



NIEUWSBRIEF VAN DE KEERKRING

Welkom bij de digitale nieuwsbrief van De Keerkring, de Haarlemse afdeling van Antroposana. Volgens onze planning zou deze pas weer in juni uitkomen, maar dat hebben we vervroegd omdat er in mei enkele activiteiten zijn die we graag onder jullie aandacht brengen.

Inhoud van deze nieuwsbrief:

Nieuws van het bestuur van De Keerkring

Nieuws van het Therapeuticum

- praktijkinformatie

- Nieuws over de nieuwbouw

Enquête t.b.v. Antroposofisch Centrum Haarlem

Programma cursussen, lezingen en vieringen

- Avond voor leden van De Keerkring met ALV (11 mei)
- Lezing door huisarts Marco Ephraïm (lezersactie Antroposana) (18 mei)
- Cursus 'Balanceren is een kunst' (start 12 mei)
- Informatieavond Wandeltraining (17 mei)
- Uitnodiging workshop 'Hoge Bloeddruk' (14 juni)
- Cursus 'Over-gewicht'- leefstijlcursus (start 12 september)
- Waarnemend wandelen (vanaf 10 mei)
- AntroposofieAgenda: lezing (17 mei)

Voor reacties, mailadres secretariaat: keerkring@antroposana.nl.

Voor informatie over de Keerkring zie website: keerkring.antroposana.nl.

NIEUWS VAN HET BESTUUR VAN DE KEERKRING

Algemene Leden Vergadering

A.s. donderdag 11 mei organiseren we weer een **avond met een uitwisseling** tussen de leden en het bestuur- naast het korte officiële ALV-gedeelte.

Wij zijn geïnteresseerd in de **wensen** van de leden van De Keerkring waarvoor willen jullie dat het bestuur van De Keerkring en Antroposana zich voor inzet?

Onderwerpen die o.a. aan bod komen zijn:

*** Moet de Keerkringkrant blijven bestaan?**

Het kost erg veel tijd en inspanning om de Keerkringkrant te maken én kost ruim € 4 aan druk- en verzendkosten p.p. (het slurpt het budget op van € 5 p.p. dat we van Antroposana ontvangen grotendeels). Hierdoor kunnen we o.a. geen grote risico's nemen bij lezingen. Lees je de papieren krant of kijk je net zo gemakkelijk op de website? Werp je er een snelle blik in en belandt hij dan bij het oud-papier?

En mocht de Keerkringkrant werkelijk door velen belangrijk en onmisbaar worden gevonden, wie wil dan ondersteuning bieden bij de opmaak van de krant?

Van een paar leden hebben wij respons mogen ontvangen- waarvoor hartelijk dank. Mocht je niet kunnen komen op 11 mei en nog niet gereageerd hebben: laat dan graag je stem horen via een mailtje naar ons secretariaat: keerkring@antroposana.nl

.

*** Waarvoor moet De Keerkring zich inzetten in deze tijd?**

Antroposana biedt steeds meer artikelen aan op de website (ook achtergrondartikelen van

artikelen in Stroom) en op Facebook. Moet De Keerkring ook op Facebook, of op Instagram? Of meer lezingen en workshops organiseren?? Iets anders?

*** Een toelichting op de bouwplannen van het Antroposofisch Centrum Haarlem.**

Verder heeft Antroposana i.s.m. De Keerkring in Haarlem een lezersactie: de lezing "Wat het hart gezond kan houden" georganiseerd op donderdag 18 mei. Dit n.a.v. de laatste Stroom met achtergrondartikelen op de site van Antroposana.

Het hart zelf is behalve het centrale orgaan in de circulatie, ook het orgaan van het midden dat harmonie brengt. Ook heeft juist het hart met je eigen kern te maken én is het orgaan dat mensen met elkaar verbindt.

Een lezing met een integrale visie op hart- en vaatziekten en op wat het hart gezond kan houden.

Marco Ephraïm is huisarts en opleider in Zoetermeer in het gezondheidscentrum Therapeuticum Aurum, waar ieder jaar een 'Hartschool' wordt georganiseerd, voor hart/vaatpatiënten en hun eventuele partners.

