600 deelnemers te krijgen, beter bereikt kan worden.

Mensen die zich dit jaar nog niet als lid hebben opgegeven, roepen wij van harte op zich alsnog aan te melden. Alle informatie hiervoor is te vinden op de website www.therapeuticumaurum.nl onder het kopje: Algemeen en blokje: Patiëntengroepen. Bovendien in het goudgele aanmeldingsformulier dat o.a. te vinden is op de balie bij de doktersassistenten en in de wachtkamer.

Kascontrole

Op 27 maart 2013 is er door Anneke Pronk en Andries Dijkxhoorn een kascontrole uitgevoerd over de financiën van 2012. Na hun onderzoek hebben zij op 25 april 2013 decharge verleend aan de beheerders. Langs deze weg willen wij hen nogmaals bedanken dat zij de kascontrole hebben gehouden.

Indienen declaratieformulieren 2013

De resterende inleverdata voor declaraties met bijbehorende kopie-nota's zijn meestal vastgesteld op de eerste donderdag van de oneven maanden, dit zijn nog achtereenvolgens: 4 juli, 5 september en 7 november 2013.

Met vriendelijke groet, de beheerders van de Stichting Therapieënfonds Aurum,
Anneke Pronk | telefoon 079-8881420, Richard de Ceuninck | telefoon 079-3311178 en
At Kerstens | telefoon 079-3619764. E-mail adres: stf@therapeuticumaurum.nl

Core Praktijk van Bozidar Bonacic

VAN KLACHT NAAR KRACHT
integratieve psychotherapie
coaching vanuit essentie (hart)
relatietherapie

stress, burn-out, traumaverwerking
depressie, zingeving, vermoeidheid
LEZINGEN EN CURSSUSEN

- Ontdekking van Innerlijk kind in jezelf
 - Avond met Helende Liefde
 - Openen van de deur van de ziel
- Revolutionaire nieuwe Russische genezing methodes
 - Herontdekking van Onze Vader
- Samengaan in liefde. Relatie als ontwikkeling
- Seksualiteit, Liefde en Spiritualiteit

Den Haag: 070-3894188
www.corepraktijk.nl

Centrum voor Hooggevoeligheid

VAN KLACHT NAAR KRACHT!
Workshop: Omgaan met hooggevoeligheid 1
Door vergroting van EQ en versterking van
immuunkrachten

Workshop: In eigen kracht staan!
Lezing: Hooggevoeligheid en ADHD
Lezing: Omgaan met hooggevoeligheid bij
kinderen

Workshop: Therapeutische aanpak van HSP
Lezing: HPP in verhouding tot psychische afwij-
kingen en spirituele crisis

Individuele coaching bij HSP en AD(H)D
Indien je slecht overweg kunt met
eigen gevoeligheid en vermoeidheid
Den Haag: 070-3894188

www.centrumvoorhooggevoeligheid.com

Vacature Stichting Therapieën Fonds Aurum

Stichting Therapieën Fonds Aurum zoekt een beheerder ter versterking van haar bestuur. De stichting heeft als doel het stimuleren van de antroposofische gezondheidszorg binnen Therapeuticum Aurum door eigen patiënten een financiële ondersteuning te geven bij een aantal therapieën.

Wij zoeken een man/vrouw die betrokken is bij Therapeuticum Aurum en in een gezellig team wil werken. Wij denken aan iemand die de volgende eigenschappen heeft:

- enthousiast
- met organisatievermogen
- bekend met het opzetten en onderhouden van een website.

Alle bestuursleden werken op vrijwillige basis en zijn tevens patiënt bij Aurum.

De beheerders vergaderen ca. 8 keer per jaar.

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met:

Anneke Pronk | telefoon 079-8881420, Richard de Ceuninck | telefoon 079-3311178 of At Kerstens | telefoon 079-3619764.

Patiëntenvereniging Aurum

Lydian Visser

Therapeuticum Aurum is een bijzonder gezondheidscentrum. Zoals ik het ervaar staat hier werkelijk de patiënt centraal. Zo hoort het ook te zijn, maar in deze tijd zien we dat wel eens anders. Ik ben dankbaar voor ons Aurum.

Die dankbaarheid vormt de basis voor mijn gedachten over het weer opstarten van een patiëntenvereniging. Een vereniging helemaal passend bij Aurum, waar het om de patiënt draait: voor patiënten en door patiënten.

Wat zou het kunnen toevoegen aan Aurum? Ik denk o.a. aan:

- Het organiseren van lezingen/workshops rond een bepaald thema
- Het organiseren van gespreksgroepen
- Het bespreken van knelpunten op Aurum in overleg met artsen en therapeuten

- Het inzetten van vrijwilligers bij de verzorging van zieken

Dit stukje schrijf ik in de hoop dat er patiënten zijn die in meer of mindere mate mee willen denken. Wellicht voelt u ervoor om in het bestuur te gaan van zo'n vereniging. Misschien spreekt iets u aan van het bovenstaande lijstje.

Ik hoop op aanmeldingen, op patiënten die mee willen werken om deze vereniging op te zetten. Alles zou in overleg gaan. Ook de tijd die u er aan kunt en wilt besteden.

Misschien bent u net zo dankbaar als ik voor Aurum en heeft u een beetje of veel tijd. Neem dan contact met mij op. Dat kan zowel telefonisch als via e-mail. Mijn naam is Lydian Visser en ik ben bereikbaar per telefoon (079-3229982/06-18379112) of via e-mail (lydivis@gmail.com). Ik hoor graag van u!



Kennismakingsbehandeling: € 20,-
22 t/m 28 september

INTERNATIONALE REFLEXOLOGIEWEEK:

RUGPIJN

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

In de week van 22 t/m 28 september 2013
wordt de jaarlijkse Internationale Reflexologie
Week gehouden.

Het thema is dit jaar RUGPIJN.

U kunt in deze week kennis maken met
Reflexzonetherapie in uw zoektocht naar
ontspanning in uw rug.

U kunt vrijblijvend contact opnemen voor het
maken van een afspraak.

Reflexzonetherapie
Chinese meridiaandiagnostiek
Neuro-reflexologie

Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
m. +31 (0)6 50 60 41 19

praktijkchikara@outlook.com
www.praktijkchikara.nl

Behandeling volgens afspraak
Licentielid VNRT

de kleine vos



Praktijk voor Speltherapie DE KLEINE VOS

SPELEND VERDER GROEIEN

Maakt u zich zorgen over de ontwikkeling van uw kind?
Soms zit een kind in de knoop en wanneer problemen lang
aanhouden kan speltherapie een goede behandelwijze zijn.

www.speltherapiedekleinevos.nl

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

Marijke de Vos-Lauteslager
Kortsteekterweg 32a
2407 AH Alphen aan den Rijn
T 0172 474 111

THEMA VOEDING

Vitaliserende voeding

door Annemarije de Jong, diëtiste

Vitaal betekent letterlijk levenskrachtig. Wanneer wij vitaal zijn, voelen we ons niet alleen gezond, maar we hebben daarnaast energie en kracht om van alles te ondernemen. Wij voelen ons levenskrachtig en hebben zin in het leven. Wij wisselen inspanning af met ontspanning en nemen rust als wij moe zijn. Hiermee hebben we onze vitaliteit voor een deel zelf in de hand. Gezonde en volwaardige voeding speelt hierbij een grote rol. Daarnaast ook de hoeveelheid én kwaliteit van het water dat we drinken. Water zorgt ervoor dat belastende afvalstoffen worden afgevoerd en dit komt onze vitaliteit ten goede. Als het om vitaliteit gaat, kan het helpen ons ervan bewust te zijn dat we als mens een 'vitaliteitslichaam' hebben. Naast ons fysiek lichaam dat we kunnen meten en wegen, ons materiële lichaam, hebben we ook een energielichaam, ook wel levenslichaam of etherlichaam genoemd. Dit lichaam brengt ons fysieke stoffelijke lichaam tot leven. Het zorgt voor groei, gezondheid en vitaliteit. Dit lichaam nemen we waar in een energiek gevoel of juist wanneer we merken dat we moe en uitgeblust zijn.



