

AURUM

NIEUWSBRIEF | ZOMER 2012 | NUMMER 1 | JAARGANG 29



THEMA'S

Afscheid van Margriet, Josée, Aukje

Vita activa | Het actieve leven



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

Chikara



Praktijk voor
alternatieve Benaderingswijze

Praktijk Chikara
Lida Overmeire
Kalverweide 54
2727 GE Zoetermeer
079-3437494
06-50604119

Reflexzonetherapie

Chinese Meridiaandagnostiek

Neuroreflexzonetherapie

Lid VNRT

Reg.nr. 940757

www.praktijkchikara.nl
praktijkchikara@kpnmail.nl

Ten geleide

De heerlijke zomer heeft ons al weer gevonden met zijn gouden gloed. Tijd om even uit te ademen in verre oorden of gewoon lekker in de achtertuin. Tegenwoordig kiezen veel mensen voor actieve vakanties. Niet alleen maar uitgestrekt de zon aanbidden op een ligbed langs het strand, maar ferm en avontuurlijk op pad, wandelend in de natuur of dwalend door onbekende steden. Maar waar haal je de energie vandaan? Wat zijn voorwaarden om tot zo'n actieve instelling te komen? De "Vita activa", het actieve leven is thema van deze nieuwsbrief. Jelle van der Schuit verzorgt een inleiding, waarin hij pleit voor een actief leven vanuit het hart. Maaïke Kroese herinnert aan het werk van de filosofe Hannah Ahrendt, die een subtiel onderscheid maakt tussen arbeid, werk en handelen. Irene Pouwelse bespreekt de klank L met zijn fontein van energie. Annemarije de Jong gaat in op de voeding die een actief leven kan ondersteunen. Tenslotte bespreekt Jeannette van der Schuit twee vurige planten die in de keuken, maar ook in de geneeskunde een belangrijke rol spelen in het activeren van de stofwisseling, namelijk de Rozemarijn en de Tijm.

Drie dierbare medewerkers die afscheid hebben genomen van ons therapeuticum hebben hun sporen ruimschoots verdiend met hun jarenlange, trouwe, onverdroten activiteiten. Het zijn Margriet van Paassen, Josée Hendriksma en Aukje Kaptein. Patiënten en collega's hebben hen op afgelopen zaterdag 2 juni feestelijk uitgeluid. Het was een stralende, zonovergoten dag gelaardeerd met veel lekkers en muziek. Veel patiënten bezochten de receptie. 's Avonds namen de collega's op passende wijze afscheid, een hartverwarmende ervaring. In deze nieuwsbrief schrijven Margriet en Aukje een afscheidswoord, zoals Josée dat al eerder deed.

Graag vragen wij ook uw aandacht voor de Stichting Therapieënfonds die in een tijd waar zorgverzekeringen qua dekking stappen terug gaan, alleen maar aan belang kan toenemen! Zij zoeken nog versterking.

Voor de nieuwsbrief hebben wij versterking gevonden in Marc Obbens, de echtgenoot van Hanna Obbens. Hij wil ons helpen bij de opmaak van de nieuwsbrief en dit nummer is zijn eerste bijdrage. Wij zijn heel blij met zijn aanbod en wensen hem veel succes toe! Het zijn ook voor de nieuwsbrief, financieel gezien, penibele tijden, maar met uw steun slaan we ons daar zeker doorheen!

Wij wensen u en de uwen in zonnige sfeer een rijke zomer toe met voor wie dat wil en kan vele actieve hoogtepunten.

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Driekoningenactie heeft ruim € 1.800 opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Zeker een mooi resultaat, maar wel beduidend lager – iets meer dan de helft – dan het vorige jaar. Dit kan mede te maken hebben met ontbrekende acceptgiro's. We kwamen er namelijk te laat achter dat we door onze voorraad heen waren en hebben toen in plaats daarvan een briefje meegestuurd, wat natuurlijk minder handig is.

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

SCHEPEN

Schepen als zeilende bloemen
over de zilv'ren rivier, -
mag ik gezegend mij noemen,
't rijkste ontwaarde ik hier.

Statig hun langzaam verschijnen,
donker van zeil en van boeg;
in de besluiting der lijnen
trots en zich zelve genoeg.

Zeilen als zwellende blaad'ren
aan een ontplooiende kroon;
schaduwen dragend bij 't naad'ren,
donker, verrukkelijk schoon.

Zalig en overgegeven
volg ik hun komen en gaan, -
tot in het hart van het leven
raakt mij hun nadering aan.

Ida Gerhardt

Inhoudsopgave

- 1 Ten geleide
- 2 Zomeractie
- 2 Gedicht 'Schepen'
- 3 Inhoudsopgave
- 4 Mededelingen uit de praktijk
- 7 Met pensioen - Margriet
- 8 Tot ziens, Aurum - Aukje
- 10 Zwangerschapsverlof - Joriet
- 11 Stichting Therapieënfonds
- 12 Vacature beheer Stichting Therapieënfonds
- 14 Vita activa - Jelle
- 16 Vita activa - Maaïke
- 17 Aurum koor
- 18 De letter L, bewegen als een plant - Irene
- 21 Actieve spijsvertering - Annemarije
- 23 Workshops 'Voeding' en 'Gewichtstoename' - Annemarije
en Jeannette
- 24 Praktijk Panakeia - Wies Moes
- 26 Twee planten: Rozemarijn en Tijm - Jeannette
- 28 Levenslessen - Sarah
- 29 Interactieve avond 'Levenslessen' - Sarah
- 29 Cursussen Studiecentrum (Stanzo)
- 32 Cursussen Kunst en kunstzinnig werken - Maaïke
- 33 Colofon (op de omslag)

Therapeuticum Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het losse gekleurde inlegvel.

AFWEZIGHEID HUISARTSEN

M.P. Ephraïm:

vakantie: 2/07 t/m 22/07

Mw. J. Schneider:

zwangerschapsverlof tot eind oktober

Mw. A.J.M. van der Schuit:

vakantie: 23/07 t/m 12/08

Voor verdere mededelingen over afwezigheid en vakanties zie de website:

www.therapeuticumaurum.nl

VERNIEUWDE WEBSITE

De website is vernieuwd:

www.therapeuticumaurum.nl

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! Op de website proberen we zoveel mogelijk relevante praktijkgegevens en cursussen door te geven. Ook de nieuwsbrief is op de website te lezen.

PERSONELE NIEUWTJES

Op zaterdag 2 juni heeft op het Therapeuticum Aurum een afscheidsreceptie plaatsgevonden voor alle bekenden, patiënten en oud-collega's i.v.m. het vertrek van Margriet van Paassen, Josée Hendriksma en Aukje Kaptein.

Margriet van Paassen is na 33 jaar met pensioen gegaan. De helft van haar leven heeft ze zich ingezet voor ons Therapeuticum. Met een enorme inzet en een zeer grote betrokkenheid heeft ze al die jaren haar werk gedaan. Wij willen Margriet hiervoor nogmaals heel erg bedanken en we wensen haar zonnige en harmonieuze jaren toe. Als opvolgster van Margriet willen we Mirjam van den Corput van harte welkom heten en haar veel inspiratie toewensen voor haar werk als uitwendig therapeut.

Josée Hendriksma heeft na 21 jaar op het Therapeuticum gewerkt te hebben afscheid genomen. Per half mei is ze gestopt als fysiotherapeut; haar praktijk wordt binnen de fysiotherapeutenmaatschap overgenomen door Reinier van der Eem. Josée zal wel nog een halve dag per week op donderdag in Aurum werkzaam zijn als manueel therapeut.

Ook Josée willen wij bedanken voor haar grote inzet en steun voor het Therapeuticum al die jaren. Het is enerzijds heel fijn dat ze nog blijft werken op Aurum als manueel therapeut en anderzijds willen we Reinier van der Eem hartelijk welkom heten in ons Therapeuticum. Een hele goede start toegewenst!

Aukje Kaptein heeft na 9 jaar besloten te stoppen met haar werk in Zoetermeer.

Ze gaat een praktijk van George Maissan overnemen in het Therapeuticum Calendula in Gouda. Wij vinden het heel erg jammer dat Aukje bij ons weggaat, maar respecteren haar besluit. Aukje willen we ook enorm bedanken voor alle inzet voor de patiënten, voor de collegialiteit en haar inzet voor de antroposofische geneeskunde op Aurum. Aukje het ga je goed in Gouda en we wensen je ook daar een gouden tijd toe!

Zoals al bekend is wordt de praktijk van Aukje Kaptein opgedeeld over de overige drie praktijken. We hebben helaas geen opvolger kunnen vinden. De patiënten uit haar praktijk zijn hierover al ingelicht. In verband met deze overgang worden alle patiënten uit haar praktijk verzocht om bij de eerste keer, wanneer ze voor een afspraak komen bij hun nieuwe huisarts, zich vooraf bij de assistente opnieuw te legitimeren. Dit is een gangbare formele verplichting.

Joriet Schneider is op 13 juni 2012 bevallen van een prachtige dochter 'Flor' genaamd. Via deze weg en namens het hele team van harte gelukgewenst met jullie dochter!

Remco Vervoorn zal gedurende het zwangerschapsverlof van Joriet Schneider vanaf 1 juli tot eind oktober waarnemen op de maandag, dinsdag en woensdag; Annemarie van Haestregt op de donderdag.

Jooske Rebel heeft in de maanden mei en juni als huisarts-in-opleiding meegewerkt in de praktijk van Marco Ephraïm om het laatste stukje van de huisartsopleiding af te maken. Eind juni heeft zij

haar huisartsdiploma in ontvangst mogen nemen: wij willen haar ook op deze plaats hiervoor hartelijk feliciteren! Wij zijn verheugd te kunnen mededelen dat zij per 5 september op woensdagen in de praktijk van Marco Ephraïm komt meewerken.

Annerose Kunenborg, die vroeger regelmatig als antroposofisch huisarts in de praktijk van Marco Ephraïm meewerkte, heeft op 13 oktober 2011 een prachtige zoon genaamd 'Simon' gekregen. Zij zal in de maand augustus een dag per week in zijn praktijk meewerken.

Emma Bruinsma, derdejaars huisarts-in-opleiding, zal vanaf 30 juli t/m half december het laatste deel van de huisartsopleiding meewerken in de praktijk van Marco Ephraïm.

Linda Klun, derdejaars huisarts-in-opleiding, in de praktijk van Jeannette van der Schuit, zal tot eind oktober in de praktijk meewerken. Eind oktober heeft ze haar opleiding tot huisarts afgerond.

OVERIGE MEDEDELINGEN

De watervitalisator

Van Margiet van Paassen en Josée Hendriksma heeft het Therapeuticum een watervitalisator cadeau gekregen. Dit is een vitalisator van Gaia Aqua die in de waterleiding zal worden ingebouwd. Hierdoor hebben we op Aurum gevitaleerd water. Een watervitalisator maakt leidingwater weer tot natuurlijk bronwater via bepaalde mineralen en via spiraalvormige wervelingen. Voor meer informatie zie: Gaia Aqua. Ook hiervoor nogmaals onze dank!

