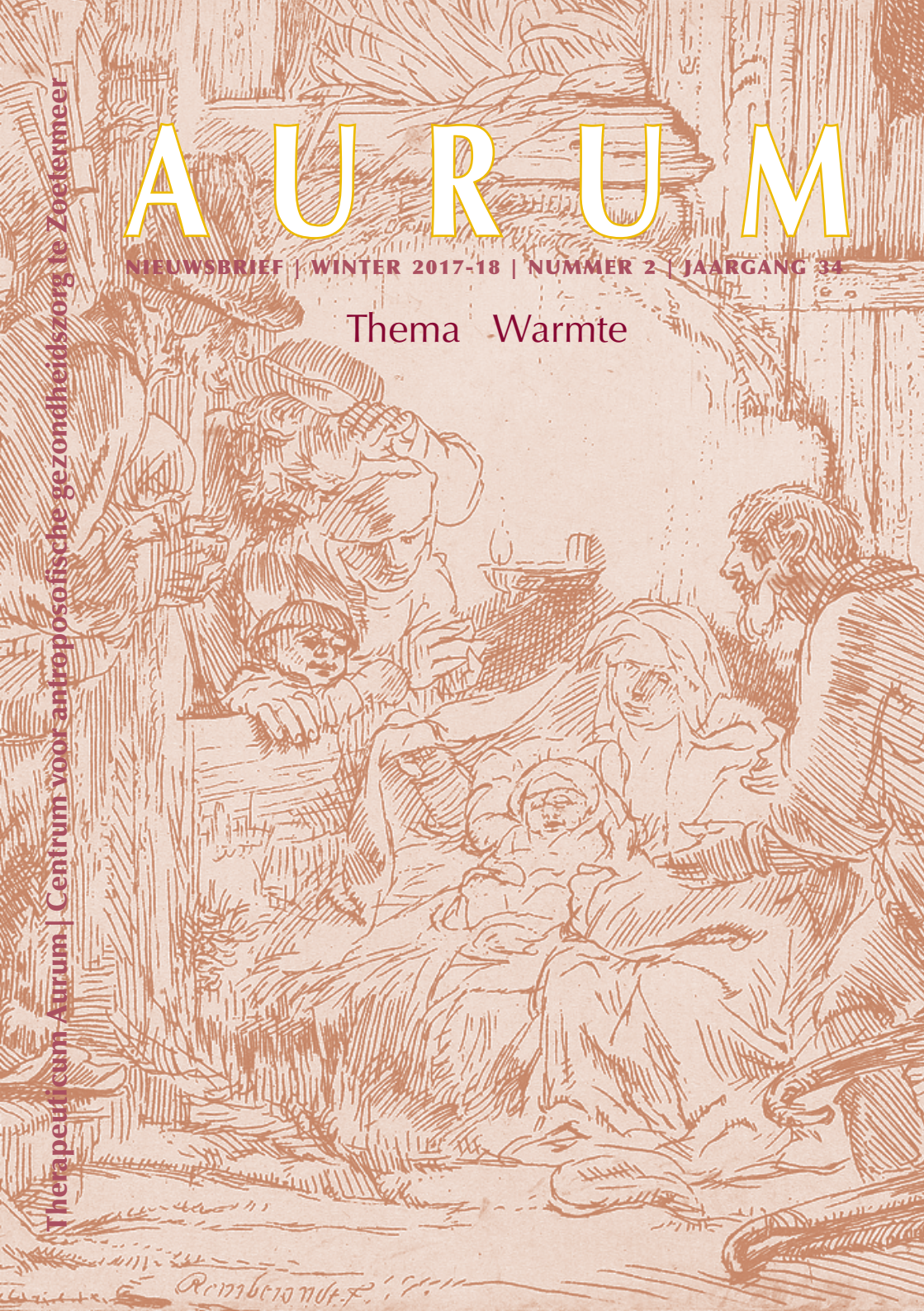


TherapeuTicum Aurum | Centrum voor antroposofische gezondheidszorg te Zoetermeer

AURUM

NEUWSBRIEF | WINTER 2017-18 | NUMMER 2 | JAARGANG 34

Thema Warmte



Rembrandt

De Haagse Boekerij

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



ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

Ten geleide

Het wordt allengs kouder en kouder: in de vroege ochtend moeten we – als automobilist – weer vaak flink krabben; en muts en handschoenen zijn geen overbodige luxe meer. De winter staat weer voor de deur! Kou heeft iets zeer onbehaaglijks, we zijn daar gewoon niet voor gebouwd. Warmte is het element waarin we echt kunnen gedijen. Rudolf Steiner stelt dat onze individualiteit, ons ik als geestelijke wezenskern warmte nodig heeft. En gelukkig stroomt in ons het warme bloed, dat de grondslag biedt om hier op aarde te kunnen bestaan. Het thema van deze nieuwsbrief is de *warmte*.

Soms is onze warmte overmatig en hebben we koorts. Marco Ephraïm schrijft over het belang van de koorts in het genezingsproces. En als we oververhit raken in een meer psychische zin dan zijn we ook vatbaarder voor conflicten. Hoe ze te vermijden met hartewarmte? Sarah Goudsmit schreef er een artikel over. Verder besteedt Lia Krul aandacht aan warmte in de ontwikkeling van het kind. Andere therapeuten bespreken aspecten van de warmte binnen hun discipline. Jeannette van der Schuit behandelt in haar natuurrubriek twee specifieke naaldbomen die opvallen vanwege hun hoge warmtekwaliiteit: de Levensboom en de Jeneverbes.

Graag wijzen we de lezer op het belang van het Therapieënfonds, zowel voor uzelf, als ook als ondersteuning van anderen. Met deze nieuwsbrief gaat ook weer de bekende acceptgiro vergezeld, waarmee u ons desgewenst kunt ondersteunen.

Wij wensen u een goede Kersttijd toe met veel warmte en gezelligheid!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

KERSTACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Zomeractie voor de nieuwsbrief heeft zo'n € 2.300,- opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. We zijn daar zeer verguld mee! Alle schenkers (totaal ca.150 mensen) willen we hartelijk danken voor hun bijdrage (groot of klein).

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

Actie Sedumdak

Zoals u weet ging de opening van de aanbouw gepaard met een actie om de Sedum-bepanting op het dak te helpen bekostigen. Deze actie heeft ruwweg € 1.200,- opgeleverd: een substantieel bedrag, waar we zeer blij mee zijn! Hartelijk dank hiervoor!

DE ZON

De zon. De wereld is goud en geel
en alle zonnestrallen komen heel
de stille lucht door als engelen.
Haar voetjes hangen te bengelen,
meisjesmondjes blazen gouden fluitjes,
gelipte mondjes lachen goudgeluidjes,
lachmuntjes kletterend op dit marmer,
ik zit en warm m'er.

Kijk ze nu lopen wendend om me heen,
't lijkt wel een herfst op den witte steen,
een herfst van dorre en gele kraakbladen,
engelen in wevegoudwaden,
zwevende guldvliezen,
neigende zombiezen,
fluitende gouden zonnegeluiden,

ze leiden elkaar van uit het zuiden,
ze lopen over mijn marmersteen
in goudmuiltjes heen.
En 't lijkt of ze nu wel overal zijn,
de wereld is vol met een gele goudwijn.

HERMAN GORTER
1864-1927



Inhoudsopgave

- 3 Ten geleide
- 4 Gedicht – De zon
 - Kerstactie nieuwsbrief/Sedumdak actie
- 5 Inhoudsopgave
- 6 Mededelingen uit de praktijk
- 11 In memoriam Truus
- 12 Even voorstellen: Gerco Kanbier
 - Even voorstellen: Liedewijde Rietbergen
- 13 Even voorstellen: Susan Wennekes
 - Even voorstellen: Eline Potter
- 14 Therapieënfonds
- 15 Warmte – koorts – Marco
- 19 Warmte – conflicten - Sarah
 - INLEGVEL uitneembaar
- 21 Warmte – ontwikkeling kind – Lia
- 24 Warmte – twee bomen – Jeannette
- 26 Warmte – kunstzinnig proces – Maaike
- 28 Warmte – spraak – Cinthia
- 29 Warmte – omhulling – Hedwig
- 30 Mijn ik is veelzijdig – Irene
- 31 Tuingroep – Marieke
- 32 Cursussen - Maaike
 - Cursus – Cinthia
- 33 Cursussen – Irene
 - Cursus – Jelle
- 34 Cursussen Stanzo - Jelle
- 36 Workshop hoog gevoeligheid – Rob
- Colofon

Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID HUISARTSEN:



Marco Ephraïm: 2 t/m 16 februari en 11 t/m 18 mei 2018

Joriet Schneider: 2 t/m 5 januari, 26 februari t/m 2 maart, 30 april t/m 9 mei 2018

Jeannette van der schuit: 25 t/m 29 december, 15 t/m 19 januari, 31 maart t/m 6 april, 21 mei t/m 1 juni 2018

Deze data zijn onder voorbehoud. Zie voor de meest actuele informatie onze website op de pagina van de huisartsen/praktijkinformatie:

www.therapeuticumaurum.nl

ONZE ASSISTENTES

Wij zijn zeer verheugd dat *Jacqueline van der Valk en Conny Haket*, de assistentes die het meest thuis zijn in het reilen en zeilen van de artsenvleugel, beiden aan het reïntegreren zijn na een lange periode van ziekte. Sinds de zomervakantie hebt u kennis gemaakt met meerdere invalassistentes: *Sacha, Bertine, Nauoel, Nelab, Turkan, Desiree, Anuradha, Fatiha, Amal, Hyat, Annalies, Norgul. Samen met Jamie Post (op donderdag) en Liedewijde Rietbergen* (stagiaire op maandag, dinsdag en woensdag) hebben zij zich ingezet om deze periode te overbruggen, waarvoor wij hen allen hartelijk danken! Voor u

als patiënt was het niet altijd makkelijk: steeds een andere assistente aan de telefoon of aan de balie. Velen van u hebben begrip getoond voor deze situatie, daarom ook onze dank aan u. Mocht u zaken tegenkomen die nog zouden kunnen verbeteren dan vernemen wij dat graag.

PRAKTIJKMANAGER

Onder begeleiding van *Gerco Kanbier*, interim praktijkmanager, zijn wij i.v.m. de toenemende drukte met een grotere reorganisatie begonnen, met als doel de bereikbaarheid en de service voor u als patiënt te vergroten:

- De telefoonlijnen van alle drie de praktijken zijn sinds enige tijd vijf dagen per week bereikbaar, ook tijdens de koffie en lunchpauze.
- Beide loketten aan de balie zult u gedurende kantooruren permanent open aantreffen.
- Het wordt nu nog makkelijker voor u om via www.mijngezondheid.net afspraken in de spreekuren te maken.
- De website wordt binnenkort vernieuwd waardoor alle noodzakelijke praktijkinformatie gemakkelijker beschikbaar is, ook via uw telefoon.

MEDEDELINGEN HUISARTSEN



Praktijk dr. Ephraïm

Carolien Grooters (huisarts en in oplei-

ding tot antroposofisch arts) heeft twee jaar op woensdagen meegewerkt in mijn praktijk. Zij is in de zomer verhuisd naar Arnhem en werkt nu o.a. in het therapeuticum in Nijmegen. In oktober hebben wij afscheid van haar genomen met een leuke boottocht door Den Haag. Carolien, veel dank voor de prettige samenwerking en alle goeds in het Oosten van het land!

Alletta Ferreira heeft haar laatste jaar van de huisartsopleiding afgesloten en heeft begin december haar huisartsdiploma ontvangen. Acht december was haar laatste werkdag als aios. Alletta, van harte gefeliciteerd en veel dank voor de prettige samenwerking en alle goeds voor de toekomst in dit prachtige vak! In januari komt zij terug als huisarts om op 15 en 19 januari in te vallen in mijn praktijk. Welkom terug ook voor *Sabine Vas Nunes* die tot december 2016 als huisarts in opleiding met mij samenwerkte. Zij heeft in augustus haar tweede kind gekregen, een zoon: Daan! Zij komt in januari en februari op dinsdagen meewerken in de praktijk.

Zelf werk ik vanaf januari op maandag, woensdag en vrijdag en regelmatig op donderdagochtend om extra beschikbaar te zijn.

