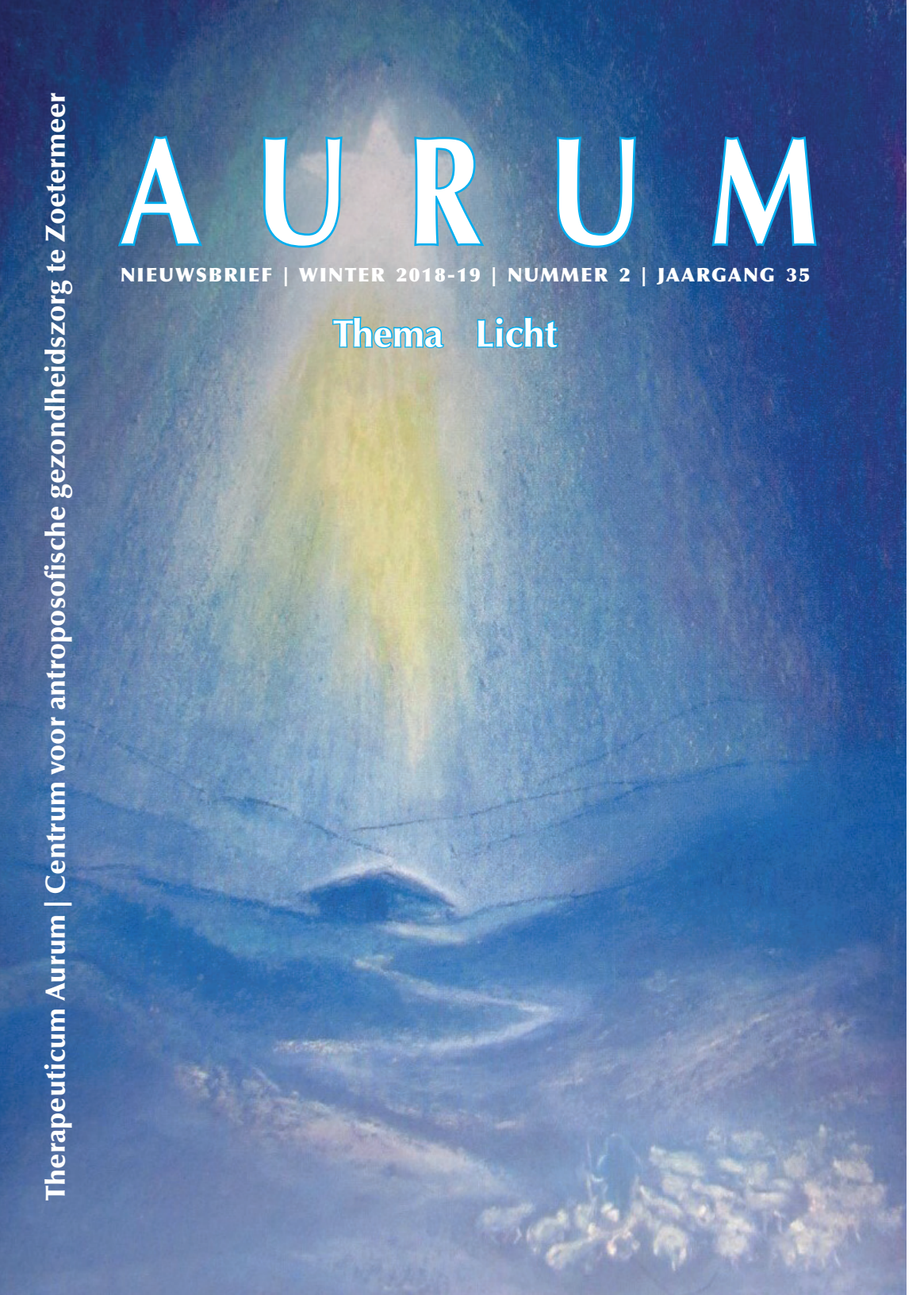


AURUM

NIEUWSBRIEF | WINTER 2018-19 | NUMMER 2 | JAARGANG 35

Thema Licht



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

Fijne kerstdagen
en een gezond 2019

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Vereniging van
Nederlandse



Reflexologen
www.vnr.nl



S.C.A.G.



Reflexzonetherapie helpt!

Reflexzonetherapie streeft naar een
natuurlijk evenwicht in het lichaam.

De therapeut ondersteunt de
natuurlijke processen door op de
reflexzones druk uit te oefenen.

Reflexzonetherapie kan bij chronische-
en acute klachten, maar ook preventief
of als ontspanningsbehandeling
worden ingezet.

Reflexzonetherapie Chinese meridiaandagnostiek Neuro-reflexologie

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

Licentieelid VNRT
Behandeling volgens afspraak

Schilderij voorzijde: Kerstnacht van Marjan van Zeyl

Ten geleide



We kunnen terugkijken op een zomer die zijn weerga niet kent: een festijn van licht en warmte in overvloed! Ondertussen hebben de bomen hun bladeren alweer verloren en zijn we aangeland in de meer koude en donkere sfeer van de winter. Maar vanaf 21 december gaan de dagen weer lengen en zal geleidelijk het licht weer toenemen om ons uiteindelijk te kunnen verrijken met de triomf van de lente. Licht is het thema van deze nieuwsbrief.

Licht heeft een stralend karakter en schenkt ons veel. De oude Egyptenaren gaven de zon weer met stralen die eindigen in schenkende handen! Irene Pouwelse schrijft over haar recente ervaringen in Egypte en de cyclus van de zon. Het licht van de zon wekt het leven op aarde op en verschaft haar vormende krachten. En de mens vormt daar geen uitzondering op. Zo stimuleert de zon de aanmaak van vitamine D: eigenlijk een afgezaagt van het licht in de mens. Huib de Ruiter, huisarts in Leiden, schreef er een boeiend artikel over. Ook de wereld van mineralen kent een belangrijke vertegenwoordiger van het licht, namelijk het kwarts. Jeannette van der Schuit gaat in op de bijzondere betekenis van het kiezelrijke kwarts: openend naar de wereld, maar ook begrenzend. Kiezel levert veel antroposofische geneesmiddelen op. Maaik Kroese bespreekt de wereld van het Impressionisme, vanuit de fascinatie van schilders voor het licht. Licht is ook een innerlijk verschijnsel, want ons bewustzijn is ook een lichtend verschijnsel. Ook de mens kan stralen en des te meer naar mate hijzelf, mede dankzij inzicht, het licht kan vertegenwoordigen.

Graag wijzen we de lezer op het belang van het Therapieënfonds, zowel voor uzelf, als ook als ondersteuning van anderen. Zie de folder die met deze nieuwsbrief vergezeld gaat. We besteden graag veel zorg aan onze nieuwsbrief, want we willen u graag informeren met alles dat voor de goede patiëntenzorg van belang kan zijn. In de flyer die ook is opgenomen, kunt u lezen, hoe de nieuwsbrief kan worden gesteund.

Wij wensen u een goede Kersttijd toe met veel innerlijk licht, 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 € 1.100 opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. We zijn daar bijzonder blij mee! Alle schenkers willen we hartelijk danken voor hun bijdrage, groot of klein.

Ook voor onze Kerstactie doen we weer graag een beroep op uw steun. De acceptgiro vervalt binnenkort, want het elektronisch bankieren is inmiddels ingeburgerd. Vandaar dat we u willen vragen om op moderne wijze een financiële bijdrage te doen voor de nieuwsbrief. Zie de bijgevoegde flyer voor de details.

KERSTNACHT I

Kerstnacht - het woord is als een lafenis,
een koele sneeuw, glanzend onder het zachte
stralen der sterren - op de landen is
het weerloos stil, een ongerept verwachten.

Kerstnacht - het eenzaam zwerven der gedachten
rondom het oud verhaal, het nimmer uit te spreken
verlangen naar het helder zingen in de nacht en
het opgaan van de ster, een lichtend teken.



Kerstnacht - het sneeuwt op uw geschonden aarde,
dun en verstuivend dekt een huivering
van ijle val, een lichte zuivering
het vragen, dat wij stil bewaarden.

Ida Gerhardt (1905 – 1997)

Inhoudsopgave

3	Ten geleide
4	Gedicht - Kerstnacht 1 Kerstactie nieuwsbrief
5	Inhoudsopgave
6	Mededelingen uit de praktijk
9	Aankondiging expositie
10	Afscheid: Hedwig Afscheid: Angela
11	Even voorstellen: Nienke Even voorstellen: Fleur Even voorstellen: Lydie van Hal
12	Therapieënfonds
13	Kerstbeschouwing - Hedwig
14	Licht Vitamine D - Huib
18	Aurum koor
19	Licht Kwarts - Jeannette
21	Licht Verandering van leefstijl - Annemarije
23	Licht Slechthooftheid, interview Floris - Marco
26	Licht Egypte - Irene
28	Licht Spreken - Cinthia
29	Licht Impressionisme - Maaïke
30	Licht Overmatige reacties - Sarah
31	Licht Schijn je licht - Eline
32	Licht Hoge Noorden - Lydia
33	Cursussen Maaïke Cursus mindfulness - Irene
34	Cursus spreken - Cinthia Cursussen Stanzo
36	Cursus antroposofie – Jelle Colofon

Aurum

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

AFWEZIGHEID

HUISARTSEN:

(wijzigingen voorbehouden):



Marco Ephraïm: 24 juni t/m 5 juli 2019
en 05 augustus t/m 23 augustus 2019

Joriet Schneider: 25 februari t/m 1 maart
2019, 19 april t/m 3 mei 2019,
waarneming door Charlotte Westerveld
in de zomervakantie: 22 juli t/m 30
augustus 2019

Jeannette van der Schuit:

27 mei t/m 7 juni 2019, en 15 juli t/m 2
augustus 2019. Zie voor de meest actuele
informatie onze website op de pagina van
de huisartsen/ praktijkinformatie:

www.therapeuticumaurum.nl

PRAKTIJKMANAGER

Onder begeleiding van **Gerco**

Kanbier, praktijkmanager, gaan
wij i.v.m. de toenemende drukte ook in
de komende maanden met onze reorga-
nisatie verder, met als doel de bereikbaar-
heid en de service voor u als patiënt te
vergroten:

- De telefoonlijnen van alle drie de prak-
tiken zijn sinds enige tijd vijf dagen per
week bereikbaar, ook tijdens de koffie
en lunchpauze.
- Beide loketten aan de balie zijn overdag
permanent open (op kantooruren).
- Het wordt nu nog makkelijker voor
u om via www.mijngezondheid.net en

de website afspraken in de spreekuren
te maken.

- De website is volledig vernieuwd waar-
door alle noodzakelijke praktijkinformatie
gemakkelijker beschikbaar is, ook via
uw mobiele telefoon.

MEDEDELINGEN

HUISARTSEN

Praktijk van dokter Ephraïm

Begin oktober is **Charlotte Westerveld**,
derdejaars huisarts in opleiding (aios),
met zwangerschapsverlof gegaan. Intus-
sen is zij op 12 november bevallen van
een prachtige dochter: Alice! Charlotte
van harte gefeliciteerd en veel dank voor
jouw inzet in de 8 maanden die je in
Aurum werkte! Ook **Alletta Ferreira**,
die voorafgaande als aios in mijn praktijk
meewerkte, is bevallen: op 29 november
is haar zoon Kai Abraham geboren!

Per 1 maart komt een nieuwe derde jaars
aios voor één opleidingsjaar meewerken,
wie dat zal zijn is nog niet bekend. In
de periode tot 1 maart werkt Sabine Vas
Nunes, huisarts op dinsdagen of woens-
dagen in mijn praktijk mee.

Praktijk van dokter Schneider

De huisarts in opleiding **Aileen Meinders**
werkt tot 1 maart mee in de praktijk.
Aileen Meinders heeft een zelfstandige
week van 4 t/m 8 februari. Per 1 maart
2019 zal er een nieuwe aios in de praktijk
mee gaan werken. In de zomervakantie
wordt de praktijk waargenomen door
Charlotte Westerveld van 22/07 t/m



30/08/2019. Joriet Schneider en haar gezin maken in die periode een bijzondere droomreis.