De levenszin

We hebben een zintuig waarmee we onze levenskracht in ons kunnen voelen: Rudolf Steiner noemt dat de 'levenszin'. Daarmee kunnen we ons vitaliteitslichaam waarnemen. Vooral wanneer dat verstoord wordt, wanneer we van iets last hebben of pijn voelen. Als je je niet lekker voelt. Maar ook als het goed met je gaat, merk je bijvoorbeeld dat je je behaaglijk voelt. Of: je hebt heerlijk geslapen en kan bergen verzetten. Dit zintuig is

vanzelfsprekend bij de ene mens meer ontwikkeld dan bij de ander. Met dit zintuig kunnen we waarnemen, hoe het met onze vitaliteit en levenskracht gaat. We kunnen

het oefenen door aandachtig op de signalen van dit zintuig te letten en er op in te spelen. Het gaat over het bewaren van het midden op het gebied van o.a. voeding, vocht, beweging, rust en emoties.

Voeding die onze vitaliteit ondersteunt is voedsel met veel levenskracht, zoals van biologisch-dynamische kwaliteit (BD voeding). Deze voeding heeft naast zijn gezonde voedingsstoffen ook voldoende vitaliteit ontwikkeld en behouden, doordat de planten volledig hebben kunnen uitgroeien en de vruchten hebben kunnen rijpen.

Plantaardige voeding

Ook planten en dieren hebben een vitaliteitslichaam. Alle organismen die kunnen groeien en voortplanten zijn daarvoor afhankelijk van hun vitaliteit. Levenskrachten zijn verwant met zonlicht en water, dé ingrediënten die nodig zijn voor groei en rijping. Planten beschikken in het bijzonder over het vermogen om zonlicht via fotosynthese om te zetten in energie. De chemicus Ostwald zei eens: "Wij eten in planten de energie van de zon". Plantaardige voeding heeft hiermee het ve

mogen onze vitaliteit te ondersteunen. Onder plantaardige voeding verstaan we bijvoorbeeld: (gedroogd) fruit, groente, noten, zaden, granen, kruiden en plantaardige oliën.

Al het **fruit** werkt positief op onze vitaliteit. Met name fruit dat vers is en van het seizoen. Door voor de keuze van fruit met het seizoen mee te gaan ontstaat er een ritmische afwisseling die meegaat met de vitaliteit van onze aarde. Wat voor fruit geldt, geldt ook voor groente in het algemeen. Rauwe groente bevatten veel voedingsenzymen. Dit zijn de levenskrachten van het voedsel en helpen bij de vertering ervan. Deze enzymen voorzien ons van energie om onze stofwisseling in balans te houden. Een kleine portie **rauwkost** per dag, in de vorm van een salade, als broodbeleg of tussendoortje is goed om de vitaliteit te ondersteunen. Kook daarnaast de groente bij de warme maaltijd niet te lang. Als we de groente dood koken verdwijnen al hun waardevolle voedingsstoffen en verliest het aan vitaliteit.

Alle soorten **kiemgroenten** (alfalfa, broc-

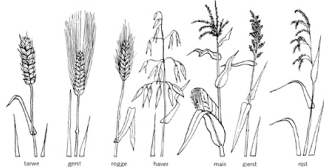
colikiemen e.d.) in het bijzonder (van zaden van peulvruchten of granen) zijn energierijke, levensbevorderende voedingsmiddelen die je lichaam helpen verbeteren, verjongen, versterken en regenereren. Ze bevatten grote hoeveelheden anti-oxidanten, plus vele sporelementen, enzymen en voedingsvezels. Door het ontkiemen van zaad stijgt de voedingswaarde. Gebruik het als garnering of bijvoorbeeld als broodbeleg.

Kruiden werken verlichtend op de spijsvertering en hebben een mild stimulerende werking op ons organisme. Ze zijn een bron van vitaminen. Ze maken het ons makkelijker om te verteren. Hierdoor kunnen ze ook een ontgiftende werking hebben.

Gebruik ze vers of gedroogd over het beleg op de boterham, in salades en voeg ze vlak voor het opdienen toe aan gekookte gerechten zoals soepen, sauzen en groenten.

Peterselie zit bijvoorbeeld boordevol vitamine B12, heeft meer vitamine C dan citrusfruit.

Van de **granen** barst haver van de energie. Het zorgt ervoor dat je bloedsuiker



stabiël blijft, waardoor jij je kunt concentreren en alert blijft. Eet een bord havermoutpap als ontbijt en geef jezelf energie voor de rest van de ochtend. Gerstegras is een belangrijke bron van vitaminen, behalve vitamine D. Het lijkt op tarwegras en is goed verteerbaar. De

voedingswaarde lijkt op die van groene groenten, maar met vele malen meer vitaminen, mineralen en eiwitten. Vooral ijzer, calcium en vitamine C. Het is een geweldige energie oppepper en een fantastische lichaamsversterker. Het is bij de meeste natuurvoedingswinkels te koop. Een volle theelepel is gelijk aan 100 gram groene groente.

Tarwekiembrood is een alternatief voor gewoon gistbrood en een stuk gezonder. Dit ouderwetse brood wordt op lage temperatuur gebakken van tarwe dat 3 dagen gekiemd heeft. Het voordeel van kiemen is dat het fytinezuur van tarwe is afgebroken (dit blokkeert namelijk de opname van mineralen), naast zuurdesembrood (waarbij 90% van het fytinezuur afgebroken is) en de hoeveelheid vitamines zijn toegenomen en het zwaar verteerbare gluten eiwit (gluten lectine) is afgebroken in aminozuren. Het brood is dus beter verteerbaar en veel voedzamer dan gewoon volkoren brood. Het is in natuurvoedingswinkels te verkrijgen, meestal verpakt.

Noten en zaden



Alle noten, zaden en pitjes bevatten heel veel essentiële vetzuren of goede vetten. Naast eiwitten staan ze bol van de vitaminen en mineralen. Vooral zonnebloempitten, lijnzaad, pompoenpitten, sesamzaad, amandelen, kastanjes, cashewnoten, pecannoten, paranoten, en walnoten zijn goed. Een eetlepel per dag of twee dagen is al voldoende. Gebruik ze bij het koken als garnering of smaakmaker, strooi ze over ont-

bijtgranen, of eet ze als tussendoortje. In natuurvoedingswinkels kan je ook notenpasta's kopen die je als pindakaasvervanger kan gebruiken. Je kan noten enkele uren in water weken, dit verbetert de vertering ervan. Gebruik rauwe, ongebrande en ongezoeten noten.

Lijnzaad bevat heel veel omega-3 en omega-6 essentiële vetzuren en in een perfecte balans. Essentiële vetzuren zijn nodig voor de energieproductie en het zuurstoftoevoer. Gebruik het door de muesli of in een salade. Er is ook lijnzaadolie te koop. Een theelepel per dag door de kwark/ yoghurt of salade mengen. Zonnebloempitten zitten vol magnesium, ijzer, koper, vitamine B-Complex, essentiële vetzuren, zink, ijzer en zijn een uitstekende bron van eiwit.