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 terugbelijst 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.

Zorgprogramma Kanker

Sinds een aantal maanden doen wij als Therapeuticum mee met het zgn. Zorgprogramma Kanker. Dit doen we in samenwerking met de Hogeschool Leiden. Naast de reguliere zorg willen we ook de antroposofische aanvullende zorg goed in kaart brengen. Zie de website: www.therapeuticumaurum.nl bij zorgprogramma's/kanker.

Calcium tabletten; grotere kans op hartaanval

In NRC Handelsblad van 24 mei werd verslag gedaan van een onderzoek in het British Medical Journal, over het slikken van calciumtabletten al dan niet met vitamine D. Dit middel geeft meer kans op een hartaanval, dan mensen die geen calciumtabletten gebruiken. Mensen die dezelfde hoeveelheid calcium in het gewone eten binnenkregen, hadden geen verhoogde kans op een hartinfarct. Voldoende calcium in de voeding is dus te verkiezen boven het gebruik van calciumtabletten! Hebt u vragen hierover, neemt u dan contact op met uw huisarts of diens vervanger.

LITERATUUR

Op het Therapeuticum zijn allerlei "gezichtspunten" te koop: handige informatieboekjes over vele interessante medische onderwerpen zoals burn-out, slaapstoornissen, karma en kanker. De prijs van een brochure is € 4,50.

AANBEVOLEN WEBSITES

WWW.ANTROPOSANA.NL: met het laatste nieuws over de antroposofische middelen en hun beschikbaarheid

WWW.CONSUMENTENZORG.NL: informatie o.a. over het elektronisch patiënten-dossier.

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: het laatste nieuws betreffende antroposofische geneesmiddelen.

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

WWW.KINDERTHERAPEUTICUM.NL: het Kindertherapeuticum Utrecht 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.

Bericht voor patiënten uit de praktijk van mw. A. Kaptein

Zoals bekend zijn de patiënten uit de praktijk van mw. A. Kaptein verdeeld over de drie overige praktijken. In verband met deze overgang worden alle patiënten uit de voormalige praktijk van mw. A. Kaptein verzocht om de eerste keer dat zij weer voor een afspraak met hun nieuwe huisarts naar het therapeuticum komen zich opnieuw te legitimeren. Dit is namelijk een gangbare formele verplichting.

Met pensioen

Margriet van Paassen

Vanaf 1979 ben ik verbonden met Aurum. Eerst een jaar in de initiatiefgroep die het therapeuticum in de wereld heeft gezet en daarna nog 32 jaar. Ik begon als assistente, manusje van alles, schoonmaakster en verpleegkundige.

Wanneer ik zo terugkijk zijn het hele rijke jaren geweest. De bevlogenheid en het enthousiasme van de eerste jaren waarmee zo'n pril initiatief gekoesterd werd, liggen me na aan het hart. Het was de tijd van Rien

Zwijnenburg, de pioniersfase.

Daarna de enorme groei toen Jeroen van Houten zich "wild" vestigde als huisarts. Het aantal patiënten bleef maar groeien ook met de komst van Paul Wormer,

Jeannette Jansen en Marco Ephraïm. Gelukkig konden we iedere keer passende ruimtes vinden want behalve de patiënten kwamen er ook steeds meer therapeuten bij. Tien jaar geleden besloten we om een eigen gebouw te laten ontwerpen, waar we allemaal gezamenlijk onze eigen werkruimtes kregen.



Ik ben in de gelukkige omstandigheid geweest dat ik altijd met artsen heb samengewerkt die enthousiast waren voor de uitwendige therapie. Daardoor is er een bloeiende praktijk ontstaan. Door het geven van uitwendige behandelingen en ook door het toedienen van injecties heb ik veel mensen mogen ontmoeten. Tijdens het prikken is dat natuurlijk kortstondig. Door langdurige behandelingen met bepaalde injecties, soms

gedurende jaren, ontstaat er natuurlijk wel een band. Ik heb grote bewondering gekregen voor de trouw waarmee patiënten dat volhouden.

Door het geven van uitwendige therapie ontstaat er een heel ander contact waarvoor je heel dicht bij iemand komt te staan en deelgenoot wordt van iemands persoonlijke leven. Een patiënt schreef mij eens: “als je je letterlijk en figuurlijk bloot moet geven, is het fijn om in goede handen te zijn”. Dat vond ik heel mooi en raak getypeerd! Ik hoop dat ik dat heb kunnen waarmaken.

Ik wil alle mensen hartelijk dank zeggen voor het vertrouwen dat ze mij geschonken hebben en voor alle wijze lessen die ik van hen heb mogen ontvangen. Het waren rijke jaren. Acht jaar geleden ben

ik minder gaan werken. Hanna Obbens kwam twee dagen van mij overnemen. Ik ben haar dankbaar voor onze fijne samenwerking. Mirjam van de Corput gaat mij opvolgen. Ik heb er het volste vertrouwen in, dat dat goed zal gaan.

Het werken in ons therapeuticum waar we als artsen, therapeuten en assistentes onder een dak samenwerken en zonedig om de patiënt heen staan heb ik beleefd als een unieke werksituatie in de gezondheidszorg. Ik heb veel liefde en betrokkenheid ervaren naar de patiënten toe maar ook naar elkaar als medewerkers. Ik ben iedereen daar heel erg dankbaar voor.

Het ga u allen goed en ik wens u nog vele goede jaren toe bij ons therapeuticum Aurum. *Margriet*

Tot ziens, Aurum

Aukje Kaptein

Na bijna 9 jaar ga ik weg bij Therapeuticum Aurum. In 2003 was ik bezig met het afronden van de huisartsenopleiding, ik liep toen stage bij Joost Laceulle in Haarlem. Op het huisartseninstituut in nota bene Amsterdam hing een roze briefje: “Huisarts gezocht in Therapeuticum Aurum in Zoetermeer”. Dat werd praten, het prachtige gebouw en de tuin zien en ik was verkocht. Met een wachtlijstje van een paar honderd patiënten en waarnemen voor mijn collega's ben ik begonnen, in oktober 2003. In 2004 was de praktijk uitgegroeid tot wat het

nu is, een kleine praktijk, waardoor ik altijd 3 dagen ben blijven werken.

Ik voel me inmiddels helemaal ingebed in het Therapeuticum, het is een superfijn team om in te werken, waar ik helemaal mezelf kan zijn. Wanneer er iemand op het spreekuur komt, weet ik meestal wel wat er ongeveer in zijn leven speelt. Ik voel me bij veel patiënten enorm betrokken, en dankbaar dat ik met hen een stukje van hun leven mee mag lopen. Dat ga ik allemaal heel erg missen. Want, alhoewel ik heel tevreden ben in het Therapeuticum Aurum,

ben ik gevraagd om in Gouda George Maissan als huisarts op te volgen, in het Therapeuticum Calendula. Van het puur oriënterende gesprek hierover, werd ik zo blij, dat ik toen eigenlijk meteen heb besloten om daar te gaan werken. Natuurlijk ben ik hierna gaan wikken en wegen en moest ik een weekje koorts krijgen voordat ik het echt kon besluiten. Maar ik volg nu mijn hart, en dat springt op bij het vooruitzicht om op een nieuwe plek aan de slag te gaan, met nieuwe collega's.

Als ik terugkijk op mijn tijd hier in Zoetermeer, zie ik een jonge, onervaren dokter, die op een rijdende trein kon springen. Omdat we met zo velen zijn, zijn er altijd andere mensen, die een heleboel voor het Therapeuticum doen, waar je met zijn allen belang bij hebt, maar waar je niet allemaal als individu je schouders onder hoeft te zetten. Eigenlijk bedoel ik, dat mij altijd veel dingen uit handen zijn genomen, waardoor ik mij goed kon richten op mijn werk als huisarts. Ik ben iedereen in het Therapeuticum heel dankbaar voor de verschillende taken die zij doen, waardoor we als geheel "gezonder" blijven. En ik ben blij, dat het zo werkt, want daarvoor heb ik in mijn werk als mens ook kunnen groeien.

Sinds bekend is, dat ik weg zal gaan, heb ik van meerdere kanten hartverwarmende reacties gekregen, zowel van pati-

ënten als collega's. Dat doet mij erg goed. Hoogtepunt was natuurlijk de geweldige afscheidsreceptie op 2 juni: tot in de puntjes georganiseerd, met heel veel lieve mensen en alles bij elkaar een stralende dag! Aan iedereen die er was: bedankt! De volgende dag, zondag, leek bij mij thuis wel Sinterklaas, met het uitpakken van zo veel cadeaus.



Van een patiënte kreeg ik een boek over vriendschap met daarin de uitspraak dat een vriend iemand is, die tijdens je leven tegen je zegt, wat anderen na je dood vertellen. Dat zou ik de patiënten van het Therapeuticum mee willen geven: als dokter ben je ook maar een mens. En hoewel je je best doet, weet je niet altijd of je ook helemaal aansluit bij de patiënt. Dus, als je blij bent met je dokter, wacht dan niet tot die weg gaat, maar zeg het eens een keertje, dat is echt heel fijn!

Zoals ik al aangaf, met veel collega's en patiënten voel ik mij enorm verbonden en voelt het als een voorrecht om samen te mogen werken. Dat je samen helemaal op een lijn zit, eigenlijk zonder woorden af kan stemmen en weet wat goed is om te doen, dat ga ik echt enorm missen. Ik hoop het in Gouda weer op te kunnen bouwen. En ik wil op deze plek nogmaals iedereen, collega's en patiënten bedanken voor het vertrouwen en de openheid die jullie naar mij hebben getoond, nogmaals: bedankt! *Aukje Kaptein*

Zwangerschapsverlof

Een bericht van Joriet Schneider

Het is nu ruim ander half jaar geleden dat ik de kans kreeg mijn droom uit te laten komen. Elke dag dat ik mijn spreekkamer binnen liep, was ik blij en dankbaar om bij het Therapeuticum Aurum te mogen werken. Met veel plezier heb ik gewerkt aan het vinden van mijn eigen draai in deze praktijk. Via deze weg wil ik graag de patiënten bedanken, die mij hier de tijd voor hebben gegeven en met mij een vertrouwensband hebben opgebouwd. Ook ben ik erg blij en dankbaar dat mijn man en ik deze zomer ons vijfde kindje mogen verwelkomen. Na onze vier knullen eindelijk een meisje! Een groter geschenk konden wij ons niet bedenken. Ik heb tijdens mijn zwangerschap reeds vele cadeautjes en attenties mogen ontvangen van verschillende patiënten. Die spontane waardering en betrokkenheid van mijn patiënten, is iets waarvan ik nog steeds dagelijks geniet.