Zie www.therapeuticumaurum.nl

Graag in verband met het beperkte aantal plaatsen wel aanmelden bij Aggie Adema op : aggie.adema@xs4all.nl. Zie verder onder lezingen.

In de Keerkringkrant van maart '17 hebben wij per ongeluk een oude kopij van het **Solidariteitsfonds** opgenomen, het verzoek was uiteraard voor een donatie voor 2017. Donatie is uiteraard van harte welkom!

Solidariteitsfonds Keerkring

Bankrekeningnummer van Triodos:

NL69 TRIO 0212 1005 48

Wij zijn erg blij dat binnenkort gestart kan gaan worden met de bouw van het Antroposofisch Centrum Haarlem!

Graag nemen wij dan ook in onze nieuwsbrief **de brief met het verzoek tot invullen van een enquête op van de Stichting Antroposofische Gemeenschap.** Opdat jullie inbreng meegenomen kan worden bij het tot stand komen van het informatiecentrum in het nieuwe gebouw.

NIEUWS VAN HET THERAPEUTICUM

N.B.

In de Keerkringkrant van maart is per ongeluk het oude telefoonnummer van de Huisartsenpost opgenomen, **het nieuwe nummer van de Huisartsenpost is: 023-2242526**. Dit voor **spoedgevallen** in het weekend en door de week na 17.00 uur.

Praktijken Prinsen Bolwerk:

Uitbreiding assistenten spreekuur:

Met ingang van 19 mei 2017 is er, naast het dagelijkse inloopspreekuur van 9- 9.45 voor de assistente, ook assistenten spreekuur **op afspraak op de vrijdagmiddag tussen 14.00 en 16.30 uur**.

Injecties, injectie instructie, hechtingen verwijderen, verbinden, uitstrijkjes voor bevolkingsonderzoek, oren uitspuiten, wratten behandelen, aanmeten 24 uren bloeddrukmetingen enz.

Afspraken hiervoor kunt u via de assistente maken.

Voortgang bouw.

Op 6 april was de zitting van de rechtbank waarin aan de orde was het verzoek tot voorlopige voorziening. Wat was er aan de hand ?

Tegen de bouwvergunning (preciezer: de omgevingsvergunning) was bezwaar gemaakt door de eigenaar van de panden Prinsen Bolwerk 5-7. Dit bezwaar moest door de rechtbank beoordeeld worden en dat zou vermoedelijk eerst pas in september gebeuren. De uitspraak kon dan in november verwacht worden. Om te voorkomen dat wij in de tussentijd zouden beginnen met de bouw, werd een verzoek tot voorlopige voorziening ingediend: leg de bouw stil tot er een uitspraak is in de beroepsprocedure.

Tot onze grote vreugde nam de rechter op 6 april twee besluiten: Er komt geen voorlopige voorziening én het beroep werd meteen verworpen ! Omdat de tegenpartij liet weten niet in hoger beroep te zullen gaan, betekende deze uitspraak dat we meteen kunnen beginnen. De vergunning is definitief !

Ondertussen is met de Triodos bank in constructieve gesprekken overeenstemming bereikt over de financiering van de extra kosten die door de gestegen bouwprijzen zijn veroorzaakt. Ook financieel kunnen we dus gaan bouwen.

Rest ons nog de aannemer, Nat BV te Stompvoren. Die is momenteel hard aan het voorbereiden om zo spoedig mogelijk te kunnen beginnen. Het grote probleem op dit moment zijn de lange levertijden van de materialen maar hij belooft uiterlijk 1 juli te starten.

Na jaren van voorbereiding gaat het dan echt gebeuren: de nieuwbouw van het antroposofisch centrum gaat beginnen !

Bijdragen zijn nog steeds zéér welkom (en onmisbaar om bijvoorbeeld de bibliotheek en winkel in te richten). Kijk daarvoor op www.steentje-bijdragen.nl

Enquête Antroposofisch Centrum Haarlem

Beste betrokkene en belangstellende,

Omdat u lid bent van de AViN en of geïnteresseerd in de bouw van het nieuwe antroposofisch centrum Haarlem ontvangt u deze enquête.