Plantaardige olie

Gebruik koudgeperste oliën met een hoog gehalte aan essentiële, onverzadigde vetzuren (safflorolie, sesamolie, zonnebloemolie, maïskiemolie en olijfolie) maar voor toevoeging aan slasaus en na het koken van warme gerechten en eventueel voor het stoven (verhitten in een mengsel van vet en water: 100 °C). Voor bakken, braden en frituren zijn vooral kokosvet, zonnebloem en olijfolie geschikt. Deze vetten kunnen zonder schade temperaturen tot 200 °C verdragen. Gebruik alleen geen koudgeperste oliën daarvoor. De voordelen van deze oliën gaan door de sterke verhitting verloren.

De oliën uit de gangbare handel zijn geraffineerd en daardoor vrijwel smaakloos. Koudgeperste oliën hebben een meer uitgesproken smaak.

Vocht en water

Vocht is belangrijke voeding voor ons vitaliteitlichaam. In tegenstelling tot leidingwater wordt de gezondheidswaarde van bronwater als vanzelfsprekend beschouwd. Natuurwetenschappelijk onderzoek toont aan dat dit niet alleen met de zuiver materiële samenstelling van het water te maken heeft maar met name met de bio-energetische toestand ervan. Oorspronkelijk bronwater is vitaler water. Het wezenlijke van water komt tot uiting in de vitaliteit ervan. Dat bepaalt de kwaliteit. Het blijkt dat dit water uitgesproken positief werkt op en in het fysiek lichaam en het vitaliteitslichaam. Gewoon leidingwater en gefilterd leidingwater daarentegen is heel arm, soms zelfs 'dood' water geworden. Filteren verbetert daar niets aan. Leidingwater kan door een natuur-getrouwe behandeling van water, 'watervitalisering', weer ener-



getisch zuiver worden zoals natuurlijk bronwater. Ieder huishouden kan eenvoudig van vitaal levend water genieten uit iedere kraan door de montage van een watervitalisator die centraal in de hoofdwatervoorleiding makkelijk aangebracht kan worden, of met een kleiner type die aan een kraan geschroefd wordt. Denk er eens over na hoe je de kwaliteit van je water kan verbeteren. Drinken van bronwater is ook een idee. Bronwater of kruidenthee drinken, dat reinigt ons lichaam van afvalstoffen. Drinkt per dag 1,5 à 2 liter water/vocht.



Aurum Koor start weer

vanaf maandag 9 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 ie-dere maandag tussen de middag van 12:30 – 13:00. 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! Geef je op bij Jelle van der Schuit (079-3211837/jvdschuit@gmail.com).

Citroenboom & Olijfboom

Citrus Limonum

uit de Oleanaceae

Jeannette van der Schuit

Citroenboom

Zoals iedereen wel bekend is, komen de vruchtbomen, zoals de citroenboom en de sinaasappelboom meer in de zuidelijke landen voor, landen waar veel licht en warmte is.



Een citroenboom kan wel 2000 vruchten in het jaar dragen: wat een enorme levenskracht! De citroenboom is breed geworteld en rijk vertakt met veel bladeren die altijd groen blijven. Ook het bloeiproces is heel sterk met veel wit/rode bloemen, sterk geurend. De bladeren zijn eveneens sterk geurend.

Na het intensieve bloeiproces volgt een intensief vruchtvormingsproces. Beide processen vinden gedurende het hele jaar plaats. De citroen heeft zoals we weten een sterke, leerachtige schil om het vruchtvlees zitten. Heel bijzonder is natuurlijk de sterke zuurvorming in de citroen. Het is een van de intensiefste zuren in het plantenrijk. Ook zit er veel ascorbinezuur, vitamine C, in de vrucht. Daarnaast is ook de schil sterk gearomatiseerd. Bijzonder is eigenlijk de

tegenstelling tussen de rijk en zoetgeurende bloem en de zure citroen. De geur van de bloem is sterk naar buiten gericht, meer centrifugaal en de zure vrucht is meer samentrekkend, meer centripetaal gericht. Verder valt natuurlijk de prachtige gele kleur van de citroen op, als uitdrukking van het vele caroteen dat in de vrucht zit.

In feite komt je de vier elementen tegen in de citroen: het element warmte in de etherische olie van de vrucht en schil, de lichtkwaliteit in het caroteen, de gele kleur van de citroen. Caroteen wordt in de mens tot vitamine A, van groot belang voor de vitaliteit. Het element water komen we tegen in de vrucht, met hierin veel vruchtenzuren, vitamine C, suikerstoffen, slijmstoffen en minerale substanties. De minerale substanties bestaan met name uit kalium, calcium en kiezelzuur. Het element aarde komen we tegen in de talrijke, zeer vitale en makkelijk ontkiemende zaadjes. De zaadjes zijn met een slijmerige, bittere laag omgeven.

Dit geheel geeft de kracht van de werking van de citroen weer. De citroen geeft een sterk centripetale werking, verfrissend, samentrekkend, en vitaliserend. Wat in het menselijk organisme naar het centrifugale, vormeloze gaat, wordt teruggedrongen. Deze werking geeft goed weer wat de citroen bij hooikoorts kan doen. Hooikoorts als een te sterk centrifugaal proces, te open zijn voor de pollen, tegenover de samentrekkende

werking van de citroen. In het preparaat citrus/cydonia verwerkt als neusspray, oogdruppel of als ampul, kan dit uitstekend werken bij de hooikoorts problematiek. De citroen is hierin samen verwerkt met de kweeper, die eveneens een sterk samentrekkende werking heeft. Door deze middelen te geven leert het organisme om zich meer af te sluiten. Het middel werkt versterkend op het immuunsysteem.

Bij de citroen komen we een van de vier smaken, namelijk het zuur tegen. In het bovenstaande al gekarakteriseerd als samentrekkend, bindend. Ook het bittere element komen we tegen, meer in de schil. Zuur en bitter zijn de smaken die versterkend zijn voor de stofwisseling. Ze stimuleren de sappen en daarmee de vertering. Samenvattend is de citroen een sterk vitaliserende vrucht die de stofwisseling stimuleert.

Olijfboom

De olijfboom vind ik een zeer indrukwekkende boom. In heel zijn gestalte laat hij iets heel ouds zien, maar ook iets heel vitaals. De stam kan vaak de meest vreemde vormen aannemen en ook heel breed worden. De olijfboom kan zeer oud worden. Van oudsher is de boom ook van betekenis geweest voor de cultus. De olie werd gebruikt voor de wijding van koningen, priesters en als sacrament voor de stervenden. De Grieken zagen de boom als een geschenk van de Goden. Hij komt voor op stenige bodem, in gebieden rijk aan zon op heuvels en bergen in de zuidelijke landen. De boom kan zich altijd weer verjongen uit de stam, uit naar de aarde neigende zijtak-



Olijfboom bij Delphi

ken en wortels. Ook de olijfboom heeft veel licht en warmte nodig. De bladeren zijn smal, lancetachtig van vorm en zilver, groen van kleur. De boom blijft altijd groen. Ook de stam van de boom is wat zilver groenig van kleur. In april/ mei worden de bloemetjes zichtbaar, kleine wit/gele bloemetjes in trosjes groeiend uit de oksel van de bladeren, licht geurend. De vrucht, de olijf rijpt heel langzaam. De oogst is pas in de late herfst en winter. Gedurende deze tijd groeit de boom maar heel langzaam. Na de oogst wordt dit weer anders, dan komt er weer meer groei en ontwikkeling in de totale boom. Het hele olievormingsproces zoals dit in de olijf tot uiting komt is wel uniek bij deze boom wat betreft zijn kwaliteit. Dit proces komt uiteraard ook bij andere bomen en planten voor, maar iedere olie heeft weer een eigen bijzondere kwaliteit. Het element water verbindt zich vooral met het ontkiemen van een plant, maar de olie als substantie hangt meer met de zaadrijping samen. Veel planten hebben olie in hun zaden. In tegenstelling tot andere planten en bomen is de vrucht van de Olijfboom, de olijf, met olie doordrenkt.

