

AURUM

NIEUWSBRIEF | ZOMER 2020 | NUMMER 1 | JAARGANG 37

THEMA

Hoe versterken we onze
gezondheid in coronatijd?



ZOMERACTIE VOOR DE NIEUWSBRIEF

De afgelopen Nieuwjaarsactie voor de nieuwsbrief heeft € 569,- opgeleverd aan vrijwillige bijdragen. Alle schenkers (totaal 32 mensen) willen we hartelijk danken voor hun bijdrage (groot of klein)!

Ook voor de Zomeractie doen we weer graag een beroep op uw steun, u kunt uw bijdrage overmaken op rekeningnummer: NL77 INGB 0007 6621 19 ten name van Nieuwsbrief Aurum.

Ten geleide

We kunnen terugzien op een schitterend voorjaar en ook de zomer is goed begonnen. De natuur gedraagt zich op een manier alsof er niets aan de hand is: zij heeft geen last van de coronacrisis. Sterker nog: zij profiteert er misschien zelfs wel van! Ondertussen wordt de mensheid wereldwijd hard geconfronteerd met de ziekte covid-19. De genomen maatregelen van lockdown en social distancing eisen hun tol voor het economische, sociale en culturele leven, maar laten ook de volksgezondheid niet ongemoeid! Er speelt zich een ongekend drama af.

In deze nieuwsbrief willen we ons vooral richten op de mogelijkheden om onder deze extreme omstandigheden goed voor onze gezondheid te kunnen blijven zorgen. Het motto is: hoe versterk je je gezondheid in en na coronatijd? Marco Ephraïm leidt dit onderwerp in en onderscheidt twaalf te behartigen gezondheidsaspecten. Jeannette van der Schuit bespreekt een bijzonder geneesmiddel dat versterkend werkt: Echinacea/Prunus comp. Het middel is opgebouwd uit vier componenten: Echinacea, Sleedoorn, Meteoorijzer & Fosfor. Irene Pouwelse schrijft over de kracht van het ijzer als metaal van Mars en over hoe deze kracht zijn afspiegeling vindt in de E-klank en ook in de spiermens. Zij neemt als eurutmietherapeut na ruim 21 jaar afscheid van Aurum. In een afscheidsbrief blikt zij nog terug op haar bijzondere jaren op Aurum. Vanuit het gestelde thema komt nog een aantal andere therapeuten aan het woord om vanuit hun discipline aan te duiden wat de gezondheid kan versterken.

We besteden graag veel zorg aan onze nieuwsbrief, want het is ons er veel aan gelegen om u adequaat te informeren over alles wat voor een goede patiëntenzorg van belang kan zijn. Aan de binnenkant van onze cover kunt u lezen, hoe u de nieuwsbrief via onze Zomeractie kan steunen.

Wij wensen u een heerlijke zomer toe met verrassende en verkwikkende ervaringen, wellicht wat dichterbij huis dan aanvankelijk de bedoeling!

Jeannette van der Schuit

Jelle van der Schuit

Hans Spanjaardt

Zomeravond

**Langzaam over het land
in de avond de trompet
van de andere boerderij.
Het praten op de bank
sterft uit, de witte roos
laat stille bladeren vallen.
Het kind, te bed gebracht,
slaapt niet, achter het hart
der luiken luistert het.**



Ida Gerhardt (1905-1997)

uit: De Hovenier (1961)

Inhoudsopgave

1	- Zomeractie nieuwsbrief
2	- Ten geleide
4	- Gedicht – Zomeravond
5	- Inhoudsopgave
6	- Mededelingen uit de praktijk
10	- Afscheid Irene Pouwelse
11	- Vertrek Hanna Obbens-van der Kruis
12	- Even voorstellen: Nicoline
	- Even voorstellen: Saskia
	- Even voorstellen: Anne
13	- Even voorstellen: Jeanine
14	- Therapieënfonds – Intro
15	- Therapieënfonds – Financiën 2019
16	- Versterken van gezondheid – Marco
20	- Echinacea – Jeannette
23	- IJzer - Irene
26	- Tijd van corona – Eline
28	- Je weerstand versterken – Cinthia
31	- De weg van het midden – Maaïke
33	- Uit je doen raken - Sarah
35	- Aurum koor in wachtstand
36	- Cursussen Maaïke
	- Cursus Irene
37	- Cursus Sarah
38	- Cursussen Stanzo - Jelle
	- Studiedag Muziek & dierenriem
Achterflap	- Colofon

Mededelingen uit de praktijk

ALGEMENE PRAKTIJKINFORMATIE

Zie het ingehechte gekleurde middenvel

VAKANTIES HUISARTSEN

(wijzigingen voorbehouden):

Marco Ephraïm: 6 t/m 17 juli

Joriet Schneider: 27 juli t/m 14 augustus

Jeannette van der Schuit: 10 t/m 28 augustus

Zie voor de meest actuele informatie onze website op de pagina van de huisartsen/ praktijkinformatie:

www.therapeuticumaurum.nl



PERSENELE ZAKEN

• Sinds een aantal maanden is Leonie van Velzen bij ons werkzaam als POH GGZ jeugd. In de volgende nieuwsbrief stelt ze zich voor.

• Anne ter Elst is sinds kort bij ons werkzaam als POH GGZ. Zij stelt zich verderop in de nieuwsbrief voor.

• Jeanine Ritter vertegenwoordigt de euritmie en heeft vanaf 1 juli Irene Pouwelse opgevolgd voor de euritmie-therapie. Verderop in de nieuwsbrief stelt ze zich voor.

• De doktersassistente-stagiaires Jennifer van der Toorn en Afrae El Kardoudi, zullen in de zomer hun stage gaan afronden.

• Barbara Houtman is recent gestopt met haar werk als POH somatiek. In de volgende nieuwsbrief zal ze nog een stukje schrijven ter afscheid. Barbara zal



nog af en toe invalwerk komen doen.

• Hanna Obbens is in maart gestopt met haar werk als uitwendig therapeute. In deze nieuwsbrief schrijft zij hierover. We zoeken nog naar een opvolger van Hanna!

• Lydia Beckx gaat m.i.v. augustus stoppen als kunstzinnig therapeut. Voor de kunstzinnige therapie zijn we nu bezig met het vinden van een opvolger van Lydia.

Allen die vertrekken veel dank voor alles wat jullie voor Aurum en de patiënten van Aurum hebben gedaan en we wensen iedereen veel succes en geluk toe!

PRAKTIJKMANAGER

Onder begeleiding van Gerco Kanbier, praktijkmanager, gaan wij i.v.m. de toenemende drukte ook in de komende maanden met onze reorganisatie verder, met als doel de bereikbaarheid en de service voor u als patiënt te vergroten:

- Pilot met digitaal spreekuur tussen huisarts en patiënt ten tijde van Corona
- Pilot met Chantal, een digitale dokters-assistente via een chatbot op onze website
- Uitbreiding van MGN-mogelijkheden zoals logging, gescande documenten en EP-journaalregels



MEDEDELINGEN HUISARTSEN

Praktijk van dokter Ephraïm

Van 2 maart tot 9 juni heeft Hanna Ludwig als 3e jaars huisarts in opleiding meegewerkt. Zij gaat binnenkort in een andere praktijk verder om de opleiding af te ronden. Hanna veel dank voor jouw betrokken inzet en veel succes verder!

Vanaf 8 april werkt Lidwien Boons op woensdagen in de praktijk. Zij is sinds 1 maart huisarts! Ze blijft tot en met vrijdag 7 augustus. Velen van u kennen haar nog uit de tijd daarvoor toen zij huisarts in opleiding was. In week van 14 t/m 18 september zullen er waarnemers zijn.

Praktijk van dokter Schneider

Per 1 maart 2020 is Saskia van Essen gestart als huisarts in opleiding in mijn praktijk. Zij is derdejaars en heeft interesse in antroposofische en integratieve zorg. Verderop in dit nummer stelt zij zich voor.

Praktijk van dokter Van der Schuit

Vanaf 1 maart werkt Nicoline van Hattem als 1e-jaars aios in mijn praktijk op ma, do en vrijdag. Verderop in de nieuwsbrief zal ze zich voorstellen. In mijn vakantieweek van 10/08 t/m 14/08 zal de praktijk worden waargenomen door mijn voormalige aios Nienke Gorter.

TELEFONISCHE AFSpraak BIJ DE HUISARTSEN VIA DE TERUGBELLIJST

In de ochtend kunt u aangeven, of u teruggebeld wilt worden. In de middag kunnen er in principe geen belafspraken meer voor die dag worden gemaakt. 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 zal gebeuren. Graag uw begrip hiervoor! U kunt aangeven of uw terugbelverzoek al dan niet spoedeisend is.

BESTELLEN MEDICIJNEN HERHAALRECEPTEN

Herhaalrecepten kunt u aanvragen via:

- 1) www.mijngezondheid.net
- 2) via de herhaalservice van de apotheek
- 3) de assistente

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' liket, 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.

WALK-IN WEBINAR: GEZOND BLIJVEN IN EN NA CORONATIJD

Op 18 juni heeft een webinar met kleine presentaties plaatsgevonden in het Therapeuticum. U kunt dat nog nazien op: www.antroposofischevereniging.nl/uitgelicht/webinars-op-donderdagdagen-in-juni-2020 of via: www.youtube.com/watch?v=lyQWrpOSwNY&feature=youtu.be

Thema: Hoe kunnen we onszelf gezond en weerbaar maken, om zo beter beschermd te zijn tegen corona? Met korte bijdragen van: Marco Ephraïm (over Corona en 10 punten voor een gezonde leefwijze), Jeannette van der Schuit (over het middel Echinacea/Prunus comp en zink, ivm weerstand), Elisa Ephraïm (ouderen bel-project in Coronatijd), Sarah Goudsmit (verhaal over het hart), Irene Pouwelse en Jeanine Ritter: online 2 eurutmie-oefeningen die de weerstand verhogen. Doet u mee?

ZORGVERZEKERAR 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 uzelf 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.

'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, dementie, euthanasie.

De themanummers nr. 2 (over Nervosi-

teit) en nr. 42 (over Inenten) zijn gratis te downloaden. De prijs van een brochure is € 3,50 en van een dikkere € 5,-. Ze zijn ook online te bestellen via www.gezichtspunten.nl

AANBEVOLEN WEBSITES

www.coronahulp.nl:

hebt u vragen over corona of hulp nodig, bv. voor boodschappen?

www.rivm.nl:

reguliere coronainformatie

www.cafeweltschmerz.nl:

kritische coronainformatie

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 vindt u een digitaal score instrument om te meten hoe u uw eigen gezondheid beleeft op 6 gebieden.

AFSCHIEDSBRIEF IRENE POWWELSE

Ik heb 21 jaar en 9 maanden gewerkt bij Therapeuticum Aurum als zelfstandig euritmitherapeut, maar ik was ook al betrokken bij het startende Therapeuticum aan de Bunuelstrook in 1985 met twee uur per week euritmitherapie. Jeroen van Houten was toen de enige huisarts, die met jeugdig enthousiasme werkte om het Therapeuticum op te bouwen, hetgeen hem zeker ook gelukt is. Toen hij enkele jaren later naar Zwitserland vertrok met zijn vrouw Martine en drie kinderen, waarvan één nog onderweg, was de praktijk al groot genoeg voor twee huisartsen. Ik woonde toen naast het Therapeuticum en 's ochtends om half acht deden Jeroen, mijn man Hans en ik stafoefeningen om fit en wakker te worden, totdat ik zwanger werd, ongeveer gelijktijdig met Martine. We namen samen in het piepkleine keukentje het assistentenwerk op ons en ook het prikkenspreekuur. Martine haalde graag de natuur in huis en had in het voorjaar een grote viskom in de wachtkamer gezet met kikkervisjes: leuk om te zien hoe ze zich ontwikkelden. Natuurlijk met een steen net tot boven het water voor als ze pootjes gingen krijgen. En dan vonden we op een ochtend vele door de wachtkamer springende kikkertjes die dan uiteindelijk (zucht!) keurig in de sloot zijn beland.