Medio 2018 zal het Antroposofisch centrum haar deuren openen.

Naast de vier bestaande Haarlemse antroposofische huisartsenpraktijken, alle therapeuten,psychologen en het antroposofische consultatiebureau zal de Stichting Anthroposofische Gemeenschap Haarlem (SAG) op de benedenverdieping een informatiecentrum, winkel, bibliotheek en een zaal inrichten.

Dit deel van de benedenverdieping zal open en toegankelijk zijn voor eenieder die de antroposofie wil leren kennen of zich daarin verder wil ontwikkelen. Hier wordt de gelegenheid geboden om activiteiten te ontplooiën op het gebied van de antroposofie en is een plek waar men zich kan verdiepen, verrijken en verbinden.

De SAG wil het antroposofisch gedachtegoed op onder andere het gebied van onderwijs, gezondheid, land- en tuinbouw en kunst in Haarlem en omstreken uitdragen, bevorderen en actualiseren.

In het informatiecentrum, waaronder de winkel, bibliotheek en zaal, zal de stichting antroposofische activiteiten initiëren en coördineren. Voorbeelden van deze activiteiten zijn: lezingen, cursussen, antroposofische meditatie, sociale en kunstzinnige activiteiten, waaronder uitvoeringen met muziek, euritmie en drama, tentoonstellingen, vieringen van jaarfeesten etc.

Het informatiecentrum wordt aangestuurd door de SAG en gedragen door alle gebruikers van het pand en de bezoeker, u dus. Om u zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn is het voor ons belangrijk om te weten wat u verwacht of hoopt dat het informatiecentrum voor u kan betekenen.

We hebben hiervoor een enquête opgesteld om inzicht te krijgen. De vragenlijst neemt slechts vijf minuten tijd in beslag.

Door de enquête kunnen we zorgen voor een goede start van dit deel van de beneden verdieping.

We kunnen immers uw inbreng meenemen bij het tot stand komen van het informatiecentrum in het nieuwe gebouw. De waardevolle zaken uit het verleden verder uitbouwen en vernieuwing doorvoeren waar dat nodig en/of gewenst is.

Om naar de enquête te gaan klikt u [enquete link](#)

Werkt de link niet dan kunt u ook deze url:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdtb6qQ26PBFIX1R2owl4LO0S-yyKdluDzEDJ0XJXpPnOueQ/viewform?usp=sf_link

in uw browserbalk kopiëren.

Vriendelijk dank,

namens de Stichting Anthroposofische Gemeenschap Haarlem

PROGRAMMA CURSUSSEN, LEZINGEN EN VIERINGEN



UITNODIGING VOOR LEDEN VAN DE KEERKRING

VAN ALGEMENE LEDENVERGADERING NAAR ONTMOETING EN UITWISSELING TUSSEN LEDEN EN BESTUUR

Graag nodigen wij jullie uit voor de ledenbijeenkomst op:

Donderdag 11 mei 2017, 20.00 uur
Prinsen Bolwerk 12 (zolder)

Wij willen ons graag inzetten voor het toegankelijk blijven van de antroposofische gezondheidszorg en denken dat dat o.a. kan door het bundelen van krachten, zowel op lokaal als op landelijk niveau.

Dus denk mee, praat mee en doe mee!

Onderwerpen die 11 mei o.a. aan de orde komen:

Moet de Keerkringkrant blijven bestaan?

Waarvoor moet De Keerkring zich inzetten in deze tijd?

Een toelichting op de bouwplannen van het Antroposofisch Centrum Haarlem.

Website: keerkring@antroposana.nl

Wil je iets bijdragen aan de Antroposofische gezondheidszorg, dat kan! In de vorm van een keertje koffie en thee verzorgen voor een lezing, posters rondbrengen, ondersteuning bieden bij de opmaak van de Keerkringkrant/nieuwsbrief en wie o wie wordt onze nieuwe penningmeester?