Praktijk dr. van der Schuit

Tot 1 maart werkt *Willemien Hamelink* in de praktijk. Ze zal in de week van 15 januari t/m 19 januari een zelfstandige week hebben in de praktijk. Na 1 maart zal ze de huisartsopleiding elders vervolgen. Ik wil Willemien nu al heel hartelijk danken voor haar enthousiasme en inzet voor de praktijk en wens haar veel succes toe met het vervolg van haar

opleiding tot huisarts!

Per 1 maart zal ook in mijn praktijk weer een nieuwe huisarts in opleiding komen. In de volgende nieuwsbrief zal ze zich voorstellen. Een keer per maand op de vrijdag werkt *Annerose Kulenborg* in mijn praktijk, nu al gedurende een aantal jaren. Dit geeft mij ruimte voor andere werkzaamheden. Vanaf het nieuwe jaar zal ik voorlopig om de week een dagdeel op de woensdag aanwezig zijn. Dit om meer ruimte te maken voor afspraken en de bereikbaarheid te verbeteren.

Praktijk dr. Schneider

Tot 1 maart is per 6 weken een andere co-assistent werkzaam in de praktijk. Meestal gaat het om co-assistenten die erg geïnteresseerd zijn om ook huisarts te worden. Vanaf 1 maart zal er een nieuwe huisarts in opleiding in de praktijk komen werken voor een jaar. In de volgende nieuwsbrief wordt hij of zij voorgesteld.

Aina Pronk werkt in de praktijk op de woensdag en incidenteel op andere dagen. Hierdoor krijg ik meer ruimte voor andere werkzaamheden, zoals het afronden van mijn antroposofische artsenopleiding. Tevens werk ik om de week op de vrijdagochtend

PERSENELE BEZETTING



Susan Wennekes, onze nieuwe POH-S (praktijkondersteuner somatiek), is sinds september bij ons werkzaam en heeft Mariska Steeneken opgevolgd. Zij stelt zich verderop in de nieuwsbrief voor.

Bemmie Roëll, onze CB-arts, beëindigt

haar werkzaamheden in januari 2018. We willen Bemmie hartelijk danken voor de jarenlange inzet en haar enthousiasme voor ons consultatiebureau. We wensen haar een goede tijd toe! We zijn in gesprek met een opvolgster en ook zij zal zich in de volgende nieuwsbrief voorstellen.

TELEFONISCH AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST

In de ochtend kunt u aangeven wanneer u teruggebeld wilt worden. In de regel proberen we iedereen terug te bellen tussen 12:30 en 14:30 uur, echter het kan altijd voorkomen door onverwachte visites of dringende consulten, dat het terugbellen pas later in de middag of pas na afloop van het spreekuur of 's avonds zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor!

BESTELLEN MEDICIJNEN HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u via aanvragen via:

- 1) via www.mijngezondheid.net
- 2) de AURUM-website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom
- 3) de receptenlijn (door het nummer van uw huisarts te bellen en in te spreken)
- 4) Eventueel via de assistente

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 deze 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 s.v.p. erbij vermelden: We of Wa.
- Indien vloeibaar, gaag het aantal ml (milliliter) vermelden.
- Indien in poedervorm, gaag vermelden hoeveel gr (gram).

FACEBOOKPAGINA

Wanneer u de facebookpagina 'Therapeuticum Aurum' liked, dan krijgt u vanzelf af en toe een berichtje in facebook over bijzonder nieuws, bijzondere gebeurtenissen in Aurum, of een mooie foto vanuit de Aurum-tuin.

ZORGVERZEKERAAR KIEZEN?

Raadpleegt u hiervoor in het algemeen: www.zorgwijzer.nl.

Specifiek voor vergoeding van antroposofische zorg: www.antroposana.nl en www.zorgwijzer.nl/vergoeding/antroposofische-geneeskunde

HARTSCHOOL

In het voorjaar vindt weer een informatieavond plaats over de Hartschool van Aurum. Begin 2018 wordt de exacte datum bekend (zie dan de website van Aurum). Deze avond is vrij toegankelijk! De Hartschool is een cursus van 7 bijeenkomsten voor mensen met een hart- of vaatziekte in het najaar. Hierin staan centraal: medische achtergronden, medicatie (regulier en antroposofisch), beweging, gezonde voeding (o.a. samen koken), kunst en gesprekken. Voor meer informatie en aanmelding: zie



onze website bij ‘zorgprogramma’s’ of neem contact op met Marjanke de Jong, 06-15179825, mm.dejong@planet.nl.

ZORGPROGRAMMA ‘OMGAAN MET 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 herstel en vitaliteit, het immuunsysteem en de kwaliteit van leven. Zie voor meer informatie de pagina op onze website over het Zorgprogramma Kanker, met daarop een nieuwe folder. Raadpleeg desgewenst uw huisarts: hij/zij kan u meer vertellen over de mogelijkheden en de vergoedbaarheid.

LEZING

‘OMGAAN MET KANKER’

21 MAART, OP HODENPIJL

Marco Ephraïm en Sarah Goudsmit geven een lezing/gespreksavond over ‘Omgaan met kanker’ en de mogelijkheden die de antroposofische geneeskunde daarbij biedt.

Tijd: woensdagavond 21 maart (onder voorbehoud)

Plaats: Op Hodenpijl, Schipluiden (25 minuten rijden vanaf Zoetermeer)

Voor de definitieve gegevens raadpleegt u s.v.p. www.ophodenpijl.nl

POSITIEVE

GEZONDHEIDSCONSULTEN

U kunt bij u zelf in kaart brengen, hoe u uw eigen gezondheid beleeft op www.mijnpositievegezondheid.nl. Hier kunt u

een aantal vragen beantwoorden over 6 gebieden die met gezondheid te maken hebben: uw lichaam, uw psychisch functioneren, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke betrokkenheid en dagelijks functioneren. Ook kunt u deze vragenlijst op papier aan de balie krijgen. De uitkomst kan aanleiding zijn voor een gesprek met uw huisarts of met de huisarts in opleiding. Dit noemen wij een ‘Positieve Gezondheidsconsult’ en dit duurt een half uur. Dikwijls komen er nieuwe ideeën uit voort die kunnen helpen bij een nieuwe aanpak.

De huisartsen hebben per week een beperkt aantal plaatsen in hun agenda beschikbaar voor zulke consulten. Meer informatie over Positieve Gezondheid in de vorige Nieuwsbrief Aurum.

ONZE WEBSITE

In de loop van december zal de website zijn vernieuwd, waardoor er veel makkelijker gebruik gemaakt kan worden van functies zoals het maken van afspraken via mijn www.gezondheid.net. Zie verderop het stukje van *Gerco Kanbier*.

‘HOTSPOTTERS’

Met deze Amerikaanse term worden bedoeld mensen die veel zorg in de tweede lijn (ziekenhuizen en/of psychiatrie) krijgen. Het blijkt dat juist Positieve Gezondheid ook voor hen een meerwaarde kan hebben, met name om meer grip op hun gezondheid en meer kwaliteit van leven te krijgen. Wanneer u tot deze groep behoort kunt u dit desgewenst met uw huisarts bespreken. Marco Ephraïm heeft in het kader van een onlangs voltooide opleiding over beleid in de zorg een projectplan gemaakt om

positieve gezondheidszorg voor deze doelgroep te ontwikkelen. Dit loopt nu op proef in 4 praktijken in Zoetermeer, waaronder in Aurum.

'GEZICHTSPUNTEN': INFORMATIEBOEKJES

Op Therapeuticum Aurum zijn allerlei 'gezichtspunten' te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals koorts, allergie, longziekten, burn-out, depressie, slaapstoornissen, stervensbegeleiding, RSI, kanker.



Voorbeeld

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

AANBEVOLEN WEBSITES

NIEUW:

www.welzijnopreceptzoetermeer.nl: in elke wijk zijn veel voorzieningen door en voor mensen in de wijk, ook over cursussen, wederzijdse hulp, etc. Per wijk is er ook een 'welzijnsconsulent' die alles overziet en u behulpzaam kan zijn bij het vinden van wat u zoekt! Vanuit de

praktijk verwijzen wij regelmatig mensen hiernaar.

www.wehelpen.nl: een site voor vraag en aanbod in uw wijk, wederzijdse (alleen niet-commerciële) hulp voor allerlei zaken als halen/brengen, klussen, administratie, etc.

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

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

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

www.eliant.nl: informatie over Europa en de complementaire geneeskunde

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

www.hartenvaatgroep.nl: voor mensen met een hart- of vaatziekte

www.herzschule.org: over de Duitse 'hartschool' voor mensen met een hartziekte en hun partners

www.thuisarts.nl: site met reguliere informatie over alle onderwerpen in de huisartsgeneeskunde

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

www.mijnpositievegezondheid.nl: hierop vind je een digitaal score instrument om te meten hoe jij je eigen gezondheid beleeft op 6 gebieden.

In memoriam

TRUUS LOOIJAAARD-BALTUSSEN

12 juni 1959 - 1 mei 2017

Onze geliefde doktersassistente en praktijkmanager Truus is na een lange ziekteperiode, die zij moedig en krachtig heeft gedragen, op 1 mei van dit jaar overleden.

Truus is 32 jaar met het Therapeuticum Aurum verbonden geweest. Ze was oorspronkelijk verpleegkundige. In 1985 begon ze in Aurum als doktersassistente, toen nog op de Buñuelstrook, later op de Titus Brandsmahove. Met haar managementkwaliteiten ging zij geleidelijk aan steeds meer personele en financiële zaken voor de artsen doen, vooral vanaf 2002, in het huidige nieuwe gebouw van Aurum, tot begin 2017. Toen heeft zij alles zorgvuldig overgedragen.

Ook heeft zij jaren als doktersassistente op de Huisartsenpost van Zoetermeer gewerkt, waar wij als we dienst hadden, graag met haar samenwerkten.

Zij was zowel vriendelijk, beleefd, nuchter, kordaat en heel praktisch, als oergezellig op z'n Limburgs! Daar kwam zij oorspronkelijk vandaan. Zij was steeds een baken van rust met verbindende kwaliteiten en kon ook goed problemen analyseren en bemiddelen. Niet alleen om haar capaciteiten, maar vooral om wie zij als mens was, zullen wij haar enorm missen. Zij was een echt voorbeeld in h e zij haar ziekte al die jaren kon dragen en er vol liefde voor het belangrijkste kon zijn: haar gezin.

Met dankbaarheid en respect kijken we terug op de samenwerking met Truus. Moge onze goede herinneringen en gedachten haar op haar verdere weg begeleiden! Wij wensen haar man, kinderen, verdere familie en iedereen die haar gekend heeft veel sterkte.

Namens alle medewerkers van Therapeuticum Aurum
Jeannette van der Schuit, Joriet Schneider en Marco Ephraim

Even voorstellen

Gerco Kanbier, praktijk manager ad interim

Aan het einde van de zomer ben ik als vrijwilliger begonnen om wat administratieve achterstanden weg te werken in de praktijk van huisarts Joriet Schneider, mijn echtgenote. Inmiddels help ik ook wat achterstanden wegwerken voor de andere artsen. Van het een kwam het ander en ben ik gecontracteerd als tijdelijke praktijkmanager. Deze functie wordt ook door zorgverzekeraars onderkend omdat er steeds meer zaken rondom huisartsenpraktijken georganiseerd moeten worden. Als kwartiermaker voor deze functie, probeer ik terugkerende patiënt- en werknemers-klachten op te lossen.



Inmiddels zijn er al wel wat veranderingen zichtbaar. Zo zijn we de hele dag van 8-17 uur bereikbaar voor patiënten. Tevens kunnen patiënten via www.mijngezondheid.net zelf afspraken maken en herhaalrecepten aanvragen. Dit scheelt al in de werkbelasting voor de assistenten en telefonische bereikbaarheid.

Tevens zijn de voorbereidingen in gang om veiliger te gaan werken met persoonlijke UZI-passen in Medicom. Dit nieuwe veilige werken is ook nodig met de komst van het Landelijk SchakelPunt. Als derde wordt komende maand de Aurum-website overgezet naar een nieuw platform, zodat we patiënten veel beter kunnen voorzien van informatie en diensten.

Therapeuticum Aurum heeft mijn inziens veel potentie om verder te groeien en bloeien. Ik beleef er in elk geval veel plezier aan om al die verbeteringen te bedenken, uit te proberen, bij te schaven en daarna in te voeren.