Samenvattend kun je zeggen dat het begin van de groei in het teken van het

water staat en het eind van de groei meer in het teken van de olievorming. Je hebt enerzijds de etherische oliën en anderzijds de vette oliën. Etherische oliën hebben veel waterstof in zich, je kunt zeggen dat etherische olie warmte geworden stof is en de vette oliën meer stof geworden warmte. Ook in de vette oliën zit veel waterstof. Waterstof is een substantie waar de meeste warmte inzit, waardoor de vette oliën een enorm vermogen tot warmteontwikkeling hebben. De olijfolie is een heel edele olie, heel

goed te gebruiken bij het eten, als olijf of als olie te gebruiken. De olijfolie bestaat voor ongeveer 70% uit enkelvoudige onverzadigde vetzuren, bevat veel anti-oxidanten en heeft een hoog gehalte aan vitamine E. Ook is de olijfolie te gebruiken voor de huid, bij een droge huid, met ook een verwarmende kwaliteit. Ook wordt de olie gebruikt als basis van andere genezende zalven. De olijfbom is een rijke vruchtdragende boom, die voedende en verwarmende kwaliteiten heeft, wat een rijkdom!

Het voedende in de fysiotherapie

Roland Vanoverschelde, fysiotherapeut

Het thema van deze Nieuwsbrief is voeding voor lichaam, ziel en geest. Onmiddellijk komt bij mij de associatie vanuit een christelijk-katholieke achtergrond het woord *communio* (het breken van het brood) naar voren. *Communio* in het Latijn betekent in het algemeen gemeenschappelijk geven en heeft drie betekenissen: avondmaal, eucharistie, ook gemeenschap, omgang en ten slotte vrijgevigheid. In het woord zit ook *communis*, dit betekent voor allen samen, ook alledaags, gewoon en ten slotte minzaam, vriendelijk. Ook het werkwoord *munire* zit er in: muren optrekken, ommuren, versterken, verschansen, beschutten, beschermen en begaanbaar maken van een weg. Al deze begrippen kom je tegen in een goede gezondheidszorg die voedend werkt.

Kom je bij de fysiotherapeut, dan krijg je meestal massage en oefeningen. In de massage kom je in aanraking met de handen van de fysiotherapeut en de the-

rapeut raakt jou aan via de huid. Het voedende zit hem in de ontmoeting waarbij de patiënt de omhulling of bescherming, beschutting van een zorgzame aanraking ervaart en de handen die luisteren naar zijn ritme, ademhaling, tempo, warmte of het gemis eraan. Die helende handen helpen de patiënt de warmte beter te verdelen om tot een gezonde spanning en een meestal mentaal rustiger tempo te komen. Ritmische massage zorgt voor een herschikking van de etherkrachten in het lichaam. Het ether- of plantenlichaam van de mens is immers verbonden met de plantenwereld (of etherwereld) waar ons plantaardige voedsel en dus ons dagelijks brood vandaan komen. Tijdens de ritmische massage gebruikt de therapeut een plantaardige olie die bij een goede keuze voedend werkt voor de herstelprocessen van lichaam en geest. De oefeningen die de fysiotherapeut geeft, helpen het lichaam zich te versterken en de levensweg, soms letterlijk, weer

begaanbaar te maken en spreken tevens de eigen verantwoordelijkheid aan.

Na de behandeling volgt meestal een tijd (15-20 minuten) van narusten en een applicatie met bijenwas voedend voor de ik-organisatie via de ervaring van warmte. De ik-organisatie heeft namelijk te maken met onze warmtehuishouding. In die rust kan de therapie nawerken en in de omhulling wordt het helende van de ritmische massage versterkt. De inrichting van de kamer en de respectvolle stilte zorgen voor een zielenvoeding, de ziel ervaart zichzelf zonder ruis van onze drukke, hectische wereld eromheen. Die verschillende transformaties zorgen voor groei en herstel.

Al met al kan ik zeggen dat een belangrijk aspect van goede gezondheidszorg, waar de antroposofische zorg voor staat, het voedende, helende van de ontmoeting tussen patiënt en therapeut is. Patiënt en hulpverlener staan in een medemenselijke betrekking: ze zijn allebei aanwezig en luisterbereid naar elkaar. De patiënt is geen passieve consument of zelfbeslissende klant, maar geeft mede vorm aan

de zorg op basis van gelijkheid en interactie. De zorgverlener geeft advies en zorg vanuit kennis en kunde. De patiënt kan beslissen op basis van gelijkheid en eigen verantwoordelijkheid.

Goede zorg is voor mij voedende zorg voor hulpverlener en patiënt, beiden ervaren in de respectvolle ontmoeting geen eisen, maar afstemming en begrip op basis van moreel subtiel handelen. Ik pleit hierbij niet voor vraaggestuurde zorg, wat de patiënt tot consument maakt en de hulpverlener tot leverancier, maar menslievende zorg. In menslievende zorg zit helende ontmoeting, ethisch handelen, zegening in het wederzijds geven en ontvangen, waardigheid, deemoedigheid, moraliteit, opoffering, respect voor het lijden en de kwetsbaarheid in ziekte en gezondheid. Het kan als een intense warme ontmoeting met respect en liefde ervaren worden, wars van de hardheid in de huidige materialistische maatschappij. Wat kan meer voedend voor de ziel van één ieder werken dan een ontmoeting geïnspireerd door christelijke naastenliefde?

Voeding voor de ziel

Marjanke de Jong, gesprekstherapeut

Hoewel het voor ons, in deze op de materie georiënteerde wereld, al moeilijk is een beeld te krijgen van wat de ziel is, is het mogelijk nog moeilijker te begrijpen dat deze ziel van ons voedsel nodig heeft. Ik heb als kind het geluk gehad dat mijn moeder veel sprookjes voorlas, zodat ik de werking van die sprookjes in mijn ziel kon beleven. De sprookjes schetsen ons

in beelden en kleuren, geschakeerd tussen licht en duisternis, de lotgevallen van de menselijke ziel, die het verlangen heeft zich met het goede te verbinden. De weg daartoe gaat door tal van beproevingen en overwinningen heen. De beelden zelf komen uit de zintuiglijke wereld, maar voor de mens van de 21ste eeuw niet meer zo verstaanbaar of herkenbaar. Toch herkent de ziel deze beelden wel. En als kind genoot ik er van en kon ik me ook gevoed voelen. Een diep behaaglijk

gevoel kwam er dan over me en altijd dat jammer gevoel dat het sprookje uit was en die diepe zucht....

Later heb ik me verdiept in deze sprookjeswereld en wat daarover vanuit de antroposofie gezegd kan worden. Allereerst is het goed ons een beeld te vormen van onze ziel. Zij is van kosmische oorsprong en heeft zonnekarakter. Voor ons geestwezen is zij als een mantel en maakt zij het mogelijk dat de verbinding met ons meer aardse fysieke en levenskrachten lichaam gemaakt kan worden. Zo is het haar opgave zich tevens met de zintuiglijke wereld te verbinden en de tegenstelling te ervaren tussen de zintuigwereld en haar oorsprong, de goddelijke wereld. Rudolf Steiner spreekt in dit verband over de eenzame ziel, die tijdens het aardeleven moet onderduiken in het fysieke lichaam, maar steeds verlangt om zich met de hoge goddelijk morele wereld te verbinden. Voor de ziel zijn dat enerzijds de reuzenkrachten waarmee ze te maken heeft en aan de andere kant het eeuwige verlangen naar het ware, het goede en het schone. Zo leren we

begrijpen dat de beelden uit het sprookje ons voeden en dat zij ons helpen bij onze weg op aarde. De ene keer om moedig te worden, zoals "Het dappere snijdertje" de andere keer om het kwaad te overwinnen zoals in Roodkapje, of om het schone Sneeuwwitje in ons te eren.