Antroposana Lezing:



Wat het hart
gezond
kan houden

Door: Marco Ephraïm, antroposofisch huisarts
Datum: Donderdag 18 mei, 20-21.30 uur
Plaats: Therapeuticum Haarlem
Prinsen Bolwerk 12
Info: aggie.adema@xs4all.nl
keerkring.antroposana.nl
Toegang: **ANTROPOSANA-LEDEN** € 7,50
niet-leden €10,-

 **Antropo & Sana**
onze gezondheid onze zorg

aanbod vanuit het Therapeuticum:

* **Cursus Balanceren is een Kunst**

Wordt het jou ook wel eens teveel? De drukte of juist de eenzaamheid, verwachtingen en verplichtingen..... Hoe breng je dat allemaal in balans? De cursus "Balanceren is een kunst" biedt handvatten om meer balans in je eigen leven te creëren. Met behulp van o.a. non-verbale technieken (tekenen en boetseren) laten we belangrijke thema's in het leven passeren waar we de balans in zoeken, zoals slapen en waken, verbinden en loslaten, willen en moeten, inspanning en ontspanning.

Waar: Prinsen Bolwerk 12 te Haarlem.

Wanneer: Elke cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten op vrijdag van 11:00 - 12.30 uur.

De cursus start op 12 mei, de cursus daarna start op 29 september.

Kosten: De cursus wordt gedeclareerd als groepsconsult POH-GGZ bij de zorgverzekeraar. Dit valt onder de huisartsenzorg en komt niet ten laste van het eigen risico. Wij vragen van u een eigen bijdrage voor de materiaalkosten van 10 euro, te voldoen bij de eerste bijeenkomst.

Info en aanmelding: Aanmelden kan digitaal via [deze link](#) of folder aan te vragen bij Therapeuticum.

Folder is ook te lezen op www.therapeuticumhaarlem.nl

Nadere informatie: 06-18547620 (Marleen) of

06-41721536 (Twan), poh-ggz@therapeuticumhaarlem.nl

* **Informatieavond Wandeltraining**

Samen met elkaar en met uw zorgverlener werken aan uw gezondheid

woensdag 17 mei 19.30 uur Prinsenbolwerk 12

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation. De stichting van de oud-topvolleyballer heeft als missie om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren d.m.v. sport en bewegen. Tijdens deze 16 weekse wandelchallenge worden deelnemers fitter en gezonder.

Op de informatieavond wordt hier nader op ingegaan.

De training is speciaal is opgezet voor mensen met diabetes, maar staat open voor iedereen die graag wil wandelen en aan zijn of haar gezondheid wil werken.

Vorig jaar is er ook een groep gestart door dietiste Margje Vlasveld samen met Hans Langbroek, diabetespatient, lid van de Keerkring en actief voor de Diabetes Vereniging Nederland.

Deze groep wandelt nog steeds wekelijks met veel plezier. De wandelaars voelen zich fitter, gebruiken minder of geen medicatie meer en zijn niet van plan om te stoppen met de wekelijkse wandelingen, de meesten wandelen zelfs vaker of zijn ook meer gaan fietsen.

In overleg met de nieuwkomers wordt er natuurlijk een nieuw trainingsprogramma gemaakt.

Meer weten? Kom dan vrijblijvend naar de informatieavond, woensdag 17 mei 19.30 uur op de zolder van het Prinsenbolwerk.

Laat ons wel even weten of u komt via mail: la33978@adslotaal.nl of

margje.vlasveld@therapeuticumhaarlem.nl of telefoon: 071 5226703

*** Workshop Hoge Bloeddruk?**

Hierbij nodigen wij u van harte uit tot het bijwonen van een workshop over hoge bloeddruk. Hoge bloeddruk is een risicofactor voor het krijgen van hart- en vaatziekten.

Tijdens deze workshop krijgt u uitleg over wat hoge bloeddruk is. Waarom is een gezonde bloeddruk belangrijk? Wat kun je eraan doen als de bloeddruk te hoog is? Wat zijn de aanvullende therapeutische mogelijkheden vanuit de antroposofische geneeskunde?

We maken er een inspirerende workshop van!