Dit betekent wel dat ik deze zomer er voor 4 maanden tussenuit ben, om daarna weer met veel plezier aan de slag te gaan. Ik heb voor de tijd van mijn verlof twee goede waarnemers gevonden. Op maandag, dinsdag en woensdag neemt Remco Vervoorn de praktijk waar en voor de donderdag Annemarie van Haestregt.

Remco gaat drie dagen per week mijn praktijk waarnemen en werkt daarnaast

nog twee dagen in het antroposofische centrum in Leiden. In Leiden heeft hij tijdens zijn huisartsenopleiding kennis gemaakt met de antroposofie. Remco Vervoorn heeft in verschillende huisartspraktijken waargenomen, zo ook in Rokkenveen-Zoetermeer. Ook heeft



Remco veel ervaring op gebied van gynaecologie, omdat hij voorafgaande aan zijn huisartsenopleiding een tijd op deze afdeling heeft gewerkt.

Annemarie van Haestregt gaat één dag per week mijn praktijk waarnemen en zal voor sommigen van jullie geen vreemde zijn. Zij heeft in 2010 een aantal maanden in deze praktijk op de donderdag en vrijdag voor dokter Teunissen gewerkt. Zij kent de praktijk en de assistenten dus goed. Annemarie heeft voordat ze begonnen is aan haar huisartsen opleiding in Rotterdam gewerkt op de afdeling neurologie en na het afronden van haar opleiding tot huisarts in een instelling voor verstandelijke gehandicapten. Zij heeft door middel van waarnemen in verschillende praktijken veel ervaring opgedaan in het doen van onder andere kleine chirurgische verrichtingen.

Beide waarnemers hebben er veel zin in om de komende maanden u zo goed mogelijk van dienst te zijn. Tot in het najaar.

Met vriendelijke groeten,
Joriet Schneider

Stichting Therapieënfonds Aurum

Terugkijkend over het afgelopen jaar kunnen we vaststellen dat we vanuit onze tweeledige doelstelling wederom het gewenste resultaat hebben bereikt, namelijk:

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

Onder de paragraaf “Uitgekeerde declaraties” vindt u een nadere specificatie van de ingediende verzoeken tot financiële ondersteuning.

In de afgelopen periode hebben we als beheerders daarnaast aandacht gegeven aan mogelijkheden om kosten te verminderen, de naamsbekendheid van de stichting (b.v. bij nieuwe patiënten) verder te vergroten en de jaarlijkse aanmeldingsprocedure verder te stroomlijnen.

Vanuit ons motto “de gezonde patiënten dragen de zieke” zijn de financiële middelen waarover de stichting beschikt volledig afkomstig uit de bijdragen van de deelnemers bij het STF. Met andere woorden: hoe meer mensen zich aanmelden als deelnemer bij de stichting, hoe beter we in staat zijn om verzoeken tot ondersteuning voor te volgen therapieën te honoreren. Vanuit deze gedachte roepen we graag de patiënten die nog geen lid van de Stichting Therapieënfonds Aurum zijn, op zich alsnog aan te melden (voor € 15,00 p.p. of € 30,00 per gezin).

Stand van zaken

Dit jaar hebben zich tot op heden 585 patiënten aangemeld als deelnemer. Wij willen met name die mensen bedanken die behalve de deelnamekosten een extra donatie hebben gedaan ter ondersteuning van ons motto.

Ons streven is dit jaar 600 deelnemers, als het kan nog meer, te krijgen. Alle informatie hiervoor is te vinden op de website www.therapeuticumaurum.nl en in het goudgele aanmeldingsformulier, date o.a. te vinden is op de balie bij de doktersassistenten en in de folderkast in de wachtkamer.

Kascontrole

Op 28 maart 2012 is er door Lia Krul en Anneke Pronk een kascontrole gedaan over de financiën van 2011. In het laatste overleg met de andere werkgroepen op 19 april 2012 hebben zij decharge verleend aan de beheerders. Langs deze weg willen wij hen nog-maals bedanken dat zij de kascontrole hebben gehouden en dat de stukken in orde zijn bevonden.

Indienen declaratieformulieren 2012

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: 5 juli, 6 september en 1 november 2012.

Uitgekeerde declaraties in 2011

In 2011 hebben wij 53 declaraties vergoed voor een totaalbedrag van € 5.973,16. Hieronder volgt een specificatie per therapie. Voor de niet-genoemde therapieën, die in ons vergoedingenpakket zitten, zijn geen declaraties ingediend.

Euritmietherapie	2	€	444,60
Fysiotherapie	2	€	216,52
Gesprekstherapie	13	€	1.091,50
Kunstzinnige therapie	22	€	2.722,00
Muziektherapie	2	€	240,00
Spraaktherapie	1	€	59,40
Uitwendige therapie	11	€	1.199,14

Namens de Stichting Therapieënfonds Aurum,
Betty Hugens, At Kerstens en Richard de Ceuninck van Capelle

Vacatures beheer Stichting Therapieënfonds

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

Wij zoeken mensen die zich betrokken voelen bij het Therapeuticum Aurum en in een gezellig team willen werken.

Wij denken aan mensen:

- met een enthousiaste instelling,
- organisatievermogen en
- vertrouwd met de computer



Alle bestuursleden werken op vrijwillige basis en zijn tevens patiënt bij het Aurum. De beheerders vergaderen ca. 8 keer per jaar.

Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met:

At Kerstens 079-3619764 | Betty Hugens 079-3163297

Richard de Ceuninck 079-3311178

de Zonneboom

*Cultuur Kunst Educatie
voor Ontwikkeling en Werk*

In de Zonneboom kun je groeien!

Vrij Kunstzinnig Oriëntatiejaar

Start sept. 2012 op donderdagmiddag

Nieuwe vermogens ontdekken en ontwikkelen wordt een spannende uitdaging. Door zelf met diverse kunsten (schilderen, tekenen, boetseren, muziek en beweging, planeten en metalen, theater...) aan de slag te gaan wordt moed, inspiratie en vrijheid opgewekt.

Academie voor Sociale Kunst – Open dag zaterdag 15 september*

Start okt. 2012 op maandagmiddag

Verrijk je zelfkennis en maak je ‘plaatsbepaling’ op je levensweg. Filosofische en esoterische stromingen, zintuigleer, planetentypes en dierenriemtekens, biografie, aandacht- en concentratie oefeningen, gesprek en conflicthantering, boetseren, smeden.

Impuls!!! - Open dag zaterdag 15 september*

Start okt. 2012 op maandagmiddag

Verbeter de wereld en begin samen. Onrecht, strijd, crisis, verdeeldheid: in het groot en klein komen we ze allemaal tegen. Kom in beweging en volg je impuls! Verhouding individu : gemeenschap, samenwerken, initiatiefkunde, sociale driegeleding, boogschieten en meer...



Een greep uit ons verdere aanbod:

Biografie, Boetseren, Schilderen, Schrijven, Smeden, Vertellen, Mediteren, Bewegen op muziek, De juiste vraag stellen,...

Kom naar onze open les op 24 augustus* : schilderen, boetseren.

Voor meer informatie, aanmelden en het complete aanbod
www.zonneboom.nl

*** van tevoren aanmelden**

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

Vita activa

Actief leven vanuit het hart

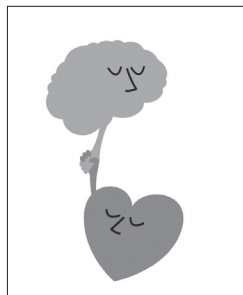
Jelle van der Schuit

Reeds in de klassieke oudheid onderscheidde men twee aan elkaar tegengestelde levenswijzen: het actieve leven tegenover het beschouwelijke leven. In de Middeleeuwen sprak men overeenkomstig van Vita activa en Vita contemplativa.

Met Vita activa doelde men op een leven, waarbij men volledig in de samenleving staat en daar ook een constructieve bijdrage aan levert. Daarentegen vormt de Vita contemplativa een manier van leven die juist voor afzondering uit het jachtige leven kiest, waarbij men zich kan overgeven aan studie en innerlijke bespiegelingen zonder daarbij te worden gestoord door alle ruis van economische en politieke beslommingen. Soms spelen religieuze motieven een rol, denk aan het kloosterleven. Soms betreft het mensen die het zich vanuit hun financiële positie kunnen veroorloven zich vanuit het woelige bestaan op hun landgoed terug te trekken en daar in alle rust een beschouwelijk leven te voeren. Zo'n contemplatief leven is dus doorgaans tamelijk elitair en maar voor weinigen weggelegd. De meeste mensen verkeren echter min of meer noodgedwongen in de zorg voor het dagelijkse bestaan met de daarbij behorende werkzaamheden. Het moeten werken kan als een belasting worden ervaren: dingen doen tegen je zin, omdat er nu eenmaal brood op de plank moet komen. Maar werken kan ook een zegen zijn, omdat het de mogelijkheid biedt om je talenten te ontplooiën, om iets nuttigs te doen, dingen te doen waarmee andere mensen geholpen worden. Dan kan het werken diepe bevrediging schenken en bijdragen aan zingeving van het bestaan en tot levensvervulling strekken.

Eigenlijk wijst de tegenstelling tussen actief en beschouwelijk leven op een tegenstelling die in iedere mens schuilt, namelijk ons leven als doener en denker. We handelen met behulp van onze ledematen, die in beweging kunnen komen dankzij een goed functionerend stofwisselingssysteem. Want dankzij onze spijsvertering doen we energie op, waarmee we in beweging kunnen komen. Hier profiteert de doener van. Maar de denker dankt zijn bespiegelingen aan het gebruik van zijn hersenen. De hersenprocessen vragen weliswaar veel energie, maar die energie moet worden opgebracht door de stofwisselingsmens. De denker is als een man die meerijdt in een trein en zijn ogen de kost kan geven aan het voorbijtrekkend landschap of rustig een boekje kan lezen, zonder dat hij zelf in beweging hoeft te komen. Ons hoofd is in de situatie van de eeuwige lifter, meerijgend op de trein van het leven.

Bij een gezond leven past niet alleen een actieve instelling, maar ook op zijn tijd een portie beschouwelijkheid. We kunnen wel als een kip zonder kop doorrazen in het leven, maar dan gaan we aan ons zelf voorbij. Er moet een balans worden gevoerd,





praktijkinformatie 2e helft 2012

Noodlijn (overdag 8-17 uur): (079) 351 23 94

Noodlijn (avond/nacht/weekend): (079) 343 16 00

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.