Praktijk van dokter Van der Schuit

Per 1 december is in mijn praktijk een nieuwe derdejaars huisarts in opleiding gestart: **Nienke Gorter-Houtman**. Zij zal tot 1/12/2019 in mijn praktijk meewerken op de maandag, donderdag en vrijdag. Ik wens Nienke een goede start toe! Verderop in deze nieuwsbrief stelt zij zich voor.

PERSONELE BEZETTING

Wij willen **Angela van**

Eijnsbergen hartelijk danken

voor haar werk als diëtiste in Aurum, zij zal een switch maken in haar carrière. Ze wordt opgevolgd door Fleur Haarlem-Swinkels, die zich verderop in de nieuwsbrief voorstelt. Fleur willen we een goede tijd op Aurum toewensen.

Ook nemen we afscheid van **Hedwig Douma**, psycholoog. Ze beëindigt haar werk op Aurum, maar zal wel verder gaan met haar eigen praktijk en ze zal nog cliënten thuis bezoeken. We willen ook Hedwig hartelijk danken voor haar werk als psycholoog in Aurum!

TELEFONISCH AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST

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

U kunt aangeven of uw terugbelverzoek al dan niet spoedeisend is.

BESTELLEN MEDICIJNEN

HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u via aanvragen via:

- 1) via www.mijngezondheid.net
- 2) de website, bij 'huisartsen' in de linker of rechter kolom
- 3) 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 ze dus tijdig aan!
- Na 12 uur besteld betekent dat het een dag langer duurt voor de medicijnen klaar liggen bij de apotheek.
- Geef aan bij welke apotheek u uw medicijnen wilt afhalen.
- Indien van Weleda of Wala, dit s.v.p. erbij vermelden: We of Wa.
- Indien vloeibaar, graag het aantal ml (milliliter) vermelden.
- Indien in poedervorm, graag 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.

ZORGVERZEKERAAAR 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

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.

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.

'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.

'GEZICHTSPUNTEN': INFORMATIEBOEKJES

Op het Therapeuticum zijn allerlei Gezichtspunten te koop over vele interessante medische onderwerpen zoals euthanasie, koorts, allergie, longziekten, burn-out, depressie, slaapstoornissen, stervensbegeleiding, RSI, kanker, dementie, euthanasie. Het themanummer Vaccinaties is gratis te downloaden. De prijs van een brochure is € 3,50. Ze zijn ook online te bestellen via www.gezichtspunten.nl

AANBEVOLEN WEBSITES

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.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.

Opening expositie Schilderijen van Riet Ephraïm-Liplijn



Zondag 6 januari 2019 om 15:00 uur in Therapeuticum Aurum
Met een toelichting, een hapje en een drankje.

Hedwig Douma | gesprekstherapeute neemt afscheid

Dankbaar voor de vele ontmoetingen en contacten die ik de afgelopen tien jaar dankzij mijn werk op Aurum mocht hebben, wil ik nu laten weten dat ik met ingang van 1 januari 2019 geen gebruik meer zal maken van een gespreksruimte op Aurum.

Het zijn bijzondere jaren geweest en het begeleiden en ondersteunen van medemensen blijf ik een kostbaar proces vinden. Halverwege komend jaar ga ik een voettocht maken naar Santiago de Compostella en ga me daarop voorbereiden.

Ook ga ik nog intensiever bepaalde thema's bestuderen die betrekking hebben op mijn vakgebied. Mijn werk als psycholoog/gesprekstherapeute zet ik voort aan Zirkoon 10 in Rokkeveen in Zoetermeer en ook huisbezoeken blijf ik doen.

Door deze stap komt de vergoeding via het therapieënfonds van Aurum te vervallen. Op grond van mijn lidmaatschap van de BPHA blijft vergoeding mogelijk door verzekeringen die deze beroepsvereniging in hun voorwaarden hebben opgenomen. Het blijft dus mogelijk om mij te consulteren en met mij samen te werken. Het nummer waarop ik bereikbaar ben blijft 06-39172210. Ik wens iedereen een vredige Kerst en een mooie jaarwisseling toe en mogelijk tot ziens, Hedwig Douma



Angela van Eijnsbergen | diëtiste neemt afscheid

Alweer 8 jaar lang ben ik als diëtist in het Therapeuticum Aurum werkzaam. Ik heb hier veel mogen zien en beleven. Het werk als diëtist is hier veelzijdig en cliënten zijn gemotiveerd. De sfeer is goed en de collega's zijn fijn om mee samen te werken.

Dat heeft ervoor gezorgd dat ik altijd met plezier mensen heb begeleid naar een gezonder eet- en leefpatroon. En ondanks al de fijne cliënten en collega's, ben ik gaan twifelen of ik dit wel tot mijn 70ste wil blijven doen. Het antwoord daarop werd geen volmondig 'ja' meer. Dat heeft mij doen besluiten om te stoppen met mijn praktijk en mijn werk als diëtist. Na 11 jaar als vrijgevestigd diëtist werkzaam te zijn geweest, ga ik mij in 2019 richten op het vinden van een nieuwe uitdaging en balans in mijn leven. Ik wil iedereen bedanken, cliënten en collega's, voor een geweldige tijd in dit bijzondere gezondheidscentrum. En natuurlijk hoop ik nog velen te zien tijdens de Kerstviering en de intentiedag, waar ik graag bij aanwezig zal zijn. Tot ziens! Angela



Even kennismaken

Nienke Gorter | derdejaars aios

Mijn naam is Nienke Gorter en van december 2018 tot december 2019 ben ik werkzaam als derdejaars huisarts in opleiding (aios) in de praktijk van Jeannette van der Schuit. Ik heb in de psychiatrie gewerkt en als huisarts in opleiding in Nieuwkoop, Waddinxveen, verschillende verpleeghuizen en op de Spoed Eisende Hulp. Iedereen kan met alles bij mij terecht, maar als speciaal aandachtsgebied heb ik het bewegingsapparaat; ik volg een specialisatie over alle problemen met spieren en gewrichten. Ik ben getrouwd en heb een zoonje van vier. Ik kan erg genieten van de natuur, muziek en schilderijen maken, nieuwe dingen ontdekken en mensen leren kennen.

Graag tot ziens op het spreekuur. Nienke



Fleur Haarlem-Swinkels | diëtiste Vodiservice

Vanaf half november heb ik de praktijk van Angela van Eijnsbergen als diëtiste overgenomen. Elke woensdagochtend heb ik een spreekuur in het Therapeuticum Aurum. Daarnaast heb ik ook een andere praktijkruimte in Zoetermeer waar ik op maandag, dinsdag, woensdagmiddag en vrijdag werkzaam ben. Ik begeleid kinderen en volwassenen met verschillende voedingsvragen, zoals bij ondergewicht, darmproblemen, overgewicht en bij bepaalde ziektebeelden zoals diabetes en COPD. Wilt u een afspraak maken of wilt u nog wat meer weten? Dan kunt u contact opnemen door te bellen naar 06-19933461 of een e-mail te sturen naar fleur@vodiservice.nl.



Lydie van Hal | (Praktijkondersteuner GGZ

Mijn naam is Lydie van Hal en ik ben sinds 1 juli werkzaam bij Aurum als praktijkondersteuner GGZ. Hiervoor heb ik jongeren gecoacht en ben ik werkzaam geweest bij 113 Zelfmoordpreventie. In het werk van praktijkondersteuner mag ik een tijdlang meelopen met mensen en een bijdrage leveren aan het proces waar ze doorheen gaan. Eén van de mooiste momenten vind ik wanneer iemand zijn of haar eigen kracht ontdekt en die gaat gebruiken. Hier doe ik het voor! Na mijn studie ben ik in Leiden blijven wonen, samen met mijn vriend en een inmiddels bejaarde kater. In mijn vrije tijd hou ik van wandelen, fietsen, dansen, lezen en yoga.



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 28 jaar profiteerden zo velen wanneer de zorgverzekering ontoereikend was. Door de terugtrekkende overheid en een commerciële opstelling van de zorgverzekeraars komt dit nu steeds vaker voor.

Daarom hierbij de oproep om te investeren. Niet alleen in de gezondheid van uzelf of uw gezin, maar ook 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! Dankzij de in de afgelopen jaren verleende steun kan in 2019 het uitkeringspercentage verhoogd worden naar 60% en de maximale vergoeding verhoogd naar € 600. Niettemin blijven nieuwe deelnemers/donateurs nog nodig en zijn die van harte welkom. Hierbij dank aan hen die al bijdroegen en zo anderen financieel ondersteunden!

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

Anne Leget (079-3513802)

Johan Batelaan (079-3230740)

Onno de Gans (079-3212173)

Yvonne de Winter (079-3429660)

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

NL04 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 LICHT

Kerstbeschouwing Geboorte uit het Licht

Hedwig Douma

Op een zeker moment klinkt in het scheppingsverhaal van het boek Genesis: “En er zij Licht”. En in het Christendom wordt op 25 december de geboorte van het kind Jezus herdacht, een geboorte die plaatsvond aan het begin van onze jaartelling. Een kind dat zich ontwikkelde tot drager van Christus en de woorden sprak: “Ik ben het Licht der wereld”. Door zijn dood en opstanding werd een ommekeer bewerkstelligd voor de mensheid als geheel, waardoor wij nu kunnen spreken van de mogelijkheid van de geboorte van dit Licht in ons.



Dat is mijn diepste overtuiging en ik wil u uitnodigen om het beeld in u op te roepen van een vlinderpop en wel op het moment dat deze openbreekt en er een vlinder uit tevoorschijn komt. In ons lichaam leeft er ook zo iets als een vlinder die onzichtbaar is. Als we sterven maakt deze onsterfelijke ziel zich los uit ons lichaam en wordt weer opgenomen in de geestelijke wereld. Ons ik ervaart dan dat het ook buiten het lichaam bestaat, ervaart daardoor en ook door de omhulling van een groots en liefdevol Licht een intense vreugde.

Beschouwen we het beeld van de vlinder nogmaals, maar dan op het moment dat het een eitje legt op een voedzame plek op het juiste moment in het jaar, dan zien we dat dit eitje minerale substantie nodig heeft, opgelost in water en dat is vooral zout.

Net als het rupsje groeit, groeit ook de baby in het moederlichaam door een hogere Lichtkracht in nauwe samenhang met vormkrachten en levenskrachten.

Zoals een mot wordt aangetrokken door het kaarslicht in het donker, zo wordt het rupsje aangetrokken door de stralen van de zon. Een mot verbrandt soms in de kaarsvlam, maar de rups wordt door de zwaartekracht aan de aarde gekluisterd. Het wil zich wel geheel overgeven aan de zon en verlangt naar het door de lucht gedragen licht of de met licht doorstraalde lucht, maar dat komt niet neer op een doodswens. Uit eigen substantie gaat het draden spinnen die zich vermengen met de zonnestralen en zo wordt het zonlicht opgevangen en weeft de rups een cocon, een huisje met licht om zich heen. Door dit licht transformeert hij en uit de pop ontstaat de vlinder met prachtige kleuren door de werking van het licht. Denk aan de regenboog. Als vlinder kan ze fladderen wat de rups niet kon.

Ik denk dat we allen door de liefdekracht van Christus in ons hart onze minder mooie eigenschappen kunnen omvormen en dat het Kerstfeest ons telkens weer de gelegenheid geeft om hierover na te denken.

Vitamine D en Licht

Huib de Ruiter, antroposofisch huisarts, Therapeuticum 'De Lemniscaat' te Leiden

Dit artikel is een verkorte versie van de tekst die integraal te vinden is op de website van Therapeuticum De Lemniscaat: www.de-lemniscat.nl

Licht is van levensbelang voor al het leven op aarde. Ook voor onze gezondheid. Er is een vitamine die het licht als het ware inlijft: vitamine D. Dit vitamine was vooral bekend als geneesmiddel bij rachitis en osteoporose, maar blijkt tegenwoordig voor allerlei chronische ziekten van belang.

