

Nieuwsbrief

De Keerkring

december 2018

[View this email in your browser](#)

Slecht leesbaar? Klik dan op de link hiernaast "View this email in your browser"

[View this email in your browser](#)



Patiëntenvereniging
De Keerkring
Haarlem

Welkom bij de digitale nieuwsbrief van De Keerkring, de Haarlemse afdeling van Antroposana.

Inhoud van deze nieuwsbrief:

Nieuws van het bestuur van De Keerkring

- uitbreiding bestuur
- Antroposapolis
- lezing
- verzendlijst

Nieuws van het Van Dam Huis

- tuingroep
- Kerstviering
- gastvrouwen/heren

Therapeuticum

Aanbod vanuit het Therapeuticum

- cursus 'Over-gewicht'- leefstijlcursus
- cursus 'Balanceren is een kunst'
- workshop Hoge Bloeddruk?
- cursus Wat maakt deze dag de moeite waard? De kunst van het ouder worden.
- Vrij Atelier
- yoga
- wandelgroep

Contractering fysiotherapie 2019

Artikel 'Grieppreventie'

Ervaring van deelnemster cursus 'de kunst van het ouder worden'

Nieuws vanuit de Antroposofische Vereniging

-t Winkeltje

- Bibliotheek

NB- deze digitale nieuwsbrief is gestuurd naar het mailadres op wiens naam het lidmaatschap staat bij Antroposana. Indien gewenst graag zelf deze nieuwsbrief doormailen aan andere gezinsleden.

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

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



Uitbreiding bestuur

Wij zijn erg blij dat Wimmy Hengst ons bestuur is komen versterken. Wimmy draait eerst een half jaar mee om een beeld te krijgen wat het bestuurslidmaatschap inhoudt of kan inhouden. Op grond daarvan besluit zij of zij zich voor meerdere jaren voor De Keerkring wil/kan inzetten.

Wij kunnen nog heel goed een extra bestuurslid gebruiken. Dus mocht je interesse hebben of informatie willen over taken en tijdsinvestering, schroom dan niet om contact met ons op te nemen.

Antroposanapolis

Zoals Antroposana al heeft laten weten stopt m.i.v. 1 januari de Antroposanapolis, omdat het onderscheidend vermogen onvoldoende is.

Belangrijk om te melden is dat zorgverzekeraars nog steeds wel vergoedingen bieden voor antroposofische zorg. Iedere zorgverzekeraar doet dit op zijn eigen wijze. Het hangt dus van uw persoonlijke omstandigheden af welke zorgverzekeraar het beste bij u past.

Het secretariaat van Antroposana kan niet al uw vragen over de zorgverzekering beantwoorden. Antroposana werkt daarom samen met Aon (voorheen Flexis Benefits). De specialisten van Aon zijn er om uw vragen te beantwoorden. Aon kan meekijken welke dekkingen gewenst worden en mogelijk een aanbod doen voor een andere collectiviteitskorting, die voor u het meest geschikt is. Te bereiken op telefoonnummer: 088 -62 60 606 of via de e-mail: antroposanapolis@flexisgroep.nl.

Tijdens gesprekken die Antroposana heeft met de zorgverzekeraars, blijkt telkens weer hoe belangrijk het is dat gebruikers van de antroposofische zorg zich goed organiseren. Hoe meer mensen zich aansluiten bij Antroposana hoe makkelijker het is om goed te kunnen onderhandelen. We blijven in gesprek met de zorgverzekeraars om uw belangen te behartigen en hopen zo voor de toekomst meer draagkracht te creëren.

Lezing

In het voorjaar willen we een lezing organiseren. Zijn er onderwerpen waar je graag meer over wilt horen, waar je eens wat dieper op in wilt gaan, of een bepaalde spreker die je graag (nog een keer) wilt horen. Laat het ons weten, dan doen wij ons best om daar iets voor te organiseren.

Verzendlijst voor de nieuwsbrief

Aan de mailinglijst te zien is nog niet van alle leden het mailadres bekend bij Antroposana. Hierdoor kunnen wij hen helaas deze nieuwsbrief niet mailen.

Voor de leden, die niet over internet beschikken, kunnen wij een uitdraai van de nieuwsbrief per post sturen. Een aantal leden ontvangen zo al de nieuwsbrief.