M.P. Ephraïm (antroposofisch huisarts) **tel. (079) 321 23 68**
Doktersassistente: Imke Bruintjes (ma, di, wo, vr)
Huisarts in opleiding: Emma Bruinsma
Spreekuur volgens afspraak, **donderdag** geen spreekuur
OPEN VOOR CONSULTATIEVE PATIENTEN

Mw. J. Schneider (huisarts, antr. arts i.o.) **tel. (079) 351 06 07**
Doktersassistenten: Marlies den Drijver (di)
Mariska van Stijn (ma, wo, do)
Spreekuur volgens afspraak, **vrijdag** geen spreekuur
OPEN VOOR NIEUWE PATIENTEN

Mw. J. van der Schuit-Janssen (antr. huisarts) **tel. (079) 351 17 30**
Doktersassistenten: Jacqueline v.d. Valk (ma, di)
Marlies den Drijver (do, vr)
Huisarts in opleiding: Linda Klun
Spreekuur volgens afspraak, **woensdag** geen spreekuur.
OPEN VOOR NIEUWE EN CONSULTATIEVE 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.

Consulten

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: Het telefonisch spreekuur van alle artsen is vervallen en veranderd in een telefonische terugbellijst. Graag voor 12.00 uur uw verzoek om teruggebeld te worden doorgeven aan de assistente.

Herhaalrecepten:

U kunt herhaalrecepten ook aanvragen via onze website: www.therapeuticumaurum.nl

Gebruik telefooncentrale

U krijgt een keuzemenu: Toets 1 voor spoedgevallen: dit is ook uitsluitend bedoeld voor dringende spoedgevallen! Toets 2 voor de receptenlijn: we hebben hierdoor een receptenlijn gekregen, waardoor u herhalingsrecepten kunt inspreken en deze de volgende middag bij de apotheek kunt ophalen. 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 rekeningen, dan kunt u contact opnemen met

Truus Looijaard, email: truuslooijaard@therapeuticumaurum.nl

Betreft het nota's van de sgz, neem dan contact op met (079) 320 86 86

Prikkenspreekuur

Alle werkdagen van 8.30 – 9.30 uur, niet op woensdag.

U kunt plaatsnemen in de wachtkamer.

Wrattenspreekuur

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

Verloskundigen

L. van Ommeren en M. Zeestraten, 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: ma + wo: 9.00 – 9.45 uur, vr: 18.30 – 19.15 uur.

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

Medewerkers

HUISARTSEN:

Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider

DIABETES EN COPD spreekuur:

Barbara Houtman-Kloosterman

MANAGEMENTONDERSTEUNER:

Truus Looijaard-Baltussen

ASSISTENTEN (V.D. HUISARTSEN):

Marlies den Drijver
Imke Bruintjes
Mariska van Stijn
Jacqueline van der Valk

FYSIOTHERAPIE: (079-321 91 72)

Andrea Addink
Josée Hendriksma
Lia Krul
Reinier van der Eem
Roland Vanoverschelde
Sini Vos

OSTEOPATHIE:

Brian Meerveld (06-30.86.50.62)

UITWENDIGE THERAPIE: (321 91 72)

Hanna Obbens-van der Kruis
Mirjam van de Corput, verpleegkundigen

EURITMIETHERAPIE: (321 79 03)

Irene Pouwelse-Fassaert

KUNSTZINNIGE THERAPIE: (321 72 58)

Lydia Beckx
Maaïke Kroese

MUZIEKTHERAPIE: (321 79 03)

Jelle van der Schuit

SPRAAKTHERAPIE: (015-262 02 46)

Kobi van der Stap

GESPREKSTHERAPIE:

Hedwig Douma (06-11.56.31.46)
Sarah Goudsmit (06-20.97.46.36)
Marjanke de Jong (06-15.17.98.25)
Anita Kerbel (06-81.48.47.03)

DIËTISTEN:

Annemarije de Jong (06-11.26.08.40)
Angela v. Eijnsbergen (06-48.88.90.90)

INTERNIST: Karel Jan Tusenius

(030) 228 26 22

VERLOSKUNDIGEN: (321 71 72)

Liesbeth van Ommeren
Marjon Zeestraten

OUDER- EN KINDZORG:

Bemmie Röell
Janneke van Dijk {06-19.99.88.31}

Betalingen Therapeuten

J.Y. Hendriksma, A. Addink, S. Vos,
R. Vanoverschelde, C.J. Krul, R. van der
Eem: T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap
Aurum te Zoetermeer: ING nr. 4668041

Andere medewerkers: op eigen rekening.

Uw vrijwillige bijdrage voor de
Nieuwsbrief kunt u storten op ING nr.
7662119
t.n.v. Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum

Aurum

Bestuur: Fred Akkerman, Arnout
Ruitenbergh, Rob van Zaalén (penningm.)

Tuingroep

Contactpersonen: Maaïke Kroese,
Jeannette van der Schuit

Therapieënfonds

Inlichtingen ma. t/m vr. 19.00–21.00 uur
Betty Hugens, (079) 316 39 27
At Kerstens, (079) 361 97 64
Richard de Ceuninck, (079) 331 11 78

Klachtencommissie

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

het evenwicht moet worden bewaard. Wie bewaart die balans? Wie zorgt ervoor dat we op tijd kunnen stoppen om weer op verhaal te komen na intensief werken? Zodat we weer even een stapje terug kunnen doen en met enige afstand ons kunnen afvragen of we goed bezig zijn, of we wellicht dingen anders kunnen doen of niet kunnen doen. Dat zijn we zelf! Ons eigen ik dient de trein van het leven te besturen en indien nodig op de rem trappen.

Iemand kan zich verliezen in stapels werk die hem boven het hoofd groeien. Iemand kan zich ook verliezen in een vruchteloze cirkel van beschouwingen, die nergens toe leiden. Gedachten zijn gezond, zolang zij ten dienste staan van een vruchtbaar leven. Daden zijn gezond, zolang zij worden geleid door vruchtbare gedachten. Het actieve leven is des te vruchtbaarder door vruchtbare gedachten. Hier moeten het actieve en beschouwelijke leven elkaar de hand reiken! Deze handreiking kan alleen plaatsvinden door onze eigen regie. Wij moeten zelf voeling houden met onze actieve en passieve mens, met de doener en denker in ons. De goddelijk wijsheid van het menselijk lichaam helpt ons hierbij, want tussen denker en doener heeft de natuur een kunstenaar geplaatst, namelijk onze ritmische middenmens in ons borstgebied. En deze kunstenaar beschikt over een voortreffelijk instrument waarmee we voortdurend voeling kunnen houden met ons bestaan, namelijk ons hart. Dit kloppend hart met zijn niet aflatende activiteit, telkens samentrekkend en weer uitbreidend, is eigenlijk ook een groot zintuig. In de cyclus van systole (samentrekking) en diastole (uitbreiding) is er telkens even een moment van stilstand in de bloedcirculatie. Dat is een bezinningsmoment! Dan kunnen we even tot ons zelf komen. Het is belangrijk dat we naar ons hart kunnen leren luisteren om zulke momenten te kunnen gaan benutten. Ons ik is met dit centrale orgaan verbonden. “Luister naar je hart” is geen metafoor, maar een uitspraak die recht doet aan de zielsmatige en geestelijke betekenis van het hart. De middenmens, waarvan het hart de spil is, wordt gekenmerkt door gemoedskrachten en door het gevoelsleven.

Het komt mij voor dat Vita activa zijn grootste kracht niet vindt vanuit een oppositie met de Vita contemplativa, maar juist vanuit een integratie. Deze integratie kan alleen plaatsvinden vanuit ons eigen wezen in verbinding met het hart. Dan komen wij in de gelegenheid om bezielde en geestelijk en vanuit warmte en enthousiasme



Silvester
Boek en Spel

Kinder- en jeugdboeken,
gezelschaps- en educatieve
spellen, volwassen romans en
opvoedingsgerichte boeken...



90 m2 vol moois:
zeker een bezoek waard!

Dorpsstraat, Zoetermeer + www.silvester.nu

Vita activa

Een eigen ervaring

Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

Ja, wat is nu eigenlijk “vita activa”? Ik herinner me een boekje van Hannah Arendt (1906-1975, zie portret), een politiek filosoof uit de vorige eeuw. Zij beschrijft het vita activa vanuit drie gebieden: arbeid, werk en handelen. Ik beschrijf eerst kort deze driedeling in het menselijk handelen en wil dan ingaan op een eigen ervaring.



Arbeid is die activiteit, die voor de mens noodzakelijk is om in leven te blijven. Denk aan voedsel verbouwen, voeding kopen en consumeren. Dat zijn geen vrije handelingen. Het moet gedaan worden om te kunnen overleven en is inherent aan ons bestaan in de natuur.

Werk is het tweede gebied. Daarmee doelt ze op die activiteit, waarin we de natuur tot cultuur maken. Hierbij mag je denken aan het bouwen van huizen, het aanleggen van wegen, bruggen, spoorlijnen e.d. waardoor we ons leven aangenamer maken. Dit zijn geen absoluut noodzakelijke activiteiten, maar toch wel heel nodig en nuttig. De mens kan hierin iets van zijn creativiteit laten zien.

Handelen noemt ze in het derde gebied. Hierbij gaat het om handelingen waarin je volledig vrij bent om iets te doen, maar die je ook kunt laten. Ze noemt dit de hoogste vorm van menselijke activiteit. We onderscheiden ons daarmee van ieder ander levend wezen. Dit vrije handelen kan leiden tot gemeenschapsvorming. Of tot het nemen van besluiten, die gevolgen hebben voor de toekomst, zoals bijvoorbeeld destijds het besluit tot het bouwen van een nieuw therapeuticum op een nog leegstaand grasveld. Iedere besluitvorming in dit derde gebied betekent ook een denkproces. Het vraagt overleg, begrip en respect voor elkaars mening. Het unieke, het individuele van ieder mens, wordt hierbij beleefbaar. De filosofie der vrijheid van R. Steiner gaat ook over deze mogelijkheid om vrij te zijn in ons denken.

Hoe past nu mijn eigen ervaring met dit thema op een vrije woensdag? Na enkele dagen intensief werken had ik een dagje vrij. Rust!... Rust?... In mijn agenda stond een afspraak. Ontmoeting met collega's kunstzinnig therapeuten in Leiden. Onze afronding van het intervisiejaar vierden we dit jaar in het Rijksmuseum van Oudheden. Had ik er wel energie voor, vroeg ik me af. Even een moment van twijfel. Ik kreeg een blij gevoel toen ik me voorstelde dat ik mijn collega's weer zou zien. Ik nam

het besluit: een vrije daad. En stapte op de bus naar Leiden. In de bovenzaal van het Museum was een tentoonstelling over Griekse Mythologie ingericht. Die beeldende verhalen, verwerkt in kunst, boeien mij. We zagen prachtige foto's, kunstvoorwerpen en beelden. We raakten enthousiast en wisselden ervaringen uit. Ik nam me voor om thuis één van de beeldjes in klei uit te werken; de eenvoud van de vorm sprak me aan. Mijn handen waren al bezig met kneedbewegingen; mijn collega's lachten erom. En ik wilde de twaalf werken van Heracles nog eens na te lezen, toen ik hem in deze bovenzaal weer zag met de leeuw van Nemea onder zijn arm – dat was zijn eerste beproeving. Een andere collega werd ook enthousiast en nam zich voor om dit najaar een cursus te geven over de Griekse mythologie. En de derde verlangde naar een reisje Griekenland om alles nog eens van dichtbij te zien. Na onze gezamenlijke maaltijd en een fijn gesprek gingen we ieder ons weegs. Verkwikt kwam ik thuis. De ontmoeting met mijn collega's én de ontmoeting met de Kunst hadden me goed gedaan. Ik voelde me energiek! Leve de vita activa! “Wat is verkwikkender dan licht?”, wordt in het sprookje van Goethe over de groene slang en de schone lelie ge-vraagd. Mijn antwoord is: het gesprek én de kunst!