We kunnen nog veel meer ontdekken wat voeding voor onze ziel is. Soms kunnen dat gedichten zijn die de ziel raken, soms kunnen dat ook biografieën zijn van mensen die een ontwikkelingsweg gegaan zijn en waarbij we de gebeurtenissen van het lot van die mens kunnen meebeleven en er aan kunnen ervaren hoe het onze ziel verheft. Zo is het werken aan de eigen levensloop ook te ervaren als een stuk voeding voor de ziel. Heb ik gebeurtenissen in mijn leven verwerkt en een plek gegeven? Heb ik moeilijkheden een naam gegeven? Herken ik de weg die ik zelf ga, steeds die verbinding zoekend tussen de aardse werkelijkheid en mijn hogere idealen en verlangens een goed mens te worden?



De voedende werking van de muziek

De polariteit van het Apollinische & Dionysische

Jelle van der Schuit, muziektherapeut

Kort geleden waren we met vakantie in Macedonië in Noord-Griekenland. We bezochten Dion, een stadje met uitzicht op de steile hellingen van de Olympus, op de toppen waarvan, volgens de oude Grieken, het pantheon van de Griekse goden was gevestigd, onder leiding van Zeus, de oppergod. Dion was in de klassieke oudheid een heilige plaats. Daar

brachten koning Philippus de tweede en later ook zijn zoon Alexander de Grote hun offers aan de goden, om ze gunstig te stemmen, voordat ze ten strijde trokken tegen hun vijanden. Hier stonden diverse tempels waarvan niet veel meer dan wat fundamenteen en resten van zuilen behouden zijn. Wat men op deze plek aan bijzondere vondsten

heeft gedaan, kan men bewonderen in een klein museum dat vooral zeer de moeite waard is door zijn prachtige collectie beelden. In het museum viel onze blik op een affiche waarop een muzikaal evenement werd aangekondigd, en wel nog diezelfde avond. Wat het zou zijn, wisten we niet, maar we besloten er naar toe te gaan.

's Avonds teruggekomen in het museum werden we getraakteerd op een (gratis) uitvoering van een plaatselijk gemengd koor. Het was een bijzondere gebeurtenis: overal in de zaal beneden waren stoeltjes geplaatst tussen de rijke beeldenverzameling. Het was al een heerlijkheid op zich om onze blik weer te laten wandelen langs alle prachtige harmonische gestalten en fraaie koppen van stervelingen, goden en godinnen. Ook zij mochten vanavond getuige zijn van het concert! We werden niet teleurgesteld, het was een voortreffelijk koor dat een programma ten beste gaf van diverse Europese liederen, waaronder natuurlijk ook Grieks repertoire. We konden met volle teugen genieten van de meerstemmige liederen die de ruimte vervulden met hun indrukwekkende melodieuze en harmonieuze. De vermoeidheid van een drukke dag met veel gesjouw langs archeologische opgravingen viel van ons af en we voelden de begunadigende werking van de muziek. Zeer voldaan en verkwikt gingen we naar huis. De beeldende kunst, maar vooral ook de muziek had ons weldadig gevoed!

De Olympus was ook de woonplaats van de god Apollo, de Zonnegod. Met zijn zonnewagen trekt hij iedere dag langs de hemel om het licht in de wereld te

brenge, wat hem zeker in Griekenland bijzonder goed afgaat. Maar niet alleen het zonlicht is zijn element, ook de harmonie, want hij geldt ook als beschermmer en inspirator van de muziek. Hij geeft leiding aan de negen Muzen, negen godinnen die elk een ander aspect van de kunsten vertegenwoordigen. Vaak zien we Apollo met een lier afgebeeld, zijn favoriete snaarinstrument. Apollo zelf wordt afgebeeld als een schone jongeling, wiens lichaamsverhoudingen ideaal zijn. Een transparante, serene sfeer van helderheid komt je tegemoet.

Een andere bij de oude Grieken ook zeer geliefde god heeft evenzeer een verbinding met de muziek, namelijk Dionysos, de god van de wijn. De feesten die ter zijner ere werden gehouden, spelen zich vooral af bij het vallen van de avond en in het nachtelijk duister. Dat waren wilde, onstuimige feesten. Daarbij werd uitbundig gedanst door Maenaden, jonge vrouwen die door de muziek en de wijn in vervoering raakten, daartoe aangemoedigd door Saters, een soort natuurwezens voorzien van horens en bokkenpoten, waarvan sommigen de aulos of dubbelfluit en tamboerijn bespeelden. De aulos is een dubbelriet instrument dat een luide, doordringende en scherpe klank moet hebben voortgebracht, heel anders dan de hemelse klank van de lier. De muziek bij Dionysische festijnen was dus veel heftiger en luidruchtiger.

Apollo en Dionysos vormen een grote tegenstelling. Ze verhouden zich als dag en nacht. De heldere, serene klank van de lier van Apollo staat tegenover de donkere, snerpande, in wilde vervoering brengende klank van de aulos van Dio-



Dionysos

de Duitse filosoof Nietzsche deze polariteit onder de aandacht gebracht in zijn eerste boek met de titel “De geboorte van de tragedie uit de geest van de muziek”. Hij verdedigt daarin de visie dat de Griekse tragedie gebaseerd is op de synthese van Apollinische en Dionysische krachten. De Apollinische krachten vertegenwoordigen daarbij al het heldere en serene en hebben zijn afspiegeling in de intellectuele vermogens van de mens. We moeten daarbij wel bedenken dat aan het denkvermogen van de Grieken veel meer beeldende kwaliteiten eigen was dan het abstracte denkvermogen in onze tijd. Terecht karakteriseert Nietzsche het Apollinische dan ook als een droom, waarbij we ons kunnen begeven in een wereld van harmonische vormen en gestalten, die echter eigenlijk geen aardse werkelijkheid is, maar een wereld van schone illusies vormt. Daarentegen brengen de dionysische krachten ons in het gebied van de duistere aardse krachten, bruisende levenskrachten die de mens in extase en erotische vervoering kunnen brengen en de levende natuur dynamiseren. Tegenover de droom van het Apollinische stelt Nietzsche de roes van het Dionysische. Deze wereld van levenskrachten gaat het verstand te boven. De mens heeft in zijn bestaan ook met deze Dionysische dimensie te maken

nysos, zoals de lichte hemel tegenover de donkere aarde. Op geniale wijze heeft

en wel in het gebied van de stofwisseling en het daarmee samenhangende wilsleven, waartoe ook de onbewuste driften behoren.

De tegenstelling tussen Apollinische en Dionysische muziek wijst op een tegenstelling in de mens zelf. Enerzijds heeft de mens een gebied waarin hij in staat is tot rustige en heldere bespiegelingen, namelijk het domein van het hoofd met zijn ordenende denkvermogen. Anderzijds ook een gebied waaruit hij zijn vitale impulsen put, maar waar zijn onbewuste driftleven mee verbonden is. Heeft de ene muziek meer voedende waarde dan de andere muziek? Dat kun je in het algemeen niet zeggen! Afhankelijk van de situatie prefereert iemand de ene keer rustige muziek, maar de andere keer vindt hij het misschien heerlijk om uit zijn dak te gaan met opzweepende, swingende, bruisende muziek. Wel kun je je vraagtekens zetten bij de muziek van gehoorbeschadigende denderende “heavy metal”. Dan neemt muziek extreem Dionysische vormen aan. In een klassieke sonate zie je vaak een afwisseling tussen beide vormen: een snel begindeel gevolgd door een rustig middendeel met tenslotte een gezwinde finale.