Allen een hele mooie Advent- en Kersttijd toegewenst en alvast de allerbeste wensen voor het nieuwe jaar!

Aggie, Wimmy, Henk en Hilda



Een paar weken geleden werden we opgeschrikt door een zink-dief: van 4 regenpijpen was de onderste helft meegenomen. Inmiddels is het weer hersteld en zijn er maatregelen genomen om herhaling minder makkelijk te maken.

Veel leuker was de levering van 1000 plantjes die onder leiding van Akke Prins en Maaike Sillmann met de hulp van een vrijwillige tuinploeg in 2 dagen en een stukje van de zaterdag gepland konden worden. Zie de foto's voor een impressie. We zien uit naar het voorjaar !!



Kerstviering 2018

Op dinsdag 18 december vindt de eerste Kerstviering in het Van Dam Huis plaats met als thema "De liefde zoekt een woning". Deze eerste Kerst in het nieuwe thuis van het Therapeuticum Haarlem en de Antroposofische Vereniging vieren we samen. U bent van harte uitgenodigd voor deze bijzondere kerstviering.

Van 17:00 uur tot 17:30 uur wordt het kerstspel voor de kinderen opgevoerd.

Van 20:15 uur tot 22:00 uur is de viering voor de volwassenen, met een muzikaal entree en een inhoudelijke bijdrage door Maathe Boot. Na de korte pauze is het kerstspel te zien, gespeeld door therapeuten, dokters en leden van de vereniging. Wees welkom!



 Van Dam Huis Haarlem

Uitnodiging

Kerstviering

De Antroposofische Vereniging en Therapeuticum Haarlem nodigen u van harte uit voor het bijwonen van de kerstviering met als thema:

De liefde zoekt een woning

Wanneer: 18 december 2018
Tijd: 17:00 - 17:30 uur voor de kinderen
20:15 - 22:00 uur voor de volwassenen
Locatie: Van Dam Huis
Prinsen Bolwerk 3b
2011 MA Haarlem

Van Dam Huis
Prinsen Bolwerk 3B
2011 MA Haarlem

10. 2018

Gastvrouwen/heren voor het Van Dam Huis

Vanaf september zijn de gastvrouwen en -heren al niet meer weg te denken in het Van Dam Huis.

In de ochtend en in de middag zijn ze regelmatig aanwezig om mensen de weg te wijzen, vragen te beantwoorden, of een praatje mee te maken.

In het komende jaar zullen er ook vragen komen om hier of daar een handje te helpen, bijv. bij een Verenigingsavond of werkgroep van het Therapeuticum.

Dus: heb je zin en tijd om af en toe inzetbaar te zijn als gastvrouw/gastheer, of incidenteel bij voorkomende activiteiten, overdag of in de avond, dan kun je je aanmelden bij Rineke Boerwinkel, cbhaarlem@gmail.com.

Aanbod vanuit het Therapeuticum:

22 januari 2019: Cursus Over-Gewicht

Werken aan je leefstijl en daardoor afvallen.

[Info over de cursus](#)

Contact: Linda van Santen 06-41721088

14 februari: Workshop Hoge Bloeddruk

[Info over de workshop](#)

Contact: Linda van Santen: 06-41721088

1 maart 2019: Cursus Balanceren is een Kunst

8 bijeenkomsten op vrijdag van 11:00 - 12.30 uur.

[Info over de cursus](#)

Contact: Marleen Becht [06-18547620](tel:06-18547620)

6 maart 2019: Wat maakt deze dag de moeite waard: 'de kunst van het ouder worden'

8 bijeenkomsten op woensdag

[info over de cursus](#)

Contact Linda Vink- 0653663478

Doorlopend:

Vrij Atelier op woensdag- en vrijdagochtend, van 9-10.30u.

[Info over Vrij Atelier](#)

Contact: Silvia Pedrotti: 06-22183871

Yoga, elke woensdag: 8.30-09:30 uur en 17.30-18.30 uur bewegen en ontspannen

[Info over yogacursus](#)

Contact: Michiel Eijsberg [06-55938876](tel:06-55938876)

Wandelgroep

1x per week op donderdagochtend.

[Info over wandelgroep](#)

Contact: Aggie Adema- Huitema [06-28780198](tel:06-28780198)

CONTRACTERING FYSIOTHERAPIE 2019

Volgend jaar hebben we in het Sophiahuis met de volgende verzekeraars geen contract

ZZ, MENZIS, Anderzorg, VGZ, Univé, IZZ, IZA, CZ OHRA, NAT NED, ENO

De vergoeding van fysiotherapie wordt betaald vanuit uw aanvullende verzekering die u elk jaar opnieuw kunt kiezen.

Onze vergoedingen van de verzekeraars worden minder of blijven hetzelfde, terwijl onze vaste lasten zoals bij iedereen stijgen.

Daarom hebben wij besloten om met deze zorgverzekeraars geen contract meer aan te gaan.

Deze verzekeraars vergoeden dan 75%-100% per behandeling als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie/beweegezorg. Dit betekent dat u per behandeling tussen de 0 en 13 euro zelf betaald.

Binnenkort presenteren alle zorgverzekeraars weer hun polissen voor 2019.

Dit is een moment om opnieuw te kijken naar wat u denkt nodig te hebben aan verschillende therapieën en hierop uw zorgverzekeraar en aanvullende polis uit te kiezen.

Als u op basis van deze aankondiging besluit van zorgverzekeraar te veranderen, zouden wij het zeer op prijs stellen als u uw zorgverzekeraar op de hoogte stelt van uw redenen om over te stappen

Een handige zorgvergelijker is, www.zorgverzekeringwijzer.nl

De fysiotherapeuten werkzaam op het Bolwerk hebben wél met alle zorgverzekeraars een contract afgesloten voor 2019. Mits u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie worden de behandelingen daar door alle zorgverzekeraars vergoed.

Hennie van Liemt

Anna Miedema

Micha Henker

Artikel: Grieppreventie

Op de website van therapeuticum Venkelveld in Doetinchem staat een mooi artikel over preventie van de mexicaanse griep. Huisarts Marion van Bree heeft dit artikel iets bewerkt zodat het voor griep in het algemeen geldt.

Grieppreventie meer dan alleen vaccineren

Wees zuinig met entingen maar niet met preventieve maatregelen. Waaruit kan preventie nog meer bestaan? De preventieve maatregelen die de overheid/rivm aanraadt zijn met name gericht op het voorkomen van de al te snelle en plotselinge verspreiding van het griepvirus. Handen wassen, geen handen geven, gebruik van papieren zakdoeken en handdoekjes e.d.

Maar overige maatregelen kunnen ook bestaan uit: zelfzorg; probeer de eigen weerstand te optimaliseren. Het herfstseizoen kun je zien als een aanleiding om de eigen gezondheidsgewoontes onder de loep te nemen! Door het doorbreken van gewoontes in uw gezondheid wordt uw lichaam, in een verhoogde staat van paraatheid gebracht. Het gaat alerter reageren op nieuwe prikkels en zal dat ook bij een infectie met griep doen.

Waar moet u dan op letten?

Warmte: let allereerst op uw warmte: kleed u zelf en de kinderen extra warm. Griep slaat toe in de koude tijd van het jaar. Op dit gebied wordt veelvuldig gezondigd. Bij veel mensen die ik tijdens een consult onderzoek is het gehele onderlichaam koud...koude buik, koude benen, koude voeten. Dat is weliswaar geen officiële ziekte, maar het is ook niet gezond. Doe daar wat aan. Nogal wat jongeren en volwassenen kleden zich in de winter alsof het hoogzomer is. Breek met die gewoonte en overweeg om, net als vroeger, het dragen van wollen of zijde ondergoed in ere te herstellen. Hebt u een overwegend zittend beroep, bent u kouwelijk van aard probeer uw warmte niet alleen door middel van uw kleding beter bij u te houden maar doe iets waardoor deze warmte regelmatig actiever opgewekt wordt: intensief lichamelijk werk of wandelen, fietsen, sport.

Licht: griep slaat ook toe in de donkere tijd van het jaar. Zorg dat u genoeg daglicht krijgt. Lukt dat niet op werkdagen probeer dit dan in te halen op vrije dagen. Een daglichtlamp, kan hierbij wel iets helpen maar is geen vervanging van echt daglicht.

Lucht: Probeer door de eerder genoemde lichamelijke activiteit er voor te zorgen dat uw genoodzaakt bent diep in en uit te ademen zodat alle longvelden geventileerd worden. Rookt u, stop daar nu mee, ook rook is bedorven lucht en vermindert de weerstand van de luchtwegen.

Nachtrust: Zorg deze winter voor extra nachtrust. Hebt u slaapproblemen probeer die dan nu te verhelpen en dat niet langer uit te stellen. Gebruikt u slaaptabletten probeer daar dan nu vanaf te komen. Een tablettenslaap is een ander soort slaap dan een spontane slaap. Lukt het niet van de tabletten af te komen ga dan naar uw huisarts. Die zal u graag helpen er vanaf te komen.

Vochthuishouding: Nogal wat mensen hebben buikklachten en buikpijn. Dit berust vaak op een vorm van verstopping die zij zelf niet opmerken...ze hebben toch dagelijks ontlasting. Alleen...uit een stuwmeer komt ook water. Het gaat dus niet alleen om wat er uit komt maar ook en vooral om wat er nog in blijft zitten. Bij griepbeelden zie je dat de uitscheidingen van het lichaam toenemen: slijm, snot, overgeven, diarrhoea, zweten. Bereid dit voor door ervoor te zorgen dat uw stoelgang werkelijk goed is.

Bent u een weinig-drinker, wordt een veel-drinker (uitgezonderd wanneer dit om alcohol gaat uiteraard) Bent u een koffieleut, word theeleut van bij voorkeur inheemse kruidenthees.

Onnodige ballast -overgewicht: Hebt u andere gezondheidsklachten waar u al een tijdje mee zit..bv overgewicht Wacht daar dan niet langer mee maar doe daar nu wat aan.

Medicamenteus: Er zijn diverse antroposofische preparaten beschikbaar als preventief middel..Ik ben zelf erg enthousiast over het volgende middel:

Ferrum phosphoricum D6/Prunus summitates oertinctuur / Echinacea oertinctuur (Weleda)

andere artsen zullen echter wellicht andere middelen aanbevelen zoals:

Meteoreisen cp (Wala) of

Infludo (Weleda) (vanaf 12 jr); dosering zie verpakking of

kinfludo (< 12 jr) dosering: zie verpakking

Vreugde in plaats van angst. Op deze wijze kan een griep-angstepidemie wellicht omgebogen worden in een gezondheidsepidemie. Op dit moment wordt de gehele discussie door angst gedomineerd. Angst voor de griep, angst voor de bijwerkingen. Maar gezondheid ontstaat niet door angst maar door vreugde en plezier. Probeer er genoeg in te scheppen uzelf in uw lichaamsreacties te verdiepen en er wat mee te spelen zoals hierboven aangegeven.

Ervaring van één van de deelnemers aan de cursus "Wat maakt deze dag bijzonder - de kunst van het ouder worden".

"Worden wie je werkelijk bent" (Erasmus)

De reis zonder landkaart, van je hoofd naar je hart, met onderweg herinneringen, angsten..... Durf je de schaduwen onder ogen te zien, ze te verwerken, het verdriet te laten helen en zo ja, hoe doe je dat? Ga je aan de slag met fantasie en geef je je creativiteit de

ruimte om voluit en gretig te leven. Waar vind je positieve ervaringen ook al zijn ze klein, lijken ze gewoon. Heb je de moed, durf je je open te stellen, ontvankelijk te blijven, waar word je blij van, wat maakt voor jou het leven de moeite waard? Kun je je leven nog als een uitdaging zien, wil je jezelf verder ontwikkelen, bewuster leven. Allemaal vragen die aan de orde kwamen in 7 wekelijkse bijeenkomsten waarin wij aan de slag gingen met verschillende levensprocessen, hiertoe uitgenodigd en begeleid door 'n huisarts, praktijkondersteuner, verpleegkundige en creatief therapeute.

We kregen thema's voorgelegd met een toelichting en het verzoek onze gedachten daarover te laten gaan. Vervolgens gingen wij met een specifieke vraag, 1 op 1, een interview in, waarvan de resultaten later integraal werden besproken. Dit gebeurde op een zeer integere, respectvolle manier, alleen wat je wilde delen deelde je, met alle aandacht voor ieders individualiteit.

Een aantal keren startten we met de kunstzinnige activiteit, waarna de gesprekken plaatsvonden en 'n paar maal sloten we er mee af. Deze laatste volgorde werd door ons als de prettigste ervaren. Na een korte meditatieve ontspanning en inleiding mochten we aan de slag met papier, verf, krijt en kleurpotloden. De eerste keer schreven we onze voornaam met wit krijt op wit papier waarna met ronde penseelbewegingen en blauwe verf je naam, je identiteit, steeds duidelijker zichtbaar werd, een ervaring die wij daarna deelden aan de hand van de vraag "wat betekent je naam voor jou", een goede start op weg naar een dieper bewustzijn.

De keren daarna ging het om vorm, abstractie, een ingewikkelde constructie als een keltisch symbool, probeer het maar na te tekenen. Lastig, spannend, uitdagend, wat ervaar je als je ermee bezig bent?

De laatste sessie kregen we het verzoek om de schildering die door een ander was begonnen af te maken, verdiep je erin wat dat met je doet, kun je dat zomaar, moet je iets overwinnen, hoe voelt dat.

We zijn bezig geweest met thema's op fysiek en op zielsniveau, hoe breng je iets nieuws tot stand, kun je nieuwe gewoontes ontwikkelen, scheppend bezig zijn. We bevinden ons nu in een nieuwe levensfase nadat we ons werkzame leven achter ons hebben gelaten. Hoe kunnen we deze nieuwe fase zinvol maken, er een goede inhoud aan geven. Fysiek is vitaliteit belangrijk, hoe zorg je goed voor jezelf, hoe ontwikkel je een goed ritme, een balans tussen activiteit en rust en hoe laat je je indrukken beklijven op zielsniveau. Hoe verwerk je alles, kun je je goed aanpassen aan veranderingen, kun je ze accepteren en zaken loslaten, soms gedwongen, soms omdat het beter voor je is.

Zorg goed voor jezelf.

In deze fase kunnen we nieuwe eigenschappen ontwikkelen zoals zachtmoedigheid, vrijheid, liefde, maar ook volharding, geduld en beheertheid, we kunnen onszelf bevrijden van verwachtingen en eisen.

Wij allen vonden het jammer dat een einde was gekomen aan deze 7 bijeenkomsten waarin wij geheel onszelf konden zijn in goede harmonie met elkaar. Weken van zinvolle verrijkende ervaringen en ontmoetingen met een behoorlijke diepgang. Wij voelden ons als oudere gehoord en gezien, in onze waarde gelaten.

Volgens Nelson Mandela is "accepteren, loslaten, niet spijt hebben van het verleden, maar groeien en leven voor de toekomst."

Elke week kregen we een mooi gedicht of toepasselijke tekst uitgereikt en de eindsessie werd door de 4 begeleidsters, dansend onder parapluïes, afgesloten met het lied "Those were the days my friend, we thought they'd never end" wat ons gevoel vertolkte "we'd live the life we choose...."

HET IS ZOALS HET IS

Irène Kuhne-Verbraak (juni 2018)



't WINKELTJE

Nieuws vanuit 't Winkeltje:

Op veler verzoek hebben wij nu ook cadeaubonnen te koop.

In december 20% korting op buitenjasjes (Disana), buitenpakjes (Cosilana) en wintermutsjes (Disana).

Half december worden de Blauwe Huis oliën verwacht en na de kerstvakantie staan de zelfzorgmiddelen van Weleda in het schap!

Wees welkom op maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 15.00 uur.

Tijdens de schoolvakanties zijn we gesloten.

BIBLIOTHEEK

In de bibliotheek kunt u terecht voor het lezen van tijdschriften zoals Antroposofie Magazine, Vruchtbare aarde, Dynamisch Perspectief, Vrije Opvoedkunst, Motief, ita, In Beweging. Voor het lenen van boeken is een lidmaatschap nodig (lidmaatschap €15,- per jaar, korting voor minima mogelijk).

Openingstijden: dinsdag tot en met vrijdag 10.00 -15.00 uur.

De bibliotheek is momenteel nog op zoek naar een vrijwilliger voor de woensdagmiddag. Informatie: 023-5324823 of kom langs.

ons mailadres is

keerkring@antroposana.nl

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)



This email was sent to

hildarijkmans@gmail.com

[*why did I get this?*](#)

[unsubscribe from this list](#)

[update subscription preferences](#)

De Keerkring · Prinsen Bolwerk 3b · Haarlem, Nh 2011MA · Netherlands