Liedewijde Rietbergen, doktersassistent in opleiding

Mijn naam is Liedewijde Rietbergen en ik ben sinds augustus dit jaar werkzaam als doktersassistent in opleiding, waarbij ik alle artsen ondersteun. U zou me kunnen treffen voor de balie, achter de telefoon of tegen kunnen komen op het assistentenspreekuur op elke maandag, dinsdag en woensdag. De veelzijdigheid die het beroep doktersassistent biedt, motiveert mij elke dag om nieuwe dingen te leren en me zo verder te ontwikkelen. Het leek mij daarom een unieke kans om in het Therapeuticum Aurum te komen werken. Wat mij het meeste aanspreekt is schakelen tussen de diverse disciplines die deze praktijk rijk is, het snel opnemen en verwerken van nieuwe informatie om zo juist te kunnen handelen.



Daarnaast kan ik veel leren van andere soort geneeswijzen en een andere manier van behandeling die ik als zeer prettig ervaar. Ik waardeer het dat je hier meer de tijd mag nemen voor de patiënten, meer de ruimte kan hebben voor het empathische

vermogen, waarbij de patiënt centraal staat. Ik hoop eind juni 2018 mijn opleiding te kunnen af ronden.

Susan Wennekes, praktijkondersteuner somatiek

Graag wil ik mij even voorstellen als nieuwe medewerker van het Therapeuticum Aurum, waar ik met heel veel plezier sinds juni 2017 de functie POH somatiek (POH: Praktijk Ondersteuner Huisartsenzorg) uitoefen. Mijn naam is Susan Wennekes, ik ben 33 jaar en heb een tweeling van 11jaar. Samen met de andere POH's Barbara en Gudi wil ik me inzetten voor de beste zorg omtrent Hart- en vaatziekten, Astma/COPD, Diabetes en de preventie hiervan. Voorlopig werk ik op dinsdag en vrijdag voor alle drie de huisartsen in Aurum. Mijn belangrijkste visie is: "Samen zorgen". Ik hoop u heel graag in Aurum te ontmoeten!



Eline Potter, haptotherapeut

Mijn naam is Eline Potter en sinds de zomer werk ik als haptotherapeut in Therapeuticum Aurum. Ik ben er op dinsdag en/of woensdag, de andere dagen werk ik in mijn praktijk in Delft.

Haptonomie is erop gericht om dichterbij je gevoel te komen. Je gevoel vertelt je wat goed voor je is en wanneer je over een grens gaat, het geeft je richting. Alleen doordat we in onze maatschappij zoveel nadruk leggen op denken, overstemmen gedachten vaak het gevoel en daardoor kan je het contact met jezelf verliezen. Dit kan leiden tot diverse klachten waarvoor mensen naar een haptotherapeut gaan. Je kunt denken aan stress- of angstklachten, vermoeidheid of lichamelijke klachten waar geen oorzaak bij te vinden is. Maar ook bij relationele problemen, een overgang naar een nieuwe levensfase of verwerking van een verlies kan haptotherapie behulpzaam zijn.

Klachten ontstaan als je uit balans bent en je raakt vaak uit balans in wisselwerking met je omgeving. Bijvoorbeeld als je veel druk of verwachtingen voelt vanuit je omgeving.

Met haptotherapie help ik mensen om weer in balans te komen. Balans tussen denken en voelen, doen en stilstaan, spanning en ontspanning, aandacht voor jezelf en de ander.

Haptotherapie is een ervaringsgerichte therapie, ik maak gebruik van oefeningen waarin voelbaar wordt hoe je uit balans gaat en je kunt experimenteren met nieuwe mogelijkheden om in balans te komen. Daarnaast werk ik met aanraking (op de rug) waardoor je jezelf voelt en in contact komt met je behoeften en grenzen die letterlijk voelbaar worden.

Wil je uitproberen of haptotherapie iets voor jou is? Je kunt voor €25,- kennismaken met haptotherapie (normaal tarief €70,-). Veel zorgverzekeringen vergoeden een deel van de kosten indien je een aanvullende verzekering hebt. Als je meer informatie wilt kun je op mijn website kijken, www.haptobron.nl of bellen naar 06 53784180.



Het Therapieënfonds

'Altijd een goede investering'



Stichting Therapieënfonds Aurum is onafhankelijk en biedt patiënten financieel de kans om een door de huisarts binnen Therapeuticum Aurum voorgeschreven helende therapie te volgen. De afgelopen 27 jaar profiteerden zo velen, wanneer de zorgverzekering ontoereikend was. Door de terugtrekkende overheid komt dit nu steeds vaker voor. Daarom hierbij de oproep om te investeren. Niet alleen in uw eigen gezondheid of in die van uw gezin, maar tevens in die van elkaar.

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

Na aanmelding is uw deelname (bij voorkeur) doorlopend en vindt jaarlijks voor 1 maart de incasso plaats. Daarnaast is ook uw eenmalige of doorlopende donatie van harte welkom. Uiteraard kunt u uw doorlopende deelname of donatie altijd weer stopzetten. Met uw (extra) bijdrage aan het Therapieënfonds bevestigt u waar we voor staan: onze gezamenlijke inzet maakt de individuele last hanteerbaar. Met die opstelling blijft onder het motto 'Samen dragend' onze brede gezondheidszorg in het Therapeuticum Aurum gewaarborgd!

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

Hierbij dank aan hen die al doneerden en zo anderen financieel ondersteunden!

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

Anne Leget 079 - 351 38 02

Johan Batelaan 079 - 323 07 40

Onno de Gans 079 - 321 21 73

Yvonne de Winter 079 - 342 96 60

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

Vul een aanmeldingsformulier in voor uw deelname en/of doorlopende donatie of maak uw eenmalige donatie over naar Triodos bankrekening

NLO4 TRIO 0338 4024 11 t.n.v. St. Therapieënfonds Aurum.

Zie voor verdere informatie en te downloaden formulieren onze website

www.therapieenfondsaurum.nl

NB: aanmeldingsformulieren zijn ook bij de assistentenbalie verkrijgbaar.

THEMA

WARMTE

Koorts: ongelegen of een zegen?

Marco Ephraïm, huisarts

Over warmte gesproken: als koorts je overrompelt, wordt je lichaam in een soort warmtebad gedompeld. Koorts komt meestal onverwacht en ongelegen. Het begint vaak met een gevoel van toenemende moeheid en kouwelijkheid, koude handen en voeten, rillerigheid en de behoefte om het liefst in bed te liggen. Wanneer je dan helemaal doorwarmd bent, treedt er vaak ontspanning in het lichaam op en (wanneer er niet te veel andere ongemakken bij zijn) volgt er een herstellende, soms diepe slaap. Wanneer na een of meer dagen de koorts weer gaat zakken gaat dat meestal gepaard met zweeten en voel je weer meer energie.

De zin van koorts

Verliep het maar altijd zo ideaal! Meestal zijn er bijkomende klachten als hoofdpijn, hoesten, verstopte neus, keelpijn, oorpijn, misselijkheid, buikpijn, etc. Het is echter verstandig om als het even haalbaar is, geen koortswerende medicijnen als paracetamol of brufen (ibuprofen) te gebruiken, omdat die temperatuurdaling geven en daardoor de genezing kunnen vertragen. Hierdoor kan de kans op complicaties (zoals middenoorontsteking, bijholteontsteking, longontsteking) mogelijk iets vergroot worden. Het blijkt namelijk dat koorts heel functioneel is: het verhoogt de werking van het afweersysteem, waardoor de infectie efficiënter opgeruimd kan worden. De beste temperatuur om virusinfecties te bestrijden blijkt 39- 39,5 graden te zijn.

Ook op lange termijn

Het blijkt dat koorts ook op lange termijn het immuunsysteem sterker maakt. Er zijn aanwijzingen dat het (met name op jonge leeftijd) regelmatig doorgemaakt hebben van koortsende ziektes een beschermend effect heeft tegen het op oudere leeftijd optreden van ziektes die met een falen van het immuunsysteem gepaard gaan, zoals allergieën, auto-immuunziektes en zelfs kanker. Koorts, mits binnen veilige grenzen uiteraard, biedt mensen dus een kans om orde op zaken te stellen in het lijf en het immuunsysteem te versterken. In die zin kan koorts ook een zegen zijn.

In onze maatschappij (gezin, school, opleiding, werk) en in ons eigen denken zou er eigenlijk ruimte moeten zijn om af en toe koorts te mogen hebben! Door deze inzichten zijn we iets kritischer naar het gebruik van koortswerende middelen, antibiotica en vaccinaties gaan kijken. Het blijft steeds een afwegen van voor- en nadelen om tot een goede keuze te komen. In de praktijk raden wij het onderdrukken van koorts dus af en schrijven we minder vaak antibiotica voor dan reguliere artsen. Gelukkig zijn

er veel natuurlijke middelen die ongemakken kunnen verlichten en pas wanneer die niet werken (bv. bij aanhoudende oorpijn) of de veiligheid in het geding komt (bv. niet drinken van een kind) kunnen reguliere medicijnen dienstbaar zijn.

Het meten van koorts

We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38 graden. De meest betrouwbare meting is met een thermometer in de anus. Een beetje zelf op het uiteinde zorgt dat het niet pijnlijk is (bijv. bij een huilend kind). Tweemaal per dag meten is voldoende om een inschatting van het beloop te krijgen. De hoogte van de koorts zegt op zich weinig over de ernst van de ziekte. Zolang het lichaam de warmte kwijt kan, zal de temperatuur niet boven de 41,7 graden oplopen. Zodra het lichaam de ziekte de baas is, daalt de temperatuur weer.

Adviezen bij koorts

- Zorg voor een rustige omgeving: beperk lawaai, multimedia en te veel (druk) bezoek
- Het is belangrijk om voldoende te drinken om het vochtverlies in het lichaam aan te vullen. Eten is niet belangrijk. Bij hoge koorts zweet je veel en hierdoor verlies je veel vocht. Jonge kinderen (onder de 2 jaar) en ouderen (boven de 70 jaar) kunnen hierdoor snel uitdrogen als ze niet voldoende drinken.
- In de beginfase van de koorts (je meet dan bijv. 38,5 maar hebt ijskoude handen) moet het lichaam extra warmte opbouwen: dan is een warm bed de beste omhulling, eventueel met een kruik bij de voeten. In de midden- en slotfase van de koorts moet het lichaam de warmte kwijt kunnen: dan eventueel een dunnere deken. Maar bij naar buiten gaan goed kleden (kind: muts op) om afkoeling te voorkomen.
- Citroenwikkel: helpt de koorts beter te verdragen. Pas doen wanneer de zieke warme voeten heeft. Pers in een halve liter lauw water een halve citroen onder water uit, doop katoenen sokken of verband of theedoek erin. Wring ze uit zodat ze nog net vochtig zijn en trek de sokken aan of wikkel verband of theedoek om de voeten en kuiten. Wikkel er een handdoek omheen en laat 15 minuten zitten. De sokken of wikkels drogen aan de benen. Zonodig tweemaal herhalen.

Medicijnen bij koorts

Het is niet nodig de koorts te verlagen, de koorts kan immers geen kwaad en helpt juist de afweer. Er zijn verschillende natuurlijke medicamenten die klachten verlichten en de afweer extra ondersteunen. Beproefde antroposofische middelen bij koorts door virale, griepachtige infecties:

- Kinfludo (Weleda, = Ferrum phosphoricum comp) korreltjes bij kinderen: 6x daags of elk uur 10 korrels in de mond smelten (bij kinderen van 0-2 jaar 3-7 korreltjes per keer). Vrij verkrijgbaar.
 - Infludo (Weleda), voor kinderen vanaf 12 jaar en volwassenen: 5-10 druppels in wat water 6x per dag of elke 2 uur. Vrij verkrijgbaar.
- Bij plaatselijke ontstekingen (keel, oor, holtes, etc):*
- Apis/Belladonna cum Mercurio: 6x per dag of elk uur 10 korrels in mond smelten (kleine kinderen 3-5 korrels). Via een recept van een arts, meestal vergoed uit de aanvullende verzekering.