Toen de kinderen klein waren, heb ik zeven jaar euritmitherapie gegeven op de vrijeschool in Gouda en in 1998 ben ik, op uitnodiging van Marco, als invaller met euritmitherapie begonnen op Aurum, eerst voor een half jaar en aansluitend als vaste ZZP'er. Het besluit tot nieuwbouw en het hele proces met de architect en aannemer heb ik, zittend in de bouwcommissie, van nabij en met veel interesse meegemaakt. Het was een enerverende, maar ook zo hoopvolle en toekomstgerichte periode, totdat ons prachtige gebouw er stond en we er onze intrek in konden nemen. Wat een feest was dat! Waar we elkaar op de Titus Brandsmahove steeds voor de voeten liepen, was hier zoveel ruimte en eigen gebied, dat we elkaar op een dag nauwelijks tegen kwamen. Maar gelukkig bood de koffiekamer hier uitkomst voor korte overlegjes en voor het met elkaar even loslaten. Langzaamaan werden we groter en ook wat zakelijker, wat natuurlijk ook mooi is.

Van 2007 tot 2012 werkte ik als euritmitherapeut naast Aurum ook bij de Artaleivegoedgroep op de Dubbele Diagnose afdeling. Dat gaf een enorme verdieping in de psychische problematiek van deze tijd, waardoor de opleiding tot mindfulnesstrainer voor mij een fijne en ook als noodzakelijke aanvulling werd ervaren. Vanaf 2011 ben ik gestart met cursussen Mindfulness en Euritmie bij Therapeuticum Aurum en dat beleef ik nog steeds als een goede, zinvolle combinatie. Met het geven van deze cursussen zal ik nog een poos doorgaan, evenals met de euritmitherapie voor de ogen, maar voor de verdere individuele euritmitherapie heb ik een goede opvolgster gevonden in Jeanine Ritter, die zich elders in deze Nieuwsbrief aan u voorstelt.

Helemaal weg ben ik dus nog niet, maar toch wil ik hier nu alle artsen en therapeuten bedanken voor de jarenlange fijne samenwerking. Alle patiënten die in de loop der

jaren bij mij waren voor euritmitherapie wil ik danken voor het in mij gestelde vertrouwen en de vaak intense en goede momenten in het samenwerken aan nieuwe mogelijkheden en wegen in de biografie. Ik heb ontzettend veel van iedereen geleerd en ik neem jullie mee in mijn hart. Moge ieder zijn weg vinden, zo goed als dat gaat!

Met hartelijke groet, Irene Pouwelse



VERTREK HANNA OBBENS-VAN DER KRUIS

Afgelopen maart ben ik het Aurum-nest uitgevlogen.

Ik wilde, voordat het fysiek niet meer zou lukken, in mijn eentje naar Santiago de Compostela wandelen, om te kijken wat er op 'mijn weg' zou komen. Spannend of ik de weg wel zou kunnen vinden, en dan vooral letterlijk. Figuurlijk vertrouwde ik wel op mijzelf. Drie maanden lopen, of al in week één huilend in de berm. Het was tijd om nieuwe inspiratie op te doen.



Vanaf 2004 was ik werkzaam in Aurum voor de uitwendige therapie en het prikken-spreekuur. Ik ben in al die jaren enorm gevoed in het veilige Aurum-nest. Allereerst door alle mensen die bij mij kwamen. Alle leeftijden zijn letterlijk door mijn handen gegaan. Ik ben dankbaar voor het vertrouwen dat ik heb gekregen, de vragen die ik mocht stellen en de antwoorden die ik kreeg. Veel voeding kwam van mijn collega's waarop ik altijd terug kon vallen als ik het niet meer wist. Zij spiegelde en ondersteunden mij.

Ik heb in deze tijd ontzettend veel geleerd over ziekte en medicijnen, over planten en therapieën, over samenwerking en feesten, over de ander en mijzelf.

In april was het onmogelijk om naar Santiago te vertrekken; de grenzen waren dicht. Een vriend van mij die eerder zelf naar Santiago liep, had me verteld dat Santiago begint als je weer thuis bent. Nu, ik *was* thuis en ben begonnen met mijn weg, waarop wonderlijk veel inspiratie bleek te vinden. Hiervoor ben ik heel dankbaar. Dit alles zit nu in 'mijn rugzak'.

Nu is het juli en kan ik verder met mijn rugzak vol nieuwe inspiratie. De uitwendige therapie blijft, weliswaar op een lager pitje. We zijn een kamer in ons huis in Gouda aan het omtoveren tot een fijne werkplek, waar ik mensen kan gaan ontvangen. Daarnaast blijf ik ook behandelingen geven bij mensen thuis.

Bovendien heb ik nog veel verschillende ideeën zoals; muziek maken, pottenbakken, prachtige taarten en koeken bakken met bloemen. En mijn rugzak is nog lang niet uitgepakt. Het voelt als de tas van Mary Poppins waaruit ze van alles steeds weer tevoorschijn kon toveren.

Dank jullie wel, allemaal! Lieve groet, Hanna



Even kennismaken:

Nicoline van Hattem, huisarts in opleiding

Hoi allemaal!

Mijn naam is Nicoline van Hattem en ik ben sinds maart met mijn huisartsenopleiding gestart in Therapeuticum Aurum bij Jeannette van der Schuit. Naast mijn huisartsenopleiding ben ik arts-onderzoeker bij het LUMC. Ik doe onderzoek naar het implementeren van e-health bij patiënten met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Leefstijl vind ik een zeer belangrijk onderdeel van de geneeskunde en ik ben daar dan ook veel mee bezig in mijn onderzoek - maar ook in het dagelijks leven.

Ik woon in Den Haag samen met mijn vriend (inmiddels verloofde). Daar ben ik graag buiten om te wandelen maar ook om hard te lopen. Ik kook ook heel graag; ik probeer eigenlijk dagelijks iets anders te maken. Ik vind het ook heel leuk (wat minder gezond maar wel heel lekker) om taarten en andere lekkernijen te bakken!



Saskia van Essen, huisarts in opleiding

Ik ben Saskia van Essen. Per 1 maart ben ik gestart als huisarts in opleiding bij Joriet Schneider. Ik ben bezig met het laatste jaar en zal naar verwachting in april 2021 deze opleiding afronden. Daarbij ben ik geïnteresseerd in de antroposofische geneeskunde en hoop hiermee nog meer ervaring op te doen.

Naast mijn werk houd ik me bezig met mijn hobby's, onder andere paardrijden en motorrijden. Ik woon samen met mijn verloofde, met wie ik in juli volgend jaar ga trouwen.

Hartelijke groeten, Saskia van Essen



Anne ter Elst, praktijkondersteuner voor de GGZ

Mijn naam is Anne ter Elst. Mijn interesse voor het gedrag van de mens heeft geleid tot het volgen van de masteropleiding Klinische Psychologie. Als bijbaan naast mijn studie werkte ik bij een huisartsenpost. In het werk van een POH GGZ zag ik de ultieme combinatie tussen mijn affiniteit voor de psychologie en het werken in een omgeving waar ik mezelf al 10 jaar in thuis voel, namelijk in een huisartsenpraktijk.

Na het afronden van mijn opleiding tot POH GGZ, ben ik met groot enthousiasme gestart bij Therapeuticum Aurum. Ieder mens is uniek en heeft een combinatie van eigenschappen en omgevingsfactoren die in de juiste balans kunnen leiden tot zelfontwikkeling en oplossingsgericht handelen. Soms hebben mensen een steuntje in de rug nodig om deze balans te herstellen in een omgeving waar mensen laagdrempelig terecht kunnen, misschien kan ik iets voor u betekenen?



Jeanine Ritter, euritmitherapeut

Graag stel ik me aan u voor als nieuwe euritmitherapeut in Aurum: ik ben Jeanine Ritter, geboren en getogen Hagenees. Sinds 1998 woon ik (alleen) in Rotterdam, waar ik in 1983 begon te werken op Huize Thomas, een antroposofisch kinderdagcentrum, voor kinderen met een beperking. Eerst als begeleider, later als zorgcoördinator.



Daar leerde ik de euritmie kennen, zowel in pedagogische, kunstzinnige, als ook in therapeutische vorm. Ik heb daar de werkzaamheid ervan gezien en vond het zelf ook heel fijn om te doen. Toen het na 15 jaar tijd werd voor iets nieuws, ben ik euritmie gaan studeren, in de wetenschap dat ik ooit de therapiekant op wilde. Na mijn afstuderen ben ik in 2006 gaan werken als euritmiedocent aan het Rudolf Steiner College in Rotterdam, een fijne school!

Toen de gelegenheid zich eindelijk voordeed om een master euritmitherapie te kunnen doen in Nederland, greep ik mijn kans. Mijn grote stage, waarin ik zelfstandig 300 behandelingen heb gegeven, deed ik op school, in het dagcentrum Helias in Rotterdam en tenslotte hier in Aurum, bij Irene Pouwelse. Ik heb daar heel veel van geleerd en had het bijzonder naar mijn zin. Ik ben dan ook heel blij om met dit team te kunnen gaan samenwerken!

Ik verheug me om velen van u daar te mogen ontmoeten!

ONTSPANNING

Chikara

Praktijk voor alternatieve benaderingswijze

Orgaan van
Nederlands



huiswerken, thuis les geven, minder
rten en bewegen, zijn veel mensen
toe aan ontspanning.

kent u de stress, de extra spanning
i schouders en/of onderrug of wilt u
gewoon een uurtje voor u zelf.

Maak een afspraak voor een
kennismakingsbehandeling
Reflexzonetherapie.

Reflexzonetherapie zorgt voor
spanning, balans in het lichaam en
verhoogt het immuunsysteem.

Kijk voor meer informatie en voor de
aanbieding op de website

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

Licentieid VNRT
Behandeling volgens afspraak.

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 30 jaar profiteerden zo vele patiënten, 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 2020 het uitkeringspercentage verhoogd worden tot 75% en de maximale vergoeding tot € 750. 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) 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. Stichting Therapieënfonds Aurum.

Zie voor verdere informatie en te downloaden formulieren onze website

www.therapieenfondsaurum.nl

N.B.: aanmeldingsformulieren zijn ook bij de assistentenbalie verkrijgbaar.

Financieel overzicht Stichting Therapieënfonds Aurum

In de onderstaande tabel is de winst- en verliesrekening van 2019 opgenomen:

WINST- EN VERLIESREKENING 2019



Ontvangsten		Uitgaven	
Betalende deelnemers	6.880,00	Declaraties	5.202,16
344 x € 20,-		Administratiekosten	203,68
Donaties	1.315,00	Drukkosten 2 jaar	331,79
		Diversen	10,00
		Overschot	2.447,37
TOTAAL	€ 8.195,00	TOTAAL	€ 8.195,00

Op de Triodos rekening courant staat € 5125,28 en op de spaarrekening € 5000,00 wat op een totaal eigen vermogen van € 10.125,28 komt.

Zoals op de winst- en verliesrekening te zien is hebben we in 2019 een overschot van € 2447,37. Vorig jaar hadden we een overschot van € 1492,94.

Het aantal deelnemers is dit jaar gestegen met 42 en het donatie bedrag is iets afgenomen.

De overschotten van de laatste jaren en de gunstige financiële situatie hebben de beheerders doen besluiten de uitkeringen van de declaraties te verhogen van 60% naar 75% voor het jaar 2020.

De kascontrolecommissie komt in het najaar nog bijeen. Door de coronacrisis kon dit helaas niet eerder.

Hartelijk dank aan alle deelnemers en donateurs!

THEMA

Hoe versterk je je gezondheid in en na coronatijd

HOE VERSTERK JE JE GEZONDHEID IN EN NA CORONATIJD

Marco Ephraïm | huisarts

Naast alle vermijdings-maatregelen in het omgaan met het corona-gevaar, is het nu hoog tijd meer te investeren in het bevorderen van de gezondheid ('health promotion') om mensen weerbaarder te maken tegen een eventuele tweede golf of een ander opkomend virus. Marco Ephraïm noemt 12 mogelijke actiepunten voor een gezonder leven, afgeleid uit de huidige crisis. Bronnen zijn opvraagbaar.