Lichtgebrek: Rachitis

Eind 19e eeuw kwam bij kinderen in Engeland en Noord-Europa een ziekte voor die rachitis werd genoemd. 'Rachis' betekent in het Grieks 'rug' en rachitis betekent dan 'ontsteking van de rug'. Waarschijnlijk werd met deze naam naar de opvallende verkromming van de rug verwezen. Er komen bij rachitis allerlei misvormingen van het skelet voor zoals kromme benen, dikke polsen en enkels en verder van de wervelkolom waarin een bochel kan ontstaan.

Bij rachitis vindt er te weinig mineralisering van het bot plaats, te weinig verharding en dus zijn de botten week. Bovendien is er een verstoorde structuur van het bot wat leidt tot misvormingen. De oorzaak lag in de industrialisatie die op gang kwam en

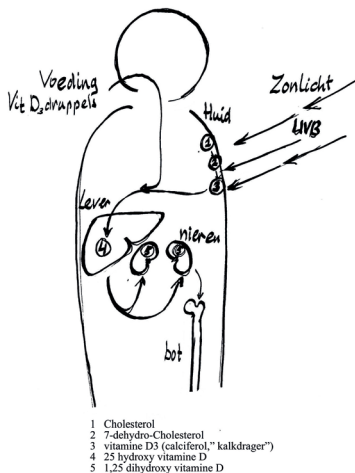
waarbij mannen, vrouwen en ook hun kinderen in fabrieken gingen werken en weinig meer buiten in de zon konden komen. Men kende het ook uit Brits-Indië, waar de rijke vrouwen streng van de buitenwereld afgesloten leefden in kamers met kleine hoge raampjes en nauwelijks licht zagen. Alleen zij kregen rachitis, of de volwassen variant de zgn. osteomalacie.

Een eeuw geleden ontstond dus het inzicht dat mensen voor een gezond skelet licht nodig hebben en/of levertraan nodig hebben. De stof in levertraan werd vitamine D genoemd. Vitamines A, B en C waren er al en volgens het alfabet werd deze dus vitamine D. De benaming 'vitamine' klopt echter niet.



Vitamine D

Vitamine D is eigenlijk geen vitamine. Vitamines zijn stoffen die het lichaam zelf niet kan maken, maar ze wel als bouwstenen nodig heeft. Deze stoffen moeten uit de voeding gehaald worden. Vitamine D reguleert allerlei stofwisselingsprocessen in het lichaam en is daarmee meer een hormoon. Hormonen reguleren en sturen stofwisselingsprocessen. Bovendien maakt de mens vitamine D wel degelijk zelf – als er maar voldoende zonlicht is. Dat zonlicht is er vaak in onvoldoende mate en dan bestaat de noodzaak van aanvulling van buitenaf. Dat rechtvaardigt de benaming vitamine dan toch nog enigszins. Hoe wordt vitamine D in de mens gemaakt? Van cholesterol in de huid wordt een provitamine gemaakt. Deze provitamine komt onder invloed van het zonlicht. De zon zet het om in cholecalciferol, vitamine D₃ om. Het



provitamine heeft de lichtkracht van de zon in zich opgenomen en is vitamine D₃ geworden. Daarna is het nog niet klaar. Dan zijn er inwerkingen van nog twee organen nodig: de lever en de nieren. In die organen wordt nog energie en licht toegevoegd in de vorm van dubbele bindingen.

Na de doorgang door de lever spreekt men van zgn. 25 OH-Vitamine D. Dat is ook de vitamine D die bij laboratoriumonderzoek in het bloed wordt bepaald. Na de nieren-invloed heet het 1,25 OH Vitamine D. We spreken verder gemakshalve over vitamine D, zonder onderscheid.

Daarmee is een lichtrijke substantie ontstaan die veel kan reguleren in het lichaam. Het regelt bv. de kalk (calcium) en fosforhuis-

houding. En aangezien ons skelet uit kalkfosfaat bestaat, is vitamine D dus van groot belang voor het skelet. Je kunt ook zeggen: licht is van groot belang voor de vorming van ons skelet. Bijzonder is dat voor de vorming van het skelet, het meest innerlijke van de mens, een proces nodig is in de huid, het meest uiterlijke gebied van de mens.

Ultraviolet licht in de zomer

Dat er vaak een tekort is aan vitamine D, komt doordat voor de omzetting krachtig zonlicht nodig is. Er moet voldoende Uv-straling in zitten. Zonlicht bestaat uit warmte, het infrarood; uit zichtbaar licht en uit ultraviolet licht. Dat ultraviolet licht is het deel van het licht dat chemisch-biologisch sterk werkzaam is. Er zijn drie soorten ultraviolet licht, A, B en C en het gaat bij de vorming van vitamine D vooral om UV-B. En dat wordt er uitgefilterd wanneer de zon door dikke lagen atmosfeer moet, met andere woorden, wanneer de zon laag staat. Wanneer de zonnestralen recht van boven komen, wanneer je schaduw korter is dan je eigen lengte, dan zijn ze sterk genoeg, hebben ze voldoende UV-B. Dat is in Europa in noordelijke streken maar voor een deel van het jaar het geval, namelijk van mei tot augustus. In de overige maanden is er weinig of geen vorming van vitamine D in de huid mogelijk.

Vroeger zei men dan ook: als de R in de maand is, moet je levertraan nemen. Dat is namelijk rijk aan vitamine D. Er zijn dus maar een paar maanden waarin we voldoende zonlicht kunnen opnemen. Gelukkig kan het cholecalciferol in vetweefsel opgeslagen worden. Een mens kan een voorraadje aanleggen. In de herfst en winter neemt de voorraad geleidelijk af en in februari-maart is het dieptepunt. Dan komen lente en zomer en de voorraad wordt weer opgebouwd. Na een slechte zomer is dat niet voldoende gelukt. Er zijn mensen die merken dat ze na zo'n zomer niet goed de herfst en de winter doorkomen. Wellicht heeft dat onder andere ook met gebrek aan vitamine D te maken, want dat is niet alleen goed voor de botten.

De laatste decennia laten steeds meer onderzoeken zien dat vitamine D een gunstige werking heeft op sommige vormen van kanker, zoals borstkanker en darmkanker, op chronische ziekten als MS, reuma, op spierzwakte, hypertensie, depressie, hart en vaatziekten, suikerziekte en op auto-immuunziekten. Misschien is het beter om het om te draaien: bij een gebrek aan vitamine D kunnen deze aandoeningen eerder optreden of verergeren. Verder verbetert de algehele gezondheid en de levensverwachting bij goede vitamine D spiegels door voldoende zon of kunstmatige toediening. Vitamine D is een uiterst belangrijke stof. Kijk alleen maar naar de aanzienlijke lijst van aspecten, waarop vitamine D een gunstige werking heeft:

- Antibacteriële, antivirale gesteldheid • Celrijping • Botvorming rachitis (osteoporose)
- MS • Diabetes Mellitus I • Reuma • Fibromyalgie • Astma • Oud worden
- Remt tumorcel • Carcinomen: borst, eierstok, prostaat • Slokdarm, maag, dikke darm, rectum • Nieren en longen • Spierzwakte • Spier- en botpijn • Hartfalen
- Hoge bloeddruk • Depressie

Dat zoveel van zulke grote ziektebeelden gunstig worden beïnvloed, laat wel zien dat we het hier met een bijzonder, regulerend principe te maken hebben. Deze lichtwerking is van een hoge orde, in antroposofische termen wijst dit op de kracht van de Ik-organisatie, het geestelijk onbewust werkzame ordenende principe in de mens.

Ander licht

Nog meer substanties zijn lichtdrager in het menselijk organisme. Bijvoorbeeld kwarts, magnesium en fosfor (fosfor betekent letterlijk: 'lichtdrager'), koolstof en ijzer. Ieder heeft zijn eigen lichtkwaliteit. Ook veel planten hebben lichtkwaliteit, bv. St. Janskruid, Arnica of Paardenstaart. In de antroposofische geneeskunde wordt lichtkwaliteit meestal via deze substanties aangewend. Licht wordt gezien als vormend, structurerend en ophelderend, bv. bij ontstekingen en eczemen en als wakker makend, incarnerend, Ik-versterkend. Bij depressie is er te weinig licht en dan kan St. Janskruid helpen.

Dosering en overdosering van vitamine D druppels

Veel mensen en vooral ouderen en chronisch zieken hebben een te lage vitamine D spiegel in het bloed. Mensen zitten veel binnen en ook kinderen spelen minder buiten. Als u wilt kunt u een laboratoriumonderzoek laten doen om uw vitamine D spiegel te bepalen. Dat is ook nuttig als u al langer vitamine D slikt. Te hoge doses zijn niet goed en kunnen toxisch worden. Voor diegenen die in een risicogroep vallen, of diegenen die één van de ziekteproblemen heeft waar vitamine D mee wordt geassocieerd, is het nuttig een vitamine D bepaling in het bloed te laten doen. De normaalwaarden van de laboratoria worden steeds meer opgeschroefd, evenals de aanbevolen dagelijkse dosis. De waarden die tegenwoordig nagestreefd worden liggen tussen 50 en 75 nmol/L.

Voeding

Het vitamine D is slechts gedeeltelijk uit de voeding te halen. Het zit in vette vis zoals zalm, haring en makreel, in levertraan en een beetje in eierdooiers, margarine, boter en volle melk. Levertraan is wel rijk aan vitamine D, maar veel minder dan vroeger. Er is ook een plantaardig provitamine, ergosterol, bv. in artisjokken of avocado's, maar dat is minder werkzaam.

Licht in ons leven

Licht speelt een belangrijke rol in het mensenleven. Niet alleen het licht van de zon maar ook het innerlijke licht. In het denken leeft een mens ook in het licht. Dat zit in spreekwoorden als: er gaat mij een licht op; of: iemand laat zijn licht erover schijnen. In ons diepere wezen zijn wij eveneens licht. In het Duits is dat mooi zichtbaar, daar zegt men 'Ich' i.p.v. 'Ik' en dat 'ich' zit ook in het woord 'Licht'. Ons Ik is eigenlijk een lichtwezen. Vanuit de antroposofische zienswijze zijn we, voor we op aarde komen, in een lichtwereld, in een zonnewereld. Na het sterven keren we daarin weer terug. Op aarde zetten we ons uiteen met de donkere aarde-krachten, en zoals in het samenspel van licht en duister de kleuren ontstaan, is het de kunst een kleurrijk geheel van ons leven te maken. Soms als we wat teveel in het duister verzeild raken is het goed het licht proberen op te zoeken. Daar kan bijvoorbeeld deze spreuk als meditatieve inhoud van Rudolf Steiner bij helpen:

*Licht um mich
Licht erfülle mich
Licht stärke mich
Licht befreie mich
Licht stelle mich
Auf mich selber
Ich*

*Licht om mij
Licht vervult mij
Licht sterkt mij
Licht bevrijdt mij
Licht stelt mij
Op mijzelf
Ik*

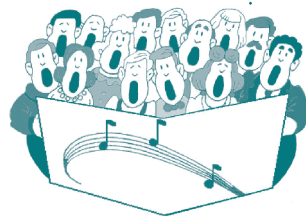
We kunnen ons de vraag stellen: is er genoeg licht in mijn leven? En zo niet, is daar iets aan te doen? Het begint met jezelf blootstellen aan licht, in figuurlijke zin, zoals het beleven van kunst en het lezen van 'geestrijke' literatuur, maar ook in letterlijke zin, naar buiten gaan, de natuur in. Het zonlicht schenkt ons dat doorwarmde licht dat in feite ons diepste levenselement is, dat ons Ik sterkt. Vitamine D is naast andere substanties en planten een markante fysieke uitdrukking van het licht.

Aurum Koor start weer

vanaf maandag 28 januari 2019

Het Aurum koor onder leiding van Jelle van der Schuit bestaat al vele jaren. Momenteel gaat het om een groep van zo'n 10 á 12 enthousiaste medewerkers en patiënten. We repeteren elke maandag tussen de middag van 12.30 – 13.00 uur. We zingen liederen van het seizoen. Iedereen die wil meezingen is van harte welkom. De sfeer is ongedwongen en gezellig. Zingen is een gezonde en verfrissende activiteit!