Aurum Koor start weer

vanaf maandag 10 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 à 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren elke maandag tussen de middag van 12:30 tot 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!

Geef je op bij Jelle van der Schuit

079-3211837 | schuit82@zonnet.nl



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
- wikkeworkshop & advies

De letter L

Bewegen als een plant?

door Irene Pouwelse, euritmetherapie

“Suchst du das Höchste, das Größte? Die Pflanze kann es dich lehren. Was sie willenlos ist, sei du es wollend - das ist's.” (Friedrich Schiller)

“Zoek je het hoogste, het grootste? De plant kan het je leren. Wat zij willoos is, wees jij dat willend - dat is het.”

Wat brengt ons in beweging? Waarom bewegen gezond is, laat ik aan de artsen over om uit te leggen. Het enige dat ik er van kan zeggen is, dat door te bewegen alle functies in je lichaam geactiveerd worden en daarmee ook je bewustzijn en levenszin.

Soms is bewegen pijnlijk, bijvoorbeeld bij fibromyalgie, reumatische artritis of hernia. In de euritmie zoeken we dan naar wat wel mogelijk is: onbelast bewegen, zittend of met hele kleine gebaren, extra langzaam of alleen in bepaalde zones, bv. niet boven het hoofd. De kwaliteit van een klank werkt ook vanuit een klein of beperkt gebaar.

De klank die als eerste bij mij in gedachten komt, denkend aan actief bewegen, is de R: een doorgaande beweging, steeds vanuit een nieuwe impuls, als een wiel dat ronddraait, luchtig en vlot. Toch kan deze vorm van bewegen al snel te veel worden; dan draait het letterlijk door. Als we dat in ons leven doen, zitten we spoedig thuis met een burn-out.

Daarom kies ik de klank L om te bespreken. Het gebaar van de klank L is als een fontein: onder samenstromend, smal als een straal omhoog stuwend en dan uitbreidend en breed omlaag stromend. In de L ontmoeten we alle stadia, die we ook in de



plant kunnen vinden. De plant is opgebouwd uit wortels, stengel, blad en bloem, vrucht en zaad. In deze opbouw kunnen we ook de seizoenen herkennen: winter, lente, zomer en herfst.

In de winter trekken de meeste planten zich als het ware terug in de aarde, vinden daar bescherming tegen de kou, bundelen de krachten. Met de eerste zonnewarmte ontvouwt zich al spoedig stengel en blad. Dan komt er vaak een moment van terughouding, knopvorming, waarna de bloem zich gaat ontwikkelen en zich vervolgens opent naar de omgeving, meestal omhoog gericht naar de kosmos,

de zon; soms, meestal bij giftige planten, naar de aarde gericht. Na deze, vaak uitbundige overgave, valt de bloem spoedig uit, maar heeft a.h.w. een herinnering opgeslagen in het zaad, waaromheen zich een meer of minder uitgebreide vrucht ontwikkelt.

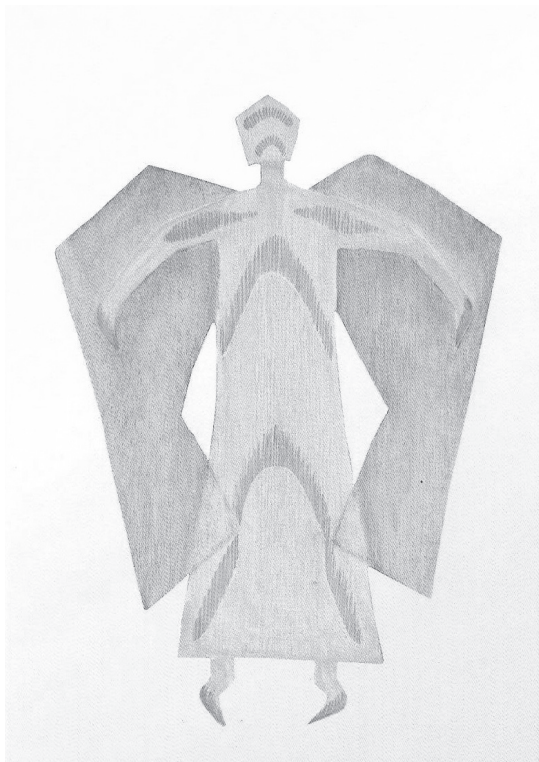
Soms dient die alleen de voortplanting van de plant, maar soms is de vrucht zo rijk, dat hij zich wegschenkt aan mens of dier. Dan wordt eigenlijk de mens en/of het dier ingeschakeld in de verdere keten van het voortplanten in het vertrouwen dat het wel goed komt. En dat komt het ook, want de mens wil het volgende jaar weer die lekkere vruchten nuttigen. Door het dier gaat het dan via de uitscheiding. Dit alles lijkt misschien een eenvoudige kringloop, maar iedere fase is totaal verschillend van de andere en toch passend in het geheel, het karakter van de specifieke plant.

Wat is nu de relatie met de klank L? Kijkend naar de klank L zien we een zilvergrijze gestalte. Het is geen somber grijs; ik zou het “het grijs van de aanpassing en de overgave” willen noemen. Dan lopen van onder naar boven oranje bogen als golven door de gestalte heen; ze wellen op tegen de zwaartekracht in. Links en rechts, zowel voor als achter bolt een sluiervorm op, waardoor het geheel rond lijkt te willen worden. De voeten staan met de hielen omhoog een beetje opgetild uit de zwaarte, de armen ronden zich omlaag.

Kunnen we in deze gestalte alle plantenfasen herkennen? Het bundelen herkennen we in de arm-beweging, in de golven de stuwende lentekrachten, de overgave in de “dansende” voeten, het tot vrucht worden in de zich rondende sluiervorm. Maar met een meditatieve blik naar het geheel kijkend is het misschien al voldoende om iets van de opwaartse, vitale kracht van het plantenwezen te herkennen in deze gestaltevorm.



Wat kunnen wij als mens hier nu van leren? De overgave om zo vanzelfsprekend te veranderen, de volgende fase in te gaan, dat is toch iets, waar we jaloers op kunnen zijn: zo mee kunnen gaan, je te ontwikkelen aan wat de omgeving je aanbiedt: “for



Euritmiefiguur 'L'

better and for worse”. Voor de mens gaat dat niet vanzelf, vraagt dat juist de grootste mogelijke innerlijke beweeglijkheid, om werkelijk “ja” te zeggen tegen je lot, je verantwoordelijkheid te nemen als je situatie zich verandert en er aan te groeien. De moed om te veranderen; de moed tot verdere ontwikkeling in het vertrouwen, dat het vrucht zal dragen. En als het giftige vruchten zijn? Het is een feit, dat daaruit vaak de krachtigste medicijnen worden gemaakt. Deze uiteenzetting is niet bedoeld als pleidooi om maar alles over je heen te laten komen, maar juist om te leren inzien wie je bent en wie je wilt worden in het leven dat je leidt.

De L wordt in de therapie dan ook gebruikt om processen weer in beweging te krijgen en vlot te trekken, zowel fysiologisch, als psychisch.

Actieve spijsvertering

*Annemarije de Jong
antroposofisch diëtist*

Neem nou eens een aardbei. Welke kleur heeft ze? Wat is haar grootte, wat is haar vorm? Hoe sen je vin- Hoe ruikt haar eens in wat voel je? ruw of glad? Bijt er eens in en laat je tong langs het vruchtvlees gaan... hoe smaakt ze? Zacht, zoet en sappig? Of juist stevig, neutraal en waterig? Grote kans dat op dit moment je darmen in beweging gekomen zijn. Hoe sterker en aandachtiger je deze aardbei met al je zintuigen in je verbeelding hebt waargenomen, hoe meer je darmen zijn gaan werken.



Als we in het dagelijks leven met aandacht betrokken zijn bij de keuze, de bereiding en het eten van onze voeding, komt dit des te meer ten goede aan onze spijsvertering. We-ten waar onze voeding vandaan komt, met aandacht koken, eerbied voor en een goede waarneming van wat we eten – met name goed kauwen en proeven – zijn belangrijk voor de intensiteit van onze stofwisseling.

Eten ontmoeten

Wat gebeurt er tijdens het proces van voedsel verteren? Je zou kunnen zeggen dat onze eigen levenskrachten (het etherlichaam) een ontmoeting aangaan met de levenskrachten van het voedsel dat we eten. Hoe levenskrachtiger de voeding is, hoe meer activiteit van de verteringsorganen (o.a. de lever en

de alvleesklier) gevraagd wordt om het voedsel te verteren. Deze uiteenzetting tussen onszelf en het voedsel levert kracht op, vergelijkbaar met een spier, die juist door het gebruik ervan op den duur sterk wordt.

Onze darmen zijn uniek

Bij elk van ons verloopt de spijsvertering en de stofwisseling op een geheel eigen manier, afhankelijk van onze leeftijd en constitutie. Kinderen zijn als het ware nog aan het 'leren verteren' en bij oudere mensen neemt de spijsverteringskracht steeds meer af. Bij een lichte constitutie (neiging tot ondergewicht) kunnen de stofwisselingsprocessen te snel of te oppervlakkig verlopen. In dat geval is de ziel te sterk of te vluchtig verbonden met het levenslichaam en het fysieke lichaam. Bij een zware constitutie (neiging tot overgewicht) verloopt de stofwisseling eerder te traag en is het moeilijk om de stofwisseling te activeren. In beide situaties kan dat klachten geven. Het voedsel ligt zwaar op de maag, of er kan buikpijn, obstipatie, diarree, een intolerantie of een allergie optreden.

Prikkelen van onze verteringsorganen

Hoe kunnen we de stofwisseling in beweging brengen als we door onevenwichtige voeding of een zittend leven uit balans zijn geraakt? Prikkelende, frisse en bittere smaken zoals van citrusfruit, zuidvruchten en bittere kruiden (paardenbloem, brandnetel, dui-zend guldenkruid) stimuleren de vertering. De samentrekkende werking ervan trekt ons als het ware ons stofwisselingsgebied in.