Bij pijn en/of onrust bij koorts:

- Chamomilla comp zetpillen (Weleda): drie maal daags één (onder de twee jaar 2x daags of alleen voor de nacht). Via een recept van een arts.
- Echinacea druppels van Weleda of Vogel zijn vrij verkrijgbaar. Vooral geschikt om iets langer te gekruiken, bijv. als preventie van griep (naast een gezonde leefstijl). Goede ervaring hebben wij met Echinacea/Prunus comp, 1-3 x daags 20 druppels, via een recept, meestal vergoed door de aanvullende verzekering.
- Zeker wanneer u kinderen hebt is het handig wanneer bovenstaande middelen in de huisapotheek aanwezig zijn! Meer advies kunt u via de praktijk krijgen.

Wanneer contact opnemen met de huisarts bij koorts?

Neem contact op met uw huisarts als u koorts heeft met een of meer van de volgende verschijnselen:

- U wordt kortademig.
- U wordt suf.
- U drinkt of plast heel weinig.
- U krijgt opnieuw koorts, nadat u een paar dagen koortsvrij bent geweest.
- U heeft een hart-, long- of nierziekte of suikerziekte.
- U heeft weinig weerstand door een ernstige ziekte of door een medische behandeling (bijvoorbeeld een chemokuur).
- U bent de afgelopen 4 weken in de tropen geweest.

Wanneer het uw kind betreft:

- Bel direct uw huisarts als uw kind met koorts:
 - jonger is dan 3 maanden
 - een hart- of longziekte of diabetes mellitus heeft
 - medicijnen gebruikt die de weerstand verminderen
 - minder weerstand heeft zoals bij het syndroom van Down
 - een prik van het consultatiebureau heeft gemist of net heeft gehad
- Blijf bij een kind met koorts vooral op andere ziekteverschijnselen letten.
- Kijk regelmatig hoe het met uw kind gaat:
 - Gedraagt uw kind zich anders dan u gewend bent?
 - Is uw kind suf, benauwd, grauw of ontroostbaar?
 - Heeft uw kind rode vlekjes die niet verbleken als u erop drukt?
 - Blijft uw kind overgeven (een paar keer per uur)
 - Wil uw kind niet drinken of plast het te weinig?
 - Wordt uw kind steeds zieker of gaat het steeds slechter?



Zo is het de kunst om op de zin van koorts te blijven vertrouwen en toch alert te blijven. Meer lezen (bronnen voor dit artikel) regullier: www.thuisarts.nl: zoek: koorts, kind met koorts

Antroposofische visie en tips: brochure nr 8: 'Koorts', door huisarts Peter Staal, verkrijgbaar aan de balie of bestelbaar via: www.gezichtspunten.nl.

Zie ook www.kinderspreekuur.nl

Vanaf januari 2018 diverse activiteiten in De Zonneboom – Leiden
Vanaf 7 maart 2018 ook in onze tweede locatie in Zoetermeer!

Schildercursussen

Aan de slag met jezelf - met Anna de Mol van Otterloo.
Vanaf vrijdag 12 januari 2018

Transparantie en gelaagdheid - met Frederiek Nelissen.
Vanaf zaterdag 20 januari 2018.

Het gelaat portretschilderen - met Janneke Rosenbrand
Vanaf vrijdag 9 maart 2018.

Cursus Kunstgeschiedenis

Beelden van Bewustzijn - met Wil Uitgeest,
Vanaf zaterdag 3 februari 2018

Workshops

Zo Binnen-zo Buiten-zo Boven zo Onder - met Frans Jozef van Nispen.
Vanaf vrijdag 26 januari 2018

Wat is er tussen mens en mens? Tussenruimte als kunst - met Christine Gruwez
Maandag 12 februari en 5 maart 2018

Van discussie naar dialoog. De juiste vraag stellen; hoe doe je dat en waarom?
– met Martin van den Broek.
Maandag 19 februari en 12 maart 2018

Het mysterie geld - met John Hogervorst
Vanaf 14 februari 2018

Bouwstenen voor een gezonde samenwerking - met John Hogervorst,
Vanaf woensdag 28 maart 2018

Lezingen

Maandag 19 en 26 maart 2018 Hatussa en Troje-Wie was Helena?
maandag 9 en 16 april 2018 Troje –Iliion - met Ingrid Klerk

In onze tweede locatie in Zoetermeer, 2 lezingen - met John Hogervorst

Woensdag 7 maart 2018 De revolutionaire Rudolf Steiner
Woensdag 28 maart 2018 Werk voor mensen of voor Robots

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

Conflicten!

De warmte van het hart als midden tussen verharding en opblazen

Sarah Goudsmit

Conflicten zijn in de wereld alom aanwezig en ook de conflicten in onze relaties, familie, werk en in onszelf zijn bij de meesten van ons goed bekend. Conflicten kunnen grote en nare gevolgen hebben, veel schade aanrichten zowel op het fysieke als op het geestelijke vlak. Het raakt ons, we lijden er onder en ook onze naasten. Wat kunnen we zelf doen om vanuit de warmte van ons hart een conflict tot de juiste proporties en oplossing te brengen en het als mogelijk aanknopingspunt voor ontwikkeling te zien?

Een behulpzaam beeld biedt de aartsengel Michaël, vaak afgebeeld met een zwaard, een weegschaal en soms met de draak. Michaël weegt goed en kwaad af en strijdt met de negatieve krachten, de “draken”. Voor het zuivere oordeelsvermogen dat nodig is bij conflicten is dit beeld interessant! Kunnen wij als mens ons hogere Ik scholen en ons net als Michaël inzetten om de informatie die tot ons komt te wegen? Kunnen we het zwaard van ons oordeelsvermogen zo hanteren dat we vertroebelingen, de draken, kunnen onderscheiden van waar het echt om gaat?



De draken, tegenkrachten, worden in de antroposofie gezien als Luciferische en Ahrimanische krachten, die ook in ons mensen en in onze daden werken. Lucifer is de verheerlijker, de verlokker, creëert schijnwerelden, illusies, laat je geloven dat je mooier, beter, belangrijker bent dan de anderen en om dat vol te houden heb je onder andere leugens en manipulaties nodig. Dit speelt in het groot onder meer bij nationalisme en propaganda. Deze kracht heeft de neiging om een conflict op te blazen, over te verhitten, door er van alles bij te halen.

Ahriman wil alles vastleggen, protocolleren, splijten en versplinteren, angst en controle horen erbij. Je ziet dit bij dogmatisme, fundamentalisme, en steeds meer in onze toenemende digitale samenleving. Sta je eenmaal negatief op internet, dan is het bijna een onmogelijke klus om dat beeld eraf te halen. Deze kracht heeft de neiging om een conflict te verharderen. Er is geen beweging of leven in, het wordt koud. Als we met ons oordeelszwaard deze vertroebelingen uit een conflict kunnen halen, dan houd je iets helders over, waar makkelijker een oplossing voor te vinden is. Het is belangrijk om deze vertroebelingen te herkennen en te zien hoe ze vaak ondoorzichtige bouwwerken rondom een conflict bouwen waarin je makkelijk verstrikt kunt raken. Hieronder volgen enkele voorbeelden hoe deze Luciferische en Ahrimanische krachten in conflicten kunnen werken.

- Door eerdere ervaringen, direct in de emotie en oordelen schieten. Daar heb je haar weer met haar... De ander wordt vastgelegd op eerder gedrag, zonder een open luisterhouding of interesse. Voor 'haar' kun je ook elke willekeurige religieuze groep, volk of gemeenschap invullen. Vooringenomenheid etiketteert de ander. Hierdoor ontstaat het gevoel niet gezien, serieus

genomen worden en ontstaat een voedingsbodem voor conflict.

- Het wij/zij denken. Wij zijn goed, de anderen zijn fout/slecht. En dat vinden beide kampen. Voordat we het weten polariseren de standpunten en wordt het steeds moeilijker om tot een oplossing te komen. Zelfreflectie ontbreekt.
- Je eigen tekortkomingen, angsten worden geprojecteerd op de ander, vaak een kwetsbaar persoon of een kwetsbare groep, die tot zondebok wordt gemaakt. Een gemeenschappelijke vijand leidt af van de eigen tekortkomingen.
- In gezinnen, werksituaties, groepen, sport, gemeenschappen, politiek kunnen hoge verwachtingen en beloftes die niet waargemaakt worden tot conflicten leiden. Eerst wordt verheerlijkt. De hoop dat waar gemaakt wordt waar je altijd naar verlangd hebt! Maar als het tegenvalt dan wordt die persoon, of een bepaalde groep, verguisd en moet verdwijnen. Met soms in het kielzog allerlei mensen die daar mede verantwoordelijk voor worden gehouden.
- Door bepaalde informatie achter te houden, door eenzijdige en gefilterde, tendentieuze berichtgeving te geven en bepaalde zaken uit te vergroten en andere onder te belichten, komen waarnemingsgaten. Onder andere manipulatie ligt op de loer. Denk aan het fenomeen nep-nieuws.

Voor een zuiver oordeelsvermogen is het belangrijk dat je deze krachten onderkent. In je zelf, in de communicatie met anderen, in alles dat via de media tot je komt!

Wat kun je zelf doen als je in een conflict verzeild raakt:

- Belangrijk is of er bereidheid is om uit het conflict te komen, of dat het van meet af aan duidelijk is dat de wegen van de conflicthebbers zich gaan scheiden. Dan gaat het erom dit zo schoon en helder mogelijk te kunnen doen.
- Ga het gesprek aan waarbij het goed is om de feiten te checken die de oorzaak zijn van het conflict. Hiervoor is bereidheid tot transparantie nodig. Vervolgens samen nagaan in hoeverre die feiten overeenkomen met de visie van de deelnemers van het conflict. Hier kunnen vaak verrassend veel verschillen in zitten. Soms blijkt het een misverstand te zijn dat makkelijk uit de weg geholpen kan worden en is er zelfs geen reden meer voor conflict.
- Het kan ook dieper liggen, we kunnen fundamenteel anders denken. Om hier verder mee te komen is het van belang dat we onderkennen dat we door onze aard, opvoeding met waarden en normen, levenservaringen een unieke kleuring hebben om naar de wereld te kijken. Belangrijk is het om te beseffen dat onze waarheid niet de enige waarheid is. We hebben de bereidheid nodig om te onderzoeken wat de waarheid van de andere deelnemers van het conflict is en daarvan te willen leren. Als we die openheid en oprechte interesse kunnen opbrengen en ons kunnen verplaatsen in de ander kan dat menig angel uit een conflict halen. Het besef dat de ander je ziet en hoort kan een begin zijn om verschillen te overbruggen.
- Het is nuttig om te onderkennen dat we zelf ook onze schaduwzijdes hebben, onbewuste mechanismen en blinde vlekken, die anderen wel zien en wijzelf niet. Heb ik de moed om daar naar te kijken? Wat vinden mensen die kritisch naar mij of naar de organisatie, gemeenschap kijken van mij/ons en wat kan ik of kunnen wij daarvan leren? Wat stoort mij aan de mensen die kritiek hebben en waar zijn de overeenkomsten? Verwijten wij elkaar hetzelfde? Kan ik daar open naar kijken? Heb ik zelf innerlijk huiswerk te doen?

THERAPEUTICUM AURUM

Praktijkinformatie 1^e helft 2018

NOODLIJN | OVERDAG 8-17 uur: 079-3512394

**NOODLIJN | AVOND-NACHT-WEEKEND: 079-
3431600**

Telefoonnummers huisartsen en meer informatie z.o.z.

Adres: Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer

Website: www.therapeuticumaurum.nl

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

M.P. Ephraïm (antroposofisch huisarts)

tel. 079-3212368

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

Spreekuur volgens afspraak, **donderdag** geen spreekuur

OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Mw. J. Schneider (huisarts)

tel. 079-3510607

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

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

Spreekuur volgens afspraak, **vrijdag** geen spreekuur

OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Mw. S. Vas Nunes (waarnemend huisarts)

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

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

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

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

OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

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: er wordt gewerkt met een telefonische terugbellijst. Graag tussen 8 en 12 uur uw verzoek om te worden teruggebeld doorgeven aan de assistente.

Herhaalrecepten:

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

Gebruik telefooncentrale

U krijgt een keuzemenu: Toets 1 voor spoedgevallen; dit is ook uitsluitend bedoeld

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

Avond, nacht- en weekenddiensten

DE HUISARTSENPOST IS BEREIKBAAR VOOR SPOEDGEVALLEN (079) 343 16 00

Rekeningen huisartsen

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

Prikkenspreekuur

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

Wrattenspreekuur

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

Verloskundigen

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

Ouder- en kindzorg, 0-5 jarigen

Consultatiebureau voor zuigelingen en peuters, donderdagochtend, volgens afspraak.
Mw. W. Roëll, arts voor het CB en mw. J. van Dijk, CB-verpleegkundige.
Telefonisch spreekuur J. van Dijk:
maandag en woensdag: 9.00-9.45 uur en vrijdag: 18.30-19.15 uur.