Je kunt je opgeven bij Jelle van der Schuit
Telefoon 06-21412688 | Email: jvdschuit@gmail.com



Kwarts als substantie van het Licht

Jeannette van der Schuit

Kwarts is een belangrijk bestanddeel van bergen en gesteenten. De aardkorst bestaat voor 40-50% uit kwarts. Kwartsgesteente is het oudste gesteente in de aarde, het is oergesteente. In het oergesteente van het kwarts vinden we ook vaak goud, ijzer, koper en kwikzilver. Het bijzondere van kwarts is zijn doorlaatbaarheid voor licht en zijn prachtige kristalstructuur. Het kristal is een zesvlak, zoals je dit ook kunt zien in de structuur van de honingraat. Het heeft op mij altijd een grote indruk gemaakt door zijn schoonheid en zuiverheid. Eigenlijk is kwarts een heel kosmische substantie. Bij de mens is de buitenste laag van de huid, de opperhuid, rijk aan kiezel en deze



laag bezit opvallend genoeg ook een zesvlak als structuur! De opperhuid beschermt ons enerzijds af van de buitenwereld, maar anderzijds is de huid ook juist open voor licht: zeer essentieel voor allerlei organische processen, waaronder de vorming van vitamine D. Behalve de huid bevatten ook onze zintuigen kwarts zoals de lens, het hoornvlies en het glasachtig lichaam in het oog. Ook onze haren en nagels bestaan voor een groot deel uit kwarts. Je zou kunnen zeggen dat kwarts voor afgrenzing, maar ook juist voor de verbinding met de buitenwereld zorgt. De zintuigen openen zich. Het embryo is omgeven door een vlies, het amnion, dat zeer kiezelrijk is. Ook hier kan door de lichtdoorlatende kwaliteiten van kwarts vormkrachten inwerken in het embryo via de huid en de zintuigen. Later in de zwangerschap ontstaat in het embryo, het zogenaamde lanugohaar, heel fijn dun haar, dat ook heel kiezelrijk is. Ook de navelstreng is kiezelrijk!

Kiezel is een zuur en is afkomstig uit resten van de oerplantenwereld en heeft een sterke relatie met het element water. Mede hierdoor gaat kiezel met veel mineralen verbindingen aan en bevindt het zich in de mens tevens in het bindweefsel. Bindweefsel is overal in het lichaam aanwezig, uit bindweefsel ontstaan belangrijke organen en weefsels. Het is de basis voor de vorming van kraakbeen, botten, bloedvaten, pezen en spieren. Ook de organen zijn met een vlies van bindweefsel omgeven, met zijn rijkdom aan kiezel en dit geeft ook de mogelijkheid tot onderlinge waarneming van de organen: ze kunnen zich op elkaar afstemmen.

Ook in de botten is kwarts aanwezig. Als basis voor de botvorming is kraakbeen nodig en kraakbeen is rijk aan bindweefsel en dus aan kiezel. Het kwarts van het bindweefsel stimuleert de cellen die de botopbouw verzorgen (osteoblasten). Ook de bloedvaten bezitten ook veel bindweefsel. Kwarts is dan ook gunstig om aderverkalking tegen te gaan.

Te veel kwarts kan ziekmakend werken, zoals dat bij de mijnwerkers in de kwartsmijnen kan voorkomen in de vorm van silicose, de zogenoemde stoflongen. Er kunnen dan ontstekingen optreden, waarbij ook een proces van bindweefselvorming in de longen versturend en verhardend kan werken. Ook siliconen zijn organische kiezelverbindingen, zoals gebruikt in borstprothesen, implantaten en katheters.

In de plantenwereld is kwarts wijdverbreid en er zijn er ook belangrijke geneesmiddelen die kiezelrijk zijn, zoals *Equisetum*, *Arnica* en de Paardenbloem. De geneeskrachtige werking van deze planten is grotendeels te danken aan de kwarts.

Kwarts kan worden gebruikt in de geneeskunde bij ontstekingen zoals bij holteontsteking, bijvoorbeeld in de vorm van Berberis-Kwarts. Zeker ook als er sprake is van terugkerende holteontstekingen. Verder bij haaruitval en brokkelige nagels in de vorm van Kwarts D20. Kwarts kan ook worden gegeven bij eczeem bv. in de vorm *Lysimachia cum solano*. De plant *Lysimachia* is zeer kiezelrijk.

Voor de ogen is Chrysoliet een belangrijk mineraal en kan bv. als poeder worden voorgeschreven. Chrysoliet is een Magnesium-ijzer-silicaat verbinding. Deze steen komt vooral voor in magmatisch gesteente, zoals je dit ook kan vinden op het eiland Lanzarote. Deze verbinding werkt vitaliserend bij netvliesproblemen, bij vermoeide ogen door beeldschermwerk en bij maculadegeneratie.

Kwarts heeft met lichtinwerking te maken en ondersteunt de vormende kwaliteiten in de mens, en is zeker bij de ontwikkeling van het kind van groot belang. Mede dankzij kiezel kunnen we ons afgrenzen van de buitenwereld en ons ook openen voor de wereld via onze zintuigen. In onze binnenwereld heeft kiezel een verbindende kwaliteit, via het bindweefsel wordt alles verbonden en het zorgt ook voor waarnemende kwaliteiten aan de organen, zodat alles goed op elkaar kan worden afgestemd. Kwart kan dan ook als medicament bv. in de vorm van Kwarts D6-D10 worden voorgeschreven bij kanker, waardoor het immuunsysteem wordt versterkt.

Kwarts is van zeer groot belang voor onze Ik-organisatie, die verbonden is met onze individualiteit, waardoor we ons kunnen begrenzen en ons innerlijk licht eigen kunnen maken, zodat we ons ook echt als een Ik-wezen kunnen manifesteren.

Uitneembaar middenvel

THERAPEUTICUM AURUM

Praktijkinformatie 1^e helft 2019

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: Annalies Engelfriet (ma, di, vr)
Huisarts in opleiding: nog niet bekend
Spreekuur volgens afspraak, **donderdag** geen spreekuur
OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Mw. J. Schneider (antroposofisch arts) **tel. 079-3510607**
Doktersassistente: Lobna Jabroun-Chioua (ma, di) en
Bertine van Gorsel (wo, do)
Huisarts in opleiding: Aileen Meinderts tot 1 maart 2019 (ma, wo, do, vr-ochtend)
Op woensdagen werkt een waarnemer i.p.v. mw. Schneider
Spreekuur volgens afspraak, vrijdag om de week geen spreekuur
OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

Mw. J. van der Schuit-Janssen (antroposofisch huisarts) **tel. 079-3511730**
Doktersassistenten: Jacqueline v.d. Valk (ma, di) , Jamie Post (do) en
Bertine van Gorsel (vr)
Spreekuur volgens afspraak, **woensdag** geen spreekuur.
OPEN VOOR NIEUWE PATIËNTEN

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 of via www.mijngezondheid.net. De medicijnen kunnen in principe na 2 dagen bij de apotheek worden opgehaald. U kunt ook de assistentenlijn bellen voor recepten.

ER IS GEEN RECEPTENLIJN MEER.

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 opnemen 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: Therapeuticum Aurum.

Ouder- en kindzorg, 0-5 jarigen

Consultatiebureau voor zuigelingen en peuters, donderdagochtend, volgens afspraak.

Iris van Boxtel, arts voor het CB en mw. J. van Dijk, CB-verpleegkundige.

Telefonisch spreekuur J. van Dijk:

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

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

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

Medewerkers

HUISARTSEN:

Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider
Aileen Meinderts (1e jaars)
Nienke Gorter-Houtman (3e jaars)

PRAKTIJKONDERSTEUNERS - SOMATIEK

Barbara Houtman
Gudi Groot
Susanne Wennekes

PRAKTIJKONDERSTEUNERS-GGZ:

Marieke van Velp (jeugd + volwassenen)
Jorinde van der Veldt
Lidie van Hal

ASSISTENTEN (V.D. HUISARTSEN):

Jacqueline van der Valk
Jamie Post
Razia Nasibdar
Lobna Jabroun-Chioua
Bertine van Gorsel
Annalies Engelfriet

FYSIOTHERAPIE: (079-3219172)

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

UITWENDIGE THERAPIE: (079-3219172)

Hanna Obbens-van der Kruis
Madelon Duijts

EURITMIETHERAPIE: (0793217903)

Irene Pouwelse-Fassaert

KUNSTZINNIGE THERAPIE: (079-3217258)

Lydia Beckx
Maaïke Kroese

MUZIEKTHERAPIE: (079-3217903)

Jelle van der Schuit (06-21412688)

SPRAAKTHERAPIE:

Cinthia van der Ham (06-15637631)

GESPREKSTHERAPIE:

Sarah Goudsmit (06-20974636)
Anita Kerbel (06-81484703)

DIËTISTEN:

Fleur Haarlem Swinkels (06-19933461)

VERLOSKUNDIGEN: (079-3217172)

Denise Boezaard
Lizanne van Duuren
Esther van Uffelen

OUDER- EN KINDZORG:

Iris van Boxtel
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

Verandering van leefstijl: Licht op goede voornemens

Annemarije de Jong | diëtist & coach

Heb jij een goed voornemen voor 2019? Een goed voornemen uitvoeren houdt meestal een gedragsverandering in. Maar hoe wij eten, roken, netflixen, slapen, werken of bewegen is vaak een diepgewortelde gewoonte. Hoe voorkom je dat je in die gewoonte terugvalt? In dit artikelje geef ik drie tips hoe je goede voornemens tot een blijvend succes kunt maken.

Lichtpuntjes

Als je een sprankje licht van de zomer in je kunt bewaren tijdens deze donkere maanden van het jaar, dan helpt dat je door de winter heen. Want licht is voor ons van zo'n groot belang, dat we vast dreigen te lopen als we een tekort daaraan ervaren. Zonder lichtpuntjes zakken we weg in de donkere lagen van onszelf en verkrampen we als het ware totdat de zomer ons weer verwarmt. Ik vind het zo bijzonder dat in Nederland vlak ná de kortste (donkerste) dag van het jaar er een nieuw kalenderjaar aanbreekt. Het nieuwe ontstaat op deze plek op aarde nádat we letterlijk in het donker hebben gezeten. Wellicht dat we daarom het nieuwe jaar beginnen met goede voornemens. We voelen in de donkere dagen daarvoor, dat we het ánders willen gaan doen. We willen bijvoorbeeld gezonder leven, er op de een of andere manier meer zijn voor onszelf, onze dierbaren en medemens, of we willen een nieuw doel bereiken. Donker lijkt vernieuwing en verandering aan te jagen. Maar alleen in het contrast met het licht schept dit dynamiek, leven, beweging en groei.

Een donkere periode

Of het nou januari, april of september is, je kunt natuurlijk altijd beginnen met iets nieuws: een studie, een nieuwe hobby, gezond eten of stoppen met roken. Maar vaak gaat er ook dan een spreekwoordelijke 'donkere periode' aan vooraf, waarin je het oude helemaal zat bent. Soms dreigen er problemen te ontstaan, als je niet snel in actie komt. En soms moet het zelfs eerst helemaal mis gaan en raak je de "rock bottom". Ik heb uit mijn eigen leven wel dat soort voorbeelden; ik stopte bijvoorbeeld pas met te hard werken toen ik een burn-out kreeg.

Hoe zorg je er nou voor dat je poging tot leefstijlverandering verduurzaamd zonder dat je eerst de "rock bottom" raakt? Hoe zorg je ervoor dat je goede voornemen een succes wordt? In het algemeen kan je zeggen: lukt het je om een lichtje op te steken in het duister? Dan kan er iets nieuws gaan ontstaan. Er ontstaat niets nieuws als je slechts in het duister blijft tasten. Hieronder beschrijf ik drie tips die je helpen je lichtje op te steken:

Tip 1: *Belicht je oude patroon ‘onder een vergrootglas’*

Stel dat je in het nieuwe jaar minder suiker wilt eten. Schrijf dan als eerste de antwoorden op de volgende vragen eens op (voor minder suiker eten kan je ook stoppen met roken, meer bewegen, vroeger naar bed gaan enz. lezen): hoe is het ontstaan dat je suiker eet? Sinds wanneer eet je suiker? Wat doe je tijdens het eten van suikers en waar ben je dan? Wat levert het zoet je op? Welke behoefte of verlangen vervult het zoet voor je? Welke factoren spelen nog meer mee? Welke gedachten en gevoelens heb je over suiker of zoet? En zo kan je nog een paar extra wie-wat-waar-waarom-vragen verzinnen, net zo lang totdat je het gevoel hebt dat je jouw eigen patroon van suiker eten goed in beeld hebt.