Denk in de keu-
ken eens aan zuur-
kool en augurken
in azijn, citroen-
sap, melkzure
groentesappen en

zure zuivel zoals karnemelk en yoghurt.
Ook pittige smaken zoals gember, peper,
mierikswortel of kerrie en mosterd wer-
ken sterk stimulerend op de vertering.
Groene tuinkruiden zoals peterselie, salie
en bieslook werken mild stimulerend op
de spijsvertering.

Bewust kauwen activeert de spijsverte-
ring. Kauwen is als het ware voorverte-
ren. Het bewegen van onze kaken werkt
door op de beweeglijkheid van onze dar-
men. Stevige rauwkost van wortelgroente
(peen, biet, radijs, wortelpeterselie) en
andere grovere structuren (zoals rog-
gebrood) of andere knapperige voeding
(o.a. knäckebröd) stimule-
ren ons om goed te kauwen. Gebruik in dat geval
bij voorkeur hele volkoren granen en
graanvlokken in plaats van voedingsmid-
delen van meelproducten (pap, koekjes,
pan-nenkoekmeel e.d.)

Bij een trage stofwisseling kan het helpen
wat vaker kleinere maaltijden te eten,
zo'n zes keer per dag in plaats van drie
wat grotere maaltijden. Zo kan de stof-
wisseling actief worden zonder haar te
zwaar te belasten. Veel lichaamsbewe-
ging, inspanning en activi-
teit, het liefst vanuit eigen wil en plezier, maakt ook dat
we een betere verbinding met de stofwis-
seling en onderpool aangaan. Daarnaast
speelt de licht- en warmtekwali-
teit van de voeding een belangrijk rol in het acti-
veren van de spijsvertering.

Actiever door vegetarisch eten

Het eten van plantaardige voeding doet
in het algemeen een groot appel op onze
spijs-vertering, meer dan dierlijke voe-
dingsmiddelen dat doen. Daardoor kan
een vegetarisch voedingspatroon de spijs-
vertering meer activeren en vitaliseren.
Het dier heeft zelf zijn (plantaardige)
voeding omgewerkt tot een hoogwaardig
product (melk, vlees of eieren). Als we
dierlijke voeding gebruiken, met name
vlees, dan scheelt ons dat verterings-
kracht. Dit kan ons soms wel behulp-
zaam zijn, maar als we teveel dierlijke
producten eten, neemt onze stofwis-
selingsactiviteit juist af. Hoeveel dierlijke
voeding we nodig hebben om gezond
te zijn is voor iedereen verschillend en
afhankelijk van ieders indivi-
duele stofwisselingstype.

Verteer je vrij

Het onderwerp verteren en de vraag
wat verteren eigenlijk is vormen samen
het meest centrale onderwerp voor een
antroposofische benadering van voeding.
Bij de vertering treden het vitaliseren
en het in beweging komen in de meest
ruime zin op de voorgrond. De stofwis-
seling kunnen we zien als het fysieke
niveau van het grote verwerkingsproces
van indrukken die we allemaal dagelijks
opdoen. In de vertering wordt voeding
aller-eerst totaal vernietigd en vervolgens
in de stofwisseling beleefd, bezielde en
zodanig ei-gengemaakt dat de voeding
ook onze geestelijke ontwikkeling kan
dienen. Een actieve spijsvertering werkt
daarmee door op onze zielsmatige en
geestelijke toestand. Het is werkelijk
nodig om ons voedsel goed te verteren
(verwerken), om het totaal af te bre-
ken.

DAGWORKSHOP

voeding & emotie

door Annemarije de Jong en Petra van Mourik

In deze dagworkshop staat de relatie tussen eten en voelen centraal. Eten en voelen zijn in het dagelijks leven vaak aan elkaar gekoppeld. Wat en hoe we eten wordt voor een groot deel beïnvloed door onze gevoelens en emoties. Met eten kunnen we bijvoorbeeld het leven vieren, onze gevoelens uitleven of onszelf troosten. Dit kunnen gewoonten geworden zijn, die al dan niet onze balans dienen. Door bewustzijn te ontwikkelen van de gevoelens die met onze eetimpulsen te maken hebben, kunnen we daarin steeds meer gaan sturen. Dan kunnen we geleidelijk aan en op een prettige manier de gewoonten doorbreken die niet goed voor ons zijn. Tijdens deze dagworkshop bieden we een combinatie van lichaamsgerichte oefeningen en “mindful” eten aan.

Datum: 27 oktober 2012 | Plaats: Therapeuticum Aurum te Zoetermeer

Tijd: 10:00 – 17:00 uur | Kosten: € 150; deze kosten worden geheel of gedeeltelijk vergoed door diverse ziektekostenverzekeraars. Neem hiervoor contact met ons op.

Annemarije de Jong is diëtist, antroposofisch voedingstherapeut en coach/counsellor
Petra van Mourik is lichaamsgeoriënteerde psychotherapeut en traumatherapeut

Aanmelding en informatie:

Annemarije de Jong: 06-11260840 | info@dieettherapie.nl | www.hecate-coaching.nl

Petra van Mourik: 06-12136169 | info@petravanmourik.nl | www.petravanmourik.nl



VOORLICHTINGSAVOND GEWICHTSTOENAME TIJDENS DE OVERGANG

Hoe komt het en wat kun je er aan doen?

door Annemarije de Jong, antroposofisch diëtist & Jeannette van der Schuit, huisarts

Veel vrouwen worden dikker als ze in de overgang komen. Met name op de buik. Hoe komt dit? En is dat eigenlijk erg, of niet? Wat kun je er aan doen als dit een probleem is en kun je het ook voorkomen of wat beperken? Op deze vragen geven we antwoord tijdens deze voorlichtingsavond. De aanleiding is de afstudeerscriptie van Marinda Vis, studente aan de opleiding Voeding en Diëtetiek in Den Haag, waarin zij momenteel deze problemen onderzoekt ten behoeve van Annemarije de Jong.

Datum: 8 oktober 2012 | Locatie: Therapeuticum Aurum | Tijd: 19:00 – 21:00 uur

Kosten: € 9,- (reductie is mogelijk)

VOEDINGSWORKSHOPS

door Annemarije de Jong

1. Workshop: Slanker met natuurvoeding

In drie avonden stel je een eigen voedingsplan samen om af te vallen op basis van antroposofische inzichten en met natuurvoeding. Je leert hoe je een dagmenu voor jezelf kan maken dat op jouw persoonlijke behoeften is aangepast. Hoe je zelf lichte maaltijden kunt samenstellen en uitproberen, die smakelijk en voedzaam zijn. Het zijn drie praktische avonden, met tips en ideeën om te variëren met natuurvoeding op

basis van je persoonlijke behoeften. Datum: maandagavond 10, 17 en 24 september 2012 | Tijdstip: 19:00 – 21:00 uur. Kosten: € 70,- incl. cursusmateriaal (neem voor vergoeding van de kosten contact op)

2. Cursustrivium: Verlicht je lijf en leven

Cursustrivium: drie cursussen die los van elkaar en opvolgend te volgen zijn. In de cursussen gaan we lichamelijk, zielsmatig en spiritueel op zoek naar ‘verlichting’ om van binnenuit slanker te worden. Deel I van de cursus sluit aan op de workshop ‘slanker met natuurvoeding’. Deel I start dit najaar, deel II en III volgen in de winter en het voorjaar van 2013.

Deel I: Hoe verlichten we ons lijf?

Door te luisteren naar ons lichaam kunnen we inspelen op de behoeften ervan. Als we eten naar behoefte en hetgeen kiezen dat ons goed doet, vallen we op een natuurlijke manier af. Vaak eten we terwijl we geen honger hebben, maar vanuit een andere behoefte. Bijvoorbeeld de behoefte aan rust. De lichamelijke kant van deze behoeften komen in deze cursus aan bod. We kunnen deze behoeften op een andere manier leren vervullen. Er wordt o.a. aandacht besteed aan: eten met aandacht (mindfulness), vertrouwen op de wijsheid van het lichaam en het echt genieten van eten. Ook wordt een cursusmap uitgereikt.

Data: maandagavonden 1, 15 en 29 oktober, 12 en 26 november, 3 en 17 december 2012

Locatie: Therapeuticum Aurum, Zoetermeer.

Kosten: € 170,- voor de gehele cursus, incl. cursusmap.

Vergoeding van (een gedeelte van) de kosten is meestal mogelijk. Neem hiervoor contact op. Aanmelding voor bovenstaande cursussen bij Annemarije de Jong.

06-11260840 | info@dieettherapie.nl

Voor meer informatie zie www.hecate-coaching.nl

PRAKTIJK PANAKEIA VAN WIES MOES

Graag maak ik van de ruimte gebruik om mijn praktijk kort voor te stellen in deze nieuwsbrief. Ruim 20 jaar geleden kwam ik in aanraking met de homeopathie en de antroposofie: er ging letterlijk en figuurlijk een wereld voor mij open. Ik werd heel nieuwsgierig naar alles wat alternatief was en heb toen allerlei cursussen gevolgd, waaronder voetreflexologie, bepaalde massages, bachbloesemremedies en homeopathie. Uiteindelijk ben ik de opleiding voor Klassieke Homeopathie gaan volgen en kon in 1998 mijn eigen praktijk starten. In 2007 heeft deze praktijk de naam Panakeia gekregen, Panakeia was de dochter van Aesclepios, de Griekse god van de geneeskunst. Zij is zelf de godin van de geneesmiddelen.

Na jarenlange praktijk ervaring als homeopaat ben ik mij verder gaan specialiseren in persoonlijke ontwikkeling, coaching en mindfulness. Binnen de praktijk worden nu coaching trajecten gegeven en worden er regelmatig cursussen, workshops en themadagen aangeboden op het gebied van persoonlijke ontwikkeling die kun-



Aesclepios

nen bijdrage aan persoonlijke groei. Bij het coachen en de workshops wordt gebruik gemaakt van NLP, Enneagram, Transactionele Analyse, familie- en systeemopstellingen en mindfulness.

Binnen de praktijk wordt samen met verschillende trainers en bovenstaande modellen gewerkt en onderwijs in geboden om te kunnen bijdragen aan dat waar een mens als individu naar zoekt of naar verlangt. Voor meer informatie en het cursusaanbod kan je altijd terecht op de site van de praktijk www.praktijkpanakeia.nl of op het prikbord van het Aurum. En voor vragen kan je mailen naar info@praktijkpanakeia.nl. De homeopathische consulten worden overigens door de meeste verzekeraars vergoed, mits men aanvullend verzekerd is.