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

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

Medewerkers

HUISARTSEN:

Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Aina Pronk (waarnemer)
Annerose Kunneborg (waarnemer)
Willemien Hamelink (opleiding 1e jaar)

PRAKTIJKONDERSTEUNERS - SOMATIEK

Barbara Houtman-Kloosterman
Gudi Groot
Susan Wennekes

PRAKTIJKONDERSTEUNERS-GGZ:

Marieke van Velp (vooral jeugd)
Jorinde van der Veldt

ASSISTENTEN (V.D. HUISARTSEN):

Conny Haket
Jacqueline van der Valk
Jamie Post
Liedewijde Rietberger i.o.

FYSIOTHERAPIE: (079-3219172)

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

UITWENDIGE THERAPIE: (079-3219172)

Hanna Obbens-van der Kruis
Madelon Duijts

EURITMIETHERAPIE: (0793217903)

Irene Pouwelse-Fassaert

KUNSTZINNIGE THERAPIE: (079-3217258)

Lydia Beckx
Maaïke Kroese

MUZIEKTERAPIE: (079-3217903)

Jelle van der Schuit (06-21412688)

SPRAAKTHERAPIE:

Cynthia van der Ham (06-15637631)

GESPREKSTHERAPIE:

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

DIËTISTEN:

Annemarijke de Jong (sabbatical)
Angela v. Eijnsbergen (06-48889090)

VERLOSKUNDIGEN: (079-3217172)

Denise Boezaard
Lizanne van Duuren
Esther van Uffelen

OUDER- EN KINDZORG:

Bemmie Röell
Janneke van Dijk (06-19998831)

Haptotherapeut

Eline Potter (06-53784180)

Betalingen Therapeuten

A. Addink, S. Vos,

R. Vanoverschelde, C.J. Krul:

T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum

te Zoetermeer: NL 92 INGB 0004 6680 41

Andere medewerkers: op eigen rekening.

Vrijwillige bijdrage Nieuwsbrief kunt u

storten op NL 77 INGB 0007 6621 19

t.n.v. Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Fred Akkerman, Rob van Zaalén,

Jelle van der Schuit, Marco Ephraïm, Rol-

and Vanoverschelde

Tuingroep

Contactpersonen: Maaïke Kroese, Jean-

nette van der Schuit

Stichting Therapieënfonds Aurum

Inlichtingen ma. t/m vr. 19.00–21.00 uur

Anne Leget (079-3513802)

Johan Batelaan (079-3230740)

Onno de Gans (079-3212173)

Yvonne de Winter (079-3429660)

Klachtencommissie

Met klachten die niet in onderling over-
leg kunnen worden opgelost, kunt u zich
schriftelijk wenden tot:

Klachtencommissie Aurum

p/a Frits de Zwerverhove 1

2717 TP Zoetermeer

- Waar zit ik of de organisatie, gemeenschap vast in oude gewoontes, overtuigingen, beelden die niet meer levend zijn. Waar doen we dingen omdat het hoort, zonder dat we nog weten waarom. Kunnen we dat onderzoeken en wat maakt vitalisering mogelijk, wat kunnen nieuwe inspiratiebronnen zijn? Welke gewoonteverandering kan bijdragen om elkaar beter te horen, te zien en te ontmoeten?
- Het kan nuttig zijn om opnieuw de waarden te onderzoeken waar ieder van de deelnemende partijen voor staat. Waar sta ik voor in de relatie, organisatie of gemeenschap? Dan daarin naar het gemeenschappelijke zoeken: waar vinden we elkaar, welke waarden willen wij samen verzorgen? Dit helder voor ogen te hebben als baken om ons aan te toetsen kan helpen bij conflicten. Ook in gemeenschappen, bedrijven kunnen een gezamenlijke visie en een 'Mission Statement' voor veel helderheid zorgen. Daaruit vloeien dan de afspraken en de gedragsregels voort die gezamenlijk worden gedragen.
- Als laatste wil ik nog toevoegen: Kijk of je het conflict lichter kunt maken door je er niet mee te identificeren. Je hebt een conflict, maar je bent het niet. Probeer het conflict in één zin te beschrijven, ontdoen van alles dat er aanhangt. Met humor kijken naar jezelf of wat er speelt kan veel lucht geven in moeilijke situaties en helpt het minder zwaar te maken. Als je samen met elkaar kan lachen om al die dubbelgangertjes, niet gelukte handelingen en een portie mededogen erbij doet, dan kan veel onoplosbaars opeens hanteerbaarder zijn. Wanneer het lukt om een conflict op te lossen en er van te leren, dan kan er ook weer nieuwe warmte in jezelf en in de relatie met de anderen ontstaan. Dit is bijzonder mooi om te zien en deze warmte kan ook uitstralen en bemoediging geven aan mensen om ons heen.

Ik wens jullie allen veel beweeglijkheid, openheid, warmte, zelfkennis en inzicht toe om met de conflicten die je tegenkomt zo om te gaan, dat het ieder verder brengt!
Een heel mooi 2018 toegewenst!

Warmteontwikkeling bij het kind

Lia Krul

Warmte doordringt alles, warmte maakt dat we zijn, warmte maakt dat de aarde bestaat. Als er geen warmte meer is dan blijft alleen de kou over – in de kou valt alles stil en houdt het leven op, er is niets meer aan.

Warmte, iedereen kan wel een eigen ervaring met warmte oproepen en deze benoemen of voor zich zien. Dit kan in beelden, kleuren, geuren en sferen. Roep maar een keer zo'n herinnering op en merk wat er gebeurt in je lijf, met je energie, welke emotie komt er vrij en wat gebeurt er met je warmte? In dit beknopte stukje neem ik u mee om vanuit de 4-geleding naar de warmteontwikkeling van het kind te kijken. Vanuit de 4-geleding zijn dit de niveaus



waarover ik het ga hebben:

1. Ik-niveau, 2. Zielsniveau, 3. Levensniveau en 4. Fysiek niveau. Het warmteorganisme ontwikkelt zich vanzelf, maar begeleiding of opvoeding komt het organisme zeker ten goede. De vier niveaus doordringen elkaar wederzijds en werken op elkaar in. Ze worden nu achtereenvolgens behandeld te beginnen met het laagste niveau.

Het fysieke niveau

Dit niveau heeft direct te maken met de warmtezin. Warmte is belangrijk voor de ontwikkeling van het kind, deze heeft als eerste de warmte nodig om in zijn lijf te komen en heeft daarna warmte nodig om vanuit zijn lijf de wereld in te gaan, zodat het daar kan doen waarvoor het op aarde is gekomen. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van de warmtezin, dit is een eenvoudig zintuig. Het stelt alleen maar vast of iets (veel) warmer of kouder is dan ikzelf ben. De warmtezin werkt alleen maar ten opzichte van de eigen persoonlijke warmte d.w.z. mijn eigen warmteorganisatie. Daardoor is het direct verbonden met het eigen IK. Als je het IK ook ziet als een objectief gegeven in de wereld dan betekent dit dat de warmtezin zowel subjectief maar ook objectief is.

Het is van belang dat een kind dit eenvoudige zintuig goed ontwikkelt maar in de praktijk blijkt dat dit best moeilijk is. Veel kinderen en ouders hebben geen idee hoe warm of koud hun eigen lijf is ten opzichte van de omgeving, zeker tegenwoordig met alle afleidingen die er zijn. Als de waarneming van de eigen fysieke warmte betrouwbaar is dan kunnen de andere drie niveaus van het warmteorganisme (energie, de ontmoeting, het enthousiasme) beter worden waargenomen. Met andere woorden, hoe beter een kindje in zijn lijf kan komen, des te beter deze de warmte op latere leeftijd kan reguleren en ervaren op alle vier niveaus. Hier is een taak weggelegd voor de ouders of verzorgende volwassenen.

Het levensniveau

Dit niveau heeft te maken met energie. Om onze temperatuur op 37 graden te houden is er een complex en fijngevoelig systeem aanwezig in het lichaam waardoor wij warmte kunnen op nemen en ook weer afgeven. Om dit te genereren is het nodig dat er genoeg eten en drinken wordt genuttigd. Het spreekt voor zich dat een baby hiervoor volledig afhankelijk is van zijn ouders/verzorgers maar naarmate het ouder wordt is het de bedoeling dat het kind leert hier steeds meer grip op te krijgen. Dus dat hij zelf kan aanvoelen of weten welke kleren hij nodig heeft als het koud is, wanneer hij iets heeft te eten of wanneer hij rust nodig heeft. Vanaf 14 jaar mag je er vanuit gaan dat het kind dit zelf kan. Het gaat hier niet alleen over eten en drinken, maar over ritmische processen die het leven verzorgen, zoals eten en verteren, rust en activiteit, werken en slapen, actief leren en rustig naar een verhaal luisteren. Vooralsnog geen makkelijke opgave met alle verplichtingen die we onszelf opleggen en door de maatschappij opgelegd worden, zoals bv. onregelmatige werktijden.

Het zielsniveau

Dit niveau heeft te maken met de ontmoeting en loopt door tot ongeveer het 21e levensjaar. Hier gaat het over sympathie en antipathie, wanneer het kind jong is, ligt de taak bij de ouders

om het kind hiermee om te leren gaan. Gaandeweg gaat het kind zich hier in ontwikkelen net zoals bij de andere twee niveaus. School speelt een belangrijke rol omdat het kind daar een groot deel van de dag is. Veel scholen doen tegenwoordig aan training van de sociale vaardigheden, waarbij het veelal gaat over onderhandelen en conflicten bijleggen. Maar evenzo is het belangrijk dat een kind het ook oneens mag zijn met iemand en het leert uit te houden. Wachten wat er gaat gebeuren in een misschien onmogelijke situatie, wie weet komt er een oplossing uit onverwachte hoek.

In de puberteit is het weer anders, het is balanceren tussen warme belangstelling en 'de zoek het maar uit' houding. Veel ouders met pubers zullen dit herkennen: waar doe je goed aan? Het vraagt van ouders, in alle drukte die er voortdurend is, het zoeken naar een houding die recht doet aan het kind maar ook aan hunzelf. Hulp hierbij kan zijn de humor, mildheid, eigen reflectie en standvastigheid.

Het Ik-niveau

Hier gaat het over enthousiasme, het hoogste niveau in de warmteorganisatie. Tot 28 jaar kunnen ouders/opvoeders hun kind hierin bijstaan. Het niveau gaat over het hebben van doelen en drijfveren of gaat het over nog meer? Drijfveren of doelen kunnen goed zijn, maar wat als je kind er niet warm voor loopt? Of als een kind talent heeft, maar het niet wil of kan gebruiken omdat het andere ideeën heeft dan bv. de ouders. Al kijkend naar je kind kun je in de loop van de ontwikkeling zien waar het warm van wordt en dit stimuleren. Dit kun je als ouder/opvoeder doen, door het voordoen van enthousiasme, sfeer creëren, je ergens mee verbinden en er trouw aan blijven.

Enthousiasme heeft iets jongs en naïefs, leeftijd valt weg, het laat vrij, geeft ruimte en maakt een situatie licht en warm, het neemt anderen mee, werkt aanstekelijk en is daardoor een groot goed.

Samenvattend overzicht

Niveau	Kernbegrip	Kernactiviteit(en)
1. Ik-niveau	enthousiasme	voorbeeld, aanleiding geven
2. Zielsniveau	ontmoeting	stimuleren, uitleggen
3. Levensniveau	energie	verzorgen
4. Fysiek niveau	warmte	met rust laten, behoeden

Voor bovenstaand stukje heb ik gebruik gemaakt van het boekje Warmte van Edmond Schoorel, kinderarts in Zeist, dat ik van harte kan aanbevelen en is verschenen bij uitgeverij Christoffor.

Naaldbomen: verwarmend

Thuja occidentalis - Levensboom en Juniperus communis - Jeneverbes

Jeannette van der Schuit, huisarts

In het kader van het thema warmte wil ik graag twee bomen bespreken, die heel sterk het warmte organisme van de mens kunnen versterken door de hars, de vette oliën en de etherische olie, vaak komen deze substanties in alle delen van de boom voor.