Het voordeel hiervan is dat je zicht krijgt op de drijfveren die bij jou tot suiker eten leiden. Met deze vragen werp je licht op waarom je doet, wat je doet. Dit is belangrijk omdat verandering pas beklijft als het van binnenuit wordt aangestuurd. Iedereen weet dat te veel suiker eten ongezond is, maar kennis over wat wel en niet gezond is aan suiker maakt niet van iedereen een gezonde eter. Slechts de kennis hebben van wat ongezond is aan suiker verandert niets aan je eetpatroon, omdat kennis je niet altijd bij je innerlijke drijfveer brengt. Als je je goede voornemens van binnenuit wilt aansturen, dan moet je je gevoel en je beleving bij het suikerloos eten kunnen betrekken.

Tip 2: *Zoek in je oude gedragspatroon de onderliggende drijfveer/drijfveren op.*

We doen de dingen meestal zo, zodat we er baat bij hebben. Je kunt er dus vanuit gaan dat je oude comfortabele patroon van zoet eten je iets oplevert, dat verder reikt dan de lekkere smaak. Hoe gek dat misschien ook klinkt, er zit altijd een diepere positieve drijfveer onder ons doen en laten. Ook als dit doen en laten een patroon is dat ongezond voor ons is. Om antwoord op de vraag naar de drijfveer te krijgen bekijk je jouw antwoord, dat je hebt gegeven op de vraag: “Welke behoefte of verlangen vervult suiker voor je?” Dit kan bijvoorbeeld zijn: een kortstondig gevoel van energie. De drijfveer vervult altijd een diepere behoefte van jezelf. De behoefte aan een energiestoot kan een van de drijfveren zijn om suiker te eten. Het is vooral belangrijk om te begrijpen, dat de behoefte aan energie in dit geval essentieel is. En als suiker je tot nu toe hierin voorziet, dan zal deze behoefte onderzocht moeten worden door je, anders mislukt je poging om minder suiker te eten waarschijnlijk.

Tip 3: *omarm ten volle het ongemak van ‘uit je comfortzone zijn’.*

Zodra je van start gaat met je goede voornemen, begin je meestal vol goede moed. Je geeft jezelf een pluim als de eerste weken goed gaan en je er veel energie en tevredenheid voor terug krijgt. Dit is de honeymoonfase van je goede voornemen.

Maar dan word je bijvoorbeeld griepig, of je weerstand verzwakt op een andere manier, of je komt op een verjaardagsfeestje waar niets suikerloos te kiezen is, of je snakt op een stressvol moment naar een stukje chocolade. Een nieuwe fase dient zich hiermee aan en je kunt ineens overvallen worden door twijfels over je goede voornemen. Accepteer dat het goede voornemen jou buiten je comfortzone heeft geplaatst. Zie het

als een uitdaging om je tanden te zetten in de die dingen die je buiten je comfortzone op je bord krijgt. Accepteer en omarm zo volledig mogelijk al het ongemak dat het je geeft. Want als je ongemak omarmt, dan valt de weerstand die het opwerpt weg en wordt het lichter.

Eetpatronen veranderen

Gewoonten en automatismen veranderen vraagt meer dan een goed voornemen alleen. Het vraagt om bewustwording, het verkrijgen van inzicht, het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden, dealen met emoties en twijfel de baas worden.



Training In Zeven Stappen Eetbuvrij

Op 7 januari 2019 start de training In Zeven Stappen Eetbuvrij opnieuw in Therapeutisch Centrum Aarum. In deze training krijg je alle tools die nodig zijn om uit je automatische patronen te stappen en een nieuwe, gezonde manier van eten te ontwikkelen. Je leert hoe je eetdrang kunt verminderen en hoe patronen van snaaïen, stress-eten, emotie-eten en andere vormen van overeten verandert.

Heb je interesse in deze training? Kijk dan op de website: <https://libellavita.com/aanbod/training-in-zeven-stappen-eetbuvrij/>

Licht op slechtziendheid

Interview met Floris Ephraïm door Marco Ephraïm

In Nederland zijn ca. 350.000 blinden en slechtzienden. Dit aantal neemt toe. Onze samenleving biedt al veel voorzieningen voor hen, maar qua toegankelijkheid op straat, in gebouwen, in opleidingen, etc. moet er nog veel gebeuren. Hun ervaringen plaatsen het thema 'Licht' weer in een heel ander perspectief. Marco Ephraïm interviewt zijn jongste zoon Floris (23) die een netvliesandoening (tapeto-retinale dystrofie, TRD) heeft, waardoor hij zeer slechtziend én zeer gevoelig voor licht is.

M: Floris, kan jij iets vertellen over wat 'licht' voor jou betekent?

F: Ja, licht is wel fijn om dingen te kunnen zien. Alleen bij mij is er te veel licht, zeker dichtbij mijn hoofd of in mijn omgeving is dat helemaal niet prettig. Stel ik kijk naar buiten en de zon schijnt, dan is het een fel witte waas. En als ik dan naar buiten zou gaan zonder sterke zonnebril dan blijft het een witte waas. En hier in de kamer staan nu best wel veel lichten aan, is dat nodig? Nee. Maar als je alle lichten zou uitdoen dan zie ik niets, dus een beetje licht is wel fijn.

M: Dus het licht moet niet te fel zijn, maar een beetje is wel belangrijk.

Wat kan jij nog wel zien? Wat kun je over jouw gezichtsveld en scherpte zeggen?

F: Ja, dat is altijd lastig en wisselend. Ik zeg altijd maar: ik kijk door een kokertje van ongeveer 10 graden, alsof je door een rietje kijkt. En mijn scherpte van die twee vlekjes is ongeveer 10 procent van wat mensen normaal scherp kunnen zien. Van een regel kan ik dan 3 of 4 letters net zien, als ze niet te klein zijn. Maar alleen met goed contrast van witte letters op een donkere achtergrond. Met te veel licht in de omgeving lukt dat niet.

Als ik van dichtbij naar jouw gezicht kijk, zie ik er maar een stukje van en niet zo scherp. Als ik je neus zoek en erop focus en daarna er omheen, dan kan ik je wel herkennen. Van veraf is dat veel moeilijker. Ik heb op mijn telefoon alles op een zwart scherm en witte letters ingesteld, want anders is het veel te licht. Op de laptop ook.

M: Wil je vertellen wat er met jouw ogen is gebeurd en wat voor aandoening je hebt?

F: Ja, het is nog een beetje onduidelijk wat er nou echt gebeurd is, maar het komt erop neer dat ik op mijn zevende minder ben gaan zien. Eerst merkte ik, dat ik in het donker minder zag en toen ook met pingpongen en voetballen dat ik de bal niet zag aankomen. En op mijn negende is de netvlies-aandoening ontdekt, progressief. En het is langzaam allemaal achteruitgegaan. En nu is het gelukkig al anderhalf jaar stabiel. Je weet het nooit, ik ben realistisch. De kans dat het achteruit gaat zie ik groter dan dat het altijd zo blijft.

M: Kan je iets zeggen hoe je daar mee om hebt leren gaan?

F: Eerst zat ik in de ontkenningfase en ging ik gewoon weer voetballen en dan hoorde ik weleens: 'Hé schele kan je niet uitkijken? Of andere opmerkingen. Ik wilde gewoon meedoen met de rest. Daarna heb ik met fietsen bijna iemand aangereden. Toen heb ik besloten ook met fietsen te stoppen omdat het te gevaarlijk werd.

Mensen zeiden: misschien moet je toch eens een stok nemen. Nee, niets voor mij, zei ik. Schaamte, ik schaamde me ervoor. Uiteindelijk heb ik toch een stok genomen. Ik heb een MBO-opleiding sociaal-maatschappelijke dienstverlening kunnen afmaken. En ben met de HBO-studie overheidsmanagement begonnen, maar dat lukte niet meer, mijn ogen gingen steeds meer achteruit. Ik heb toen de stap gezet om een jaar te gaan revalideren op Loo Erf van VISIO in Apeldoorn, 3 á 4 dagen per week. Daar heb ik eigenlijk alles geleerd: acceptatie, maar ook mobiliteit, omgaan met licht, zelfstandig winkelen, koken, de was doen, enz. Ook gewoon lekker samen grapjes maken over je zicht en dat doe ik nu ook vaak. Ik heb er steeds beter mee om leren gaan. Thuis is het wel eens lastig als jullie dingen niet op dezelfde plek terugzetten, zoals tandpasta. Heel veel van dat soort kleine dingetjes. Of de keuken is niet goed opgeruimd, hoe hoog staat het vuur. Ik kook daarom liever op inductie dan op gas. Dat is veiliger.

M: Hoe gaat het lopen op straat?

F: Ik heb nu een half jaar een geleidehond, Maddy. Dat gaat steeds beter. Het was heel erg wennen. Nu geeft ze me meer vrijheid. Dankzij haar loop ik sneller. Ik hoef minder op te letten of er stoepjes zijn of andere hindernissen.

M: Wat zou er nog moeten verbeteren in de buitenwereld?

F: Alles zou meer toegankelijk moeten zijn. Gebouwen, het OV, websites. Niet bij alle tramstations heb je een geleidelijn. Vaak roept de bestuurder niet om, welke tram of

bus is aangekomen. Dus kort gezegd, het mag, het móet eigenlijk gewoon veel toegankelijker.

M: Kan je nog iets vertellen over hoe iets dan toegankelijker wordt? Want veel ziende mensen hebben daar geen idee van.

F: Ja, bijvoorbeeld dat alle liften braille opschriften hebben, zodat je kunt voelen waar je bent. Of dat je bij alle trappen op de laatste trede



gewoon een duidelijke streep hebt met contrast waardoor je als slechtziende weet waar de trap ophoudt (of begint). En dat winkeliers hun borden op straat niet op verkeerde plekken plaatsen, zoals op geleidelijnen of dat je je er tegen stoot. En dat geleidehonden overal binnen mogen komen, wat nog lang niet het geval is. Kleine stoepjes, kleine paaltjes die niet meer onnodig in de weg staan. Enzovoort.

M: Dat is nog heel wat! Je vertelde dat jij zelf ook bedrijven of winkels op toegankelijkheid test: hoe heb je dat gedaan?

F: Ik doe dat voor Stichting VoorAll, dat is een organisatie in Den Haag die opkomt voor mensen met een handicap. Laatst ging ik met een paar andere mensen wat horecagelegenheden testen of geleidehonden welkom waren of niet. Bij 4 van de 30 zaken die wij hebben getest mochten de honden niet naar binnen. Redenen waren soms angst voor de hond of voor de hygiëne. Maar dat is kwalijk want het is gewoon tegen de wet. Verder doe ik dingen voor de Toegankelijkheidsraad van de gemeente Zoetermeer om te kijken welke gebouwen maar ook welke straten toegankelijker kunnen worden.

M: Laatst zag ik een foto in de krant waar je met een aantal wethouders op pad ging. Die moesten met een verduisterende bril op en met een stok lopen!

F: Ja dat was dus met de toegankelijkheidsraad! We hadden een ervaringstour voor raadsleden en wethouders georganiseerd, hoe het is om slechtziend te zijn in de binnenstad of in een rolstoel te zitten. De ene helft had een simulatiebril op van mensen met verschillende visuele beperkingen en moest met een stok de weg daarbij vinden. De andere helft ging in een rolstoel op pad om te ervaren hoe het is om je zo in de binnenstad te begeven.

M: Heeft dat nog bepaalde gevolgen?

F: Het gaf sowieso bewustwording van raadsleden en wethouders want die gaan erover. Alleen, het moet nog blijken of er daadwerkelijk iets mee gedaan wordt.

M: Je gaat binnenkort met een nieuwe baan starten. Wat ga je doen?

F: Ik ga in februari bij het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid werken.

M: En hoe kan je dat met je slechtziendheid doen?