Apollo

In de muziktherapie werk ik met instrumenten die uit beide categorieën stammen. Apollinisch is bv. de lier of de gitaar (mits er geen wilde Flamenco op wordt

gespeeld). Meer Dionysisch zijn bv. de djembe, de chrotta (een soort cello) en de cornamuse (ook een dubbelriet fluit, te vergelijken met de aulos). Goed beschouwd kun je op ieder instrument Apollinisch of Dionysisch te werk gaan. De voedende werking van de muziek is

weliswaar een individuele aangelegenheid, maar de rijkdom en verscheidenheid aan muzikale vormen en instrumenten biedt voor een ieder beslist voldoende mogelijkheden om zich daaraan te kunnen laven en verkwikken!

Kunst: gezonde voeding voor de ziel

Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeut beeldend

In onze tijd is er steeds meer bewustzijn van de werking van voeding op het lichaam. We weten welke producten gezond zijn en we maken onze keuze daarin. Maar hoe is dat nu met de ziel? Hoe voeden we onze ziel? Wie kent niet het verschil in zichzelf na een drukke dag in de stad of na een wandeling door verstild landschap. Natuurlijk is belangrijk dat we open staan en ons verbinden met de wereld; ontmoetingen hebben met mensen en met alles om ons heen. Om een gezonde ziel te behouden is het ook nodig weer tot onszelf te komen en rust te ervaren in onszelf.

Kunst is een prachtig middel om deze beide kanten van de ziel te oefenen en daarin een gezond en evenwichtig midden te leren vinden. Als voorbeeld kijken we naar een kunstwerk van Vincent van Gogh: de zaaier. We nemen de kleuren, het beeld en de sfeer van het schilderij in ons op. We zien een man, met de zon in de rug, graankorrels uitstrooien over een omgeploegd land in blauw-violetten kleuren. Vlak onder de horizon is het rijpe graan zichtbaar; daarboven de gele zon met goudgele stralen. Naast deze waarneming spreekt ook ons gevoel: we vinden het mooi of minder mooi. Een proces

van kijken en proeven is begonnen in de afwisseling van verbinden met het kunstwerk en weer bij je gevoel komen. Als we onszelf innerlijk leeg maken en ons volledig openen voor het kunstwerk, komt het nog een laag dieper binnenvallen. De kunstenaar Marc Rothko noemt dit: één worden met het schilderij. Er komen nieuwe vragen. De interesse gaat verder en verdiept zich. Wie is deze kunstenaar? Wat heeft hem bewogen? Wat wil hij zeggen met dit schilderij? Door deze intensieve verbinding is de werking op de ziel ook intenser. Wat doet het met mij? Welke betekenis heeft het voor mij? Als gezonde voeding wordt het opgenomen, verteerd en verwerkt. Verkwikt, vervuld en voldaan neem je afscheid. En het schilderij blijft je bij.

Natuurlijk heeft niet elk kunstwerk dezelfde kwaliteit. Maar door de eigen ervaring zal merkbaar worden, wat bij je past, welke kunstenaar of kunstwerk je gezonde voeding geeft. Je leert voelen wat je nodig hebt.

En tot slot nog een nagerecht. Heel goede



voeding voor de ziel is: zelf kunst creëren en beginnen met schilderen en tekenen. Ook vormgeven in klei of steen kan deze voedingswaarde hebben. Het versterkt en verdiept je gevoelsleven en het houdt je ziel gezond! U bent van harte welkom in onze praktijk kunstzinnige therapie

voor alle therapeutische vragen, zowel kinderen als volwassenen. Ook welkom in het open atelier op de dinsdag om daar zelf creatief te werken. En tot slot zijn er altijd creatieve cursussen op vrijdagmiddag. Zie voor meer info mijn cursusaanbod elders in dit blad.

Wat voedt mij?

Irene Pouwelse, Euritmietherapeut

Een collega vertelde me een verhaal van één van haar patiënten die in een concentratiekamp had gezeten tijdens de tweede WO. “Het werd gedurende de oorlog steeds zwaarder om te overleven, mede omdat ze steeds minder eten kregen. Soms werd er gevochten of men stal van elkaar. In de barak waar hij zat, was ook een man, die er opvallend goed uitzag, gezien de omstandigheden. Hij vroeg zich af, hoe dat kwam en hij nam zich voor die man goed in de gaten te houden de komende dagen. Hij zag dat deze man niet meer kreeg dan ieder van hen: één keer per dag een stuk hard brood en een kop watersoep en soms was het minder dan dat. Na enkele dagen ging hij naar deze man toe en vroeg hem hoe het kon dat hij er zo goed uitzag, terwijl hij toch niets meer at dan de anderen. De man antwoordde: ‘Ik heb me voorgenomen om van hetgeen ik krijg, zo goed mogelijk te genieten, het langzaam en met veel aandacht op te eten en te voelen wat het in mij doet; juist omdat het zo weinig is, wil ik het ten volle proeven en zo lang mogelijk’. Wij hoorden met verbazing zijn woorden en velen van ons gingen op dezelfde manier hun voed-

sel tot zich nemen. De stemming in de barak werd stil en aandachtig en velen van ons hielden vol tot het einde van de oorlog.....”

Dit verhaal gebruik ik vaak bij het aanleren van de klank N. Deze klank onder-



steunt o.a. de juiste opname van voedsel in de darm. De euritmietherapie kan ook ondersteunend werken als iemand het besluit heeft genomen om af te willen vallen. Met bv. geometrische oefeningen die je helpen om een goed gestructureerd plan op te zetten en ook door te voeren; je kunt de wens hebben om slanker te worden, maar om die ook steeds weer tot in je handelen te realiseren is nog een ander verhaal, zoals velen van ons wel weten. Ook het verminderen van de behoefte aan eten, terwijl je wel weet dat je dat koekje niet echt nodig hebt, kun je dieper in je organisme inprenten door middel van bepaalde oefeningen, evenals het versterken van je wilskracht

hiervoor. Dagelijks oefenen is hierbij wel een voorwaarde, anders blijft ook dat een wensgedachte!

Op verwijzing van de huisarts kan een individuele euritmitherapie worden gestart, maar bij voldoende deelnemers kan er ook een themagroepje gevormd

worden ter ondersteuning van het verdere afvalprogramma.

Voor meer informatie hierover:
bel 06-18220342 of spreek in op:
079-3217903; e-mailen kan ook:
irenepouwelse@casema.nl

Vlinders in de tuin

Marieke van der Waarde, hovenierster van Aurum



Wie wel eens door de tuin loopt, is ze vast wel eens tegen gekomen. Mooie vlinders, vliegend van bloem tot bloem, op zoek naar nectar, even uitrusten in de zon. Hoe meer bloemen in een tuin, hoe meer vlinders.

Maar vlinders hebben niet alleen bloemen nodig om van te leven. Want naast de vlinder is er de rups, zonder rups geen vlinder. En rupsen zijn zeer kieskeurig wat hun voedsel betreft. Wanneer een vlinder bevrucht is gaat zij op zoek naar een geschikte waardplant, om haar eitjes op af te zetten. Een waardplant is een plant die geschikt is als voedsel voor de rups die uit het eitje van de vlinder komt. De grote brandnetel is zo'n waardplant. Maar liefst 5 soorten vlinders, waaronder de dagpauwoog en de kleine vos, zijn voor hun voortplanting afhankelijk van deze plant.