De Thuja occidentalis die bij ons de Levensboom wordt genoemd en de Juniperus communis ofwel Jeneverbes, behoren tot de naaldbomen en wel tot de familie van de Cipressen (Cupressaceae). Deze bijzondere familie laat een sterke houtvorming zien in alle facetten van de boom, zoals ook in de vruchtvorming, blad of naaldvorming en vertoont bovendien in zijn totale vorm een sterk vertikaal principe. Hier gaat een sterk oprichtende kracht vanuit. Een reuzensequoia, die ook deel uitmaakt van de cipressenfamilie, kan wel 95 meter hoog worden met een omvang van 34 meter. De levensduur kan van sommige sequoia's wel 2500 jaar zijn. Het zijn de hoogste en oudste bomen in de wereld: de reuzen in de bomenwereld!

De naaldbomen komen vooral in de koude gebieden voor, zowel in de noordelijke zones als in de meest zuidelijke regionen en in de bergen. Een wandeling door een naaldbos kan mede door de geur van de naaldbomen heel verkwikkend, verwarmend en ontspannend zijn.

Levensboom

Thuja occidentalis, de westerse Levensboom, heeft met levenskracht te maken. De Thuja komt vooral in de noordelijke gebieden voor en in de bergen. Hout en bessen hebben een sterke en kruidige geur. Het is een zeer krachtige boom, hij kan wel 800 jaar oud worden en 20 meter hoog. Vroeger werd het hout van de boom gebruikt voor de scheepsbouw, vanwege de vochtbestendigheid.

Thuja betekent offeren. Onder meer vanwege de heerlijke geur van het hout werd het hout van de boom gebruikt voor de offerfeesten. De naam Levensboom werd gegeven aan deze boom door een franse ontdekkingsreiziger: Cartier. Hij leerde het gebruik van Thuja kennen via de Indianen, die Thuja gebruikten tegen scheurbuik. Thuja heeft een



taaie levenskracht in zich. De bladeren, als naaldboom heeft de thuja geen naalden, maar een soort schubachtig bladwerk, zijn heel sterk doorvormd en stevig. Het blad laat in zijn vormkracht een sterke vitaliteit zien en ook uit de geur spreekt iets heel vitaals en opwekkends. Je spreekt wat betreft de bladvorm wel van een succulent principe: een stuwing in het waterige, dat je ook bij cactussen

ziet. Ook is er sprake van veel slijmvorming in het bladgebied. De etherische olie en hars zijn uitdrukkingen van kosmische warmte- en lichtprocessen.

Warmte werkt integrerend en ontkrampend en versterkt het Ik van de mens: je voelt je weer goed in je lijf. Door de harswerking en de etherische oliën in zowel het hout, het blad en de vruchten wordt de doorwarming sterk gestimuleerd.

Je kunt de Thuja voorschrijven bij stofwisselingszwakte, in de vorm van bv. Argentum per thujam, waarbij een verbinding tot stand is gebracht met zilver, dat ook bekend staat om zijn vitaliserende werking. Daar waar onvoldoende geproefd wordt, onvoldoende wordt verteerd, waardoor stoffen onvoldoende eigen worden gemaakt, kan Thuja werkzaam zijn door zijn vitaliserende werking op de stofwisseling. Thuja heeft ook een reinigende, desinfecterende werking en bij koude processen zoals reuma en kanker. Het immuunsysteem wordt ermee versterkt, want ook het immuunsysteem, als onderdeel van de Ik-organisatie, is gebaat bij warmte.

Jeneverbes



De Juniperus communis of Jeneverbes is een heel bijzondere boom. Deze heeft een soort menhirachtige gestalte, imposant en statig. De boom kan wel 2000 jaar oud worden en 12 meter hoog! Hij groeit traag, op droge zandgronden en groeit vooral in de noordelijke regionen. De naalden zijn heel stekelig. Bijzonder is te zien hoe de boom groen van buiten is en meer bruin aan de binnenkant door de vele dode takken en naalden. Ook vormt de boom een soort binnenruimte: je kan er bijna inlopen. Hij laat daarmee een grote tegenstelling zien tussen buiten en binnen.

De naalden hebben een kruidige geur, met de mooie harde bessen. Voordat de bessen rijpen kunnen we wel 200 jaar verder zijn. De jeneverbes stimuleert de stofwisseling, de verschillende sappen worden gestimuleerd. De jeneverbes is veel gebruikt als wierook, heeft ook een reinigende werking en voor het verdrijven van de kwade geesten. De bessen werden gegeten ter bescherming tegen de pest.

Jeneverbes werkt sterk diuretisch, d.w.z. vocht afdrijvend en kan bv. worden ongezet bij blaasontstekingen. Ook is er sprake van ontgiftende werking, bv. bij reumatische klachten, wanneer urinezuur zich ophoopt. Jeneverbes kan de eetlust opwekken en kan de bloedsuikerspiegel verlagen. Verder wordt de Juniperus ook wel ingezet bij angst en stressklachten.

In de uitwendige behandelingen in de vorm van olie kan deze gebruikt worden na radiotherapie of chemotherapie, om de doorwarming en vitaliteit te versterken. De werking is sterk vitaliserend, doorwarmend en Ik-versterkend. Bij een burn-out of overspannenheid is jeneverbesolie in bad of als olie in de uitwendige behandeling een krachtig middel. Kortom: de Jeneverbes doorwarmt en vitaliseert.



Warmte in het kunstzinnig proces

Maike Kroese, kunstzinnig therapeut beeldend

De aarde, de natuur, de mens: de hele schepping is uit een warmtesfeer ontstaan. Warmte is daarmee de basis van ons bestaan. Een mooie voordrachtenreeks van Rudolf Steiner, vertaald als De evolutie vanuit een waarachtig perspectief, door hem gehouden in het najaar van 1911, geeft prachtige beelden van deze ontwikkeling van aarde en mens. Hij beschrijft dat warmte de oerbron is van het allereerste begin. En deze warmte blijft ook in alle daaropvolgende processen aanwezig.



De eerste fase van de aarde- en mensheidsontwikkeling wordt de oude Saturnusfase genoemd. Er is alleen duisternis. En in deze duisternis is als een alles doordringende warmte. In deze warmte is het prille begin van het menselijke waar te nemen, ter voorbereiding van het Ik. Al sinds het oerbegin is de warmte voorbestemd als latere grondslag van onze unieke wezenskern.

De tweede fase is de Zonnesfase, waarin vanuit de warmtebewegingen nu ook licht en lucht ontstaan; een begin van lichtere en meer donkere sferen. En het eerste begin van menselijk denken, voelen en willen wordt in deze fase aangelegd.

In de derde fase spreekt Rudolf Steiner van de Maanfase waarin de lucht verdicht tot water. Water als bron van leven; het medium van levensprocessen. Het levenslichaam (etherlichaam) in de mens wordt geboren. En in de atmosfeer worden de eerste kleurbewegingen zichtbaar. En daarop volgt de *vierde fase*: de Aardefase. Daar waar het waterige verdicht ontstaat nu de meer vaste aardematerie. Dit is het moment waarop de eerste mens op de aarde kan staan. De mens maakt ook deze stap naar vaste substantie: de fysieke lichaamsvormen in materiele zin worden zichtbaar.

Wat Rudolf Steiner ons leert in deze 4 voordrachten wil ik op een vrije manier in relatie brengen met het kunstzinnig proces. Het hierboven genoemde scheppingsproces zie ik in het kunstzinnig werken met mensen, in het klein, vaak terug. Ik neem het schilderen als voorbeeld, hoewel Lydia en ik ook andere kunstzinnige middelen aanbieden, zoals boetseren en (pastel)tekenen.

- 1) Een cliënt komt voor de te keer. Ik bied een schilderoefening aan in een zacht karmijnrood. Er hoeft nog geen kleurdynamiek en geen vorm te komen. Alleen een zachte sfeer in karmijnrood. Tijdens het werken aan deze kleuroefening zie ik dat de patiënt ontspant, het warm krijgt. Een warmteproces is op gang gekomen.
- 2) Daarna vraag ik om in deze sfeer van karmijnrood nuances aan te brengen, lichtere en meer donkere bewegingen te laten komen. De cliënt komt innerlijk in beweging, al is het nog dromend. Bij de warmte voegt zich een licht-/lichtproces.
- 3) De volgende stap is het zoeken naar kleurbewegingen. Er komt stroming in het werk. De behoefte om nieuwe kleuren toe te voegen ontstaat. De verschillende kleuren mengen zich met elkaar. Er komt enthousiasme en dat wekt de gezonde levenskrachten. Naast de warmte en lucht/licht nu ook het vloeibare, beweeglijk stromende van het waterproces.
- 4) Tenslotte komt de behoefte om hier en daar tot vorm te komen. Vorm geeft richting, houvast en duidelijkheid. De cliënt voelt dit ook innerlijk. Het warmte, -licht/licht- en waterproces ontwikkelt zich tot vorm, een aardekwaliteit.

Het is mooi en goed om te beseffen hoe intens we met het oerbegin verbonden zijn. En dat alle principes van de schepping nog dagelijks in en om ons aanwezig zijn.

De Adventstijd is een geschikte tijd om deze weg door de elementen weer bewust te beleven. Ook op vrije scholen wordt hier elk jaar in de decembermaand aandacht aan besteed. Het is voor de kinderen een vanzelfsprekende voorbereiding op het naderende Kerstfeest.

Ik wens u allen van harte een mooie en goede Kersttijd toe!

Sprekken kan het hart verwarmen

Cinthia van der Ham, spraaktherapeut

Warmte is een fysiek verschijnsel. Het weer kan warm of koud zijn. Ons lichaam evnzo. De temperatuur van ons lichaam en van de lucht is te meten.

Wat iemand tegen ons zegt kan hartverwarmend zijn. Een confrontatie met bepaalde feiten kan een *koude douche* voor ons zijn. Als we ons naar voelen, worden we daar letterlijk koud van. Zijn we enthousiast en lopen we ergens warm voor, dan worden we ook letterlijk warm. Warmte is dus niet alleen in de fysieke sfeer te beleven, maar ook in ons gevoelsleven, in onze ziel. Als we warmte in onze ziel, in ons hart voelen, dan wordt ook ons lichaam warm. In het verschijnsel warmte raakt het onstoffelijke aan het stoffelijke. Het vuur, de warmte, is één van de vier elementen aarde - water - lucht - vuur. Als enthousiasme ons kan verwarmen, kunnen gedachten en woorden, waarmee we die gedachten uitspreken, dat ook. Spreken en denken zijn activiteiten van ons Ik, dat een vuurkwaliteit heeft. We kunnen in vuur en vlam staan voor iets of iemand.

Door aanwezig te zijn in de klanken en woorden die we uitspreken, kunnen we daar warmte en energie in brengen. We kunnen ook horen aan hoe iemand spreekt of hij of zij veel of weinig energie heeft. Als we in de klanken, die we spreken werkelijk aanwezig zijn, worden we letterlijk warm.

Nu is het zo, dat de medeklinkers onder te verdelen zijn in de vier elementen.

- De stootklanken, zoals B, P, D, T, M, N en K zijn de aardeklanken.
- De golfklank L is de waterklank.
- De trilklank R is de luchtklank.
- De blaasklanken F, V, W, S, Z, G, CH en H zijn de vuurklanken.

Met de medeklinkers kunnen we de buitenwereld nabootsen. De ‘W’ in “warm” drukt het vurige aspect van warmte uit. De ‘V’ doet dit in de woorden “vuur” en “vlam”. De ‘F’ doet dit in de woorden “fel” en “fakkelt”. Door bij het spreken bewust in de vuurklanken aanwezig te zijn, kun je de warmteprocessen in je lichaam nog eens extra versterken.

Ook de inhoud van een gedicht kan hiertoe bijdragen. We spreken van warme en koude ziekten. Tot de warme ziekten behoren ontstekingen, die gepaard gaan met koorts. Tot de koude ziekten behoren ziekten, die gepaard gaan met verhardingen en verkalkingen, verkramptingen en kanker. Op de koude ziekten kan het spreken van teksten met veel blaas- ofwel vuurklanken een verwarmende en genezende invloed hebben. Zo kan spraaktherapie het hart en het lichaam verwarmen.