F: Ja ik krijg daar een laptop en daar staan softwareprogramma's op voor o.a. vergroten, voorlezen, contrast omdraaien. En dan is het altijd even spannend: hoe goed dat gaat

met overheidssystemen? Maar in principe, net als iedereen die een mail beantwoordt of stuurt, kan iedereen die blind of slechtziend is, dat ook.

M: Ja, super dat dat allemaal kan! Ik wens je alvast veel succes, Floris!

Het is natuurlijk een enorme impact op jouw leven dat deze oogziekte jou overkomen is. Als je er op terugkijkt, heeft het je ook iets positiefs gebracht?

F: Ik denk dat ik misschien wat sneller ben gaan relativeren over dingen in het leven, wat nou echt erg is. En het heeft ook nieuwe vrienden gebracht. Mensen die ik heb leren kennen doordat ze ook slechtziend zijn, maar ook anderen. Het heeft zeker wel wat gebracht maar het is af en toe wel vervelend. Je moet er gewoon proberen wat van te maken. Zeker met hulp die meer vrijheid geeft zoals een geleidehond. Ik ga ook gewoon naar voetbalwedstrijden toe als ik wil.

M: Heb jij iets wat je andere slechtziende of blinde mensen zou willen aanraden?

F: Ja, praat er gewoon over met mensen in je omgeving. Vrienden. Dan komt er vanzelf wel erkenning. Het blijft altijd lastig, want iedereen vergeet 't af en toe. Vraag mensen bijvoorbeeld: hé, kan je aangeven, als er een stoepje is? Maak er humor van. Er zijn wel ergere dingen in de wereld en ondanks dat je blind of slechtziend bent kan je toch heel veel dingen doen. Je kan gewoon zelfstandig wonen, koken, de was doen, enz. Het is echt niet zo dat je gelijk andere mensen nodig hebt. Dus ik zou zeggen: probeer er wat van te maken! Maak er wat van, van het leven. Maar dat geldt voor iedereen.

M: En wat zou je de zogenaamd normaal ziende mensen willen aanraden?

F: Geniet van je zicht en wees er zuinig op!

De zonnecyclus in het Oude Egypte

REISERVERINGEN IN HET LICHT

Irene Pouwelse | euritmitherapeute

Luxor: om 5 uur in de vroege ochtend worden we van ons hotel opgehaald door het busje van de reisorganisatie en rijden we naar het tempelcomplex van Karnak, dat om 6 uur zijn poorten opent. Gelukkig mogen we iets eerder naar binnen en benen we achter Jana, onze reisleidster aan. We lopen in de richting van het meertje dat farao Thoetmosis 3 (1490-1439 v. Chr.) heeft aangelegd voor zijn geliefde gemalin. Daar stellen we ons richting het oosten op en wachten in stilte op de zon.

Zeker tien minuten is het nog rustig. Dan lijkt het voelbaar te worden dat er onderaards iets aanzwelt. De vogels gaan zich verplaatsen en de atmosfeer wordt verwachtingsvol. En dan, opeens, verschijnt de lichtende rand van de zonnescijf, die snel omhoogklimt en zich vervolgens los maakt van de horizon. De wereld komt tot leven in het licht. De hemelgodin Moet heeft de zon weer gebaard, die ze de vorige avond heeft opgeslokt. De god Chepri, god van de cyclische vernieuwing, van het dagelijks hernieuwd ontstaan van de zon, wordt voorgesteld als een mannelijke gestalte met een scarabee als hoofd.

Zijn naam betekent worden of gebeuren. De Egyptenaren geloofden dat de god uit zichzelf was ontstaan. Zijn associatie met de mestkever of scarabee lijkt niet vanzelfsprekend, maar

kan toch duidelijk worden verklaard. Enerzijds stoppen deze kevers hun zaad in een grote bal die ze voor zich uit duwen. Dit is vergelijkbaar met het opkomen van de zon in haar baan. De associatie met het uit zichzelf ontstaan ("zelfgenese") komt bij de Egyptenaren waarschijnlijk voort uit het ogenschijnlijk spontaan ontstaan van mestkevers in de mest.

De god Chepri was zeer populair in het Oude Egypte en we vinden talrijke afbeeldingen van de mestkever in de vorm van amuletten. Het centrum van de cultus van Chepri lag in Heliopolis, de stad van de zon. Farao's gebruikten deze godheid dikwijls in hun koningsnaam.

Hieronder staat de koningsnaam van Toetanchamon afgebeeld: Neb-Cheper-oe-Ré, met als betekenis: Heer van de manifestaties van Ra.

Ra werd als de oudste zonnegod in de hele geschiedenis van Egypte vereerd. Het is dan natuurlijk niet vreemd dat de god verschillende verschijningsvormen heeft ontwikkeld en daarbij verschillende namen kreeg. De god kon worden vereerd als een zonneschijf met een Uraeus (cobra). Maar meestal werd Ra vereerd in de vorm van een god in een mensenlichaam en een valkenkop, ram en scarabee. Ook kon hij in verschillende dieren worden uitgebeeld. De middagzon Aton heeft een verzengende kracht. De T in zijn naam geeft hier krachtig uitdrukking aan. Tijdens deze zonnefase zoeken we beschutting in de schaduw of in de koelte van onze woning. De afbeelding van de god is een zonneschijf met een Ureaus. De zonneschijf heeft stralen met handen.

De namiddagzon, vanaf een uur of drie uur, Atoem geheten, is milder; de mensen komen weer tevoorschijn en werken, kinderen gaan spelen en dansen in het goudgele licht. Dan vrij snel, ergens tussen vijf en zes uur, gaat de zon onder en wordt het een drukke boel in de winkels van El-Souk. In het oude Egypte heeft de hemelgodin Moet de zon dan weer ingeslikt, die ze de volgende ochtend opnieuw zal baren. Tijdens de twaalf uren van de nacht reist Osiris door de nachtelijke hemelen en ontmoet daar de grote god Amon-re met zijn twee hoge struisvogelveren, bij wie hij offergaven brengt namens het volk. Amon betekent de verborgene en de Schepper en geldt als de ware Lichtgod.

Van Amon-re werd gezegd, dat hij vader van de koningen was en dat de koningen letterlijk de zonen van de god Ra waren, ze moesten regeren volgens de orde of Maät. Ra werd in

het hele land vereerd en had zijn centrum in Heliopolis. De god Ra wordt zelfs genoemd in koptische teksten, bv. als: Jezus, de heilige geest en zonnegod Ra. Deze god werd door alle lagen van de bevolking vereerd.

Door de verbondenheid met de natuur en het besef van de grootsheid en de macht van de zon, en ook het besef, hoezeer de mens van deze leven brengende kracht afhankelijk is, die ieder jaar dankzij het overstromen van de Nijl voor vruchtbaarheid zorgde, voelde de mens zich in een sterke samenhang staan met een goddelijke wereld die hem leidde volgens een eeuwigdurende ordening.



Licht op spreken

Cynthia van der Ham | spraaktherapeut

Licht en donker beleven we elke dag, overdag het licht en 's nachts het donker. Overdag zijn we actief en in contact met onze omgeving. 's Nachts komen we weer tot rust en tot onszelf. Van Pasen tot het Michaëlfest (29 september) is het langer licht dan het donker is en van Michaël tot Pasen is het langer donker dan het licht is. Van Pasen tot Michaël zijn we meer naar buiten gericht. Van Michaël tot Pasen zijn we wat meer naar binnen gericht. Op de kortste dag vieren we Kerstmis. We vieren de geboorte van het licht. We vieren dat de dagen weer langer worden. Juist in de langste nacht kunnen we van binnen het licht het sterkst beleven. Het uiterlijke licht komt van de zon. Maar waar komt ons innerlijke licht vandaan? Als ons een licht opgaat of als we ergens ons licht op willen laten schijnen, dan komt er iets of brengen we iets in ons bewustzijn. Ons innerlijke licht heeft met ons bewustzijn te maken.

In de loop van ons leven worden we ons langzaam van onszelf bewust en ontdekken we dat we zelf over dingen kunnen nadenken. In onze gedachten kunnen we een beeld van iets of iemand hebben, maar als we daar een kwaliteit mee verbinden geven we daar van binnen woorden aan. Bijvoorbeeld: een dieprode roos of heldere stralende ogen. Ons denken is een innerlijk spreken. Als we ons bewustzijn willen versterken kunnen we dit doen door innerlijk een spreuk te spreken, door deze spreuk te mediteren. We kunnen dit ook doen door met ons volle bewustzijn een tekst daadwerkelijk uit te spreken of naar iemand te luisteren, die dit doet. Dat het met name de medeklinkers zijn, die met ons denken te maken hebben, merken we als iemand, bijvoorbeeld als hij dronken is, heel onduidelijk articuleert en we niet goed kunnen begrijpen wat hij zegt. De adem staat via de longen en het middenrif in contact met ons onderlichaam, waar onze wil tot spreken vandaan komt. In de klinkers kunnen we onze gevoelens kenbaar maken, bijvoorbeeld verbazing en beamen in de 'A' (Ja) of afweer en terugtrekken in onszelf in de 'E' (Nee). We kunnen door aan ons spreken te werken meer helderheid krijgen in ons denken, voelen en willen.

We kunnen door oefenend met de medeklinkers bezig te zijn ons denken versterken. Iemand met een te sterke wil, zich uitend in een geknepen stem, kan hierdoor leren zijn wil los te laten. Iemand met een te zwakke wil, zich uitend in een te zachte stem, kan hierdoor juist leren zijn wil meer de ruimte te geven. De stem, waarin de persoonlijkheid van de mens tot uiting komt, kan op deze manier worden bevrijd. Door via ons spreken ergens ons licht op te laten schijnen, kunnen we ons met andere mensen verbinden. Zo kan een oefenweg in het spreken ons innerlijke licht, ons zelfbewustzijn en onze verbinding met andere mensen versterken. Het gedicht Kerstnacht 1 (zie voorin deze nieuwsbrief) van Ida Gerhardt beschrijft een zacht licht dat juist in het donker, in de donkere kerstnacht, waarneembaar wordt. Het beschrijft een licht dat diep in ons als vraag leeft, als vraag om geboren te mogen worden.

Graag wil ik u tenslotte attenderen op een spraakcursus die in januari a.s. van start gaat. Zie achterin deze nieuwsbrief.

Impressionisme en het Licht

Maaïke Kroese | kunstzinnige therapie

In de schilderkunst zien we de interesse voor de werking van het zonlicht op de kleuren in de natuur voor het eerst bij de stroming, die het impressionisme wordt genoemd. De beroemde kunstenaar Claude Monet nam zijn schildersezel mee naar buiten en ontwikkelde een nieuwe stijl van schilderen. Hij maakte gebruik van de speelse effecten van het licht. In 1874 exposeerde Monet in Parijs met zijn werk: "Impression, soleil levant". Met een snelle toets en weinig details liet hij op zijn doek een impressie van de opkomende zon boven het water zien. Het thema was wel herkenbaar, maar vormen en contouren werden minder belangrijk. De naam voor deze stroming in de kunst, het impressionisme, is ontleend aan de titel van dit werk van Monet. Er zijn kunstenaars die hem volgen in deze nieuwe stijl van schilderen zoals



Renoir, Degas en Cezanne. Het onderwerp van het schilderij blijft bij alle impressionisten nog wel zichtbaar, maar de werking van het licht op de kleuren staat centraal. Ook bij zijn tijdgenoten blijven de kleuren helder en licht. Er zijn veel kleurnuances te zien. Deze stijl was vernieuwend, heel anders dan het werk van voorgangers, die binnen in de ateliers een zo nauwkeurig mogelijke weergave van de werkelijkheid op het schilderslinnen wilden bereiken.

Het effect van licht en kleur in de werken van de impressionisten maakte een grote indruk op de mensen. De verf werd door de kunstenaars spontaan opgebracht met een luchtige, snelle toets. Er komt leven in het werk van de kunstenaar. Vormen vloeien in elkaar over. De lichtval van de zon op de dingen werd bepalend voor het kleurgebruik.