Sommige vlinders leven de hele zomer en overwinteren op een beschutte plek in de tuin. Daarom is het van groot belang dat er met name in de winter beschutte plekjes zijn in de tuin. Dit kunnen de resten van afgestorven planten zijn, rommelige bosjes, afgeval- len bladeren, rommelhoekjes met stenen, planken e.d.. Voor een vlinder is het een ramp als wij de tuin 'netjes' achterlaten voor de winter. Winterklaar maken, niet doen! Niet alle vlinders leven zo lang. Er zijn soorten die in slechts 4 dagen hun gehele levenscyclus moeten zien te doorlopen. In dit korte tijdsbestek moet een vlinder eten, zich voortplanten en eitjes afzetten. De oranjepip is zo'n vlinder die haast heeft. Waard- planten waar zij van afhankelijk is zijn look zonder look en de pinksterbloem. Voor de rups is het verder nog van belang dat deze planten niet te ver weg staan van struiken of bomen. Want wanneer de rups zich heeft volgevreten gaat hij op zoek naar een geschikte plek om te overwinteren als pop. En we snappen natuurlijk allemaal dat een rups niet in staat is om honderden meters af te leggen voordat hij eindelijk dat fijne plekje heeft gevonden om rustig de winter in door te brengen als pop.

Zoals je ziet komt er heel wat bij kijken om een tuin geschikt te maken voor vlinders. Naast een veelheid aan bloemen zijn er specifieke planten nodig voor de rupsen om van te eten, en geschikte overwinteringsplekken voor de poppen en/of vlinders. Wie nu door de tuin loopt, zal misschien beter begrijpen, waarom wij rommelige stukjes laten staan, brandnetels koesteren en ander 'onkruid' met rust laten.

'GRENZELOOS BESTAAN' VAN MARIANNE VOLLENHOVEN

Een roman over de weg uit een incestverleden

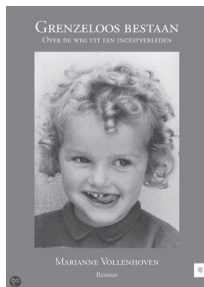
Recensie door Jeannette van der Schuit

Het indrukwekkende boek 'Grenzeeloos bestaan' gaat over een meisje dat op latere leeftijd haar eigen verleden ontsluit en dan een pijnlijk verleden ontdekt, waarin incest een belangrijke rol heeft gespeeld. Heel indringend wordt de machteloosheid beschreven, het machtsmisbruik en de onderdrukking die hiermee gepaard gaat.

Het gaat om een boek dat in deze tijd, waarin veel moreel moeilijke zaken boven tafel komen, heel indringend, maar ook bemoedigend is.

Het is heel bijzonder om te lezen dat ze door deze ontwikkelingsweg te gaan, met alle gevoelens die ze tegenkwam en die ze ook niet uit de weg ging, uiteindelijk veel sterker te voorschijn kwam. De kracht van de eigen persoon, de kracht van de eigen waarheidsbeleving en haar eigen essentie blijft recht overeind staan en is onaantastbaar. Daarnaast beschrijft de auteur in dit boek niet alleen haar geestelijke ontwikkeling, maar ook de weg van haar lichaam. Juist de signalen vanuit haar lichaam hebben haar 'gedwongen' om de opgeslagen ervaringen van het seksueel misbruik weer aan het licht te laten komen. Mede hierdoor heeft zij het vak van lichaamsgericht therapeut leren verstaan vanuit de overtuiging dat het lichaam het instrument van de ziel is, waardoor je niet meer om de waarheid heen kunt.

Uitgever: de Free Musketeers, Zoetermeer



LEZINGEN | CURSUSSEN | EVENEMENTEN

CURSUS: MET ZACHTHEID KIJKEN NAAR JE EIGEN BESTAAN

Gegeven door Sarah Goudsmid

Uit eigen ervaring weet ik dat ik nogal veel voorwaarden koppelde aan mijn recht van bestaan. Als ik een goede moeder, echtgenoot, vriendin, coach ben, dan mag ik er zijn. Zo hebben de meeste mensen wel een rijtje. Het heeft lang geduurd voordat ik door had, wat deze voorwaardelijkheid aan mij deed. Alle oordelen die je legt op wie je moet zijn, werken als een rem op wie je

werkelijk bent. Ze leveren stress op, zorgen vaak voor teleurstelling en vergroten onnodig ons lijden. In deze drie avonden wil ik met veel zachtheid kijken naar deze belemmerende overtuigingen en bewust kijken naar de koppelingen die we maken. We gaan ons bezig houden met het simpele feit dat we bestaan en hoe je met mildheid naar jezelf en de gebeurtenissen in je leven kan kijken en daar rust en schoonheid uit kan putten.

Werkwijze: leren, luisteren, onderzoeken en oefenen.

Data: 3x maandagavond 28 oktober, 4 en 11 november

Tijd: 19:45 tot 22:00 uur | Plaats: Therapeuticum Aurum

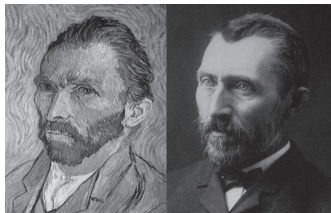
Kosten €70,- eventueel door de aanvullende verzekering vergoed.

Aantal deelnemers minimaal 8, maximaal 12. Aanmelden bij Sarah Goudsmit, via het contactformulier op www.sarahgoudsmit.nl of bel 06-20974636.

CURSUSAANBOD MAAIKE KROESE kunstzinnig therapeut

1. Met Vincent van Gogh op weg

De beste manier om zijn werk te leren kennen is door zelf te gaan schilderen. Elke les nemen we één werk als uitgangspunt voor ons eigen schilderij. We zullen met verschillende verfsoorten aan de slag gaan, meestal op papier maar ook op hardboard, staande achter de ezel. Elke cursusmiddag begint met een korte inleiding, ondersteund met beeldmateriaal. Het accent zal liggen op zijn Franse periode, zodat de zonnebloemen en de zaaier zeker niet zullen ontbreken. De oefeningen blijven eenvoudig van opzet; dus schilderervaring is niet nodig. Het gaat



om de ontspanning en het plezier in je zoektocht naar Van Gogh.

Start: vrijdag 6 september 2013 (niet 13 september 2013); 7 weken

2. De zeven planetenzegels van Rudolf Steiner

Rustgevend als mandala-tekenen is het tekenen van deze zegels, door Rudolf Steiner ontworpen. Elke les werken we aan één zegel. We tekenen uit de vrije hand naar het voorbeeld en zetten het geheel in kleur met kleurpotloden, pastelkrijt of verf. Elke les wordt aan één zegel gewerkt, zodat we aan het einde van de cursus alle planetenzegels hebben leren kennen. Iedereen kan meedoen, die de rust wil ervaren tijdens het doen en nieuwsgierig is geworden naar deze bijzondere zegels.

Start: vrijdag 8 november 2013; 7 weken

Voor beide bovenstaande cursussen

geldt: 7 vrijdagen van 15.30 uur-17.00 uur in Therapeuticum Aurum

Kosten: € 65,00 per cursus inclusief materiaalkosten. Info en aanmelding bij Maaike Kroese, 079-3217258

3 Open Atelier

Elke dinsdagmorgen is er Open Atelier van 11.00 uur tot 12.30 uur.

Geef expressie aan je gevoel. Zorg voor gezonde voeding voor je ziel. Je kunt zo binnenlopen en aan het werk gaan.

4. Rouwverwerking

In het najaar 2013 wil ik een kunstgroep opzetten voor mensen met rouwverwerking, die niet zozeer willen praten, maar vooral via Kunst uiting willen geven aan gevoelens van rouw en de verwerking daarvan.

Bij belangstelling graag contact opnemen bij Maaike Kroese, 079-3217258.