Deze workshop zal verzorgd worden door Marion van Bree, huisarts, Linda van Santen, praktijkverpleegkundige en Annemiek Vloon, muziektherapeut.

Kosten: De workshop is kosteloos. Als u besluit deel te nemen, graag aanmelden bij Linda van Santen tel.: 0641721088 of mail naar: linda.vansanten@therapeuticumhaarlem.nl

Datum: woensdag **14 juni** van 15.30 -16.45 uur

Locatie: Prinsen Bolwerk 12, zolderverdieping.

(namens) uw huisarts,

Therapeuticum Haarlem

*** Cursus OVER – GEWICHT; leefstijl cursus.**

Het afgelopen trimester hebben we weer een cursus OVER – GEWICHT, leefstijl verandering afgesloten, tenminste voor het 1e deel. Inmiddels bestaat de cursus uit drie delen: het 1e deel bestaat uit 10 bijeenkomsten waar een combinatie van diëtiëk, euritmie en leefstijl coaching aangeboden wordt. Thema is andere kijk op voeding, stofwisseling versterken (“ik word al dik als ik er naar kijk”) en om inzicht en grip te krijgen op de eigen eetgewoonten en hoe je die kunt doorbreken. Na deze 10 keer neemt de fysiotherapeute het stokje over en geeft fysiofit, voor wie verder wil. Hierbij wordt weliswaar in een groep gewerkt maar de oefeningen worden op maat gesneden, zodat er tegemoet wordt gekomen aan ieders mogelijkheden. Hierdoor blijft je plezier houden aan jouw oefeningen. Na deze periode begeleidt de diëtist, desgewenst, de groep dan 1e per maand verder. Waardoor de ingezette daling van gewicht maar ook van buikomvang verder door kan zetten.

De volgende cursus start op : 12 september 2017
Plaats : Prinsen Bolwerk 12 op zolder
Tijd : Dinsdagmiddag 16.30 – 18.00 uur.
Maximaal aantal deelnemers : 10

overig aanbod:

*** Alle zintuigen aan boord
waarnemend wandelen
als bron van gezondheid**

Bewegen en tegelijkertijd genieten van wat we zien aan kleuren
en vormen. Luisteren naar vogels, naar de wind in de bomen, ruiken, tasten...
Samen waarnemen en onze ervaring delen.

We geven de natuur aandacht en ze schenkt ons haar kracht

Wanneer? Iedere woensdag vanaf 10 mei t/m 28 juni van 10:00 tot ongeveer 11:30

Waar? Parkeerplaats Kennemerduinen Bleek en Berg in Bloemendaal
(Gratis parkeren bij de begraafplaats)

Hoe vaak? Je kan 1 keer komen of meerdere keer naar wens. Ik zal 8 woensdagen aanwezig zijn.

€ 5.- per keer

Aanmelden en info:

Praktijk voor Schildertherapie

Anna Robadey

023-5275699 / 06-11134037

a.robadey@hotmail.com

www.schildertherapiehaarlem.nl

*** Antroposofie Agenda:**

lezing en verspreiding van adressengids

Zieke kinderen thuis? Zo ondersteun je ze met natuurlijke middelen.

Tiny Ros, antroposofisch verpleegkundige uit Bergen. zal de avond beginnen met een lezing over het verzorgen van zieke kinderen thuis. Naast informatie over welke natuurlijke middelen je kunt gebruiken zal er ook aandacht zijn voor de functie van ziek zijn voor de ontwikkeling van het kind. Aan het einde van de lezing is er de mogelijkheid om vragen te stellen, en Tiny zal producten en materialen meenemen zodat je kunt hoe deze eruit zien.

Na de lezing is er koffie en thee en de mogelijkheid om met elkaar van gedachte te wisselen. En uiteraard kun je dan ook meteen een nieuwe adressengids meenemen.

Datum: 17 mei van 20:00 - 22:00 inloop om 19:45

Locatie: Rudolf Steinerschool Haarlem, Engelandlaan 2

website: antroposofieagenda.nl

Opgeven niet nodig

Vrijwillige bijdrage