Tot slot volgt het gedicht 'Vuur' van M. Vasalis, waarin sintels (gloeïende kolen) en een fakkel als beeld worden gebruikt voor de liefde.

Vuur



Die jong zijn zullen nauwelijks herkennen
het vuur, dat door de schaamte feller aangeblazen,
de oude vrouw, verdwaasd door liefde
het water zoeken doet.

Oude Ophelia, distels in de dorre handen,
de sintelstem die nog te zingen waant.
Maar 't water is hetzelfde en het oud geboomt
heeft groene blaadjes en het ijle lied
stottert dezelfde woorden. Mooi is het niet.
Maar 't vuur, dat deze oude fakkel heeft gewijd,
stoort zich aan schoonheid, waardigheid, noch tijd.

M. Vasalis

Warmte-omhulling

Hedwig Douma, gesprekstherapeute

Medio oktober dit jaar blies orkaan Ophelia, na te zijn afgezwakt via Marokko, Spanje en West-Europa, extra warme lucht naar ons land. De zuidelijke wind bracht fijne Afrikaanse zanddeeltjes vanuit de westelijke Sahara mee. We werden daardoor verrast met prachtige luchten met rode gloed bij zonsondergang. Deze warme omhulling deed vele mensen goed.

Wij mensen zoeken warmte, zowel lichamelijk, psychisch als geestelijk. Om tot een gezond mens te kunnen opgroeien is nestwarmte in onze jeugd van groot belang want de kracht van ons Ik is daarmee nauw verbonden. Als psycholoog werk ik met volwassenen en bekijk met mensen onder meer hoe de Ik-ontwikkeling in hun levensloop is. Kunnen we in dit leven worden die we willen zijn? Kunnen we enthousiast worden voor wat we als idealen in ons dragen?

Stilstaan bij zogenoemde maanknoppen die zich elke 18 jaar en 7 maanden aandienen, betekent zicht krijgen op de manier waarop in het leven koers gezet wordt. Dit kan helpen om dingen die aan ons vast zijn gaan zitten, prijs te geven en om vrijer naar de toekomst te bewegen. Het mooiste is als dit alles samengaat met een groeiend bewustzijn van naastenliefde en een minder gericht zijn op het eigen belang.

Op weg naar het grote feest van de liefde, Kerstmis, dat ons hart verwarmen kan, vind ik de Ik-ben woorden van Christus mooi om bij stil te staan. Kern is naar mijn idee de uitspraak van Christus: "Ik ben de Ik-Ben". Wanneer in de Kerstnacht de liefde opnieuw in ons geboren wordt, kunnen we ons realiseren dat we zijn, dat we bestaan. Deze hartwarmte maakt verbinding mogelijk, ontmoeting met anderen. Weten dat je er bent wordt mogelijk door de warme blik van een ander. Dat wij de zon in ons hart sterk mogen beleven wens ik een ieder toe voor het komende jaar.

Mijn Ik is veelzijdig

Irene Pouwelse, euritmitherapeute

Ik en jij, jij en ik, ik en jij, jij en ik, zijn wij

Een euritmie oefening op de vrije school, waarbij vier kinderen in een vierkant staan en een diagonaal lopen naar het midden en weer terug. Bij 'zijn' wij maken ze samen een cirkel tot ze weer op hun plaats staan. Een oefening die bewustzijn geeft van mijzelf en de ander. En dat we met elkaar een samen vormen; de saamhorigheid wordt bevorderd in de klas. Als aanvulling wordt de mogelijkheid gegeven om te beginnen en te eindigen met 4 dierenriemtekens: Leeuw, Waterman, Stier en Schorpioen alias Adelaar. Ze zijn bekend als resp. vuur-, lucht-, aarde- en waterteken. Alle vier de elementen zijn dus in dit kruis vertegenwoordigd.

Waarom nu juist deze vier? Deze vier dierenriemtekens vindt u soms ook terug op de preekstoel in een kerk, waar ze de vier evangelisten vertegenwoordigen. Lukas wordt afgebeeld als Stier, Marcus als de Leeuw, Johannes als de Adelaar en Mattheus als de mens ofwel Waterman. In de dierenriem vormen ze een eigen kruis, naast nog twee andere kruizen. Rudolf Steiner heeft de twaalf dierenriemtekens, zoals die al sinds de Oudheid bekend zijn als sterrenbeelden aan de hemel, een nadere invulling gegeven, passend in onze tijd. Als eerste beschrijft hij de relatie met de verschillende stromingen en wereldbeschouwingen in de filosofie, die met elkaar een omspannend wereldbeeld vormen. Mijns inziens een gezond makende gedachte, dat er twaalf visies naast elkaar kunnen bestaan, die elkaar aanvullen, complementeren; het ligt er maar aan welk standpunt je in wilt nemen, waar je het accent op wil leggen, maar je kunt het altijd ook nog van een andere kant bekijken, zelfs van meerdere andere kanten. Een dergelijke manier van denken is in onze tijd belangrijk en nodig om elkaar nog te kunnen verstaan. Door een ander te begrijpen, groei je zelf een beetje. Het “koste wat het kost” vasthouden aan een eigen standpunt kan fanatisme oproepen en brengt isolement. Andere relaties die Steiner heeft aangetoond met de karakters van de dierenriem is de samenhang met de medeklinkers in het kader van de euritmie. Rudolf Hauschka, arts en een leerling van Steiner heeft een interessante samenhang ontdekt met bepaalde chemische substanties. Dit lijken ver uit elkaar liggende gebieden en toch wordt het begrijpelijk als je ermee aan het werk gaat; het vult elkaar aan en verdiept het inzicht naar beide kanten.



Met het eerder genoemde kruis kunnen bijvoorbeeld ook de elementen worden ingedeeld die nodig zijn om het leven op aarde mogelijk te maken: zuurstof, waterstof, stikstof en koolstof. Zij vormen de hoofdbestanddelen van het eiwit als grondslag voor het leven. Zo kan de dynamische stikstof in verband worden gebracht met de beweeglijke, krachtige Stier, het zich sterk uitbreidende waterstof met de warmte van de Leeuw, de “dode” koolstof die zich tot diamant kan omvormen met de metamorfosekrachten van de Schorpioen/Adelaar en tenslotte de verkwikkende zuurstof met het luchtige van de Waterman. Daar valt natuurlijk nog veel meer over te vertellen, te veel voor dit artikel.

Voor geïnteresseerden: er komt een korte kennismakingscursus in het voorjaar. Vanuit de relatie tussen klank, element en dierenriemtekens proberen we meer inzicht te krijgen in onze constitutie. Informatie hierover verderop in deze nieuwsbrief, bij de cursusinformatie.

DE TUINGROEP VAN AURUM

Zomaar een ochtend op de tuin...

Marieke van der Waarde, tuinvrouw van Aurum

"De zon schijnt. Er is melk bij de koffie. Er is een boterkoek met een extra smaakje en wafelrolletjes (favoriet van Irene). Marieke, Richard, Garcia, Anneke, Ans, Irene en Hanneke zijn er. Hanneke veegt het grasveldje. Het nare afval van de kastanjeboom is nu makkelijker op te halen met 2 grote scheppen.

Het is onvoorstelbaar dat er zo veel plantenafval is gemaakt door zo weinig mensen. Ans in haar favoriete voortuintje. Marieke met de seringenstruiken en zeker nog meer struiken. Irene met de Kerria japonica. Richard kort verschillende bomen met een lengteschaar en een boomzaag. Garcia is druk bezig met de compostbakken. En de hakselaar met hakken. Ik heb met verbazing naar de hoge bergen gekeken. Het kersenboompje in het laurierperk is verdwenen.

Eigenlijk zouden er meer mensen in de tuin moeten werken. Ik heb het al vaker gezegd: onze tuin is een 'oude' tuin en daarmee bedoel ik een helemaal begroeide, bewerkelijke tuin. Ik werk er graag!"

Bovenstaand stukje is één van de vele verslagjes die Irene altijd maakt van onze tuinochtenden op zaterdag. Elke zaterdag, vanaf maart tot november, wordt er van 9:45 tot 13:00 uur gewerkt in de tuin van het Aurum. Door een vaste groep vrijwilligers. Niet iedereen kan elke week, soms zijn we met slechts 4 mensen aanwezig, soms met wel 10 mensen. Zoals elk jaar zijn we weer op zoek naar nieuwe tuinvrijwilligers. De tuin wordt ouder maar de groep ook. Vandaar dat er steeds meer (snoei) werk is, dat lang niet iedereen fysiek aankan.



**Ben jij die energieke man/vrouw die van aanpakken weet?
Dan nodigen we je hierbij uit om een keertje
mee te komen werken in onze mooie tuin!**

Ook als je niet veel afweet van planten ben je van harte welkom. Onze tuinvrouw Marieke kan je goed uitleggen wat je moet doen, of één van de meer ervaren vrijwilligers. En naast het werken in de tuin is er ook altijd tijd voor een praatje, onder het werk of tijdens de koffie. Kortom, een ochtendje tuinen bij het Aurum doet je goed!

CURSUSAANBOD BEGIN 2018

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

1.1 Prehistorische grottekeningen en Venusbeeldjes

In deze cursus kijken we elke les naar afbeeldingen van prachtige prehistorische kunstuitingen van de eerste mensen in de regio Europa. Daarna gaan we kunstzinnig aan het werk met een grottekening of Venusbeeldje. Zo verbinden we ons met de oeroude kunst. We werken met verf, pastelkrijt en klei. Start: vrijdag 12 januari 2018, NIET op 26 januari 2018

2. Voorjaarsbloemen, bloesentakken

Schilderen en tekenen van bloemen en bloesem in de lentemaanden. Na een korte inleiding waarin we het waarnemen gezamenlijk oefenen, gaan we individueel aan het werk met potlood, verf of pastelkrijt. Bij goed weer werken we buiten. Start: vrijdag 9 maart 2018

3. Marc Chagall gouaches-tekeningen-aquarellen

Deze werken van Chagall zijn kleurrijk en licht. We kijken hoe Chagall in deze technieken zijn beroemde thema's heeft uitgewerkt. Daarna nemen we zelf het potlood, penseel en verf in de hand en werken een voorbeeld van Chagall op een vrije manier uit.

Start: vrijdag 18 mei 2018

Bovenstaande cursussen: 7 vrijdagen, 15.30-17.00 uur, Aurum atelier, kosten: € 60,- per cursus

4. Cursus Sluieren op maandagen

De sluiertechniek kenmerkt zich door het werken met aquarelverf, laag op laag. Daardoor kan er verrassende diepte in het werk ontstaan. Een techniek die aandacht en bewustzijn vraagt. In deze cursus zijn smaragdgroen en purperrood onze kleuren.

*Maandagochtend van 11.00 – 12.30 uur
7x in Atelier Therapeuticum Aurum*

Start: maandag 5 maart 2017

NIET op 2 april 2018

Voor opgeven: zie hierboven

Kosten: € 60,- voor de hele cursus

Aanmeldingen: bij Maaïke Kroese

Tel: 079-3217258 of 06-23209116

e-mail: maaïke.kunsttherapie@gmail.com

SPRAAKCURSUS 'VIND JE EIGEN STEM'

Cinthia van der Ham | spraaktherapeut

Hoe kun je een welluidende stemklank ontwikkelen? Met eenvoudige spraakoefeningen en arm- en handbewegingen leer je je eigen stem te vinden. Op basis van de zogenoemde Terlusollogie worden de oefeningen en bewegingen aangepast aan het ademtype, dat je hebt, in-of uitademingsgericht.

Data: 3x maandagavond: 22 en 29 januari en 5 februari 2018, Tijd: 20.00 -22.00 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 60,-

Aanmeldingen vóór 15 januari 2018

bij Cinthia: tel: 06-15637631 of

e-mail: info@spreek-je-vrij.nl

CURSUS EURITMIE DIERENRIEM EN SUBSTANTIES

Irene Pouwelse | euritmitherapeut
en Hans Pouwelse | chemicus

Behandeld worden de vier tekens van het atmosferische kruis: Leeuw, Waterman, Stier, Schorpioen vanuit de chemie en de euritmie.