**NAJAARSPROGRAMMA
STUDIECENTRUM VOOR
ANTROPOSOFIE ZOETERMEER
(STANZO)**

Let op: de plaats van de activiteiten wisselt en is dus niet altijd de vrijeschool Vuurvogel; wijzigingen voorbehouden, raadpleeg ook onze website: www.stanzo.nl

**1. De actuele betekenis van de
Ronde Tafel en aartsengel Michael**

Een Michaëlslezing door Frans Lutters



De aartsengel Michael wordt van oudsher gezien als de aartsengel van de zon. Koning Arthur en zijn ridders verzamelden zich regelmatig aan de Ronde Tafel. Wat heeft de Ronde Tafel met Michael te maken? Wat is de betekenis van de impuls voor onze tijd. Frans Lutters zal in zijn voordracht dieper ingaan op de betekenis van Koning Arthur en zijn ridders voor de uitdagingen van onze tijd. Frans Lutters is leraar aan de bovenbouw van de vrijeschool in Zeist en tevens auteur van verschillende boeken. Datum: donderdag 26 september 2013 Plaats: Therapeuticum Aurum

2. Elementenwezens in de natuur en in de mens

Een lezing door Lisette Buisman

Vroeger stonden de elementenwezens op goede voet met de mensen. Zij konden a.h.w. met elkaar spreken. De mensen hebben zich echter afgewend. Het natuurlijke contact is verloren gegaan. Wij kunnen hen niet of nauwelijks meer waarnemen. Maar kinderen kunnen dit vaak nog wel omdat zij nog onbevangen zijn. Als wij deze elementenwezens zelf laten spreken, en wij ons leren terug te houden, dan kunnen wij ons ook proberen te openen voor hun wereld. De natuur geeft ons niet alleen, maar vraagt ook iets van ons; zij vraagt om onze eerlijke aandacht en respect. Lisette Buisman is geestelijke in de Christengemeenschap Den Haag.

Datum: woensdag 9 oktober 2013

Plaats: Therapeuticum Aurum

3. Is dat kunst of kan het weg?

Lezing over (post)moderne en hedendaagse kunst door Wil Uitgeest

In de kunst van een bepaalde tijd wordt zichtbaar wat de mensen in die periode ten diepste heeft geraakt. Vrij plotseling optredende grote veranderingen in de kunst kun je zien als uitdrukking van een bewustzijnsverandering: de kunst verandert omdat de mens anders naar de wereld is gaan kijken. Als je door die ogen naar (post)moderne en hedendaagse kunst kijkt, wat wordt hierin dan zichtbaar? In deze voordracht maakt u eerst kennis met een verbijsterde bezoeker van een museum voor moderne kunst, die zich gaandeweg transformeert

tot een enthousiasteling. Vervolgens wil ik graag een aantal ingangen aanreiken voor uw eigen uiteenzetting met (post) moderne en hedendaagse kunstwerken. Wil Uitgeest is auteur, spreker, verteller en beeldend kunstenaar.

Datum: woensdag 13 november 2013

Plaats:

Vrije School Vuurvogel,

Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

4. 'Het vijfde evangelie'

Een lezing door Wim Schuwirth

Het Thomas-evangelie, in 1945 bij Nag Hammadi gevonden, is wel 'het vijfde evangelie' genoemd. Vrijwel onbekend is dat eerder Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie, sprak van 'het vijfde evangelie'. Bij hem ging het echter niet om een geschrift. De term 'vijfde evangelie' staat bij Steiner voor aanvullingen en verhelderingen van de vier Bijbelse evangeliën. Welke aanvullingen en verhelderingen gaf Rudolf Steiner? Is hierop vanuit de bijbelwetenschap gereageerd? Wim Schuwirth, theoloog en

filosoof, is zelf niet religieus opgevoed. Door de voordrachtenreeks Het vijfde evangelie van Rudolf Steiner kwam hij ertoe belijdenis af te leggen in de toenmalige Nederlandse hervormde kerk. Van zijn hand is het boek Eerst zien. Christelijk geloof en inzichten van Rudolf Steiner (uitgeverij Kok).

Datum: woensdag 20 november 2013

Plaats: Therapeuticum Aurum

Mogelijk wordt in december nog een lezing georganiseerd. Zie website.

Voor alle bovenstaande activiteiten van het Studiecencentrum geldt:

Tijd: 20.15 uur

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: Niet nodig

Informatie

Voor bovengenoemde cursussen

Via e-mail: info@stanzo.nl

Website: www.stanzo.nl

Jelle van der Schuit: 079-3211837

Anneke van Wensveen: 079-3516683



Spiritueel Centrum Studio ISIS



Cursussen: Awakening your Light Body

Energiewerk, intuïtieve ontwikkeling

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

Momenteel worden informatiebijeenkomsten gehouden, zowel 's middags als 's avonds, voor degenen die wat meer willen weten van Light Body.

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

de Zonneboom

*Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk*

Werken met kunst, met sociale kunst bouwen aan een nieuwe sociale werkelijkheid - dat gebeurt vanaf het najaar weer volop. Maak het mee in de Zonneboom!

IMPULS!!!

Werken in het klein is werken aan het grote.

Dynamische oordeelsvorming, sociale wetmatigheden, dialoog, initiatiefkunde, beweging, boogschieten, smeden, landart en meer, met Martin van den Broek, Christine Gruwez, John Hogervorst e.a.

Maandagmiddagen 13.30 tot 18.00 uur, start 7 oktober a.s. (tm eind mei 2014).

Open dag op zondag 8 september (graag aanmelden).

Omvormen en meebouwen aan een nieuwe sociale werkelijkheid.

Juist nu! Maak deze omvormende beweging mee!!!

Een bijzondere weekeindreeks met Leo Beth, Martin van den Broek, John Hogervorst, Ger van der Pas, Liesbeth Takken (allen uit Nederland) en Christine Gruwez, Jaak Hillen, May Oostvogels en Marc Schepens uit België.

Zeven weekenden (1x per maand, zaterdag 11.00-17.00 uur, zondag 11.00-15.00 uur).

Start op 28 en 29 september. De reeks is als geheel en evt. ook per weekeinde te volgen.

Informatiedag: zondag 8 september (15.00-18.00 uur).

Schildercursussen.

Een verrassende reis: schilderen met verschillende technieken, met Anna de Mol van Otterlo. 8 vrijdagochtenden, 10.00-12.30 uur, start 7 september (tm 13 december), 1x p.14 dgn.

Uit eigen beweging: speelse schildercursus met Frederiek Nelissen.

10 zaterdagmiddagen, 13.00-17.00 uur, start 21 september (tm 5 april 2014), 1x p.3 wkn.

Open les op zaterdag 1 september (13.00-15.00 uur).

Planeten, mineralen en metalen, met Jan de Laat.

Gewoon doen er gaat een wereld voor je open!

7 zaterdagen, 11.00-17.00 uur, start 5 oktober (tm 22 maart 2014), 1x p.mnd.

Praktische inleiding in het mediteren met Jan van der Weck.

Brengt rust, levenslust en gezondheid.

6 donderdagavonden, 20.00-22.00 uur, start 17 oktober (tm 13 maart 2014), 1x p.mnd.

Van levensvragen naar levenskunst, met Ron Henkes.

Jouw eigen verhaal, jouw eigen vragen, intensieve begeleiding.

1 vrijdagavond (20.00-22.00 uur) en 5 vrijdagmiddagen (14.00-17.00 uur),

start 18 oktober (tm 13 december), 1x p.14 dgn.

(W)aardig eigenwijs een dagje ouder, voor 55+ ers, met Leo Beth.

Verkenning in de eigen biografie.

6 maandagochtenden, 10.30-13.00 uur, start 11 november (tm 16 december), wekelijks.

Meer informatie:

De Zonneboom • De Laat de Kanterstraat 5 • 2313 JS Leiden
E info@dezonneboom.nl • www.dezonneboom.nl • T 071 - 512 31 37