Monet ging de uitdaging aan om eenzelfde thema in veel wisselende kleursamenstellingen weer te geven. Het licht verandert immers voortdurend, afhankelijk van het moment van de dag of het jaargetijde. Zo maakte hij vele werken van waterlelies, werkend in de tuinen bij zijn atelier in Giverny. En later ontstonden ook zijn de kleurrijke werken van hooibergen, van het laantje met populieren en van de kathedraal in Rouen. Elk schilderij van hem heeft een eigen sfeer van licht en kleur.

Het is de moeite waard om deze stroming in de kunstgeschiedenis beter te leren kennen. Misschien bent u in de gelegenheid een museum te bezoeken of op internet het werk van Monet en andere impressionisten te bekijken.

In de aangeboden cursus achterin deze nieuwsbrief zal ik dieper op het impressionisme ingaan. Ik wens u een mooie Kersttijd en een licht 2019 toe, in alle opzichten!

Licht op overmatige reacties en onbegrepen lichamelijke klachten

Sarah Goudsmit | gesprekstherapeute en levenscoach

Ken je dat? Een ogenschijnlijk kleine gebeurtenis en je gaat je ineens naar voelen. Dit kan van alles zijn lichamelijke klachten zoals opeens zweten, angstig, paniekerig worden, duizeligheid, hoofdpijn, buikpijn, maar ook overmatig boos worden of je willen terugtrekken, je depressief voelen, blokkeren.

De aanleiding is duidelijk, maar je reactie is overmatig. Dit wil je helemaal niet en het kan ook erger worden. Je wil er vana! Weg van het nare gevoel, maar je moet er juist naar toe. Want het vermijden van de pijn is een zware opgave. Soms gaat het zelfs zover dat van alles doet om niet geconfronteerd te worden met een bepaalde situatie, waar bijvoorbeeld veel mensen zijn, geluid, bepaalde kleuren. Ook kan het met thema's te maken hebben, waar je jezelf bijvoorbeeld moet laten zien, waar je kan worden overvraagd, bijvoorbeeld in de sfeer van geld of relaties. Het kan werkelijk van alles zijn. Je beschermingsmechanisme – hoe goed ook bedoeld – houdt je weg van mogelijke groei en om veel vrijer in allerlei situaties te staan.

De afgelopen tijd ben ik in contact gekomen met PMA de afkorting van Progressive Mental Alignment, een door Joop Korthuis ontwikkelde vraag- en gespreksmethode die helpt om de oorzaken op te sporen van onverklaarbaar gedrag en lichamelijke klachten. Deze methode is voor jong en oud in te zetten. Het wordt momenteel onder andere veel in het onderwijs gebruikt bij leerlingen die niet meer naar school gaan, maar ook bij leerlingen die moeite hebben om op school te kunnen functioneren. Ook leraren worden begeleid, die merken dat ze (te) heftig op bepaalde leerlingen reageren.

Ik heb zelf een intensieve opleiding gedaan om met deze vraag- en gespreksmethode te leren werken en ben enthousiast bezig om mij er verder in te bekwamen. Ik heb nu al gemerkt hoe mooi en snel je met deze methode de diepte in kunt komen, mensen zich hierdoor beter kunnen voelen en meer in hun eigen kracht kunnen komen. Bewuste en vooral ook onbewuste trauma's kunnen voor veel klachten en gedrag een oorzaak zijn en ondermijnende en beperkende overtuigingen en overlevingsmechanismen in werking zetten. De vervelende gevoelens en lichamelijke klachten kunnen opkomen als er te veel triggers zijn, die met het oorspronkelijke trauma te maken hebben.

De weg gaat via een recente vervelende gebeurtenis, naar gebeurtenissen verder terug: dat is een ontdekkingstocht waar je veel sleutels en kennis over jezelf ontdekt en bij de diepere oorzaken komt van je gedrag en klachten in het heden. Door de vaak onbewuste triggers, weer in het bewuste deel van je herinneringen te brengen ontstaat er vrijheid om weer de leiding over je leven te krijgen.

Als je geïnteresseerd bent kan je kijken op www.pmainstitute.nl, en het boek Innerlijke Macht van Joop Korthuis lezen. Een afspraak maken met mij is ook een mogelijkheid.



Schijn je Licht!

door Eline Potter | haptotherapeut

Als haptotherapeut zie ik regelmatig mensen die worstelen met stress, spanning en angst. Ik zie hoe mensen de lat zo hoog leggen, dat ze er onmogelijk aan kunnen voldoen. Ik zie de angst om afgewezen te worden, er niet bij te horen, angst voor wat andere mensen denken. Het zijn allemaal angsten en gedachten vanuit ervaringen uit het verleden. En daaraan vast zit een oordeel over wat goed is of juist niet, wat hoort, wat er van je verwacht wordt, wat (je denkt dat) anderen denken. Deze oordelen leiden tot angsten of zorgen voor de toekomst. Je kunt niet gewoon zijn wie je bent, je moet ergens aan voldoen om goedgekeurd te worden. Je vraagt je niet af of deze gedachten wel waar zijn, want er zit een overtuiging onder die je gelooft. Een conclusie over jezelf of de ander die je vaak als kind al getrokken hebt. En op die manier bepaalt je verleden je toekomst, wat je gelooft, is jouw waarheid en dat is wat je ziet.

Kan het ook anders?

Stel je eens voor dat er geen verleden of toekomst is, wat is er dan? Wat ervaar je? Klopt het dat je dan bij je gevoel bent, bij dit moment en bij alles wat er te zien, te horen, te voelen is? Zonder weggezogen te worden in gedachten. Je denken gaat altijd over verleden en toekomst. Als je volledig dit moment ervaart, ben je voelend aanwezig en dan hoeft er even niets. Alles is goed zoals het is en dat brengt lichtheid. Stress, spanning en angst ontstaan vanuit gedachten en brengen een zwaarte met zich mee. Ik weet dat dit geen gemakkelijk experiment is, omdat het denken er zo snel bij komt, maar het geeft een idee. En hoe vaker je dergelijke beperkende gedachten herkent, er niet in gelooft en laat gaan, hoe makkelijker het wordt. Je kiest dan voor dit moment, om je gevoel je te laten leiden in plaats van je zorgen te maken over een toekomst die er niet werkelijk is. Als je je oordeel loslaat is alles even acceptabel. En dat geeft ruimte, vrijheid en verlichting in plaats van spanning en angst.

Stel je eens voor, hoe het is om jezelf te zijn, als je jezelf niet beoordeelt? Hoe is het om jezelf te zijn, als je jezelf volledig accepteert? Hoe is het om jezelf te zijn, als je jezelf ziet door de ogen van liefde? Hoe voelt het als je hier een voorstelling van maakt? Is dit niet de kern van waaruit we allemaal ons licht kunnen laten schijnen? Geeft dit geen vrijheid en innerlijke rust? Ik geloof dat het mogelijk is om gedachten van oordeel en schuld te vergeven en los te laten. Het vraagt om je bewust te zijn van deze gedachten en onderliggende overtuigingen te doorzien die je spanning, onrust en angst brengen. En ook als het lijkt, alsof je oordeel gerechtvaardigd is en je graag wilt vasthouden aan je 'gelijk', kan je je afvragen of het je uiteindelijk gelukkig maakt. Licht en donker kunnen niet gelijktijdig bestaan. Dus als jij je licht laat schijnen, is de duisternis verdwenen. En in op elk moment dat je je ervan bewust bent, kan je opnieuw kiezen voor het licht. Omdat ik merk hoe helpend het is om je bewust te worden van je oordeel zodat je de mogelijkheid hebt het los te laten en te kiezen voor het licht, organiseer ik maandelijks een dag zonder oordeel. Wil je er meer over weten, kijk dan op www.eendagzonderoordeel.nl.



Ontdek het magische Licht van het hoge noorden

Lydia Beckx-Korbee | kunstzinnig therapeut en berggids in Noord-Lapland

Het midzomernachtlicht en het noorderlicht: beide fenomenen brengen iets bijzonders in de natuur en dus ook in de mens teweer. In de Noorse lente, als tijdens de midzomer de zon de gehele dag boven de horizon staat, bruist het om je heen. De natuur ontluikt in rap tempo en het smeltwater zorgt voor spectaculaire beken en rivieren. Het is een magische energie die zich ook in jou openbaart: een niet te vermijden stroom die je letterlijk en figuurlijk uitdaagt naar buiten te komen. Een geweldige energie voor mensen die zelf meer willen gaan stromen of nieuwe ideeën in de wereld willen zetten.

De energie tijdens de Noorse herfst kenmerkt zich door de terugtrekkende natuur, die met haar prachtige zilveren berken, goudgele loof en rode mossen een intense indruk op je maakt. De dagen zijn dan nog net zo lang als bij ons. Tijdens heldere avonden en nachten is vaak het zo befaamde noorderlicht te aanschouwen.

Deze energie laat je bij jezelf thuis komen en geeft je – tijdens de verstilling – nieuwe inzichten over mogelijke stappen in de toekomst. In 2019 en 2020 organiseren en begeleiden we met ons wandelinitiatief Beckx-to-basic weer twee avontuurlijke wandelreizen naar het noorden van Noorwegen.



- De midzomernachtreis naar de Noordkaap, op 71° NB, is een uitdagende 10-daagse kampeertrektocht met 'volle' bepakking en vindt plaats van 30 mei t/m 8 juni 2019.

- De noorderlichtreis rond de poolcirkel in Noors Lapland, 66½° NB, is een avontuurlijke 12-daagse huttenrektocht met bepakking en is gepland van 2 t/m 13 september 2020.

Voor beide reizen geldt uiteraard dat je in zeer goede fysieke en mentale gezondheid moet verkeren om je met de elementen in deze geweldige wildernis uiteen te zetten! Wil je graag mee of meer informatie? Kijk dan op www.beckx-to-basic.nl, mail lydia@beckx-tobasic.nl of bel 06-22498044!

Op iedere laatste zondag van de maand kun je ons ook ontmoeten en mee gaan wandelen in de regio. Daarover meer op onze 'wandelkalender' op de site.

Wil je als individu of als team een persoonlijk of zakelijk thema uitwerken? Tijdens een reis door Noors Lapland zet ik mijn kwaliteiten als berggids, therapeut, coach en organisatieadviseur in om je te begeleiden op je tocht. De reis duurt ca. 7 dagen en wordt geheel op maat aangeboden. Vraag bij interesse een offerte aan.

LEZINGEN | CURSUSSEN | EVENEMENTEN

CURSUSAANBOD VOORJAAR 2019

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

1. Impressionisme: het licht schilderen

In deze cursus verdiepen we ons in leven en werk van enkele impressionistische kunstenaars, zoals Monet, Degas en Renoir. Na een korte inleiding gaan we zelf schilderen in deze stijl. Op een vrije manier werken we aan een voorbeeld van een kunstenaar. Met een snelle toets het licht in de kleuren zichtbaar maken is onze uitdaging.

Start: vrijdag 11 januari 2019

NB: 25 januari geen cursus

2. Groei en bloei in de natuur

We kijken naar bomen, planten en bloembollen. We tekenen, schilderen of werken met pastelkrijt om het proces van ontkiemen, groei en bloei op een vrije manier zichtbaar te maken in het kunstzinnige werk. En we werken 1 x met klei om een uitkomende bloembol te vormen.

Start: vrijdag 15 maart 2019

NB: 29 maart geen cursus

3. Licht: de gekleurde glasvensters van Steiner en van Chagall

Het licht brengt gekleurde glasvensters tot leven. Tijdens deze cursus werken we afwisselend aan een glasvenster van Steiner (Dornach) en een venster van Chagall (Mainz). Na een korte inleiding werken we met verf, aquarelpotlood of pastelkrijt aan een detail.

Start: vrijdag 17 mei 2019

Voor de bovenstaande cursussen geldt:

7x vrijdag van 15:30-17:00 uur in atelier

Therapeuticum Aurum op de 1e etage

Kosten: € 60,- per cursus van 7 lessen.

4. Cursus innerlijke ontwikkeling

Elke les staat één oefening van het zesvoudige pad centraal, met aansluitend een kunstzinnige oefening. De oefeningen brengen rust, harmonie en evenwicht in onszelf.