*Vier insdagavonden in februari 2018:
6-13-20-27 februari | 20:00 -21:30 uur.*

*Kosten: €70,- voor de hele cursus,
inclusief hand-outs.*

*Voor verdere info en aanmelden:
irenefas@live.nl of telefoon 06-18220342*

CURSUS MEDITATIE, MINDFULNESS & EURITMIE

Irene Pouwelse | euritmitherapeut

In deze cursus zullen oefeningen uit de Mindfulness, Antroposofie en Euritmie u begeleiden bij het ontwikkelen van een eigen meditatieweg om een gezond meditatief leven op de bouwen en te onderhouden.

*Zes vrijdagnmiddagen: 9-16-23 februari en
2-9-16 maart 2018, 13:30- 15:00 uur.*

Therapeuticum Aurum, in De Muze.

Kosten €80,- inclusief hand-outs.

*Voor verdere info en aanmelden:
irenefas@live.nl of telefoon 06-18220342*

BASISCURSUS ANTROPOSOFIE Jelle van der Schuit

Rudolf Steiner (1861-1925) heeft met de antroposofie een geestelijke stroming geïnitieerd, die aansluit op vele bestaande (o.a. oosterse) tradities, maar ook een

eigentijdse, wetenschappelijk verantwoorde richting wil bieden binnen het gebied van de westerse spiritualiteit. Op basis van zijn helderziende vermogens legde hij de grondslag voor een geesteswetenschap, waarmee hij de samenleving in vele opzichten heeft willen bevruchten. Deze cursus wil een leidraad bieden



voor het omvattende perspectief van de antroposofie. Er wordt geen voorken- nis verondersteld. In 7 avonden wordt ingegaan op de volgende onderwerpen: 1) leven & werk van Rudolf Steiner 2) antroposofisch mensbeeld 3) leven na de dood 4) planeten, metalen en hun betekenis voor de mens 5) engelenleer 6) ontwikkeling van de aarde 7) antroposofische geneeskunde 7) hoe word je helderziend?

Zeven maandagavonden:

*12, 19 februari; 5, 12, 19, 26 maart; 9 april
Tijd: 20:00-22:00 uur*

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 50,- voor 7 avonden, reductie mogelijk. Aanmelding of inlichtingen:

*telefoon 079-3211837 of 06-21412688
email jvdschuit@gmail.com*

**VOORJAARSPROGRAMMA
STUDIECENTRUM
ANTROPOSOFIE ZOETERMEER**

Raadpleeg ook steeds onze website voor de actuele informatie: www.stanzo.nl. Het komt wel eens voor dat een avond op korte termijn moet worden geannuleerd. De avonden worden deels gehouden op Aurum, deels in vrijeschool De Vuurvogel.

**1. Over Willibrord
De laatste representant
van het Iers-Keltisch Christendom
Lezing door Frans Lutters**

Willibrord, de Iers-Keltische monnik uit de 7e/8e eeuw, was de voorganger van Bonifatius uit Dokkum. Willibrord wist de Noorderlingen te inspireren door een verbinding van het harte-Christendom met de beleving van de heidense goden. Na hem kon Bonifatius vanuit het hiërarchische Christendom hem hierin niet volgen met alle gevolgen van dien. Eigenlijk gaat het hier om de tegenstelling tussen een Johanneïsch, meer vrij, en een Petrinisch, meer kerkelijk Christendom, die ook in onze tijd nog zeer actueel is. Gaat het om het vormen van instituten of om het vormen van een gemeenschap van vrije individualiteiten die initiatieven nemen vanuit de geest. Frans Lutters schreef een boek over dit onderwerp: Willibrord, a wandering saint in dialog with his friends, dat onlangs is verschenen bij Waldorf Publications.

Datum: donderdag 1 februari 2018

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

**2. De Verenigde Staten van Europa:
droom of nachtmerrie?
Europese eenwording en de ontwikkeling
van de vrije individualiteit
Lezing door Ton Jansen**

Het streven naar eenwording van Europa is al langdurig aan de gang. Het enthousiasme erover wordt echter met de dag minder en de problemen stapelen zich op. Het moet duidelijk anders, maar hoe dan? Hoe kan Europa uitgroeien tot een samenleving, waar een hecht verband bestaat tussen de naties, zonder dat dit ten koste gaat van de culturele verscheidenheid en de ontwikkeling van de vrije individualiteit? Welke (verborgen) krachten willen dit verhinderen? Aan de hand van concrete voorbeelden uit verleden en heden wordt gepoogd meer zicht te krijgen op de zo verwarrende hedendaagse fenomenen. Ton Jansen (1953) is van origine sociaal psycholoog. Hij is ook als uitgever en vertaler actief en is bovendien auteur van diverse boeken. Datum: donderdag 15 februari 2018
Plaats: Therapeuticum Aurum, Frits de Zwerverhove 1, 2717 TP, Zoetermeer

**3. Over de gevaren CRISPR
een nieuwe DNA manipulatietechniek
Lezing door Margalit Laufer**

CRISPR is een nieuwe techniek om DNA te manipuleren in plant, dier en mens. De techniek gaat bliksemsnel vooruit, maar het ethisch en ecologisch perspectief blijft ver achter. Vaak zijn het vooral economische motieven vanuit de agrarische of farmaceutische sector die bepalend zijn voor de gemaakte keuzes in de politiek. Het is van groot belang dat op korte termijn een open, eerlijke publieke discussie plaatsvindt. Margalit

Laufer is cursusleider en levenscoach. Zij werkt veel vanuit methoden en oefeningen uit de School van de aandacht van Georg Kühlewind.

Datum: donderdag 8 maart 2018

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

4. De Graaf van Saint Germain zijn leven, zijn streven

Lezing door Loek Dullaart

Saint Germain is volgens Rudolf Steiner een incarnatie van Christian Rosencreutz en Johannes de Evangelist. Hij was een universeel mens en kundig



op vele terreinen: kunst, wetenschap, ambachten, esoterie, politiek en economie. Hij werkte mee aan een vredig en samenwerkend Europa op basis van een samengaan van de verschillende religies en spirituele stromingen. Hij schilderde en musiceerde (werk van hem zal op de avond klinken) en hij schreef twee boeken, beide betrekking hebbend op de inwijdingsweg. Juist ook in onze tijd is het belangrijk en inspirerend om zich te verdiepen in zijn leven, zijn werk en zijn streven.

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

Datum: donderdag 15 maart 2018

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

5. Over 'De beproeving van de ziel' 2e Mysteriedrama van Rudolf Steiner Lezing Jutte Brandt Buys en het spreekje van de bron door leden van het Drempletheater

De mysteriedrama's van Rudolf Steiner brengen karma en reïncarnatie voor ons dichterbij. We beleven door de personen op het toneel, wat het betekent om een ontwikkelingsweg te gaan. We kijken met hen terug in een vorige Middeleeuwse incarnatie en krijgen steeds meer zicht op het weefwerk van hun individueel en gezamenlijk levenslot. De oudere professor Capesius, de kunstenaar Johannes, de technicus Strader, de liefdevolle Maria: zij gaan allemaal een individuele weg naar inzicht en zelfkennis. Jutte Brandt Buys interesseert zich al tientallen jaren voor de mysteriedrama's en verzorgt een column hierover in Motief, het ledenblad van de Antroposofische Vereniging.

Datum: donderdag 22 maart 2018

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

Opvoering van de "De beproeving van de ziel" vindt plaats op zondagmiddag 15 april 2018 in het Zuidpleintheater in Rotterdam. Kaarten voor deze voorstelling zijn te verkrijgen via de website van dit theater.

6. Pasteltekennen:

**een mooie voorbereiding op de zomer
Workshop door Anneke van Wensveen
en Maaïke Kroese
kunstzinnig therapeuten**

In de lente stralen ons vele kleuren uit de natuur tegemoet. Overal bloeiende bomen, struiken en al heel veel bloemen. Een mooie tijd om te genieten van het kunstzinnig

bezig te zijn. Het zachte pastel leent zich uitstekend om de kleurenpracht weer te geven. Ervaring is niet nodig, wij helpen u graag op weg.

Datum: woensdag 18 april 2018

Plaats: Therapeuticum Aurum

Aanmelden is wenselijk i.v.m. voorbereiding van materiaal. Dit kan bij Anneke van Wensveen 06-49365158 of Maaïke Kroese 06-23209116

**Voor bovenstaande
STANZO-activiteiten geldt:
Tijd: 20:15-22:00 uur
Kosten: € 10,- per avond
Aanmelden: niet nodig**

Informatie en aanmelden

**Meer informatie vindt u in onze folder,
u kunt zich hiervoor aanmelden,
of op onze website: www.stanzo.nl
Voor het aanmelden voor de folder
- via e-mail: info@stanzo.nl
- telefonisch:
Jelle vd Schuit 06-21412688
Anneke van Wensveen 06-49365158**

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8
2724 VT Zoetermeer

Haptotherapie

**Massage-
therapie**

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

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

WORKSHOP "HOOGSENSITIVITEIT" VOOR 50-PLUSERS

Rob Oele

Wanneer ben je hoog gevoelig?

Dat merk je als je heel sensitief bent voor stemmingen en prikkels, als je intuïtief voorvoelt wat er komen gaat of als je relatief heftig reageert op indringende gebeurtenissen. Hooggevoeligheid komt naar schatting bij 1/6 van de mensen voor. Net zoveel bij mannen als bij vrouwen. Men spreekt ook wel van een 'hooggevoelig persoon' (hsp). Ik zoek generatiegenoten die ook hsp zijn. Onder generatiegenoten versta ik in dit geval 50-plussers. Mijn drie kernvragen zijn:

1. Hoe herkende jij zelf hooggevoeligheid in je leven en wat betekende dat voor je?
2. Hoe kleurde deze eigenschap (achteraf gezien) jouw leven?
3. Wat kunnen we eventueel voor elkaar betekenen?

Graag nodig ik belangstellende 'collega-hsp'ers' uit om ervaringen over deze aanleg te delen.

Mijn achtergrond

Ik ben 64 jaar en sinds 3 jaar met (vroeg)pensioen. Ik ben opgeleid als (ontwikkelings)psycholoog en heb in verschillende functies bij de overheid gewerkt. Ik ben tot de conclusie gekomen dat hoog gevoeligheid mijn biografie sterk heeft gekleurd. Zie voor nadere informatie met onder andere hsp-blogs mijn website: www.levenslijnen.net/hoogsensitiviteit.

Locatie: Therapeuticum Aurum

Datum: maandagavond 15 januari

Tijd: 19:30 – 22:00 uur

Kosten: € 7,50 per persoon (incl. koffielthee)

Programma:

- 19:30-19:45: *Introductie en kennismaking*
- 19:45-20:30: *Interactieve lezing*
- 20:30-20:45: *Pauze met koffielthee*
- 20:45-21:45: *Delen van ervaringen a.d.h.v. de drie kernvragen.*
- 21:45-22:00: *Afronding*

Aanmelding: via mijn mailadres: oele.rob@gmail.com.



Chikara



Praktijk voor
alternatieve Behoedingswijze

Reflexzonetherapie streeft naar een natuurlijk evenwicht in het lichaam. De therapeut ondersteunt en bevordert de natuurlijke processen door op de reflexzones druk uit te oefenen.

De reflexzones vind je vooral op de voeten, maar ook op de handen en de oren. De reflexzonetherapie kan worden ingezet bij chronische of acute klachten maar kan ook preventief of als ontspanningsbehandeling worden ingezet.

Lida Overmeire • Kalverweide 54 • 2727 GE Zoetermeer • 06 50604119
Behandeling volgens afspraak • Licentiedid VNRT



reg. nr. 940757

AGB codes: 90027056 en 9005987

Kamer van Koophandel Inschrijfnr. 27333878

OB nr. 098000664B01

Licentienr. RBNG 501253R

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

DECEMBER 2018 | JAARGANG 34 | WINTER

EEN UITGAVE VAN:

Therapeuticum Aurum te Zoetermeer

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

AAN DIT NUMMER WERKTEN MEE:

I INHOUDELIJK

Jeannette van der Schuit, Maaïke Kroese, Irene Pouwelse, Marco Ephraïm, Sarah Goudsmit, Hedwig Douma, Lia Krul

II UITVOERING EN ADRESSERING

Jelle van der Schuit

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK

Marc Obbens

OPLAGE: 4000 exemplaren

REDACTIE

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

Overname van artikelen alleen met
toestemming van redactie en auteur.



AFZENDER:

**Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverhove 1
2717 TP Zoetermeer**