Gedurende de coronacrisis is er veel energie gestoken in disease control, d.w.z. maatregelen om besmettingen zoveel mogelijk te vermijden: verbieden van grote evenementen, hygiëne (handen wassen, in je elleboog hoesten of niezen), social distancing: 1,5 meter afstand houden binnen en buiten, thuisblijven als je koorts hebt, hoest of niest, thuis werken, de 'intelligente' lockdown, etc. Deze aanpak heeft in de eerste 4-6 weken ervoor gezorgd enerzijds dat de Nederlandse ziekenhuiszorg, waar verreweg de meeste aandacht naar toe ging, de piek net aankon: alle hulde aan alle mensen die hier keihard voor hebben gewerkt! Terwijl anderzijds in de verzorgingshuizen door falende distributie van de in ons land wel aanwezige beschermingsmiddelen en het toch moeten werken met klachten veel onnodige besmettingen en sterfgevallen plaatvonden. Veel maatregelen zijn na de piek echter langer voortgezet, waardoor deze maatregelen zelf meer schade gingen aanrichten dan het coronavirus zelf: uitgestelde zorg van bijv. hart- en kankerpatiënten die tot meer ziekte en sterfte leidt, ongekend sociaal leed en eenzaamheid in verzorgingshuizen, veel uitgestelde opleidingen en verlies van banen bij met name jongeren, het lamleggen van de horeca en van de hele culturele sector en een ongeëvenaarde economische schade. Dit alles is in de media beschreven en met cijfers onderbouwd.

Intussen is berekend dat ca. een miljoen Nederlanders reeds afweerstoffen tegen het virus heeft opgebouwd: het grote merendeel van de besmette mensen heeft geen of slechts lichte klachten gehad. De sterfte valt met ca. 0,9% in dezelfde categorie als influenza. Een kleine groep mensen die ernstig ziek is geweest van corona houdt nog langdurig klachten die langere revalidatie behoeven. Uiteraard volgen wij nog de

overheidsrichtlijnen in Aurum, ook al staat de 1,5 meter-afstand intussen ter discussie, zeker buiten. Het blijkt dat je veilig samen kunt wandelen in de buitenlucht op normale afstand. Binnen blijkt goede ventilatie nog belangrijker te zijn dan alleen de 1,5 meter-afstand. Het ultieme middel van disease control is de ontwikkeling van een Corona-vaccin, waarin ook Nederland voor miljoenen in investeert, maar waarover velen twijfelen hoe effectief dat zal zijn, gezien de veranderlijkheid van het coronavirus, net als bij de influenzavirussen.

Des te urgenter is nu de vraag hoe we onze weerstand kunnen versterken om met minder angst, minder schade en minder erg ziek zijn een eventuele volgende besmettingsgolf tegemoet gaan!

TWAALF AANDACHTSPUNTEN VOOR GEZONDHEID

Specifiek voor Corona kwam ik in de afgelopen maanden een aantal aandachtspunten tegen die de gezondheid en de weerstand kunnen bevorderen:

1. Voldoende en regelmatig bewegen, liefst buiten in de natuur!

Het basis-bewee-gadvis is dagelijks minimaal een half uur wandelen, fietsen en tuinieren (al of niet met rol-lator of rolstoel en mantelzorger) en wanneer mogelijk tenminste 2x per week ruim een uur inspannend sporten. Dit is extra belangrijk wanneer je bedenkt dat mensen met overgewicht, suikerziekte en/of hart-vaatziekten, een corona-besmetting veel ernstiger kunnen doormaken!

Ook rustiger bewegingskunst, zoals yoga, tai chi, chi gong en euritmie hebben een sterk gezondheidsbevorderend effect. In Therapeuticum Aurum kan Jeanine Ritter individueel of groepsgewijs euritmiewerkshops geven.



2. Eet gezond en lekker en stop als je voor 80% vol zit! In een 'blue zone' op het Japanse eiland Okinawa zijn veel gezonde mensen van over de 100. Een van hun geheimen is de gewoonte te stoppen met eten wanneer ze voor ca. 80% vol zitten. Velen van hen verbouwen tot op hoge leeftijd nog hun eigen groenten en ook deze groene zorg, dagelijks iets tuinieren, bevordert de gezondheid.

80%

Een bewegingsplan in combinatie met een dieet van gezonde, lekkere, liefst biologische of biologisch-dynamische voeding kan mensen uit de bovengenoemde risico-groepen helpen langzaam maar zeker gezond af te vallen. Hebt u overgewicht en wilt u hieraan iets doen, kijk dan of het COOL-programma in Aurum iets voor u is (via website, assistente of huisarts).

3. Verzorg een gezond dag- en nachtritme! Gezonde slaap is van groot belang voor uw gezondheid. Niet te kort en niet te lang, en regelmatig. Voor volwassenen is de gemiddelde slaapbehoefte 6,5 à 8,5 uur per nacht. Het uur voor het gaan slapen liever geen beeldschermen. Bespreek slaapproblemen met de huisarts of praktijkondersteuner.

4. Wissel inspanning en ontspanning af! Almaar doorgaan verhoogt stress en stress vermindert de weerstand. Verzorg pauzes in je werk en privéleven.

5. Doe dagelijks iets dat je vervult! Vervulling is meer dan genieten. Het heeft met zingeving te maken. Volgens Machteld Huber, grondlegger van 'Positieve Gezondheid', is zingeving de sterkste gezondmakende kracht. Dat kan een beroepskeuze of vrijwilligerswerk zijn, maar ook een kleine dagelijkse handeling als zorgen voor een ander, voor een dier, een tuin, iemand een bloem of gedicht geven of vragen hoe het gaat.

6. Denk over de (mede)mens steeds als een geheel: lichaam, ziel en geest! Wanneer je zo naar de mens kunt kijken voorkom je routine en geestdodend handelen, maar leef je meer uit verwondering over het unieke van ieder mens. Naast het fysieke heeft ieder mens psychische bijzonderheden in denken, voelen en willen. En een geestkern, een Ik, waaruit hij/zij eigen regie en zelfsturing aan het leven geeft. Wanneer je zo naar een dementerende of gehandicapte medemens kijkt kun je beleven dat de geest (het Ik) nooit ziek of weg kan zijn, die is alleen moeilijker bereikbaar. Het lichaam of de psychische functies kunnen wel ziek zijn. Bernard Lievegoed, psychiater in de vorige eeuw zei ooit: een meesterviolist die op een kapotte viool speelt is misschien niet om aan te horen, maar hij is nog steeds een meesterviolist! De ander merkt dat, wanneer je zo naar hem/haar kunt blijven kijken en dat bevordert de gezondheid (van beiden).

7. Verwerk je indrukken van de dag door een terugblik en start de dag met een vooruitblik! Een korte terugblik met gesloten ogen in stilte bevordert de goede slaap. Je probeert de dag nog even voor ogen te halen, zonder te oordelen, van het heden teruggaand naar het begin van de dag, niet langer dan ca. 10 minuten. Hoe zag die ander eruit, wat zei zij eigenlijk? Soms oogst je nog bijzondere vergeten momenten. De vooruitblik op de dag voor je geeft veerkracht wanneer je innerlijk en uiterlijk ruimte inbouwt voor zowel het verwachte als onverwachte dat komen gaat.

8. Beoefen of beleef kunst! Gedichten schrijven of horen, muziek samen maken of beluisteren, schilderen of beeldende kunst samen bekijken, voedt en inspireert de ziel. Het kan gelukkig weer in musea, exposities en concerten, en ook in de cursussen in Aurum, bijvoorbeeld het schilderen bij Maaike Kroese (zie in deze nieuwsbrief), of muziektherapie bij Jelle van der Schuit.



9. Borg meditatieve momenten voor jezelf in jouw dagverloop! Zeker in drukke tijden kunnen die momenten rust en kracht geven als in het oog van een orkaan. Over het effect van meditatie op de gezondheid is veel onderzocht, met name van mindfulness. Het leidt meetbaar tot minder stress en daarmee tot een betere weerstand. We bespraken al kort de terugblik en de vooruitblik. Een derde moment in het dagverloop kan midden overdag zijn, een moment en plek van stilte vinden, 5 minuten, dat je afsluit bijvoorbeeld met een korte woordmeditatie over het hart, die Rudolf Steiner ooit aan een hartpatiënt had gegeven: Ik denk aan mijn hart / Het doet mij leven / Het verwarmt mij. / Ik vertrouw sterk / Op het eeuwige Zelf / Dat in mij werkt / Dat mij draagt.

10. Open je hart voor anderen en verzorg je sociale leven! Bespreek je eventuele

angsten en conflicten met anderen, eventueel ook met iemand in ons team. Angst, depressie en conflict verzwakken het immuunsysteem. Herwonnen moed, positiviteit, humor en eigen regie versterken de natuurlijke afweer. Zingeving, ontdekken wat jij als mens echt te brengen hebt, is een specifiek aandachtsgebied waar Sarah Goudsmit mee werkt.

Ook onverwachte ontmoetingen kunnen onverwachte energie geven. Kunnen we iemand in de trein tegenover ons, achter een mondkapje, een vraag stellen, voorzichtig ademend?

11. Denk aan ouderen, gehandicapten, vereenzaamden en mensen die het moeilijk hebben in je buurt of netwerk! Veel initiatieven zijn al ontstaan om elkaar te helpen in straat of buurt. Heb ik in mijn haast die overbuurman wel eens gevraagd hoe het gaat, of hij nog iets nodig heeft, of hij al naar buiten durft. (want dat is echt veilig en gezond).

12. Versterk je weerstand met natuurlijke middelen! Dit kun je desgewenst periodiek doen, wanneer je jezelf vatbaar voelt voor infecties of besmetting. Er zijn heel veel mogelijkheden, waarvan er een aantal op werkzaamheid beproefd en onderzocht zijn. Jeannette van der Schuit bespreekt in deze nieuwsbrief het effect van Echinacea, Metoorijzer, Sleedoorn, Fosfor en Zink. Mocht je in de toekomst toch Corona of griep krijgen, onderdruk dan de koorts niet, want koorts versterkt de natuurlijke afweer! Ook dan kunnen natuurlijke geneesmiddelen een belangrijke rol spelen bij het herstel. Naast onze griepfolder (zie website) zal er in de herfst ook een coronafolder komen. Graag wens ik ieder veel succes en gezondheid voor de komende tijd!

Samengevat de 12 mogelijke actiepunten voor een goede weerstand.

Advies: kies er hier 1, 2 of 3 van uit en beoefen die een maand.

Schrijf als hulp dagelijks in een schrift hoe dat gaat, wat goed gaat en waar je tegenaan loopt. Vind een maatje om dat bijvoorbeeld 1x per week te bespreken. Kies na een maand weer 1,2 of 3 thema's.

1. Beweeg genoeg en regelmatig, liefst buiten in de natuur.
2. Eet gezond, lekker, liefst biologisch en stop als je 80% vol zit.
3. Verzorg een gezond dag- en nachtritme.
4. Wissel (zowel in werk als privé) inspanning en ontspanning af.
5. Doe dagelijks iets dat je echt vervult.
6. Denk over de (mede-)mens steeds als geheel: lichaam, ziel en geest.
7. Verwerk je indrukken van de dag door een terugblik/voortuitblik.
8. Beoefen of beleef kunst.
9. Borg meditatieve momenten voor jezelf in jouw dagverloop.
10. Open je hart, verzorg je sociale leven, bespreek angsten en conflicten.
11. Denk aan ouderen, gehandicapten, vereenzaamden in je buurt of netwerk.
12. Versterk je weerstand desgewenst periodiek met een natuurlijk middel.

ECHINACEA-PRUNUS COMP

Een belangrijk geneesmiddel voor het immuunsysteem

Jeannette van der Schuit | huisarts

Inleiding

Het is in deze tijd waarin er sprake is van het coronavirus van groot belang om het immuunsysteem te ondersteunen. In het artikel van Marco Ephraïm wordt in dit kader gesproken over allerlei leefstijladviezen. Als aanvulling wil ik iets vertellen over de werking van een viertal middelen die het immuunsysteem kunnen versterken. Deze middelen kunnen afzonderlijk worden gebruikt of in de combinatie Echinacea/Prunus comp.