Data: 6 x maandagavond van 19:00-20:00 uur; start op 14 januari 2019

Kosten: € 50,-

Aanmeldingen: bij Maaïke Kroese

Tel: 079-3217258 of 06-23209116

e-mail:

maaike.kunsttherapie@gmail.com

Plaats: Atelier Therapeuticum Aurum

CURSUS MINDFULNESS & BURN-OUT

Irene Pouwelse | mindfulnesscoach

Juist ook jonge mensen ontwikkelen in de huidige tijd een burn-out: de lat ligt hoog en je wilt zo graag. Dan is er af en toe een moment, waarop je jezelf afvraagt: heb ik hier nog wel zin in, maar vervolgens ga je weer snel verder, want je wilt toch graag dat diploma halen, een vaste aanstelling krijgen, naast je werk een perfecte moeder of vader zijn, totdat er klachten komen van depressiviteit of slapeloosheid, voortdurende moeheid enz. De cursus Mindful2Work is helpend gebleken voor mensen met burn-outklachten; door een

evenwichtige combinatie van Mindfulness, bewegen en oefeningen wordt de vitaliteit zowel lichamelijk als psychisch weer opgebouwd in een kortere tijd dan wanneer men alleen blijft thuis zitten.

De cursus bestaat uit 6 vrijdagmiddagen van 13:30 tot 15:30 uur. Data: 8-2; 15-2; krokusvakantie; 8-3; 15-3; 22-3; 29-3.

Plaats: Therapeuticum Aurum, de Muse bovenruimte.

Kosten: € 120,- voor de hele cursus.

Kleding: makkelijk zittende kleding, sportschoenen, extra trui of dekentje en sokken.

Verdere info: Irene Pouwelse: 06-18220342 of irenefas@live.nl

CURSUS ANTROPOSOFIE **Jelle van der Schuit**

De door Rudolf Steiner (1861-1925) geïnitieerde antroposofie kent heel veel facetten. Deze cursus wil op eenvoudige wijze en zonder voorkennis een leidraad bieden voor een aantal bekende en minder bekende onderdelen. In 7 avonden wordt ingegaan op:

- 1) Rudolf Steiner en zijn filosoof van de vrijheid
- 2) Leer van de vier temperamenten
- 3) Muziek en het drie- en vierledig mensbeeld
- 4) De levensloop van de mens
- 5) Leer van de vier organen
- 6) Leer van de sociale driegeleding
- 7) Het jaarverloppop en zijn feestdagen.

Plaats: Therapeuticum Aurum

Data: 7 x ma-avond : 11-2, 18-2, 11-3, 18-3, 25-3, 1-4, 8-4

Tijd: 20:00 – 22:00 uur

Kosten: € 50 voor 7 avonden, reductie mogelijk; losse avonden: € 10

Aanmelding of inlichtingen: 079-3211837 / 06-21412688 / jvdschuit@gmail.com

CURSUS SPRAAK **Cinthia van der Ham | spraaktherapeut**

Sprekken als bron van vitaliteit

In deze cursus leer je op welke manier je met je spreken je levenskrachten kunt aanspreken en opbouwen. Ritmisch spreken en de vormkracht van de medeklinikers kunnen het samenspel van ademhaling en bloedsomloop verbeteren. Met verhalen en gedichten gaan we hiermee aan de slag.

Maandag 21-1 en 28-1; 4-2-2019

Tijd: 20:00 -22:00 uur

Plaats: Therapeuticum Aurum

Kosten: € 60,-

Aanmelding vóór 14-1-2019

Informatie via 06-15637631 of info@spreek-je-vrij.nl

VOORJAARSPROGRAMMA **2019** **Studiecentrum** **Antroposofie Zoetermeer**

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

1. Zin in ouder worden

Voordracht door Leo Beth

Een veel gehoorde uitspraak is: "Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn". Toenemende beperkingen op fysiek, psychisch en mentaal terrein worden als een bedreiging ervaren. Het pro-

ces van zingeving duurt ons leven lang en vaak ook met terugwerkende kracht. Oog krijgen voor de eigen biografie is dan van groot belang. Zo kunnen we “zin” krijgen “in ouder worden”.

Leo Beth houdt zich sinds 1990 professioneel bezig met coaching en counseling vanuit biografisch perspectief. Vanuit zijn achtergrond als antroposofisch huisarts begeleidt hij mensen in zijn praktijk Pleisterplaats in Zeist. Ook werkt hij als docent bij het Instituut voor Biografiek in Driebergen.

Datum: donderdag 21 februari 2019

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

2. Pasteltekenen voorjaarsbloemen



Workshop door Anneke van Wensveen & Maaïke Kroese, kunstzinnig therapeuten
De lente en de kleuren van voorjaarsbloemen staan centraal. Een vaas met met voorjaarsbloemen zorgt voor inspiratie. Met het zachte pastelkrijt zoek je naar een eigen uitdrukking. Tastend vanuit een kleurensfeer naar een kleurbeweging komt de vorm tevoorschijn. Een mooie manier om het voorjaar te beginnen. Ervaring is niet nodig.

Datum: woensdag 20 maart 2019

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

Aanmelden: wenselijk (i.v.m. voorbereiding van materiaal) bij Anneke van

Wensveen (06-49365158/lacvanwensveen@gmail.com) of Maaïke Kroese (06-23209116)

3. Vluchtelingen in wereldwijd perspectief

Voordracht door Frans Lutters

Onze tijd vraagt om samenwerking voorbij alle grenzen. De ontmoeting met vluchtelingen wekt een mondiaal bewustzijn. Iedere mens, waar hij ook vandaan komt, met zijn eigen lot en intenties geeft een raadsel op en vraagt om dialoog. Frans Lutters zal op deze avond de mondiale vluchtelingenstromen in een actueel en spiritueel perspectief plaatsen. Daarbij is ruimte voor gesprek en ontmoeting.

Frans Lutters is vrijeschoolleraar en auteur van verschillende boeken.

Datum: donderdag 21 maart 2019

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

4. Paasvoordracht Het Mysterie van Golgotha

Voordracht door Sebastiaan de Vries

Deze avond valt op Witte Donderdag waarop het Laatste Avondmaal plaatsvond, waarbij Christus zijn apostelen verzameld had rond de tafel. Het is het moment waarop Christus het brood en de wijn laat rondgaan. Wat gebeurde er toen, wat is de betekenis ervan en hoe is de samenhang met het verdere verloop van het Paasgebeuren binnen het Mysterie van Golgotha?

Dr. Sebastiaan de Vries is filosoof en is als docent verbonden aan de vrijeschoolpabo.

Datum: donderdag 18 april 2019

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

5. Vergeefse vrijheidsstrijd? Over Syrische vluchtelingen in Nederland

Voordracht door Désanne Van Brederode

In de media wordt uitvoerig ingegaan op het vraagstuk van de vluchtelingen met veel aandacht voor het probleem van integratie en mogelijke radicalisering. Men vergeet vaak wat voor verschrikkingen Syrische vluchtelingen in de oorlog, maar ook in voorafgaande dictatuur van president Assad hebben doorgemaakt. Voor hen zijn de idealen van rechtvaardigheid, democratie en vrijheid oprecht en doorleefd. Maar kunnen deze nieuwkomers in onze samenleving nog aan hun idealen vasthouden? Wat betekenen vrijheid en mensenrechten nog voor de Nederlanders zelf?

Désanne van Brederode (1970) is schrij-

ver en filosoof, en sinds 2013 bestuurslid van Het Syrische Comité in Nederland.

Datum: donderdag 9 mei 2019

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

Voor bovenstaande activiteiten geldt (tenzij anders vermeld):

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

via tel: Jelle van der Schuit (06-21412688)

of Anneke van Wensveen (06-49365158)

Praktijk voor Massage- en Haptotherapie

René Melker, Violiervaart 8

2724 VT Zoetermeer

Kom weer in contact met jezelf, je gevoelens, je lichaam zodat je weer je grenzen gaat voelen, wat je wilt en niet meer wilt en wat je echte verlangens zijn

Tel. 06-24920032

www.haptotherapie-massagetherapie.nl

Werkplaats voor de Toekomst

Vier bijeenkomsten met John Hogervorst:

- 24 januari '19: Ik maak mij vrij, maar niet los
- 7 februari '19: Samenwerkend het egoïsme voorbij
- 21 februari '19: De ontmoeting van mens tot mens
- 7 maart '19: Laat de toekomst maar beginnen

Ruimte voor nieuwe rituelen: bij overgangsmomenten in jouw leven

Met Marion Kuiperi

29 maart en 12 april 2019

Locatie Zoetermeer – Dorpsstraat 200

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

COLOFON

NIEUWSBRIEF AURUM

DECEMBER 2018 | JAARGANG 35 | 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

Hedwig Douma, Huib de Ruiter,
Jeannette van der Schuit, Maaïke Kroese,
Irene Pouwelse, Marco Ephraïm,
Sarah Goudsmit, Cinthia van
Ham, Eline Potter, Lydia Beckx-Korbee
Annemarije de Jong

II UITVOERING EN ADRESSERING

Jelle van der Schuit

III ADVERTENTIES

Hans Spanjaardt, (079) 341 63 12

IV OPMAAK

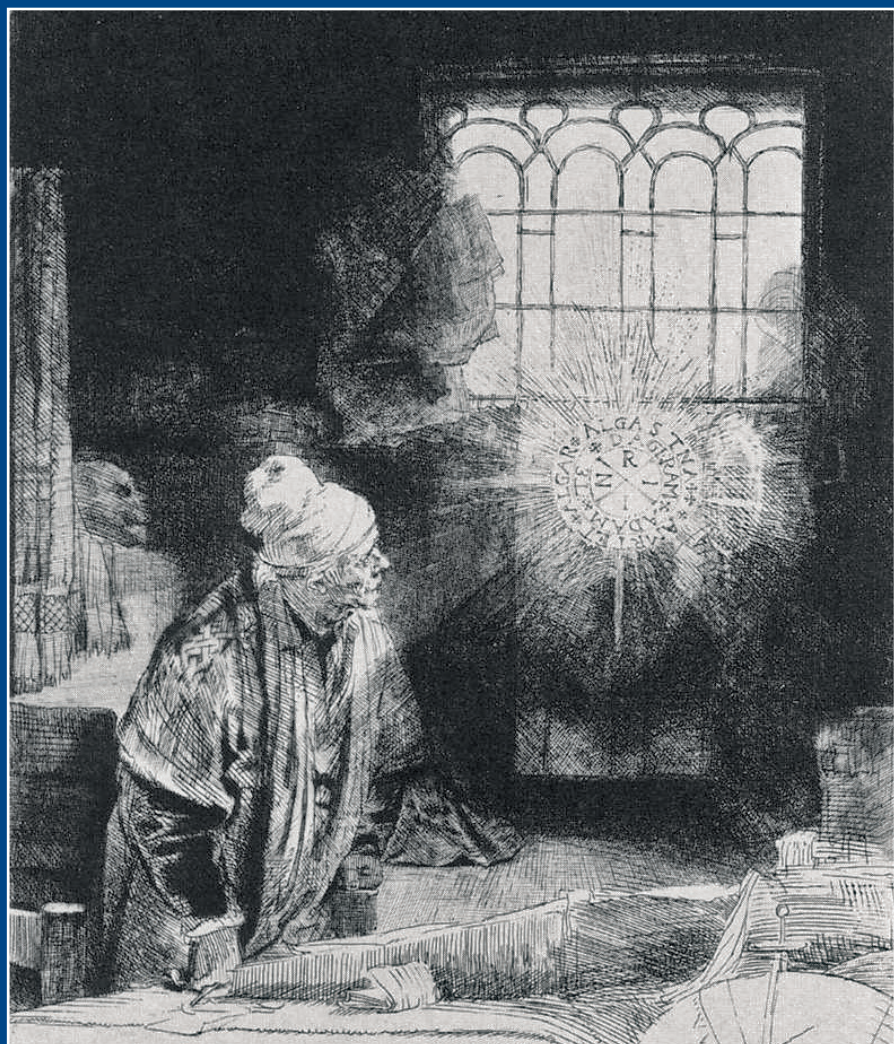
Marc Obbens

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