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaat 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

Rozemarijn en Tijm

TWEE PLANTEN UIT DE FAMILIE VAN DE LIPBLOEMIGEN | LABIATEN

Jeannette van der Schuit

De lipbloemige als plantenfamilie is een familie met op de eerste plaats heel veel soorten, wel 3000 soorten. Hiertoe behoren veel bekende planten, die ook in de keuken veel worden gebruikt, zoals Rozemarijn, Tijm, Salie, Oregano, Citroenmelisse, Pepermunt en Basilicum. Het zijn planten die een sterk activerende werking hebben op de stofwisseling, met voor elk kruid natuurlijk weer een eigen accent. Een heel belangrijk kenmerk van deze kruiden en daarmee van deze plantenfamilie is het verwarmende principe. De meeste planten van deze familie bevatten etherische oliën, die een sterk vurige, aromatische kwaliteit bezitten. Het zijn oliën die heel vluchtig en snel ontvlambaar zijn en die ook heel verwarmend zijn in hun geur en in hun werking. De etherische olie bevindt zich met name in het bladgebied.

Het verwarmende aspect van deze plantenfamilie blijkt ook uit het gebied waar ze het meeste voorkomen, namelijk in het middellandse zeegebied: een gebied dat wordt gekenmerkt door een overvloed aan licht en warmte! Ook worden de planten veel door de bijen bezocht, er is veel nectarvorming in de bloem. De labiaten zijn de grootste bijenplantenfamilie. Het gebruik van deze kruiden in het eten heeft een sterk stimulerende werking op de stofwisseling, het bewust proeven van het eten wordt sterk gestimuleerd en daarmee wordt de stofwisseling in feite al voorbereid. Zie hiervoor ook het in dit nummer opgenomen stukje van onze diëtiste Annemarije de Jong.

Ik richt mij nu op de Rozemarijn en de Tijm, omdat deze ook een sterke geneeskraft bezitten.

De Rozemarijn, *Rosmarinus officinalis*

Rozemarijn is een plant die van de lipbloemigen het verwarmende aspect het sterkst laat zien. Het is de meest gearomatiseerde plant van deze familie. De etherische olie zit niet alleen in het bladgebied, maar ook in de wortel en stengel.

De plant is eigenlijk een soort kleine dennenboom, met donkergroene bladeren die tot naaldjes zijn samengetrokken. De plant kan manshoog worden. De bloeitijd is kort en speelt zich af in het vroege voorjaar. De lipvormige bloemen zijn roodviolet van kleur. De hele plant heeft een geur die vurig is, opwekkend, bewustzijnsversterkend. De geur lijkt ook op die van wierook. Je vindt ze in het Middellandse Zeegebied, Griekenland, Spanje, Italië enz. Vooral ook in de buurt van de zee. De naam van de rozemarijn is afgeleid van Marinus, d.w.z. "uit zee komend" en van Ros, dat "dauw" betekent.



De plant kan goed tegen de droogte. De stengel is sterk verhout en vierkant van vorm. In de oude tijd was de rozemarijn meer een cultusplant en werd zij bij allerlei feesten gebruikt, ook i.v.m. zijn reinigende werking.



In de geneeskunde kan de Rozemarijn worden gebruikt bij klachten van duizeligheid en uitputting. Verder bij bloedarmoede, kouwelijkheid en doorbloedingsstoornissen. Rozemarijn verbetert de doorwarming. Rozemarijn schijnt ook het geheugen te kunnen versterken. Rozemarijn stimuleert de stofwisseling en werkt bij spierverspanningen. In de antroposofische geneeskunde wordt de Rozemarijn ook ingezet bij diabetes mellitus naast de reguliere medicatie. Het heeft een harmoniserende werking op de suiker/insuline stofwisseling. Met het gebruik van Rozemarijn activeer je het warmteorganisme in de stofwisseling. Je kan enerzijds Rozemarijn als druppel innemen, maar ook Rozemarijn voor in bad is heel heilzaam, in zijn doorwarmende en activerende werking. Daarnaast uiteraard als kruid in het eten of als thee. Samenvattend: Rozemarijn werkt verwarmend, stimulerend op de stofwisseling en hij verbetert de doorbloeding zowel inwendig en uitwendig.

De Tijm, *Thymus vulgaris*

De *Thymus vulgaris* ofwel 'echte tijm' is een wat verhoutte, struikachtige plant, ongeveer 20-30cm hoog, met een vierkante stengel. De bladeren zijn bijna naaldvormig. Bovenaan de takjes bloeien tot midden in de zomer kleine lipbloemige, lila bloemen, die ook veel bijen trekken. De bekende tijmhoning heeft ook een zeer uitgesproken smaak.



Van oorsprong komt de Tijm uit het Middellandse Zeegebied. De plant houdt van een droge, zanderige grond en een zonnige, warme plek. De plant is doortrokken met etherische olie die een zeer karakteristieke geur heeft. Deze olie heeft een sterk verwarmende, vurige kwaliteit. Het is deze verwarmende werking die we willen gebruiken als medicament. Wanneer het warmteorganisme van bv. maag of longen gevoelig is voor kou of als er teveel slijm zit zoals bij een bronchitis, dan kan tijm helpen het gebied weer te doorwarmen. Het kan helpen bij hoesten, kinkhoest, astma en bronchitis, maar ook bij een ontsteking van de maag of maagkrampen, uiteraard naast evt. andere medicamenten. We gebruiken de tijm in de vorm van een tijmbad of als tijmolie op de borst of in de vorm van druppels of als hoestdrank om in te nemen. Verder ook als gorgelmiddel bij bv. tandvleesontstekingen.

In het oude Egypte werd tijm ook gebruikt bij het balsemen van het lichaam, wegens zijn antiseptische en conserverende werking. Tijm bevat thymol, een krachtig antisep-

ticum. De naam is afgeleid van het Griekse woord 'thuo' ik wek op, of van 'thumus' dat moed betekent. Er zijn veel variëteiten, maar de meest gebruikte is de *Thymus vulgaris*, de medicinale tijm.



Samenvattend kan worden gezegd dat tijm een sterk doorwarmende en ontkrampende werking heeft en kan worden ingezet bij teveel verslijming en kou in het ritmische middengebied van de mens. Naast de medicinale werking is het goed te gebruiken als kruid in de keuken. Het maakt de gerechten niet alleen smaakvoller, maar het maakt de gerechten ook beter verteerbaar. Ook hierin drukt zich de verwarmende, vurige werking van de tijm uit.

Levenslessen in het dagelijkse actieve leven

Sarah Goudsmit, levenscoach

Sinds ruim een jaar ben ik bezig met het thema levenslessen en ben er steeds enthousiaster over geworden. Zelfs zo dat ik voor mijn vijftigste verjaardag een boekje heb gemaakt met de titel: 'Als Sarah, Sarah ziet' met dertien levenslessen en schilderijen. Het boekje en wat ik hier in dit stukje schrijf is een uitnodiging om op je eigen wijze je levenslessen te delen. Een levensles gaat over leren! Je eigen persoonlijke levensles gaat over wat jij geleerd hebt door de inzichten die je hebt opgedaan, door naar jouw eigen innerlijke ervaringen te kijken, te reflecteren op je handelen, gebeurtenissen die je raken, "aha"-belevissen in een gesprek. Het mooie van een levensles is, dat je het overal kunt opdoen, zolang je er voor open staat.

Ik ervaar het als een voorrecht dat ik in mijn werk gesprekken met mensen mag hebben, die vanuit hun specifieke vragen

willen leren en op zoek zijn. Wederzijds leren vindt plaats en mooi is het wanneer levenslessen benoemd en vruchtbaar gemaakt kunnen worden. Levenslessen zitten overal, in wat wel lukt en vooral in wat niet lukt, als je ze maar wil zien! Gisteren had ik een gesprek met een cliënt, waarin we het hadden over anders naar jezelf en naar gebeurtenissen kijken. Terloops vertelde ze mij twee mooie levenslessen, die het verdienen om in het licht gezet te worden.

50

Ze stond te wachten voor de lift met twee andere vrouwen. De ene zag er super verzorgd uit, de ander onverzorgd. De lift liet op zich wachten. De 'verzorgde' vrouw ergerde zich zichtbaar, mopperde en was duidelijk in de stress. De 'onverzorgde' vrouw keek dat even aan en vroeg aan de 'verzorgde' vrouw vriendelijk: "Denk je dat het zin heeft je zo op te winden, de lift komt er echt niet sneller door."

Mijn cliënt hoorde de les 'Het is zonde van je energie om je op te winden over dingen die je niet kunt veranderen' en had ook een eigen levensles die ze uit

dit gebeuren meenam, namelijk 'Een verzorgd of onverzorgd uiterlijk zegt niets over een verzorgd of onverzorgd innerlijk'.

Verder bespraken we de vraag: waar zit de overvloed in jezelf en in het leven, i.p.v. het tekort. Ze vertelde dat ze met haar huidige inkomen, dat vier keer zo klein was dan toen ze getrouwd was, meer overvloed ervoer. Dit kwam doordat ze bewuster met haar keuzes omging en van wat ze wel kon doen meer genoot. De les die zij eruit haalde: 'Door bewuste keuzes te maken en te zien wat je wel kan, creëer je overvloed.'

In vijf minuten tijd kwamen diepe levenslessen tevoorschijn. Ik ben ervan overtuigd dat we allemaal een overvloed aan levenswijsheid in ons hebben, die er op wacht om benoemd en gedeeld

te worden. Ik ervaar zo'n vreugde elke keer dat ik inzicht krijg in een nieuwe levensles of mag delen in de levensles van een ander, dat ik hierbij een pleidooi houd om dit meer en meer met elkaar te doen. Het mooie is dat je er enthousiast van wordt als je op zo'n manier van elkaar gaat leren. Er komt een stroom op gang die bijna niet te stoppen is. Juist in deze tijd waar we aan alle kanten met 'tekort' worden geconfronteerd, ga ik voor de creatieve uiting van de overvloed van onze levenslessen, die een bron van vitaliteit zijn.

Als je geïnteresseerd bent in mijn boekje 'Als Sarah, Sarah ziet', dertien levenslessen en schilderijen, dan is het via mijn website www.sarahgoudsmit.nl te bestellen of bij de assistentes aan de balie te koop voor € 7,50.

Interactieve avond over levenslessen

Sarah Goudsmit

Op deze avond houdt Sarah Goudsmit een inleiding over haar schilderijen en de daarmee verbonden levenslessen, zoals deze ook in haar boekje 'Als Sarah Sarah ziet' te vinden zijn. Thema's die onder andere aan de orde komen zijn: jezelf zien in wie je bent, hooggevoeligheid en bij jezelf blijven, omgaan met ziekte en de rollen die je hebt.

Datum: dinsdag 18 september 2012 om 19.45 koffie en thee; inleiding 20.00 - 21.45 uur. Plaats: Therapeuticum Aurum.

Kosten € 5,-

Voor meer informatie kijk op www.sarahgoudsmit.nl.