Alvorens hierop in te gaan, wil ik ter inleiding iets vertellen over het grote belang van ons microbioom, als belangrijk onderdeel van ons immuunsysteem: wij hebben namelijk heel veel micro-organismen bij en in ons, een geheel van virussen, bacteriën, gisten en schimmels. Heel bijzonder om te vermelden is het feit dat we meer micro-organismen bij ons hebben, dan cellen in ons lichaam. Tezamen vormen ze ons microbioom. Dit microbioom bevindt zich aan onze grenzen, daar waar binnen- en buitenwereld aan elkaar grenzen, zoals onze huid, luchtwegen en slijmvliezen. Van alle immunologische functies is die van het microbioom het allerbelangrijkste. Het microbioom beschermt onze biologische identiteit. Iedereen heeft zijn eigen specifieke microbioom, dit wordt al in de eerste weken tot maanden opgebouwd.

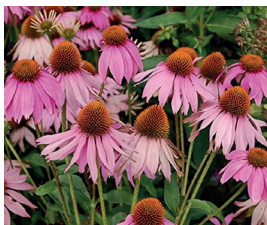
Een infectiekiem zoals bv. het coronavirus wordt waargenomen, waarna er een proces opgang komt van oplossen, afbreken en neutraliseren. Naast ons microbioom spelen natuurlijk ook andere delen van het immuunsysteem een essentiële rol. Het in standhouden van een goed microbioom is dus van groot belang voor ons immuunsysteem. Naast een goed voedingspatroon en een gezonde leefstijl kunnen homeopathische middelen in tijden van infecties mede het microbioom versterken.

Echinacea/Prunus comp. is een geneesmiddel dat gebaseerd is op compositie van vier bestanddelen: Echinacea angustifolia, Ferrum Sidereum d12, Prunus Spinosa fructus en Phosphorus d8. Deze onderdelen passeren nu de revue:

A Echinacea Angustifolia, ook wel Zonnehoed, of Egelskop

De Echinacea is een zeer krachtige zonnige plant die bloeit in de tijd waarin de zon op zijn hoogste punt staat, namelijk rond 21 juni. De Echinacea heeft een stevige stengel met een prachtige bloem, met een rood-paarse kleur van de lintbloemen en een oranjerood bloemhart, een soort zonnehoed. Het is een betoverende mysterieuze kleurschakering. De kern van de bloem bestaat uit een soort stekels, zoals die van een egel. De Echinacea is heel vitaal, kan tegen droogte, de volle zon, vrieskou en kan prima gedijen op een arme bodem.

Het was ooit de meest gebruikte geneesplant bij de Indianen in Noord-Amerika nog



Uitneembaar middenvel

THERAPEUTICUM AURUM

Praktijkinformatie 2e helft 2020

NOODLIJN

OVERDAG van 8-17 uur: 079-3512394

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.

Dhr. M.P. Ephraïm (antroposofisch huisarts) tel. 079-3212368

Doktersassistentes: Monique Koster (ma, di) en Bertine van Gorsel (wo, vr)

Spreekuur volgens afspraak, donderdag geen spreekuur

Waarnemend arts tot augustus: Lidwien Boons

Voorlopig gesloten voor nieuwe patiënten

Mw. J.M.C. Schneider (antroposofisch huisarts) tel. 079-3510607

Doktersassistentes: Sacha Burger (ma, di) en Monique Koster (wo, do)

Spreekuur volgens afspraak, vrijdag geen spreekuur

Open voor nieuwe patiënten

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

Doktersassistentes: Jacqueline v.d. Valk (ma, di) en Sabida Idoe (do, vr)

Huisarts in opleiding: per 1 maart Nicoline van Hattem

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. Wanneer u onverwachts verhinderd bent, wilt u dit dan minimaal 24 uur van te voren melden, anders kan het consult bij u in rekening worden gebracht.

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.

Rekeningen huisartsen

Heeft u vragen over uw rekening(en), dan kunt u contact opnemen met de SGZ, telefoon: 079-3208686

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENSTEN

DE HUISARTSENPOST IS BEREIKBAAR VOOR SPOEDGEVALLEN 079-3431600

Prikkenspreekuur

Alle werkdagen van 8.30 - 9.30 uur, niet op woensdag, voorlopig door verschillende assistentes en door Madelon Duijts (ma, do) vanaf september. 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. 079-3217172
Spreekuur op woensdagochtend en -avond in Therapeuticum Aurum.

Ouder- en kindzorg, 0-5 jarigen

Consultatiebureau voor zuigelingen en peuters, donderdagochtend, volgens afspraak bij Véronique van Erp.

Aanmelden via ouderkindzorg@therapeuticumaurum.nl
en/of afspraak via doktersassistente

Medewerkers

Huisartsen:

Marco Ephraïm
Jeannette van der Schuit-Janssen
Joriet Schneider
Saskia van Essen 3e jaars tot 1 maart 2021
Nicoline van Hattem/1e jaars/ tot 1 maart 2021

Praktijkondersteuners - somatiek

Linda Boer
Susanne Wennekes

Praktijkondersteuner GGZ:

Monique Bautista
Anne ter Elst

Praktijkondersteuner Jeugd

Leonie van Velzen

Verpleegkundige Ouderenzorg

Petra Iedema

Assistenten (v.d. huisartsen):

Jacqueline van der Valk
Bertine van Gorsel
Monique Koster
Sabida Idoe
Sacha Burger

Fysiotherapie:**Telefoon: 079-3219172**

Andrea Addink

Lia Krul

Roland Vanoverschelde

Sini Vos (ook kinderen)

Uitwendige therapie:**Telefoon: 079-3219172**

Madelon Duijts

Euritmietherapie:

Jeanine Ritter (06-33973529)

Kunstzinnige therapie:

Maaïke Kroese (06-23209116)

Muziektherapie:

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:**Telefoon: 079-3217172**

Denise Boezaard

Lizanne van Duuren

Esther van Uffelen

Ouder- en Kindzorg 0 tot 5-jarigen:

Véronique van Erp

Haptotherapeut

Elaine Potter (06-53784180)

Betalingen Therapeuten

A. Addink, S. Vos,

R. Vanoverschelde, C.J. Krul:

T.n.v. Fysiotherapeutenmaatschap Aurum te

Zoetermeer: NL92INGB0004668041

Andere medewerkers: op eigen rekening.

Vrijwillige bijdrage Nieuwsbrief kunt u

storten op NL77INGB0007662119 t.n.v.

Nieuwsbrief Aurum.

Stichting Beheer Therapeuticum Aurum

Bestuur: Fred Akkerman, Rob van Zaalén,

Jelle van der Schuit, Marco Ephraïm,

Roland Vanoverschelde

Tuingroep

Contactpersonen: Maaïke Kroese,

Jeannette 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 overleg

kunnen worden opgelost, kunt u zich

schriftelijk wenden tot:

Klachtencommissie Aurum

p/a Frits de Zwerverhove 1

2717 TP Zoetermeer

voor de tijd van de antibiotica. Hij werd gebruikt tegen infecties, slangenbeten en ook bij verwondingen. In 1900 kwam de plant naar Europa. De Echinacea wordt ook hier gebruikt als middel om de weerstand te versterken, het natuurlijk afweersysteem van de lichaamscellen te bevorderen. Wetenschappelijk is aangetoond dat de Echinacea het elimineren van ziekteverwekkers door de witte bloedcellen stimuleert, de zogenaamde fagocytose. In de Echinacea/Prunus comp wordt de gehele plant gebruikt als oer tinctuur.

B Prunus Spinosa, de sleedoorn

De Prunus Spinosa ofwel Sleedoorn is een heester uit de 'Rozenfamilie'. Het is een sterke struik, die zich goed kan handhaven onder moeilijke omstandigheden, op stenige bodems en steile hellingen, met een voorkeur voor lichte en zonnige plekken.

In het vroege voorjaar is de verfijnde witte bloesem te zien op de donkere bijna zwarte takken van de Prunus Spinosa. De struik

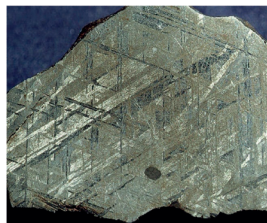


bloeit in een enorme uitbundigheid, als een sneeuw witte bloemensluier. Deze bloei is echter van korte duur en al snel worden de jonge groene bladeren zichtbaar. Zoals de bloemen dat doen, zo verspreiden ook de bladeren een geur van bittere amandelen. Een bijzonder kenmerk van de Prunus zijn de doorns op de takken, die heel spits zijn. Het hout van de Prunus is heel hard.

In de nazomer komen de donkere blauwpaarse pruimpjes, berijpt met een blauw waslaagje. Ze smaken bitter, wrang en zuur. Alles in je mond trekt samen. Pas na de vorst worden ze zoeter, maar ze blijven toch zuur en wrang. De vruchtjes zijn heel gezond, ze bevatten zeer veel vitamine C en amygdaline, een soort blauwzuurglycoside. De Prunus Spinosa als geneesplant versterkt de vitaliteit en kan worden gebruikt bij zwakte na ziektes, als voorjaarskuur en tijdens of na een zware behandeling zoals chemotherapie. Er zitten ook veel bitterstoffen in de plant, deze werken ook op de uitscheiding en activeren de stofwisseling. De vruchten van deze struik hebben een versterkende werking op het hart. In het middel Echinacea/Prunus comp worden de vruchten van de Prunus Spinosa gebruikt.

C Meteorijzer of Ferrum sidereum-Kosmisch ijzer

Meteorijzer komt van ijzermeteorieten. Het Latijnse woord Sidereum betekent: 'komt van de sterren', is dus van buiten-aardse oorsprong. De meteorieten komen als vallende sterren op aarde, vaak met intense lichtverschijnselen. Het zijn brokstukken die merendeels afkomstig zijn van het begin van het ontstaan van ons zonnestelsel.



Vijf procent van de meteorieten zijn ijzermeteorieten, deze bestaan hoofdzakelijk uit een legering van ijzer met nikkel (5-20%) en kobalt. Bijzonder zijn de typische lijnfiguren op de meteoriet, deze ontstaan door twee verschillende stervormige kristalstructuren die in het meteoriet voorkomen. Een kenmerk van het kosmisch ijzer

is zijn hardheid en taatheid, een soort edelstaal. In vroegere tijden voordat men staal kon vervaardigen, werd meteorijzer gebruikt voor het vervaardigen van wapens en werktuigen.

In de antroposofische geneeskunde wordt Meteorijzer, in een bepaalde verdunning, ingezet om te vitaliseren en de ijzerkracht te versterken. Het kan worden gebruikt bij uitputting, herstel na ziektes en bij depressies en angsten. Meteorijzer versterkt je immuunsysteem en je stofwisseling wordt gestimuleerd. In dit middel Echinacea/Prunus comp zit Ferrum sidereum als d12 verdunning.

D Phosphorus-Fosfor

Fosfor is overal aanwezig in de aardkorst en is een zeer essentieel element in de natuur en in de mens. De witte of gele Fosfor moet onder water bewaard worden, het is namelijk een heel vurige substantie, die uit zichzelf kan ontbranden. Fosfor is niet oplosbaar in water. Fosfor brandt met fel wit licht en bovendien onder grote rookontwikkeling.



Voor het menselijk lichaam is fosfor een essentieel element, dat overal in elke cel aanwezig is, in meer of minder gebonden vorm. Fosfor is van zeer groot belang voor de stofwisseling, in het bijzonder voor de koolhydraatstofwisseling. Fosfor zit naast calcium in de botten en in de cellen als ATP (= Adenosine Trifosfaat) ten behoeve van de energiestofwisseling. Fosfaatgroepen zijn ook essentiële bouwstenen van de dna- en rna-moleculen. Ze beschermen vooral onze zenuw- en hersencellen.

Fosfor wordt enerzijds in een lage sterkte gebruikt om beter in de stofwisseling te komen in de ochtend en anderzijds in een hoge sterkte in de avond om de slaap te bevorderen. In de antroposofische geneeskunde zit fosfor in middelen die werken bij luchtweginfecties, als ontstekingsremmend middel. Ook in infludo, ons griepmiddel zit fosfor. In Echinacea/Prunus comp zit Fosfor in een D8 verdunning.

Tenslotte

Het middel Echinacea/Prunus comp, waarin deze grote middelen zijn verwerkt, heeft een versterkende werking op ons immuunsysteem en kan in deze coronatijd een krachtige medicinale werking hebben.

In de algemene adviezen ter bevordering van de gezondheid worden in deze coronatijd ook het belang van vitamine D, Vitamine C en zink genoemd. Zink is inderdaad een zeer essentieel element voor ons immuunsysteem. Veel afweercellen zijn voor hun werking afhankelijk van zink. In onze voeding zit vaak te weinig zink. Wel zit er veel zink in zaden, zoals sesamzaad, lijnzaad, granen en noten. Een aanvulling met zink kan ten tijde van infecties van groot belang zijn. Ook zou zink de reproductie van het coronavirus tegengaan. Samen met vitamine D en C, die deze werking ondersteunen, is zink dus een essentieel element voor het immuunsysteem.

IJZER, DE KLANK E, OORLOGSGOD MARS EN IMMUNITEIT

Irene Pouwelse | euritmitherapeut

Inleiding

De weerbaarheid tegen infectieziektes in ons lichaam danken we voor een groot deel aan het ijzer. Een laag Hb in ons bloed maakt ons futloos, snel vermoeid en ontvankelijker voor infecties. In dit artikel wil ik allereerst ingaan op de betekenis van ijzer in de mens en in de natuur. IJzer getuigt van kracht en weerbaarheid. Vervolgens wordt de klank E besproken en het kruisende gebaar dat in de euritmie voor deze klank wordt toegepast. De kwaliteit van de klank E en het euritmische gebaar voor die klank getuigen ook van weerbare kracht. Je kunt een verwantschap bespeuren met de kwaliteit van ijzer. Tenslotte wordt de spierenmens onder de aandacht gebracht. Onze spieren zijn verantwoordelijk voor het krachtig in de wereld gaan en staan. Overall in het lichaam is sprake van gekruiste spieren.

IJzer in het menselijk lichaam

IJzer is een mineraal dat het menselijk lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. IJzer geeft ons energie, zorgt voor de afbraak van schadelijke stoffen en voor het aanmaken van afweerstoffen. Bovendien stimuleert ijzer het zuurstoftransport in het lichaam, wat noodzakelijk is voor onze spieren om te kunnen bewegen. Het mineraal ijzer is een essentieel onderdeel van hemoglobine (Hb), het zuurstofdragende ijzerhoudende eiwit in het bloed. Hemoglobine is ervoor verantwoordelijk dat zuurstof uit de longen gebonden en vervoerd wordt. Het menselijk lichaam neemt ijzer op uit voeding of door het recyclen van ijzer uit oude rode bloedcellen. Zonder voldoende ijzer kan het bloed niet effectief zuurstof transporteren naar de verschillende weefsels. Elke cel in het lichaam heeft zuurstof nodig om adequaat te functioneren.

Er zijn vele vormen van bloedarmoede. IJzergebreksanemie is een aandoening waarbij het lichaam niet genoeg gezonde rode bloedcellen (erytrocyten) aanmaakt, vanwege een te lage lichaamsvoorraad ijzer. Het lichaam slaat ijzer op in de milt en de lever. IJzer is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen. Rode bloedcellen zorgen voor het transport van zuurstof en koolstofdioxide tussen de longen en de andere lichaamsweefsels. Door een gebrek aan ijzer verhoogt de kleverigheid van kleine bloedcellen, de zogenoemde bloedplaatjes. Wanneer bloedplaatjes kleveriger worden, vormen zij klompjes met rode bloedcellen of stolsels. Stolsels kunnen zich vormen in kwetsbare gebieden, zoals de hersenen, waardoor een beroerte ontstaat. Te veel ijzer in het bloed is ook riskant; het kan duiden op hemochromatose: een stapeling van ijzer die op den duur de lever zal beschadigen.

IJzer in de natuur

Het ijzer dat letterlijk uit de hemel valt, het meteorijzer, werd al in het oude Egypte en

Turkije gebruikt als landbouwwerktuig om de grond te ploegen en als wapen bij de jacht. Het is daarom niet verwonderlijk dat het aan Mars werd toebedeeld: de god van de oorlog en van de vruchtbare oogst. Over meteorijzer vindt u meer elders in deze nieuwsbrief in het artikel van Jeannette van der Schuit. De aarde is de meeste ijzerrijke planeet van ons zonnestelsel en door zijn ijzerkern is onze vorm van leven hier op mogelijk geworden; dankzij het ijzer kon hij zich zo krachtig isoleren en vast worden.



In de natuur vervalt ijzer echter snel tot roest onder invloed van zuurstof, waardoor het zelden gevonden wordt als ‘gedegen’ ijzer (op Groenland bijvoorbeeld en in een kleine mijn bij Kassel, die ondertussen uitgeput is). Alleen door complexe verhittingsprocessen, die de mensheid pas relatief laat in de geschiedenis ging beheersen, kan het ijzer worden vrijgemaakt en bruikbaar worden. In oude tijden was het ijzer daardoor waardevoller dan goud.

Ijzer is een metaal dat zich niet snel laat oplossen; het heeft een kracht die zeer aards is geworden; het is dieper in het proces van vast worden gegaan dan de andere metalen. Kwikzilver kan in ijzeren vaten vervoerd worden zonder dat het een verbinding aangaat. De meeste andere metalen smelten door als ze langer in aanraking komen met kwikzilver.

Het winnen van ijzer als metaal uit zijn aardeverbindingen is een moeizaam en zelfs heldhaftige daad: het vraagt een hoge beheersing van het omgaan met vuur en veel moed. De eerste pogingen hiertoe zijn terug te vinden bij de Etrusken, zij begonnen al met het bouwen van ovens. Pas 1000 jaar geleden werden krachtiger ovens gebouwd waarin het vuur hoger verhit kon worden en onze hoogovens konden pas 150 jaar geleden geconstrueerd worden, waarin het ijzer vloeibaar wordt en vervolgens gevormd wordt tot stalen voorwerpen zoals ijzeren bruggen, de stoommachine, treinsporen, torens en auto's. Zij geven de mens de mogelijkheid om zich steeds meer te emanciperen van de natuur.

De klank E

Tot zover over het ijzer. Kunnen we nu vergelijkbare kwaliteiten ontdekken in de klank E en het euritmische gebaar, dat in de euritmie veelvuldig gebruikt wordt om de eigenheid te versterken en de weerbaarheid te verhogen?

Het gebaar van de klank E is een kruising van de armen, vingers of benen.

Wat gebeurt er als je je ledematen kruist: je maakt een begrenzing, bijvoorbeeld omdat je het koud hebt of je niet op je gemak voelt. Het kan ook bedoeld zijn als een afwijzing, of ook een gebaar van eerbied. Steeds is het een scheppen van enige afstand. Het eerste dat we na onze geboorte kruisen zijn de ogen en dan kunnen we iets in



de omgeving 'vangen' met onze blik. Door het kruisen overbruggen we enige afstand en dat schept ook bewustzijn.

Het nu bewust vormen van een kruising met de armen geeft de mogelijkheid tot fixeren van ons bewustzijn. Het werkt wekkend en geeft energie doordat we ons begrenzen van onze omgeving. We kunnen ons bevestigen in onszelf met het E- gebaar.

Spieren en motoriek

Als we kijken naar het spierstelsel, het orgaanstelsel dat zorg draagt voor de motoriek van het menselijk lichaam, kunnen we het volgende ontdekken. Spieren hebben een weefselstructuur van cellen die zich kunnen samen-trekken (contraheren) waardoor beweging mogelijk is. Spierweefsel komt in drie vormen voor: dwarsgestreept spierweefsel, hartspierweefsel en glad spierweefsel. Dank-zij deze spierwerking kunnen het lichaam en lichaams-onderdelen van vorm en positie veranderen. De groepen spieren zijn de hoofdspieren, nekspieren, rugspieren, borstspieren, buikspieren, armspieren en beenspieren. Daarnaast worden ook de peesscheden en slijmbeurzen tot dit orgaanstelsel gerekend. Er worden ongeveer 700 spieren bij de mens onderscheiden die vrijwel allemaal aangestuurd worden door het zenuwstelsel.

De spierenmens (zie afbeelding) bestaat voor zo'n 40% massa uit spieren en dit beslaat daarmee het grootste deel van de weefsels en organen in de samenstelling van het menselijk lichaam. Wanneer we goed kijken naar deze afbeelding van de spierenmens, zien we daar allerlei kruisingen, onder en boven elkaar, grote en kleine kruisingen. Het daaronder liggende zenuwstelsel is ook een wirwar van wegen die zich steeds verder vertakken naar spieren toe, terwijl die spieren het geheel dan als het ware weer 'inpakken', bij elkaar houden.

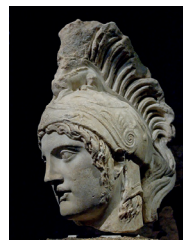
Zo beschouwd is ieder mens een soort vervlochten wezen; een groot verkeersknoop-punt als het ware in fysieke zin en daarmee ook een bewustzijnsknooppunt in over-drachtelijke zin. Je zou ook kunnen spreken van een brandpunt.

De kwaliteit van Ares of Mars geeft ons het vermogen om ons staande te houden in een



ons vreemde omgeving, door die te bevechten of door die te bebouwen. Daar is kracht, moed en energie voor nodig. Het aardse ijzer geeft ons die mogelijkheid in allerlei bewerkte industriële vormen. Het ijzer in ons bloed geeft ons de mogelijkheid om ons te weren tegen vreemde aanvallen uit de omgeving, door te vechten of door zo nodig te vluchten, maar ook door ons

innerlijk te weren tegen ziektes. IJzer is een onmisbare stof voor ons immuunsysteem.



In deze tijd waarin het coronavirus is opgekomen en zich nu langzaam weer wat naar de achtergrond lijkt te bewegen, zijn er weinig mensen die daarbij niet een vorm van angst of spanning hebben ervaren. Ineens wordt boodschappen doen een andere ervaring en ben je je bewust van wat je allemaal aanraakt. Elk hoestje is verdacht. Er zijn veel verschillende ervaringen geweest in de afgelopen tijd: voor de een was het een hele rustige en stille periode, voor de ander gaf het juist een enorme druk in het werk. Kwam in onze levenssfeer de ziekte dichtbij of bleef zij op afstand? Iedereen heeft verschillende ervaringen gehad en deze periode op zijn of haar manier beleefd. Toch hebben we het ook met elkaar ervaren en heeft iedereen, vermoed ik, naast angst of spanning ook juist de verbondenheid gevoeld. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje waarin we het ene moment angst en het volgende moment verbinding voelen. Misschien is dit wel wat er altijd in het leven is, maar nu is het sterk uitvergroet.

Hoe om te gaan met angst?



Angst kan ontstaan vanuit een gedachte, waar we ons meestal niet van bewust zijn. Een gedachte over de toekomst: 'wat als...' of 'als dit, dan...'. Je stelt je dan een ongewenste situatie voor en dat brengt de emotie van angst met zich mee. Daarnaast neem je ervaringen mee vanuit je verleden, die in het hier en nu een oude angst kunnen beroeren en voelbaar maken. Als je bijvoorbeeld als kind je moeder hebt verloren aan een ziekte, zou deze dramatische gebeurtenis een meer dan gemiddelde angst kunnen geven voor ziekte en verlies in je latere leven. Hoewel dit ook samen gaat met gedachten, lijkt deze angst in een diepere laag verankerd te zijn.

Angst uit zich op verschillende manieren in je lichaam. Zo kan je bijvoorbeeld voelen dat je hart sneller gaat kloppen, je spieren in je armen samentrekken, beweging in je buik, druk op je keel, zweten etc. Dit zijn lichamelijke sensaties en we vinden het niet prettig om dit te voelen. De neiging is dus om van deze gevoelens weg te gaan, alleen daarmee is het niet opgelost. Juist door erbij aanwezig te zijn en onderliggende gedachten, overtuigingen of ervaringen te onderzoeken, kan het worden losgelaten.

Een negatieve spiraal

Steeds opnieuw kom je dan in dezelfde spiraal: iets in je omgeving triggert een gedachte of ervaring. Daar zit een emotie aan vast, met daaraan gekoppeld lichamelijke sensaties. Het gevoel van emotie met sensaties bevestigt en versterkt de gedachte (gerelateerd aan de vroegere ervaring) en leidt tot nieuwe gerelateerde



gedachten die de emotie en sensaties weer versterken. Dit is een spiraal naar beneden die heel naar is en waar het steeds moeilijker is om uit te komen. Doordat de emotie en sensaties de gedachten bevestigen en versterken en omgekeerd, lijkt het volledig echt en waar te zijn. Eigenlijk geldt: hoe eerder je stopt en de tijd neemt om te kijken naar je gedachten, emoties en sensaties, hoe makkelijker het is om eruit te komen.

Onderzoeken

Alleen al als je stopt en kijkt, ben je niet meer geïdentificeerd met de angst. Je kijkt ernaar en dan kan je niet één zijn met de angst. Je bent op enige afstand. Als je de tijd neemt om het te onderzoeken, is het erg behulpzaam om naar de oorzaak te kijken. Hoe komt het dat je zo angstig voelt. Je komt dan waarschijnlijk bij een gedachte en/of oude ervaring uit. Het idee is dat je deze gedachte onderzoekt op waarheid. Iets wat angst opriep als kind, kan nu automatisch nog worden getriggerd. Maar als je als volwassene kijkt, zie je dat je de situatie nu prima aankan. Alleen vraagt het om aandacht te geven aan dit deel van jou (het innerlijke kind) dat bang is: door de angst juist toe te laten en te erkennen in plaats van af te wijzen.

Als de angst ontstaat door een gedachte over de toekomst kan je onderkennen dat de toekomst helemaal niet bestaat. We maken deze alleen in ons hoofd (en door de bovengenoemde gevolgen in emotie en sensaties lijkt het 'de waarheid'). Maar eigenlijk kan een gedachte over de toekomst nooit waar zijn, simpelweg omdat je de toekomst niet kent. Daarmee is je gevoel nog niet direct verdwenen, maar als je dit kunt zien is de spiraal naar beneden onderbroken.

Geef aandacht aan je gevoel

Vervolgens kan je de tijd nemen om je lichamelijke sensaties te voelen. Dit doe je door de gedachte, herinnering en emotie even opzij te zetten en je aandacht volledig naar je lichaam te brengen. Eigenlijk ga je in je eigen lichaam op onderzoek uit. Je bent nieuwsgierig aanwezig bij wat er letterlijk in je lichaam voelbaar is. Je voelt bijvoorbeeld spanning in je schouders, maar als je er het label 'spanning' op plakt is het iets dat je niet wilt (en dan komt er gelijk een gedachte bij). Onbewust gaan we heel snel in verzet tegen wat er is. De uitnodiging is nu om aanwezig te zijn bij wat op dat moment je aandacht vraagt in je lichaam, maar zonder er een label of oordeel op te plakken. Je voelt dan bijvoorbeeld iets drukken op je schouders of je ervaart een trekkend gevoel. Je kunt voelen waar dit gevoel stopt, of het beweegt of stil staat, of het een bepaalde vorm heeft, dieper in je lichaam voelbaar is of meer aan de oppervlakte etc. Zo ben je aanwezig bij wat je aandacht vraagt vanuit een open, onderzoekende nieuwsgierigheid.

Sensaties als signaal voor jou

Deze sensaties geven je een signaal: in dit geval het signaal om op te letten (angst) en/of een signaal voor groei (om oude ervaringen los te laten). Deze sensaties geven jou dus signalen om je te helpen, terwijl jij het wilt vermijden of je ertegen verzet. Dat is toch best interessant? Als je hiermee wilt experimenteren, probeer het dan uit met

iets kleins, een lichte angst of andere emotie die je niet direct volledig overspoelt. Als dit je helpt, kan je het verder uitbreiden in je leven. Dan kan je steeds meer voelend aanwezig zijn en ervaar je het leven zoals het zich aan je voordoet op elk moment. Geeft dat geen rust? Misschien is het coronavirus wel de uitnodiging om je angst te onderzoeken, zodat je steeds vaker kunt kiezen voor je innerlijke rust en ontspanning.

Wat kan haptonomie betekenen?

Haptonomie kan behulpzaam zijn, wanneer je gevoelens van angst of andere emoties en sensaties meer toe wilt laten in je leven. We hebben vaak niet geleerd om aandacht te geven aan onze gevoelens, terwijl het veel te vertellen heeft over en aan jou.

Ook als de angst gekoppeld is aan ervaringen uit je jeugd, kan het lastig zijn dit helemaal alleen te doen. Als je als kind bijvoorbeeld angstig was en hier geen troostende, liefdevolle reactie op hebt gekregen, is het vaak ook lastig dit aan jezelf te geven. Door met haptotherapie het vertrouwen in je lichaam en je gevoel te ontwikkelen en door je basis te verstevigen, kan je moeilijke emoties beter dragen. Zo kan je oude patronen die je niet meer nodig hebt loslaten, wat je dichterbij jezelf en in je innerlijke rust brengt.

JE WEERSTAND VERSTERKEN MET SPRAAKOEFENINGEN

Cinthia van der Ham | spraaktherapeut

De corona-pandemie houdt de mensheid in haar greep. Om te voorkomen dat we ziek worden of anderen besmetten, worden we verwacht afstand houden van andere mensen, onze handen vaker wassen, ons niet begeven in grote groepen mensen en in het openbaar vervoer een mondkapje dragen. Dit zijn allemaal uiterlijke maatregelen. Maar kun je ook zelf je eigen weerstand versterken, zodat je minder vatbaar bent voor ziektes? De term salutogenese brengt dit tot uitdrukking: Je eigen gezondheid genereren. Gezonde voeding, voldoende slaap en genoeg beweging in de buitenlucht zijn hiervoor belangrijke voorwaarden. Maar ook met spraakoefeningen kun je je weerstand versterken. De dreiging om ziek te worden, dierbaren te verliezen en je baan en inkomsten kwijt te raken roepen angst en onzekerheid op. Dit verzwakt je en maakt je vatbaarder voor infecties. Door angst krimp je in elkaar en neig je tot snel en oppervlakkig ademen. Hierdoor raak je buiten jezelf. Als je niet goed in je vel zit krijgen infecties een kans. Dit laat zien dat ook je psychisch welbevinden invloed heeft op je weerstand.

Door te spreken verbind je je enerzijds met je omgeving en anderzijds via de adem met je lichaam. Een infectie dringt via je luchtwegen bij je binnen. Door spraak- en adem oefeningen kun je je beter met je lichaam verbinden. Via je adem kun je de afweer van je lichaam versterken. Ik zal hieronder in totaal vier spraaktherapie-oefeningen en een meditatie beschrijven, die je weerbaarder helpen maken tegen infecties.

Heb je die golf daar gezien net

Een oefening om via het ritme van de taal de adem te verdiepen en te versterken en jezelf beter met je lichaam te verbinden. Door deze oefening raken het ritme van de ademhaling en van de polsslag beter op elkaar afgestemd (duur: 15 minuten)

Het gaat om een hexameter van Goethe (door mij vertaald)

*Hast du die Welle gesehen,/die über das Ufer einerschlug./
Siehe, die zweite, sie kommt,/rollet sich sprühend schon aus./
Gleich erhebt sich die dritte;/fürwahr du erwartest vergebens,/
Daß die letzte sich heut,/ruhig zu Füßen dir legt.*

Een hexameter is als volgt opgebouwd: drie dactyli (lang, kort, kort), adempauze, drie dactyli, adempauze.

*Heb je die golf daar gezien net,/die over de kaderand heensloeg?/
Zie daar de tweede, die komt,/rolt schuimend alweer op je af./
En daar verheft zich de derde;/voorwaar je verwacht tevergeefs,/
Dat de laatste vandaag/ als een kat aan je voeten zich neervlijt.*

Stap 1. De tekst spreken. Op de lange onderstreepte lettergrepen een stap zetten, net iets eerder dan dat je spreekt; en bij de schuine strepen (in de adempauzes) ook een stap zetten, in totaal acht stappen per regel. In de achtste stap omdraaien en weer de andere kant oplopen. Bij de schuine strepen ademen. In de adempauzes de volgende halve regel lezen en al sprekend niet meer lezen.

Stap 2. Hetzelfde als bij stap 1, maar dan in de adempauzes de volgende halve regel in je oproepen.

Stap 3. Al lopend en sprekend zoals bij stap 2 doen alsof je zelf een golf bent. Je armen mee laten bewegen van achteren naar voren. Je handen naar de grond gericht houden.

Stap 4. Al lopend en sprekend zoals bij stap 2 doen alsof je door de golven loopt, alsof je de wind in je rug hebt en je met je armen met de wind meegaat.

Stap 5. Al lopend en sprekend zoals bij stap 4 de klanken in de tekst proberen te ervaren, met name de begin-medeklinkers en -klinkers van de lange lettergrepen. Elke stap 5 x herhalen.

Vervolgens twee oefeningen om via het beleven van medeklinkers de verbinding met je lichaam te versterken.

Sterke stenen staan standvastig, rotsvast!

Bij de 'S' je voorvoet naar achteren schuiven en bij de 'T' je voet weer naast je andere voet zetten. Als de 'T' voor de 'S' komt eerst je voervoet neerzetten bij de 'T' en dan bij de 'S' je voorvoet naar achteren schuiven en dan je voet weer naast je andere voet neerzetten. Je voeten elkaar laten afwisselen alsof je je voeten veegt. Doen alsof

je benen stenen zijn, die ondanks dat het water ze probeert weg te spoelen, blijven staan. Bij de 'T' je voorvoet voelen en proberen te voelen dat je vaste grond onder je voeten hebt. Deze oefening kan staand en zittend worden uitgevoerd. De oefening 7 x achter elkaar herhalen.

Kling, klang, klong, klinken klanken, klinken klokken, kling, klang, klong!

Wiegen van je hielen naar je voorvoeten en weer terug. Bij de 'K' aan het begin van een woord met je gewicht op je hielen steunen en bij de 'NG' aan het eind van een woord en bij de 'NK' of bij de 'K' in het midden van een woord met je gewicht op je voorvoet steunen. Doen alsof je een luidende klok bent. Deze oefening kan staand en zittend worden uitgevoerd. De oefening 7 x achter elkaar herhalen.



Tenslotte een oefening van Rudolf Steiner voor de ademhaling, die centreren werkt (door mij vertaald).

Ich atme Kraft des Lebens / In Luft verhaucht de Hauch
Ik adem kracht des levens / In lucht vervliegt de zucht

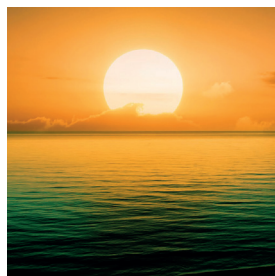
Hierbij gaat het erom even bewust niet te ademen om daarna weer bevrijd te kunnen inademen.

Stap 1. De eerste zin 'Ik adem kracht des levens' luid spreken en je armen wijd van boven naar beneden brengen en alle lucht met de laatste 's' uitademen.
Stap 2. Je adem inhouden met je armen langs je lichaam. Tijdens het inhouden van je adem de zin drie keer herhalen waarbij je innerlijk wel de inhoud van de zin beleeft en daarmee de aandrang om te ademen tegen gaat. In plaats van adem in je op te nemen kun je de omgeving in je opnemen.
Stap 3. Weer ademen en je longen helemaal vol laten lopen en de tweede zin spreken: 'In lucht vervliegt de zucht' en je handen vlak voor het spreken bij je hart houden en tijdens het spreken je armen horizontaal wijd uitstrekken.
Stap 4. Direct daarna opnieuw ademen en weer met de eerste regel beginnen. Het geheel 7 keer uitvoeren. Dit lukt in het begin vaak niet. Maar ook minder herhalingen of een minder lange tijd je adem inhouden hebben al een positief effect op je adem, je aanwezigheid en het gevoel van kracht.

Meditatie

Angst isoleert. Daarom tot slot een meditatie van Rudolf Steiner voor de adem, die je weer met je omgeving verbindt. De vertaling stamt van mij. Je kunt de spreuk vergezellen van armbewegingen. Die zijn bij mijn vertaling aangegeven.

*In meinem Herzen Strahlt die Kraft der Sonne
 In meiner Seele
 Wirkt die Wärme der Welt.
 Ich will atmen
 Die Kraft der Sonne
 Ich will fühlen
 Die Wärme der Welt.
 Sonnenkraft erfüllt mich
 Wärme der Welt durchdringt mich.*



*In mijn hart
 Straalt de kracht van de zon
 In mijn ziel
 Werkt de warmte der wereld.
 Ik wil inademen
 De kracht van de zon
 Ik wil voelen
 De warmte der wereld.
 Zonnekracht vervult mij
 Warmte der wereld doordringt mij.*

armen van buiten naar binnen
 armen van binnen naar buiten
 armen van buiten naar binnen
 armen en handen rond het hart bewegen
 armen van binnen naar buiten
 armen wijd van boven naar beneden
 armen van binnen naar buiten
 armen van boven naar beneden
 stroom door je heen naar beneden
 stroom door je heen naar beneden

Al deze oefeningen kunnen je begeleiden in onzekere tijden. Ze kunnen ook het oppervlakkig worden van de adem door het langdurig zitten achter een beeldscherm tegengaan. Ze zijn geschikt voor kinderen vanaf 12 jaar en voor volwassenen en kunnen zonder begeleiding worden uitgevoerd, maar met begeleiding van een spraaktherapeut is meer verdieping mogelijk.

RITME: DE WEG VAN HET MIDDEN

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

In 1859 sprak de verpleegkundige Florence Nightingale over drie belangrijke basisprincipes voor het opgroeiende kind: rust, reinheid en regelmaat. En nog steeds zijn deze drie begrippen voor ieder mens belangrijke voorwaarden voor een goede gezondheid en een harmonieus gevoel van welbevinden.



Wat later in de tijd (in 1917 in het boek *Von Seelenrätseln*) sprak Rudolf Steiner voor het eerst over het driedelig mensbeeld: het gebied van het hoofd, het gebied van hart & longen en het gebied van de stofwisseling (samen met de ledematen). En hij bracht

deze driedigheid - in deze volgorde - ook in verbinding met het denken, voelen en willen: de drie kwaliteiten van de ziel.

We kunnen de begrippen van Florence Nightingale in deze driedigheid herkennen:

- Rust in het hoofd is nodig om te denken.
- Reinheid heeft te maken met onze stofwisseling, ons buikgebied. We worden in deze coronatijd nog eens extra gewezen op het belang van gezonde voeding en voldoende beweging.

- Regelmaat ervaren we vooral in ons middengebied, waar hartslag en ademhaling het juiste ritme in ons verzorgen. En we weten dat regelmaat ons helpt om vitaal en in balans te blijven.

Ook voor de mens van nu is het, in deze coronatijd, een hele kunst om in het dagelijks leven het juiste, eigen ritme te vinden. Hoe vinden we balans tussen wakker zijn en slapen, tussen te veel en te weinig voeding, tussen een te drukke en een te rustige dag. En ook in het gevoelsleven proberen we, steeds opnieuw, de balans te vinden. Hoe vinden we bijvoorbeeld het evenwicht tussen te angstig en te nonchalant reageren op nieuwe situaties. Een ritme is dus niet statisch, maar heeft wél een regelmaat. Het verzorgt het gezonde midden tussen twee uitersten. En zowel de hartslag als de ademhaling hebben een ritme nodig, zodat we gezond blijven.

In de kunst zien we de uitwerking van ritme vooral in de oude Keltische cultuur. Geen enkele beschaving heeft zoveel belang gehecht aan ritmische vormen als de Keltische. Dat zien we in de vele spiraalmotieven, die in grote losse stenen werden gekerfd met scherp materiaal. Ze haalden hun inspiratie uit de natuur: de wolken, de vormen van planten, het water. Ze voelden zich één met de natuur.



De herfst ervaren ze als een inwikkende spiraal. Het licht neemt af, de dierenwereld maakt holletjes als voorbereiding op de winter. En de mensen zijn ook meer in huis. Het naar binnen gaan is als een inwikkende spiraalvorm (in de herfst). En in de lente worden veel dieren weer wakker uit hun winterslaap. En ook de mensen trekken er weer op uit (van binnen naar buiten). Het is nu het beeld van de naar buiten komende spiraalvorm, een uitwikkende spiraal (in de lente). De meeste motieven in deze Keltische cultuur gaan dus om het middelpunt heen (Keltisch). Men had nog geen helder bewustzijn van het middelpunt; het ritme was belangrijk.

Later in de tijd, als de mens zich wél meer bewust wordt van zichzelf, zien we andere motieven in steen gekerfd. Nu zijn het motieven die door een middelpunt heen gaan. De lijnen kruisen zich. En dat is een Ik-beleving. Het is vooral in midden Europa, dat we deze motieven in steen gekerfd kunnen zien, vooral in oude kerkjes en op graven. We kunnen aan deze vlecht- en kruismotieven uit de Longobardische cultuur ervaren dat de mens wakker wordt uit de dromerige sfeer en zich bewust wordt van zichzelf. In de kunstzinnige therapie bied ik mensen vaak het vormtekenen aan. Het vormte-

kenen is een tekentechniek, die vooral gebaseerd is op deze twee oude culturen. We oefenen deze stromende bewegingen door een ritme te maken, liefst op grote vellen papier. De stromende bewegingen sluiten aan op het eigen ritme van hartslag en ademhaling. Deze techniek werkt heel harmoniserend op het zogenoemde etherlichaam, waar onze levenskrachten op gebaseerd zijn. En het heeft daarom een goede werking op de gezondheid.

Dit najaar bied ik een cursus aan om met deze motieven te oefenen. Het werkt rustgevend en harmoniserend om deze stromende bewegingen met potlood, verf of pastelkrijt op papier te maken en om vanuit de beweging te zoeken naar de juiste vorm. We laten ons inspireren door in stenen aangebrachte vormtekeningen uit deze oude culturen. Zie het cursusaanbod achterin deze nieuwsbrief.

UIT JE DOEN RAKEN EN WAT DAN?

Sarah Goudsmit | levenscoach

Een maand geleden las ik een mooi stukje van een vriendin van mij. Ze beschreef, hoe ze door de coronacrisis met alles wat niet meer doorging, meer tijd had en hoe ze daarvan genoot, vooral van tuinieren. Ze vatte het plan op om vlierbloesemlimonade te maken. Na twee tegenvallende pogingen, kwam een grote portie zelfkritiek naar boven, dat momenteel niets lukte. Dit had behoorlijke gevolgen voor de stemming, ze voelde zich futloos en somber. Ze was behoorlijk uit haar doen!

Dit stukje van deze vriendin is de aanleiding om hier wat dieper op in te gaan, want het is zo herkenbaar. Uit ons doen raken kent denk ik bijna iedereen, het is dus heel menselijk en hoort bij het leven. Bij de één gaat het wat makkelijker dan bij de ander. Het kan door van alles gebeuren, zaken die anders lopen, het kan een nare of heftige gebeurtenis zijn, het kan door iets heel kleins of iets groots gebeuren. Het kan ook door een opmerking, een nalatigheid, een actie van een ander zijn, of dat iets wat je heel graag wilt, niet lukt. Ook door de coronamaatregelen zijn veel mensen uit hun doen geraakt en het bijzondere is dat anderen juist in hun doen kwamen. We reageren dus allemaal anders op verschillende situaties en zelf merk ik, dat ik soms door dezelfde situatie wel of ook totaal niet van slag ben. Als ik de uitdaging van de situatie inzie en de zin heb om er iets van te maken, kan ik me er zelfs tevreden over voelen: een hele omkering van mijn gemoedstoestand.

Als je wel uit je doen bent geraakt, kan het zich heel verschillend uiten. Je kan je heel passief voelen, in 'het grote niet weten' terecht komen, er somber van worden, vol zelfkritiek of zelfmedelijden zitten, of juist in meer of mindere mate agressief of angstig worden. In het januarinummer had ik het al even over de ontregelknop in mezelf. Het ontregeld zijn vind ik een mooie metafoor voor het uit je doen raken.

De belangrijke vraag daarbij is, hoe kan ik de knop weer omzetten en wat helpt daarbij. Ik denk dat dit voor ieder anders is en ik ben reuze benieuwd welke ervaring jullie daarbij hebben. Ik zou het heel fijn vinden, als jullie mij willen berichten over hoe jullie ervaringen zijn met het omgaan met 'Het uit je doen raken' en wat dan. Graag een bericht naar sarah.goudsmit@gmail.com.

Terug naar mijn vriendin. Zij beschreef wat haar geholpen heeft om uit die stemming te komen. Ze keek naar een televisieprogramma en onverwachts troffen haar woorden die haar raakten en lichtheid brachten. Dat bracht haar al in een ander spoor. Tijdens de wandeling daarna met haar man in de natuur gebeurde er iets bijzonders. Zij zaten op een bankje en een haas kwam naar hun toe en ging naast het bankje zitten. Dit was zo ontroerend en troostend, dat ze de haas zag als een boodschapper van een hele goede kant. Ze was heel dankbaar voor deze tweede onverwachte gebeurtenis. Opgemonterd ging ze naar huis en was weer bevriend met zichzelf en de wereld.

Mijn vriendin werd geraakt door iets van buitenaf, wat waargenomen wordt en binnen in haar weldadig resonanceert. Een toevallige gebeurtenis, het viel haar toe en ze ontving het. Je kunt ook zelf de innerlijke normaalknop opzoeken, door te gaan luisteren naar muziek die je raakt, de natuur waarnemen en beleven is altijd helend. In de tuin werken helpt mij ook vaak, opruimen, een mooie tekst, orde scheppen, een kop koffie, rustig ademen, mildheid, iets liefs doen voor jezelf of een ander. Ook het even de tijd geven, toegeven dat je ontregeld bent, zonder oordeel en kijken of je de regie weer terug kan pakken, kan goed helpen. De taal die je naar jezelf spreekt is daarbij heel belangrijk. Hoe meer je in het hier en nu blijft, des te beter. Je kunt de situatie aannemen, zoals die is zonder al te veel innerlijk verzet. Dat werkt goed! Het lastige punt is, dat je er maar op moet komen, als je uit je doen bent en dan ook nog weinig energie hebt. Hier geldt ook de bekende regel: oefening baart kunst.

Je eigen gebruiksaanwijzing kennen

Het gebeurt mij tamelijk regelmatig dat een apparaat in huis het niet of matig doet. Heel goed in gebruiksaanwijzingen vooraf lezen ben ik niet, maar als de nood aan de man is, ben ik heel blij dat er in de gebruiksaanwijzing staat wat ik kan doen en het vervult mij ook nog met een gevoel van trots als het me dan lukt. Als hetzelfde weer gebeurt, heb ik meer vertrouwen, dat ik het kan oplossen. Daarom is het belangrijk om te weten wat je kunt doen wanneer je uit je doen bent en dat in je eigen gebruiksaanwijzing schrijft en zo nodig kunt lezen.

Twee beelden die ik hierbij als zeer behulpzaam ervaar:

1. De innerlijke koetsier

Een heel belangrijk beeld voor mij is om te weten of ik zelf nog als koetsier op mijn eigen koets zit, of dat mijn koets geënterd is door iemand anders, die mijn koers bepaalt. Als ik dat zie kan ik actie ondernemen, de enterhaak losmaken en mijn eigen koers bepalen of uit vrije wil een stukje meerijden met de ander. Ook kunnen mijn paarden iets heel anders doen dan mijn innerlijke koetsier wil. Dat vraagt van mij, dat ik de leiding weer

neem, weet waar ik naar toe wil en daar de koers op afstem met genoeg rustmomenten en voeding voor mijn paarden.

2. De innerlijke tempel

Ik ga staan en stel me voor dat ik in een lichtkoker sta, die van boven is verbonden met de wereld van imaginatie, inspiratie en intuïtie: de geestelijke wereld. Aan de onderkant is de lichtkoker verbonden met de aarde. Ik maak me bewust van de aarde onder mijn voeten en alles wat daaronder ligt. Ik voel me autonoom mens in deze verbinding tussen hemel en aarde. De lichtkoker helpt mij als innerlijke tempel in mijn licht te staan en vandaar uit zonder mezelf te verliezen open te staan voor de ander.

Ik hoop van harte dat er een levendige uitwisseling komt over het onderwerp 'Uit je doen raken en wat dan?' Misschien een onderwerp dat je ook met vrienden, familie of op je werk bespreekbaar kunt maken en dat je met heel veel interesse kunt luisteren hoe ieder hiermee omgaat. Ik ben heel benieuwd naar inzichten, verhalen van jezelf of anderen en hoor er graag over. Verder wens ik jullie een mooie zomer toe.

Aurum Koor

voorlopig nog in wachtstand



Het Aurum Koor verkeert al langere tijd in een wachtstand. Eerst waren er stemproblemen van ondergetekende, waardoor ik afgelopen herfst genoodzaakt was om te stoppen. Vervolgens kwam daar de coronacrisis achteraan. Vanuit de 1,5 meter samenleving is zingen voorlopig nog een problematisch gegeven. De wachtstand blijft dus jammer genoeg, misschien wel tot het einde van dit jaar van kracht. Het wachten is op betere tijden!

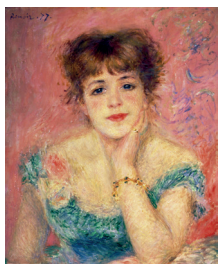
Namens de dirigent, met hartelijke groet,
Jelle van der Schuit | 06-21412688 | jvdschuit@gmail.com

CURSUSAANBOD NAJAAR 2020

Maaïke Kroese | kunstzinnig therapeut

1. August Renoir, Franse kunstenaar van het Impressionisme

In deze cursus laten we ons inspireren door deze beroemde kunstenaar, die uitblonk in zijn portretten en landschapskunst. Zijn



dromerige, impressionistische stijl van werken geeft een zachte uitdrukking aan zijn werk. Ons gevoel wordt op een bijzondere manier aangesproken. We werken zowel met pastelkrijt als met verf.

Start: vrijdag 4 september 2020

2. Paul Klee, Zwitserse kunstenaar van het Expressionisme

Deze kunstenaar herkennen we aan zijn geordende, maar toch ook vrije, stijl van werken. In zijn werken zien we vaak



kleurvlakken en lijnen, soms figuratief, vaker non-figuratief. Zijn kunst heeft een speels karakter. In deze cursus maken we kennis met zijn leven en werk. En elke les werken we één van zijn schilderijen op een vrije manier uit.

Voor elke cursus van Maaïke geldt:

7 vrijdagmiddagen | 15.30-17.00 uur in

Atelier Aurum | € 60,- per cursus

Aanmelden: bij Maaïke Kroese

06-23209116 of

maaïke.kunsttherapie@gmail.com

CURSUS

MINDFULNESS EN EURITMIE

Irene Pouwelse

Het thema: 'Opbouw van weerstand en immuniteit'.

Iedereen die op zoek is naar stabilisering van zijn gezondheid vanuit vermoeidheidsklachten, overgevoeligheid of die interesse heeft voor een spirituele ontwikkeling, kan hier inspiratie vinden voor zichzelf. Mede afhankelijk van de persoonlijke vragen werken we o.a. aan de vijf preventie oefeningen in de euritmie, de mindfulness basiscursus en aan oefeningen voor de opbouw van een meditatief leven met inhouden uit de antroposofie.

In overleg starten we ook dit keer steeds met 20 min. cardio oefeningen.

Locatie: bovenzaal de Muse, Therapeuticum Aurum.

Data: dinsdagavonden 22 en 29 september; 6, 13, 20 en 27 oktober; op 10 november is er een terugkomdag

Tijd: 19.30-21.20 uur

Kosten: € 120,- inclusief thee & hand-outs. Ook mogelijk via verwijzing van huisarts. Maximaal aantal deelnemers: 7. Informatie en aanmelden: 06-18220342 of irenefas@live.nl

STUDIECENTRUM
ANTROPOSOFIE ZOETERMEER

VOORAANKONDIGING
SCHILDEREND
OP VERHAAL KOMEN

GEEN

NAJAARSPROGRAMMA 2020

STUDIECENTRUM

ANTROPOSOFIE ZOETERMEER!

Vanwege de coronacrisis en de daarmee gepaard gaande 1,5 meter samenleving ziet het Studiecentrum zich helaas genooddaakt tot nader orde geen cursusavonden te organiseren. Dat geldt in elk geval voor de periode van het najaar. Zodra de situatie dat weer toelaat zullen we weer activiteiten organiseren!

Sarah Goudsmit en Gerard Rietbergen bieden deze zomer twee losse schets-schilder- tweedaagsen aan met als thema: 'Alleen met het hart kan je goed zien'.

We laten ons inspireren door korte verhalen en Afrikaanse beelden om tot onze eigen innerlijke beelden te komen.

Plaats: prachtige beeldentuin in Bergambacht met ruim Atelier.

Kosten: ca. € 150,- voor 1x tweedaagse

Tijd: vrijdag en zaterdag

van 10.00 tot 17.00 uur.

Data: in de periode eind juli-augustus;

kijk op de website voor de precieze data

Aanmelding en informatie:

www.gerardrietbergen.nl of Sarah Goudsmit via 06-20974636

De Haagse Boekerij



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

ANTROPOSOFIE

MENSWETENSCHAPPEN

LITERATUUR

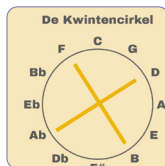
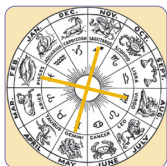
KINDERBOEKEN

KUNSTKAARTEN

Studiedag Muziek & Dierenriem

vanuit het etherische kruis

door de Sectie Woord, Muziek & Euritmie van de Antroposofische Vereniging



Op zaterdag 31 oktober a.s. vindt er een studiedag plaats ten aanzien van het beleven van toonsoorten en intervallen in relatie tot de dierenriem, in samenhang met het etherische kruis, dat de volgende tekens omvat: Tweeling, Jonkvrouw, Boogschutter en Vissen. Volgens de kwintencirkel zijn deze tekens te verbinden met de toonsoorten van resp. D-, B-, As- en F-groot. Komt de kwaliteit van deze toonsoorten overeen met de kwaliteit van de bijbehorende seizoenen van het jaar? Dat gaan we onderzoeken, mede aan de hand van karakteristieke muziekstukken, en ook met behulp van de euritmie en de spraak. Iedereen die zich verbonden voelt met muziek, is van harte uitgenodigd. Met een evt. nog geldende 1,5 meter wordt rekening gehouden.

Datum: zaterdag 31 oktober vanaf 9:30 – 21:30 uur (inloop vanaf: 9:00 uur).

Plaats: Elisabeth Vreede huis, Riouwstraat 1, Den Haag

Kosten: € 75, incl. lunch, diner, koffie en thee; voor studenten € 40

Inlichtingen, aanmelden: Jelle van der Schuit 06-21412688 jvdschuit@gmail.com



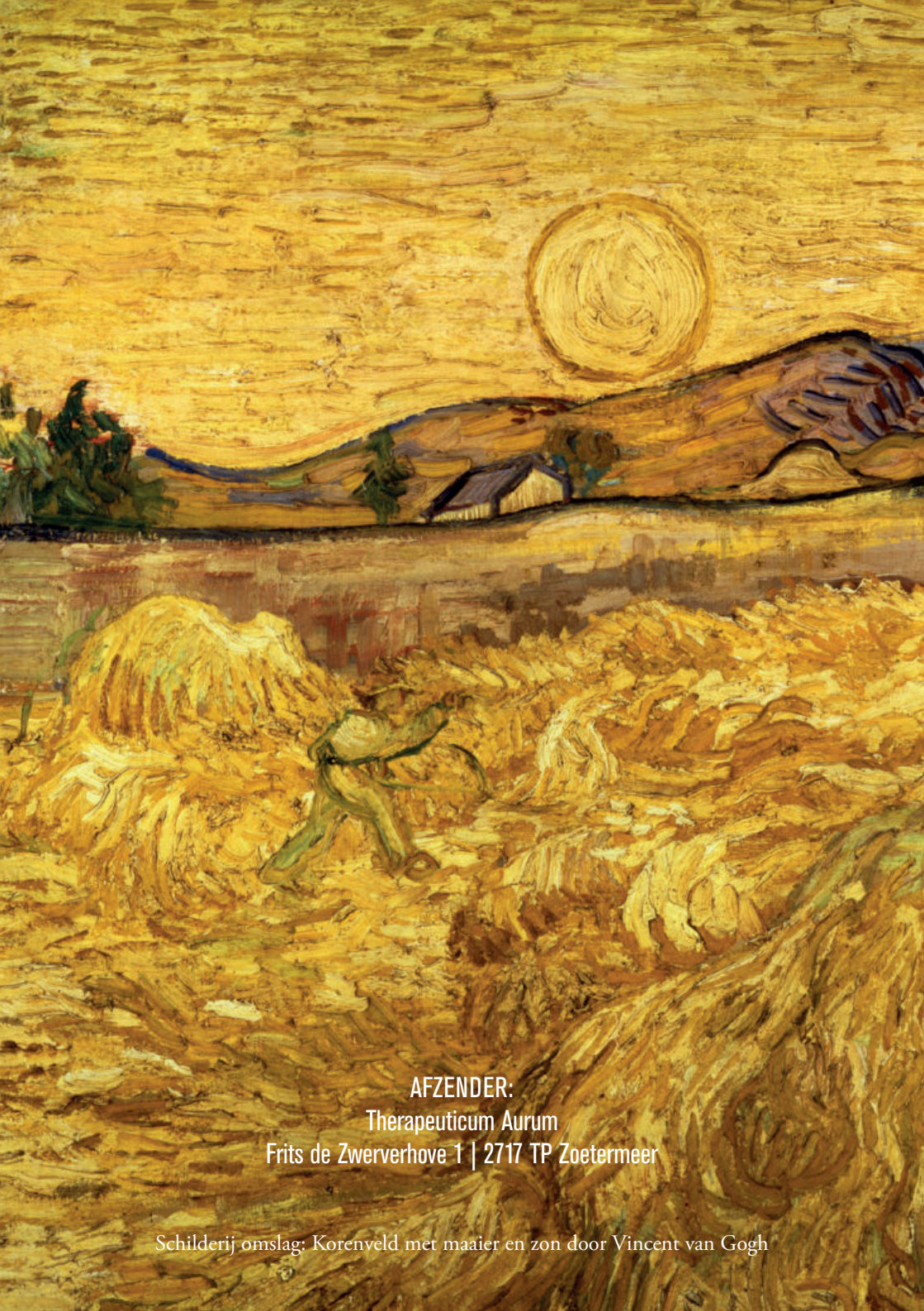
Werkplaats voor de Toekomst samen bouwen aan een eerlijke en rechtvaardige toekomst

Op 12 oktober a.s. gaat voor het derde achtereenvolgende jaar, de Werkplaats voor de Toekomst van start.

In de Werkplaats wordt gewerkt aan inzichten en inspiratie die bijdragen aan een vrije ontwikkeling van de mens; aan een eerlijke economie en aan een vernieuwing van de democratie.

Aan de Werkplaats wordt meegewerkt door John Hogervorst, Christine Gruwez, Harrie Salman, Klaas van Egmond en Reinoud van Bemmelen. Nadere informatie is binnenkort beschikbaar via www.dezonneboom.nl

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



AFZENDER:
Therapeuticum Aurum
Frits de Zwerverhove 1 | 2717 TP Zoetermeer

Schilderij omslag: Korenveld met maaier en zon door Vincent van Gogh