



Gezond Verstand Lezingen

Tweede jaargang, nummer 7

JANUARI 2017

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	3	: Symbolisch weer een nieuw begin...
Pagina	7	: Locatiebijdrage Meppel – Nieuws van GVL Meppel
Pagina	9	: Kruidenkaasboter
Pagina	11	: Project 7-blad Arcen
Pagina	13	: Project 7-blad Alkmaar
Pagina	15	: Colofon

Van de redactie

De redactie en het gehele Project 7-blad team wenst de lezers van deze nieuwsbrief een mooi, fijn, gezond en voorspoedig 2017.

Het is dus alweer 2017. Af en toe vraag je je af waar de tijd blijft. Voor velen lijkt het alsof de tijd vliegt. Velen voelen zich daardoor opgejaagd en nerveus. En veelal zonder dat daartoe een aanleiding is.

Onthaasten. Een kreet die we een aantal jaren geleden veel hoorden. Maar nog altijd is onthaasten voor veel mensen een zeer goed advies. Onthaasten haalt de stress uit het dagelijkse bestaan. Onthaasten zorgt ervoor dat we meer van alles kunnen genieten. Onthaasten kan er zo voor zorgen dat we meer vreugde in het leven kunnen ervaren.

Belangrijk. Niet alleen voor het algemeen welzijn, maar ook voor gezondheid! Laten we daarom het woord onthaasten weer meer gaan gebruiken. En niet alleen gebruiken, maar dit ook daadwerkelijk doen.

Deze nieuwsbrief is kort, maar krachtig. Veel aankondigingen via de welbekende posters.

En verder via de agenda, waarvan u hieronder de linken vindt.

U ziet het. GVL staat niet stil, maar is ook dit jaar weer zeer actief op het gebied van lezingen. Maar niet alleen lezingen. Via Project 7-blad is er steeds meer te 'avonturen'.

Anneke gaat er in haar voorwoord ruimschoots op in.

Het leven 'vliegt' voort. Dat geldt ook voor Project 7-blad en 'onze' tak, de Gezond Verstand Lezingen.



Agenda lezingen:

Lezingen januari 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page25.html>

Lezingen februari 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page26.html>

Symbolisch weer een nieuw begin...

Namens het team van Project7-blad wensen we iedereen een fantastisch 2017! Nieuwjaar, een blanco boek ligt weer voor ons. De dagen gaan snel, de weken ook en voor je het weet zijn er maanden voorbij.

Toch heeft het einde van het jaar altijd iets magisch, net of we allemaal weer opnieuw kunnen beginnen, met een schone lei, wellicht weer plannen gemaakt of nog sterker: allemaal goede voornemens.

We willen dit en we willen dat, we zullen dit en zullen dat en dit jaar gaan we nu echt...

Wie herkent het niet in mindere of meerdere mate?

De meest bekende landelijke voornemens zijn: stoppen met roken, afvallen en naar de sport-school.

Sportscholen lachen zich drie slagen in de rondte want het geld is binnen voor een abonnement en of de afnemer dit nu gaat volbrengen of niet, zij hebben weer beter gescoord dan op andere momenten in het jaar, althans dat is wat we zo mogen geloven als we de geluiden in de afgelopen jaren in gedachte hebben.

Stoppen met dit of dat... volhouden?

Al snel zijn er weer excuses en voor je het weet vervalt hij of zij weer in het oude patroon. Toch zijn de dagen rond 1 januari elk jaar weer magisch, nog even dit, nog even dat, want dan is dat per 1 januari klaar en beginnen we opnieuw.

En wij?

Hebben wij voornemens gemaakt?

Jazeker, ook voor ons is de maand december een moment van nadenken, terugblikken en vooral vooruitkijken.



Tot mijn grote verrassing zag ik op 31 december het eerste jonge blad van speenkruid.

Speenkruid, een teken van nieuw leven, het voorjaar komt er weer aan, ook al kunnen we nog genoeg kou, sneeuw en ijs krijgen als de weergoden dat voor ons in petto hebben. Toch kun je heel blij zijn als je dergelijke blaadjes ontdekt tussen de bruine afgefallen bladeren aan de rand van het bos.

En niet één blaadje maar een heleboel, dus meteen een bosje geplukt en verwerkt in een kruidenkaasboter waarvan het

recept in deze nieuwsbrief staat.

Speenkruid en de toekomst...

Nu zul je denken, wat heeft dat speenkruid nu te maken met vooruitblikken?

Wel, voor ons wel degelijk want sinds 4 december mailen wij elke weekend een recept naar hen die dat wensen.

We zijn een apart bestand aan het opbouwen met als titel; 'Wekelijks recept'.



Dit bestand groeit als het zevenblad zelf, niet meer te stoppen.

Dagelijks krijg ik verzoeken in de mail en vaak zoveel tegelijk dat ik allen even beantwoord in een mailtje met bcc. Een persoonlijk antwoord kost te veel tijd als we over dergelijke aantallen spreken.

Deze wekelijkse recepten, minimaal één per keer, maar men heeft er inmiddels al tien gekregen over vier weken verdeeld, gaan op jaarbasis zeker 95% 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen bevatten in combinatie met eetbare tuinplanten en uiteraard bekende groentesoorten.

Wie interesse heeft mag mij mailen met in het onderwerp van de mail: 'Wekelijks recept'. Het mailadres staat hier onderaan.

Komen we terug op het speenkruid.

Speenkruid is ongelooflijk gezond, heeft een hoog vitamine C gehalte en de knolletjes (lijkend op speentjes, vandaar deze naam) zijn de voorlopers van de voedingssupplementen.

Speenkruid is eetbaar tot de plant gaat bloeien. Dan doel ik niet op één enkel bloempje maar wanneer het echt in bloei komt, dan smaken de blaadjes niet meer lekker en heeft de plant een gifstofje ontwikkeld, puur als waarschuwing dat mens en dier er vanaf moet blijven zodat de plant zich kan richten op zijn volgende fase.

Maar wat je nu allemaal met het speenkruid kunt bedenken komt bijvoorbeeld voorbij via het 'Wekelijks recept', want we haken echt in op dat wat er op dat moment voorhanden is. Met de wekelijkse mail hopen wij te bereiken dat een ieder die deze ontvangt daadwerkelijk aan het plukken zal slaan en zich vrijer gaat voelen ten aanzien van dat wat om ons heen groeit en ook anderen daar weer op zal attenderen, weer op ons pad zal wijzen zodat dit bestand aan het eind van 2017 mega is gegroeid als het zevenblad zelf waar veel tuinders zo'n hekel aan hebben.

Ook dat is één van onze doelstellingen, zevenblad hoog op de ranglijst van goede waardering krijgen want het is een supergezonde groente.

En ook dat kan via het 'Wekelijkse recept' gemakkelijker gedeeld worden.

We mogen nu deze wekelijkse mail al zenden naar belangstellenden verdeeld over het hele land van noord tot zuid en van west tot oost maar ook in België en naar Nederlandstaligen in andere landen binnen Europa.

Werkelijk, wat er in een maand tijd kan gebeuren... geweldig om te zien.

En nog leuker is het dat ongeveer 70% van deze belangstellenden nog geen enkele nieuwsbrief van ons



krijgt, oftewel: velen zijn nieuw op het 'zevenblad pad'.

Daardoor ontstaat er extra animo voor de studiegroepen en van alles wat we delen rond eetbare planten.

Dit onderdeel gaan we in 2017 groter voortzetten en iedereen die deze wekelijkse mail krijgt

mag ook kiezen uit één van de datums die wij op vier verschillende zondagmiddagen hebben bedacht om in onze omgeving als gast te komen wandelen langs de eetbare planten die er op dat moment waarneembaar zijn.



STUDIEGROEPEN

Dit groots uit laten groeien komt voort uit het feit dat steeds meer personen oplossingen wensen in plaats van geïnformeerd willen worden over wat slecht en verkeerd is.

Oplossingsgericht activiteiten presenteren is positief, daar worden wij niet alleen blij van maar een ieder die dat ontvangt ook.

Lezingen blijven natuurlijk ook onderdeel van onze activiteiten.

Zolang GVL-locaties met plezier draaien juichen wij dat toe, wie wil starten is welkom, dat onderdeel blijft bestaan.

De studiegroepen zijn er voor de praktijk, voor waardevolle ontmoetingen waar men kennis deelt en thuis direct van alles kan toepassen.

Eten wat de pot schaft... ook dit zien wij graag groeien want als we de enthousiaste verhalen in de mail lezen van die paar die nu draaien dan zou je wensen dat veel meer hobby-koks die daar plezier in hebben, thuis een aantal gasten ontvangen om voor te kokkerellen. Dit uiteraard op verantwoorde

basis: biologisch en zonder pakjes en zakjes, blikjes en andere kant-en-klaar producten.

Deze gastvrouwen en gastheren bepalen zelf wanneer en hoe vaak zij meedoen, zij bepalen zelf hoeveel gasten zij willen ontvangen en samen met de aanwezigen ontstaan er geanimeerde gesprekken onder gelijkgestemden wat al mooie contacten heeft opgeleverd.

Dit onderdeel is nog klein, maar zeker de moeite waard te blijven delen omdat de geluiden zo mooi zijn na een avond gezellig samen gegeten te hebben.

Wie meer over deze mogelijkheden wil weten mag ook mailen om de uitleg te krijgen die we altijd geheel vrijblijvend zenden.

Onze voornemens voor 2017 zijn dus op de praktijk, op eetbaar en positief informierend gericht.

Samen met hen die ons helpen en ondersteunen bij de werkzaamheden gaan we het zevenblad dit jaar ongerept zijn gang laten gaan.

We wensen je een groen, gezellig, waardevol maar bovenal gezond jaar toe!

Anneke, Gaasterland, 2 januari 2017

Anneke@project7-blad.nl



ETEN WAT DE POT SCHAFT

6 januari 2017
**EEN NIEUWE(?) KIJK OP
HET FENOMEEN TUMOR
(DEEL II)**
Een aanvullende zienswijze op het ontstaan en de behandeling van een tumor
Bert Heintzberger
Vervolg op lezing nummer 1:
Een tumor wil het lichaam altijd ergens op attent maken. Men moet van een tumor leren. Net zoals pijn niet bestreden moet worden met pijnstillers, maar dat de oorzaak opgespoord moet worden, zo geldt dat ook voor de tumor. Pijn is een signaal. En tumor idem.
Empirie heeft aangetoond: een tumor heeft altijd een "hek". De vervuiling van het weefsel letterlijk en figuurlijk, het "hek", moet opgeruimd worden. Wat er binnen dit hek zich bevindt wordt zichtbaar en kan nu ook opgeruimd worden.

Locatie De Oude Melkfabriek
Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

STUDIEGROEP ALKMAAR
www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

8 januari 2017
LEZING:
**De kracht van het
Boerenland**
Andrea Bleeker
Vroeger ging men niet zo vaak naar de dokter en pleisters bestonden nog niet. Men maakte gebruik van de producten van het boerenland die een geneeskrachtige werking hadden. Kool, uien en aardappels hebben namelijk veel meer geheimen in zich!
Tijdens deze lezing kunt u horen én ervaren wat u zelf kunt doen met o.a. deze gewassen bij wonden, hoofdpijn, spierpijn en andere kwaaltjes.

Verzamelen **Kantine A.T.V. De Rekere**
Helderseweg NAAST nr. 63
1817 BB ALKMAAR
Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Deelname € 15,00
Dit bedrag is inclusief koffie of thee en een heerlijke kop soep ter afsluiting.
Aanmelden E-mail: Anneke@project7-blad.nl

STUDIEGROEP ALKMAAR
www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

12 januari 2017
LEZING:
Kruiden en hun taal
Gerrit Koning
(astroloog, kruidenkenner, tarotist, numeroloog en kunstenaar)
De taal zit in de kleur, de bladvorm, de geur, de groeiwijze van wortels, stam, takken en bloemen. De namen hebben hun prachtige verhalen uit een ver verleden. Kruiden zijn de apotheek van God, om mens en dier in evenwicht te brengen en te herstellen. Het gelijke trekt het gelijke aan; wat wil het zeggen dat de kruiden en bomen in jouw omgeving (je eigen tuin) zo goed gedijen?

Locatie **Restaurant Eigen Wies**
Mientwei 9
8572 WB RIJS
Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur
Deelname € 15,00
Dit bedrag is inclusief koffie of thee en een heerlijke kop soep ter afsluiting.
Aanmelden E-mail: Anneke@project7-blad.nl

STUDIEGROEP RIJS (Friesland)
www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

3 februari 2017
**PLASTIC SOEP
BEGINT
OP JE STOEP!**
Thijs Wetemans
Plastic soep is een uitstekend gekozen term: het ziet eruit als soep én we gaan het eten. Hoe ernstig is de situatie nu eigenlijk, wat is het gevaar voor onze gezondheid en hoe stoppen we de aangroei van plastic soep?

Locatie **De Oude Melkfabriek**
Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

STUDIEGROEP RIJS (Friesland)
www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

Locatiebijdrage Meppel

Nieuws van GVL Meppel!

Graag vertel ik dat GVL Meppel een aantal zaterdagmiddagen heeft afgesproken met vrije

school de Toermalijn om in de aula GVL lezingen te verzorgen. Het adres is Julianastraat 22, 7941 JC te Meppel.

De lezingen beginnen om 14:00 uur.

Inloop vanaf 13:30 uur.

U kunt zich nu al aanmelden, stuur een mailtje naar: gvlmeppel@gmail.com of bel 06-26999936

Ook als u een voorstel of vragen heeft.

De eerste lezing is op zaterdag 21 januari 2017.

Anneke Bleeker verzorgt samen met haar man Frank de lezing: Liever WILD? of toch GEMANIPULEERD.

De tweede lezing is op 18 februari 2017.

Anneke Bleeker geeft de lezing: Creatief tuinieren.

Anneke vertelt natuurlijk graag meer over haar initiatieven zoals de GVL lezingen en Project7-blad studiegroepen.

Bij voldoende interesse is het idee ook een studiegroep in Meppel te starten.



21 JANUARI 2017
Liever WILD?
Of toch
GEMANIPULEERD?
Anneke en Frank Bleeker

Anneke en Frank nemen je mee langs onderwerpen die te maken hebben met ons voedsel.

- Wat de relatie tussen een aardbei en een zalm?
- Wat kun je doen met de brandnetel?
- Wat smeert je op je huid en wat voer je vogels?

De antwoorden op deze vragen – en veel meer – komen tijdens deze lezing aan bod.

Locatie Esmee Verbaan
De Toermalijn
Julianastraat 22 (aula)
7941 JC Meppel

Adres Esmee Verbaan
De Toermalijn
Julianastraat 22 (aula)
7941 JC Meppel

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E-mail: gvlmeppel@gmail.com
☎ 0626999936

www.project7-blad.nl

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

De derde lezing is op zaterdag 18 maart.

Nu komt dhr. Hayo Bol ons bijscholen met de lezing: Alles over detoxen.

De 4e lezing is op 22 april (wie wilt u graag horen en zien?),

De 5e lezing is op 20 mei (nog open voor suggestie) en als laatste voor de zomer op **17 juni** (dr. Jannes Koetsier).

Voor nu wens ik een ieder een heel voorspoedig, gezond en heel fijn 2017.

Esmée Verbaan

gvlmeppel@gmail.com

<https://www.facebook.com/Gezond-Verstand-Lezingen-Meppel-641261609389358/?fref=ts>

4 februari 2017
**HET BEDROG VAN
ROME**

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN.

De Rooms Katholieke Kerk, een uitgedacht instituut gebaseerd op leugens, intriges en malversaties
Maurits Prins

Maurits laat op een overtuigende manier zien dat de zogenaamde waarheid van de christelijke religie op niets berust. Op een heldere manier legt hij uit hoe het oorspronkelijk is ontstaan vanuit eigenbelang, leugens, fantasie en machtsmisbruik. De Bijbelse evangeliën, zoals wij die kennen, zijn vervalst en zitten vol hiaten. Daardoor ontstond er een nieuw soort theologisch christendom, waarbij ze het oorspronkelijke gnosticisme de nek om wilden draaien.

Locatie Stichting Multifunctioneel Centrum De Mand
Adres Tramstrjitte 2-A
8771 RS NIJLAND (Friesland)

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.15 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEORGANISEERD
DOOR GVL-LOCATIES
SNEEK EN RIED (FR.)**

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

3 maart 2017
**De RELATIE
tussen MINDSET
en GEZONDHEID**

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN.

Robert van der Wolk

Op jonge leeftijd werd Robert gediagnosticeerd met type 1-Diabetes, een ongeneeslijke aandoening, welke later leidde tot het verlies van vrijwel zijn gehele gezichtsvermogen en uiteindelijk nierfalen. Terwijl hij worstelde met deze situatie ontdekte hij dat er één fundamentele kracht de zienswijzen van eenieder kan veranderen: hun mindset.

Locatie De Oude Melkfabriek
Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

11 maart 2017
**DODELIJKE
LEUGENS**

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN.

Artsen en patiënten misleid
C.F. van der Horst

Schrijver van het boek met de gelijknamige titel
Het is geen toeval dat steeds meer mensen lijden aan welvaartsziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en suikerziekte. Deze gevaarlijke situatie zorgt ervoor, naast alle persoonlijke ellende, dat de gezondheidszorg niet meer te betalen is. Naast antwoorden over wat er gaande is (en daardoor begrip verschaft) geeft de spreker tijdens deze lezing antwoorden over wat u kunt doen om uzelf en uw gezin gezond te houden.

Locatie Kasteel van Schoten
Adres Kasteeldreef 61
2900 SCHOTEN (België)

Aanvang Stipt 13.00 uur, welkom vanaf 12.15 uur
Inkom € 10,00
Aanmelden nick@rechttopgezondheid.info of
annabelle1946@hotmail.fr

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

PROJECT
7BLAD

16 maart 2017
**WANDELING:
Fris en fruitig het nieuwe
jaar in met behulp van
de Natuur**

Jan Pieter Balk

Nu we de donkere dagen achter ons laten en het licht weer terug keert, is het ook de tijd dat we ons lichaam en geest weer die aandacht geven welke het vraagt. Aangezien de wintermaanden energie van lichaam en geest vergen is het zaak om het te reinigen en opnieuw op te laden opdat het weer optimaal kan functioneren. Van oudsher deed men dit door de natuur in te gaan, en dat is precies wat wij deze middag ook gaan doen! Om het mineralen- en vitaminedekort van ons lichaam aan te vullen gaan we die kruiden zoeken welke ons hierin kunnen ondersteunen. En om onze geest te optimaliseren gaan we een magische boswandeling in het Rijsterbos maken. Dit staat bekend om haar vitaliserende krachtplekken, en deze gaan wij met een bezoek vereren.

Verzamelen Restaurant *Eigen Wies*
Mientwei 9
8572 WB RIJS

Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur
Deelname € 15,00
Dit bedrag is inclusief koffie of thee en een heerlijke kop soep ter afsluiting.
Aanmelden E-mail: Anneke@project7-blad.nl

STUDIEGROEP RIJS (Friesland)
www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

Kruidenkaasboter...

Roomboter, zelf geraspte kaas en 'groenvoer' uit de vrije natuur en eigen tuin zorgden voor een heerlijk resultaat.

Je kunt natuurlijk verschillende soorten 'groenvoer' gebruiken, maar net wat je voor handen hebt.

Uit de vrije natuur plukten wij speenkruidblad en zevenblad, uit de tuin veldkers, kerrieplant en jonge venkelblaadjes.

Het groen even op water met natriumbicarbonaat laten staan, goed gewassen en ragfijn gesneden.



De roomboter moet wel op kamertemperatuur zijn als je zover bent want dan kan het groen direct door de boter gemengd worden.

Als laatste voegden we geraspte kaas toe en als garnering strooiden we een beetje kaas langs de rand van het pannetje plus een paar blaadjes van het verwerkte groen staan altijd gezellig.

Gemakkelijk te maken, lekker hartig op een toastje, bij een drankje of kopje soep.

Wat ook lekker smaakt is dit smeersel op een wrap uitsmeren over het hele oppervlak en vervolgens oprollen.

Smakelijk als tussendoortje, in plaats van een broodje voor onderweg of in kleine stukjes gesneden met een cocktailprikker erin als hapje om te presenteren.

Anneke

18 JANUARI 2017

De relatie tussen
**PIRAMIDES,
PARAMAGNETISME en
LANDBOUW**

Marc Daelemans

De oude Egyptenaren noemden hun land "Khemet" (het zwarte land), zo genoemd naar de zwarte vruchtbare modder, achtergelaten op de oevers van de Nijl na de jaarlijkse overstromingen. Op dit zwarte slib konden Egyptenaren duizenden jaren lang overvloedig, gezonde smaakvolle groente en fruit telen. Wat wisten de Egyptenaren wat onze hedendaagse landbouwers (nog) niet weten. Wat is paramagnetisme? Hoe kunnen wij piramide-energie gebruiken om de vruchtbaarheid te stimuleren?

Locatie Maastricht, WoonZorgCentrum Daalhof- Anneke Fokkema
Adres Herculeshof 22
6215 BM Maastricht
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden gvl.maastrichtwest@gmail.com ☎ 0624405539

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

15 FEBRUARI 2017

**Het LEVEN na de
DOOD**

Aad Orgelist en Dirk van Beek

Dat er leven is na de dood is geen geloof of overtuiging maar voor de sprekers een innerlijk weten, gebaseerd op hun levenservaringen. Hoe het hiernamaals wordt beleefd is echter nooit met zekerheid te zeggen. Toch zijn er opvallend veel geschriften die opmerkelijk veel overeenkomsten vertonen. In een boeiende dialoog vertellen Aad en Dirk hun ervaringen en inzichten over het leven na de dood mede op basis van deze geschriften, die ook als een filosofische stroming kunnen worden betiteld.

Locatie Maastricht West, WoonZorgCentrum Daalhof Anneke Fokkema
Adres Herculeshof 22
6215 BM Maastricht
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden E-mail: gvl.maastrichtwest@gmail.com
☎ 0624405539

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

7 april 2017

**HET
MEDICIJNWIEL**

Maarten Oversier

Wat hebben Indianen met reïncarnatietherapie te maken?
Het Medicijnwiel is het fundament van menig Indiase cultuur.
Het drukt een universele viereenheid uit, die zich voortdurend als een krachtenveld om en in ons beweegt; het is een besef dat veel goeds kan doen, maar waarover we 'van huis uit' weinig meekrijgen.

Locatie De Oude Melkfabriek
Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

15 MAART 2017

**IJZERSTERKE
PATIËNTENRECHTEN!**

Chris Bartelds

Chris Bartelds verzorgt lezingen over de onbekende WGBO die de patiëntenrechten regelt. Dit is interessant voor mensen die zelf hun grenzen willen bepalen bij behandeling in de gezondheidszorg. Belangrijke principes zijn het recht op informatie, keuzerecht en beslisrecht. U mag ook een behandeling weigeren. U heeft het recht om een schriftelijk wilsverklaring op te stellen om te voorkomen dat u wordt behandeld bij wilsonbekwaamheid (bijvoorbeeld: coma, dementie). Weet u wat u kunt doen om te voorkomen dat u tegen uw zin wordt doorbehandeld?
Chris vertelt het en heeft een handleiding voor u geschreven.

Locatie Maastricht West, WoonZorgCentrum Daalhof Anneke Fokkema
Adres Herculeshof 22
6215 BM Maastricht
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden E-mail: gvl.maastrichtwest@gmail.com
☎ 0624405539

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

Project 7-blad Arcen

De supergezellige middag in Arcen met de studie-groep is ook weer voorbij... dit was de laatste mid-dag in 2016...

De klok mocht op de foto, want... we begonnen keurig om 13.30 uur :) Ja, ja, vaak oefenen dan gaat het lukken ;-)

Kleppen doe je maar vooraf en in de pauze :) :)



Onder 'Project7-blad' draaien diverse studiegroepen.

Kennis delen, gelijkgestemden ontmoeten, het gezellig hebben, dat zijn de kernwoorden. Zesmaal een middag per jaar per groep is wat we minimaal draaien, Alkmaar draait elke eerste zondagmiddag van de maand. In Arcen (één van de drie groepen in Limburg) stond de smeewortel centraal als 'plant van de middag', Jeanne van Staij en Monique van Schoubroek-Vorstermans vertelden het één en ander en iedereen ging naar huis met een potje smeewortelzalf in



groepjes met elkaar gemaakt.

Wanneer je met 22 personen bent moet je met dergelijke expedities in groepjes werken. Na de korte pauze nam Annette Ochse het stokje over en maakte iedereen winegums en hoestbonbons. De winegums werden weer in groepjes van vier bereid en de hoestbonbons kon ieder voor zich maken.

Er was heerlijke thee met o.a. rozenbottels erin, er was door enkele dames, op verantwoorde wijze natuurlijk :), meer dan voldoende gebakken als lekkernij bij de thee of koffie en met een kleine groep sloten we af met heerlijke soep.

We konden er tegen en Annette kon de lange rit op naar Noord-Holland en ik naar Friesland weer maken.

Tot 19 februari; dan gaan we kaas maken en nog een paar leuke onderwerpen behandelen.

In april gaan we naar buiten, kijken wat er groeit en bloeit en daarna wat lekkers maken

om samen van te genieten.

Er zijn diverse groepen; er mogen er meer komen en gezien de reacties gaat dat zeker gebeuren!

We gaan er een mooi 2017 van maken!

Dank allemaal voor alle medewerking, bijdragen en enthousiaste reacties over het afgelopen jaar.

Anneke



11 JANUARI 2017
**BALANS en
ZELFGENEZING**

Thema-lezingen
op MAANDELIJKE
basis, waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op een
ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN

Dr. Richard Hoofs
Huisarts en acupuncturist

Vanuit ons chakra – aurasysteem maak je tijdens deze lezing / workshop contact met je eigen energiesysteem. Door middel van praktische oefeningen, levendige theorie en verdiepingen, maken we in 7 stappen kennis met ons Zelf. In de lezing wordt ingegaan op de invloed van ons zelfgenezende vermogen en innerlijke balans bij medische klachten, o.a. *hoge bloeddruk, depressie, lage rugklachten, menstruatieklachten, reuma, ADHD, COPD, stotteren etc.*

Locatie Steyl (Venlo)
Monique van Schoubroeck

Adres Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8A
5935 CB Steyl (Venlo)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E-mail: gvlsteyl@gmail.com
☎ 06-27416070

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

13 JANUARI 2017
**MINDFULL-
SKINCARE**

Thema-lezingen
op MAANDELIJKE
basis, waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op een
ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN

Daniëlle Ooteman
*Holistisch schoonheidsspecialiste & trainer
natuurcosmetica*

De lezing van Daniëlle bestaat uit een aantal interessante onderwerpen:

- SMEER JIJ GIFVRIJ?
- WAT JE SMEERT MOET JE OOK KUNNEN ETEN!
- ECO FOOTPRINT
- DE INVLOED VAN E-NUMMERS OP DE HUID
- HUIDZIEKTEN

Zij deelt hierover haar visie en ervaringen.

Locatie Annette Ochse, Wijkcentrum Overdie

Adres Van Maerlantstraat 8-10
1813 BH ALKMAAR

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gvlalkmaar@gmail.com ☎ 06-25180174

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

18 FEBRUARI 2017
**CREATIEF
TUINIEREN**

Thema-lezingen
op MAANDELIJKE
basis, waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op een
ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN

Anneke Bleeker

Deze lezing biedt verschillende mogelijkheden om op een speelse manier kennis te maken met het rijke wat de natuur ons te bieden heeft. Anneke toont allerlei manieren om – ook op zeer kleine oppervakken - allerlei gewassen te kweken die een gezonde aanvulling kunnen zijn op je maaltijd. Zij vertelt o.a. over vierkantemeterbakken, kweken in terracotta potten en pottenpiramides, maar ook over hoe je zelf je eigen theemengsels kunt maken, over het drogen van planten voor een wintervoorraadje, over 'wilde' groenten en kruiden in je tuin. Het bijzondere en fascinerende van de natuur kun je zelf vertalen in leuke projectjes, die je samen met (klein)kinderen kunt uitvoeren

Locatie Esmee Verbaan, De Toermalijn
Julianastraat 22 (aula)
7941 JC Meppel

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gvlmeppel@gmail.com ☎ 0626999936

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

18 MAART 2017
**ALLES over
DETOXEN**

Thema-lezingen
op MAANDELIJKE
basis, waarbij onze
GEZONDHEID
centraal staat, op een
ONGEDWONGEN
manier en bestemd
voor IEDEREEN

Hayo Bol

Detoxen of ontgiften wordt steeds populairder. Tijdens de detox voelt iedereen zich prima, maar de grootste uitdaging is om dit zo te houden. Aan de hand van het systeem van Reckeweg wordt de noodzaak van ontgiften duidelijk. Hayo bespreekt de fysiologie van het lichaam. Welke mogelijkheden kent het lichaam om te ontgiften en hoe gaat dat in zijn werk? Hoe maakt het lichaam de schadelijkste toxines en zware metalen onschadelijk? Je leert of vasten geschikt voor je is, wat de risico's zijn van de liverflush en hoge darm-spoeling en wat je nog meer kunt doen.

Locatie Esmee Verbaan
De Toermalijn
Julianastraat 22 (aula)
7941 JC Meppel

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gvlmeppel@gmail.com ☎ 0626999936

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

Project 7-blad Alkmaar

We kijken terug op een gezellige middag met studiegroep Alkmaar...

Voor zondagmiddag 11 december stond de laatste middag van 2016 in Alkmaar op de agenda.

We zaten met een knusse groep om tafel, dronken thee, aten appel-rozijnen cake en stelden onszelf even voor omdat er een nieuwe dame aanwezig was.



land die een geneeskrachtige werking hadden.

Kool, uien en aardappels hebben namelijk veel meer geheimen in zich!

Tijdens deze lezing kunt u horen én ervaren wat u zelf kunt



Locatie **ALKMAAR**

Tijdens het voorstellen merk je al dat je allemaal met gelijkgestemde interesses naar zo'n middag gaat.

Annette verzorgde de invulling en zij behandelde eerst het zoethout als 'plant van de middag'.

Waarom zoethout? Zoethout was een van de ingrediënten die later op de middag werd gebruikt.

Daarna gingen we onder leiding van Annette snoepjes maken, snoepjes zoals hoestbonbons en andere lekkernijen. In het nostalgische blikje van mij zitten, netjes verpakt in een stukje bakpapier, zelf gemaakte snoepjes.

Vooruit, aan het eind van de middag moest ik mijn best doen mijn steelpannetje weer helder te krijgen ;-) Zag er lekker uit.

Dat wat we maakten smaakt echt heerlijk :)

Dus een 'beklad' pannetje heb je er dan wel voor over.

In januari komen we de 8ste weer in Alkmaar en iedereen die interesse heeft is welkom zich aan te melden, dan komt Andrea Bleeker (geen familie, wel een lieve collega) spreken.

De kracht van het Boerenland

Vroeger ging men niet zo vaak naar de dokter en pleisters bestonden nog niet.

Men maakte gebruik van de producten van het boeren-



doen met o.a. deze gewassen bij wonden, hoofdpijn, spierpijn en andere kwaaltjes.
Dus... we laten ons verrassen met o.a. koolbladeren :)

Per februari zijn we op de eerste zondagmiddag van de maand weer standaard op de locatie in Alkmaar, in de kantine van volkstuintencomplex 'De Rekere'.

Daar zijn wij te gast met 'Project7-blad'.
Aanmelden en alle informatie verloopt via mij:
Anneke@project7-blad.nl
www.project7-blad.nl

Annette, jij dank voor je inzet en mooie invulling.
We van hebben deze middag genoten.

Anneke

21 januari 2017
ETEN
WAT DE POT SCHAFT
IN WARNS (Friesland)
Hennie de Kruijk

Deelnemers/deelnemers zijn vanaf 17.30 uur welkom.

Er is dan de gelegenheid om onderling kennis maken door een praatje vooraf.

Om 18.00 kun je aan tafel en wordt de uitgebreide vegetarische en biologische maaltijd geserveerd.

Aanmelden VERPLICHT i.v.m. inkoop ingrediënten!

Locatie Thuis bij Hennie de Kruijk

Na aanmelding krijg je per e-mail het adres en de routebeschrijving toegezonden.

Aanvang 18.00 uur, welkom vanaf 17.30 uur

Deelnemers € 17,50

Aanmelden E-mail: hdekruijk@kpnplanet.nl



14 januari 2017
ZELF ZUURKOOL
MAKEN en meer,
IN WESTKNOLLENDAM
Anneke Bleeker

Een actieve middag!

We maken zelf zuurkool op de manier zoals onze overgrootmoeders die maakte.
Puur handwerk; het resultaat is ernaar!

Ook zetten we citroenen op zout.
Geraffineerd van smaak en te combineren met vele gerechten.

Aanmelden VERPLICHT i.v.m. inkoop ingrediënten!

Locatie **Patty Vogt**
Hennie Schaafsmastraat 21
1525 PA WESTKNOLLENDAM

Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur

Deelnemers € 10,00 plus de kosten voor ingrediënten (± € 6,00)

Aanmelden E-mail: info@casanatura.nl

Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet
 Teksten: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Esmee Verbaan
 Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker,

Kopij voor de volgende GVL Nieuwsbrief? (Ellen en Wim Pet)	Mail naar: Ellen@project7-blad.nl
Interesse in starten GVL-locatie: (Annette Ochse)	Mail naar: Annette@project7-blad.nl
Interesse in spreken voor GVL-locaties: (Frank Bleeker)	Mail naar: Frank@project7-blad.nl
Aan-/afmelden voor deze GVL-Nieuwsbrief (Barbera Smit)	Mail naar: NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl
Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad Junior (Anneke Bleeker)	Mail naar: Anneke@project7-blad.nl
Informatie over deelname als locatie aan Eten wat de pot schaft (Anneke Bleeker)	Mail naar: Anneke@project7-blad.nl
Starten Studiegroep Project 7-blad (Marja Frederiks)	Mail naar: Marja.studiegroepen@project7-blad.nl
Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad (Marja Frederiks)	Mail naar: marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl



Vogelmuur gescoord in het bos... resultaat te lezen in 'Wekelijks recept' weekend 7 januari