Najaarsprogramma Studiecentrum voor Antroposofie Zoetermeer 'Stanzo'

Let op: de plaats van de activiteiten wisselt en is dus niet altijd de vrijeschool Vuurvogel. Raadpleeg onze website: www.stanzo.nl

1. Hoe de muziek samenhangt met de twaalf dierenriembeelden

Een lezing geïllustreerd met. pianomuziek door Jelle van der Schuit

Muziek wordt gekenmerkt door verschillende toonsoorten die elk een heel eigen karakter hebben. We beperken ons tot de twaalf toonsoorten in majeur (met een meer vrolijk karakter). Je kunt deze toonsoorten rangschikken in een cirkel, de zogeheten kwintencirkel. Opmerke-



lijk genoeg kun je deze cirkel projecteren op het jaarverloop met de twaalf dierenriembeelden. De toonsoorten blijken dan verwant te zijn met momenten van het jaar en de bijbehorende aard van



dierenriembeelden. Een opmerkelijk samenhang die aantoont hoezeer muziek een kosmische aangelegenheid is! Een en ander wordt rijklijk geïllustreerd aan de hand van pianovoorbeelden uit de klassieke muziek.

Datum: donderdag 6 september 2012

Plaats: Turfberg 44, 2716 LV

Zoetermeer. Aanmelden gewenst!

2. ARISTOTELES, THOMAS VAN AQUINO & RUDOLF STEINER OVER HET HART

*Michaëlslezing door Jelle van der Schuit
gevolgd door een Michaëlsverhaal door
Marjan Schoenmakers*

Michaël is de aartsengel van de Zon. Hij wil de mens weer leiden naar een spiritueel denken van-uit het hart. Ook het hart staat in relatie met de Zon. We ver-

diepen ons in de visie op het hart van drie vooraanstaande denkers in het Westen: Aristoteles, Thomas van Aquino en Rudolf Steiner. Bij Aristoteles neemt het hart binnen de fysiologie een centrale plaats in. Volgens hem wordt in de embryologische ontwikkeling het hart als eerste aangelegd: het ontstaat vanuit het bloed. Het hart vormt ook de oorsprong van de warmte en staat daarmee in tegenstelling tot de koele hersenen. Bij Aristoteles is het hart ook echt een kennisorgaan en bovendien een centrum van waarneming; het doet dienst als een gemeenschappelijk zintuig. Zijn inzichten zijn nog steeds actueel! Thomas van Aquino trad in de voetsporen van Aristoteles en plaatste zijn denken in een christelijk perspectief. Rudolf Steiner verdiepte op zijn beurt de kennis van het hart vanuit de door hem gegroundveste antroposofie. Hij noemt daarbij het hart de schrijn van het karma.

Datum:

woensdag 26 september 2012

Plaats: Therapeuticum Aurum

3. DE DOOD VAN DE MENS

EN ZIJN OPSTANDING

*Lezing door Cees van der Kroef
voormalig psychiater*

De dood is een groot mysterie en is door alle tijden heen onderwerp geweest van discussie. Zo ook in onze tijd, waar de medische techniek en het vrijere denken ons in staat lijkt te stellen het levenseinde zonder de vroegere religieuze en wereldbeschouwelijke belemmeringen in eigen hand te kunnen nemen. Het geesteswetenschappelijk onderzoek van Rudolf Steiner gaat nader in op de betekenis van de dood in de individuele mensontwik-

keling en de algemene mensheidsontwikkeling. Tenslotte zal de dood door de opstanding zijn betekenis gaan verliezen. Deze inzichten zijn van belang bij het nemen van beslissingen over leven en dood.

Datum: woensdag 10 oktober 2012

Plaats: Vrije School Vuurvogel,

Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

4. SCHEPPING OF OERKNAL?

Een antroposofische visie op het scheppingsverhaal

Een lezing door Ronald van Vierzen

Als de vertaling van het allereerste vers van de Bijbel moet zijn: 'In den beginne scheidde (i.p.v. schiep) God de hemel en de aarde', wat was er dan aanwezig vóór die tijd? Passen de wetenschappelijke ideeën rond de oerknal wellicht bij die vroegste periode? De antroposofie veronderstelt dat de mens behalve zijn fysieke lichaam ook hogere, bovenzinnelijk wezensdelen bezit, die in een specifieke volgorde geschapen zijn in samenhang met de elementen vuur, lucht, water en aarde. Voor de pauze luisteren we naar 'de voorstelling van de chaos' uit het oratorium de 'Schöpfung' van Joseph Haydn, waaruit blijkt hoe bijzonder geïnspireerd Haydn is geweest! De zes scheppingsdagen kunnen worden opgevat als tijdperken. Vervolgens worden de inzichten over de schepping vergeleken met de oerknal- en evolutietheorie.

Datum: donderdag 1 november 2012

Plaats: Vrije School Vuurvogel

Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

NB: Op vrijdag 9 november wordt de Schöpfung van Haydn in de dorpskerk in Zoeterwoude integraal uitgevoerd. Kijk op onze website!

5. ADVENT

Het mysterie van het komende

Een lezing door Christine Gruwez

Iedere keer weer geeft de Adventstijd ons de mogelijkheid om ons te bezinnen op het mysterie van het Nathanische Jezus-kind en op zijn offerdaden. Advent is immers een tijd van verwachting. Advent (ad-venturus) betekent ook: dat wat ons nadert en naar ons toekomt. Wat komt



er ons nabij? Wat is er nakend? Op de eerste plaats gaat het om het feest van de geboorte.

De geboorte van het Licht der Wereld in het Ik van iedere mens. Het kan echter niet anders dan dat aan deze geboorte een voorbereiding is voorafgegaan. Want hoe anders te begrijpen dat er uit de hoogste hemelsferen een kind op aarde in ons midden neerdaalt om Zijn licht in de aardse duisternis te doen schijnen? En hoe kunnen we in onszelf de geboorte van het Licht voorbereiden?

Datum: maandag 10 december 2012

Plaats: Vrije School Vuurvogel

Schansbos 5-6, 2716 GV Zoetermeer

**Voor alle bovenstaande activiteiten
van het Studiecentrum:**

Tijd: 20.15 uur

Kosten: € 10,- per avond

Aanmelden: Niet nodig

(tenzij anders staat aangegeven)

**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

Kunst en kunstzinnig werken

onder leiding van Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeute

1. Boetseren en Barlach

In deze cursus ontdekken we de vele mogelijkheden van het boetseren. We laten ons inspireren door het beeldhouwwerk van Ernst Barlach. Deze kunstenaar uit de vorige eeuw heeft met veel gevoel uitdrukking gegeven aan zijn mensfiguren. Elke cursusmiddag begint met een korte inleiding over het leven en werk van Barlach. En aansluitend werkt de cursist een van de voorbeelden vrij in klei uit. Technische ondersteuning en begeleiding wordt verzorgd, dus boetseerervaring is niet nodig. Het is een heerlijk ontspannen bezigheid. En na afloop van de cursus heb je 7 zelfgemaakte beeldjes!

Start: vrijdag 7 september 2012

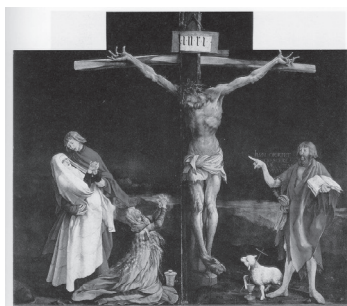


Ernst Barlach

2. Isenheimer altaar, een schildercursus

De indrukwekkende drieluik van Matthias Grünewald, in Colmar te zien, zal in deze cursus het uitgangspunt zijn voor onze schilderoefeningen. Het is een werk waarin motieven zoals geboorte, leven, lijden, sterven en opstanding op een unieke manier in kleur gezet zijn. De diepe wijsheden in dit werk zullen tijdens de cursus opgelicht worden. Een kans om met dit altaarstuk (nader) kennis te maken en de beelden dieper in je op te nemen door de eigen kunstzinnige verwerking. De schilderoefeningen zullen eenvoudig zijn, zodat iedereen mee kan doen, die interesse heeft voor dit meesterwerk.

Start: vrijdag 9 november 2012



Isenheimer altaar

Voor beide cursussen geldt:

7 vrijdagen van 15.30 uur – 17.00 uur in Therapeuticum Aurum

Kosten: € 65,- per cursus, inclusief materiaalgebruik

Info en aanmelding bij Maaïke Kroese, 079-3217258

3. Open Atelier

Verder is er iedere dinsdag van 11.00 uur tot 12.30 uur Open Atelier voor iedereen die er zin in heeft; € 10,- per keer; info bij Maaïke Kroese, 079-321758.

Pedicure/Manicure Anke

***Uw salon voor pedicuren, manicuren
en schimmeldiagnostiek.***

De salon is aangesloten bij Provoet en de KvK.

Verder heeft deze salon de Diabetes & Reuma Aantekening.

Kijk op de website voor verdere gegevens:

WWW.PEDICUREANKEKORT.NL

***Pedicure Anke Kort
Tel. 079-3427810***

***Elia Kazanstrook 126
2726 VH Zoetermeer***

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

JULI 2012

JAARGANG 29 | ZOMER

EEN UITGAVE VAN:

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

I INHOUDELIJK

Aukje Kaptein, Annemarije de Jong,
Maaïke Kroese, Margriet v. Paassen,

Irene Pouwelse, Joriet Schneider,
Jelle v.d. Schuit, Jeannette v.d.
Schuit-Janssen

II UITVOERING EN ADRESSERING
At Kerstens, Anneke Pronk Wil
Rosenbrand, Beate Vuijk
en anderen.

III ADVERTENTIES
Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK
Marc Obbens

V DRUKWERKBEMIDDELING
Vision@d, Zoetermeer

OPLAGE: 3850 exemplaren

REDACTIE

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

Overname van artikelen alleen met
toestemming van de redactie en de
auteur.



'elk
seizoen
een andere
smaak'



Natuurwinkel Zoetermeer

voor al uw
biologische boodschappen!

De Natuurwinkel biedt u elke dag opnieuw een verrassend **ruim assortiment natuurproducten**.
Van biologisch brood tot babyvoeding,
van sappen tot soepen en van wafels tot wijn.

Wij geloven in **puur natuur**. De natuur zit immers niet voor niets in onze naam! Daarom kiezen we heel bewust voor producten die met **zorg en aandacht** zijn geteeld en altijd geproduceerd worden met **respect voor mens, dier en milieu**.



Pilatusdam 15
2712 BD Zoetermeer
Tel. 079 - 32 00 700
www.natuurwinkel.nl

Openingstijden:

ma 11.00 - 18.00 uur, di - do 8.30 - 18.00 uur,
vrij 8.30 - 21.00 uur, zat 8.30 - 17.00 uur

Afzender

Therapeuticum Aurum | Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer