

Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 15
MEI 2016



NIEUWSBRIEF

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	2	: Welk seizoen is het? – Anneke Bleeker
Pagina	5	: Locatiebijdrage Den Haag – Marian Gijsbers
Pagina	6	: Locatiebijdrage Assen – Ed Vos - Spreker
Pagina	7	: Een feestelijke salade – Anneke Bleeker
Pagina	8	: Gerdie Konings – Locatiehoudster en spreekster
Pagina	9	: Leuke tip voor warme dagen... - Anneke Bleeker
Pagina	10	: Column Ellen Vader - Ouderenvaccinatie
Pagina	11	: Andrea deelt haar gedachten – Andrea Bleeker
Pagina	12	: 'Wild' arrangement in Monschau – Anneke Bleeker
Pagina	13	: Colofon
Pagina	14	: Poster Schoten 11 juni 2016 – Eerste lustrum!

Woord van de redactie

Het is alweer mei. Deze dagen lijkt het eindelijk mooi lenteweer te worden. De afgelopen tijd is het nog altijd koud, nat en erg winderig geweest. De wereld is er wel echt groen van geworden. En de natuur laat zich niet tegen houden. De bomen gaan in bloei, het 'onkruid' schiet aan alle kanten de grond uit.

Deze nieuwsbrief weer veel bijdragen. Van Marian Gijsbers (locatie Den Haag), Ed Vos, namens locatie Assen, Gerdie Konings, als locatiehoudster (Echt) en spreekster, Andrea Bleeker (niet te verwarren met Anneke), een kruidenvrouw in hart en nieren en zoals altijd Ellen Vader met haar column over de 'vaccinatiestaat'. Verder wordt duidelijk dat Project 7-blad nogal 'wild' de grens over trekt. En Anneke heeft nog een tip voor warme dagen, ze is, zoals we zien, onveranderd optimistisch en is bang dat we anders zullen verdrogen.

Veel leesplezier!



Agenda lezingen:

Lezingen mei 2016: <http://www.project7-blad.nl/page28.html>

Welk seizoen is het?

De laatste tijd vraag ik mij dikwijls af of ik niet in de war ben, zo schijnt de zon en voelt het aangenaam en andere moment vallen de hagelstenen.

Toch kun je aan alles zien dat het voorjaar vordert. De blaadjes komen tevoorschijn, de beukenbomen zien er hier in de omgeving sprookjesachtig uit met de fragiele zachtgroene blaadjes.

De narcissen raken uitgebloeid, veel andere bollen zijn alweer op hun retour, kortom: het prille voorjaar is ook al weer voorbij maar als de hagelstenen vallen, soms met natte sneeuw ertussen, dan kun je bijna niet geloven dat we volgens de kalender richting de zomer gaan.

Toch maakten we de laatste tijd alweer regelmatig afspraken voor na de zomervakantie en zeer recent hebben we dat gedaan met de nieuwe GVL-locatiehoudster in Steyl. Limburg krijgt er een locatie bij; Monique van Schoubroeck is de nieuwe locatiehoudster en haar verwelkomen we dan ook met veel plezier.

De bedoeling is dat Steyl in september gaat starten en daarna elke eerste woensdagavond van de maand draait.

In september en oktober zullen wij, Frank en ik, samen onze lezingen verzorgen.

Meer informatie volgt nog, Monique zal van zich laten horen in de nieuwsbrief zodat belangstellenden uit die regio al een beetje kennis kunnen maken.

September en oktober, daar spreken we alweer over, herfstweer, laat het eerst maar een langere tijd mooi weer worden.

Maar wat is er een water gevallen, het resultaat is wel dat waar je ook kijkt alles prachtig groen is.



Afgelopen week konden we dat ook aanschouwen bij het Rijsterbos in Rijs (Gaasterland) waar Joey Hereman, Ramiro Gras en cameraman Ramon Hartman van Omroep Súdwest televisie samen met mij gingen kijken wat er allemaal eetbaar is in de vrije natuur.

Het was gemakkelijk om te zien hoe enthousiast de heren waren, maar ook hoe verbaasd.

Kun je dat echt eten? En dat ook? Tjonge, er staat wel heel veel hier alleen al aan de rand van het bos was hun conclusie.

Heel bijzonder was het om te ervaren dat het die ochtend hoosde van de lucht, het werkelijk voor je gevoel met teilen tegelijk naar beneden stortte.

Eerlijk gezegd zag ik er in de loop van de ochtend ook niet echt de lol meer van in maar zolang de mannen niet afbelden bleef de afspraak staan en wij stonden op tijd op de afgesproken plaats. Het was wel zonnig op dat moment.

En ja, het spetterde ook weer maar hield gelukkig op. De heren arriveerden en de zon scheen nog steeds, ondanks dat het wel behoorlijk fris was leek het dat we mazzel zouden hebben.



“We hebben het verdiend,” was mijn opmerking, “dus we gaan ervoor.”

Nadat diverse planten besproken waren – ondertussen genoot ik ook van de prachtige kwaliteit van al dit groen – en alles uitgebreid gefilmd was en ik de nodige informatie had gegeven was het de bedoeling naar restaurant ‘Eigen Wies’ te gaan in Rijs waar we de keuken mochten gebruiken.

Wij hadden enige ingrediënten en groenten gekocht.



Voordat we bij het bos vertrokken hadden de heren genoeg verzameld om te gebruiken voor de aangeklede salade en een omelet met wilde groenten en eetbare bloemen. We zaten amper in de auto of de hagel viel alweer in aardige hoeveelheden naar beneden.

Hadden we het verdiend of hadden we het verdiend?

We kwamen tot de conclusie dat we het hadden verdiend ;-)



In de keuken van het restaurant werden de gerechten bereid en werd er wederom gefilmd. Daarna aten we met elkaar en hoe leuk was dit?

We hadden sla, tomaatjes en andere ingrediënten zelf meegenomen, genoeg geplukt in de vrije natuur en gekookt in de keuken van een restaurant waar we vervolgens gingen eten.

Zonder af te rekenen verlieten we de prachtige zaak weer.

Wie doet ons na? ;-)

Zonder gekheid, deze locatie, waar Wiesje Pit samen met haar zoon de scepter zwaait is één van de locaties waar we een studiegroep hebben draaien.

We gaan op donderdagmiddag 2 juni hier vandaan starten en heerlijk in de prachtige omgeving kijken wat er zoal groeit en bloeit en eetbaar is.

Iedereen is welkom. Wij noemen deze middagen 'studiegroepen', maar het is niets meer en niets minder dan samen kennis delen, altijd genoeg personen die dergelijke informatie graag verder helpen verspreiden dus als je denkt... het lijkt mij leuk maar ik weet er niets vanaf... gewoon komen, juist dan is het leuk mee te doen en je zult tot de ontdekking komen dat je er meer vanaf weet dan je dacht. De uurtjes met de drie heren was gezellig, een groot deel van de inwoners van Friesland kan kennis maken via een televisieprogramma met dat wat we verzorgen in de buurt van het restaurant 'Eigen Wies', dat tevens onze thuisbasis zal zijn voor een aantal activiteiten.

Zaterdagmiddag 7 mei wandelen we in Heerlen, ook met hen die belangstelling hebben.

Op de website van Project 7-blad staat een knop 'studiegroepen' en daar kun je alle gegevens vinden. (<http://www.project7-blad.nl/page3.html>)



PROJECT 7BLAD

13 mei 2016

ETEN WAT DE POT SCHAFT

Ida de Vries
18.00 uur: Welkomstdrankje

MENU (Biologisch en Vegetarisch)

- Romige brandnetelsoep met versgebakken brood
- Gegrilde halloumi met lentesalade en krielaardappeltjes
- Ricotta met rood fruit en munt-agavesiroop

Aanmelden VERPLICHT i.v.m. inkoop ingrediënten!
Er kunnen maximaal 12 personen bij ons aan tafel

Locatie Theeschenerkerij en bezoektuin Bellefleur
Ida de Vries & Romke Wijma
Boskwei 6
9248 KZ SIEGERSWOUDE

Aanvang 18.00 uur, welkom vanaf 17.30 uur

Deelname € 17,50 (inclusief welkomstdrankje)

Aanmelden E-mail: bellefleur@kpnmail.nl
☎ 06-48575067
www.theeschenerkerijbellefleur.nl



PROJECT 7BLAD

19 mei 2016

ETEN WAT DE POT SCHAFT
volgens de principes van Weston Price

Pascale van Beek & Tanja Stevens

Zin om te genieten van heerlijke traditionele en biologische gerechten in huiselijk sfeer?
Zin in een ontmoeting met gelijkgestemden?

Wij serveren een 3-gangen menu gebaseerd op de richtlijnen van Weston Price.
Daarnaast ontvang je ook nog eens op informele wijze veel informatie over voeding en gezondheid.

Aanmelden VERPLICHT i.v.m. inkoop ingrediënten!

Locatie Traditionele Voedzame Maaltijd
Pascale van Beek & Tanja Stevens
URMOND (Limburg)
De locatie zal na aanmelding per e-mail worden bekendgemaakt.

Aanvang 19.00 uur, welkom vanaf 18.45 uur

Deelname € 20,00

Aanmelden E-mail: vbp@live.nl

Op deze locaties draait minimaal zesmaal per jaar een middag waarbij we gezellige onderwerpen op de agenda plaatsen.

Soms kokkerellen we met elkaar, een andere keer maken we een natuurlijk product of luisteren we naar één van de deelnemers die over een specifiek onderwerp vertelt, zoals op 18 mei te Exmorra (bij Makkum) waar Permacultuur op de agenda staat en uitgebreid behandeld zal worden.

Eten wat de pot schaft...

In Limburg komt in Urmond een locatie waar je gezellig aan kunt schuiven (uiteraard wel opgeven), waar je een gezellig gesprek kunt voeren met je medetafelgenoten en ervan verzekerd bent dat je een gezonde maaltijd opgediend krijgt. De eerste keer zal plaatsvinden op 19 mei.

De week ervoor, op 13 mei, kun je dat voor de vierde keer in Siegerswoude (Fr.).

Wie interesse heeft zelf mee te doen kan ons mailen voor meer informatie.

Zevenblad, het groeit als een tierelier op het moment en ziet fantastisch groen. We doen met Project7-blad deze plant heel graag na en gezien de activiteiten en leuke reacties doen we dat niet slecht. Ook wij voeden onze wortels en we zien wel waar we allemaal terecht komen. In elk geval op 26 en 27 juli in Monschau (in de Eifel in Duitsland) waar je meer over kunt lezen in deze nieuwsbrief. En... de PowerPoint, een soort E-book is een groot succes. Ook de lezers van deze nieuwsbrief krijgen de kans deze tot en met 7 mei aan te schaffen voor de helft van de prijs, geen 20 euro maar 10 euro. Hierover ook meer in deze nieuwsbrief.

Tot zover deze keer, allemaal fijne dagen gewenst en tot de volgende keer.

Anneke
Gaasterland, mei 2016

Locatiebijdrage Den Haag

EEN AANRADER JIN SHIN JYUTSU

Er waren 15 aanmeldingen binnen gekomen voor deze lezing in Den Haag. Uiteindelijk zaten er 25 mannen en vrouwen die met groot enthousiasme de lezing van Marja Frederiks volgden. Iedereen was vooral met de vingers en lichaamsdelen aan het werk. Dat leverde vragen op die meteen duidelijk werden beantwoord.

Met Jin Shin Jyutsu kun je de lichaamsenergie harmoniseren en energieblokkades opheffen. Door doelgerichte handoplegging op 26 plaatsen op het lichaam, de zogenaamde energiesloten, kan iedereen zijn gezondheid verbeteren, ziekten verlichten of genezen. Als de energie vrij door ons lichaam stroomt, voelen we ons gezond en vitaal. Een aantal dagen later mocht ik alle aanwezigen nog 9 pagina's mailen, waarin alles wat er tijdens de lezing was besproken nog eens duidelijk te lezen en te zien was.

We gaan proberen in november een praktijkdag Jin Shin Jyutsu te organiseren en doen dat natuurlijk graag met Marja.

Ik zal tijdig zorgen dat het in de nieuwsbrief komt, zodat ook anderen mee kunnen doen en locatiehouders zien dat het zeer de moeite waard is.

Marian Gijsbers

Locatiebijdrage Assen

Ed Vos - spreker

Mijn ervaring als spreker met de locatie GVL Assen.

Zondag 10 april 2016 zou ik een lezing 'Orbs en andere lichtfenomenen, multidimensionale bewustzijnsvormen' geven in de GVL-locatie van Nanke Cornelissen. Maanden voordien werden de afspraken gemaakt. De exacte locatie was, door omstandigheden, nog niet bekend maar werd het uiteindelijk buurthuis 'De Dissel'. Een paar dagen voordien bleek dat het aantal aanmeldingen matig was, en maakte Nanke er zich zorgen om of de lezing wel door kon gaan, vanwege de financiën. Het was voor mij immers 2,5 uur rijden! Net als Anneke Bleeker, de stuwende kracht achter de GVL vind ik het uitdragen van informatie belangrijker als inkomsten. De lezing zou dan ook onder geen voorwaarde afgezegd worden. Dus op naar Assen. Ik had, mede door de contacten met Nanke, een heel goed gevoel bij deze lezing. Het weer was mooi en kon ik onderweg genieten van de mooie landschappen, de wolkenformaties, etc.

Even zoeken waar "de Dissel" was. Nanke gaf me een heerlijke grote kom zelfgemaakte soep! Lekker na zo'n lange rit. Een letterlijk warm welkom ook!



Het mooie weer speelde ons ook parten. Bij slecht, of minder weer, is de kans op "last-minute" bezoekers natuurlijk groter. Het juiste aantal aanwezigen weet ik niet precies meer, maar schat het op zo'n 15 aanwezigen. Fijn zo'n groepje, want ik vind interactie met de aanwezigen belangrijk. En dat kan dan ook plaatsvinden. Er werden heel steekhoudende vragen gesteld. Soms ook vragen waarop ik het antwoord niet kon geven. Immers zijn Orbs (lichtbollen) een fenomeen, en als ik alle antwoorden zou weten, zouden Orbs geen fenomeen meer zijn.

GVL (Gezond Verstand Lezingen) organiseert natuurlijk met name lezingen m.b.t. gezondheid en alles wat er mee te maken heeft. Orbs vallen daar wellicht een beetje buiten hoewel veel mensen zich niet van Orbs bewust zijn, en zeker niet dat ze invloed op onze gezondheid kunnen hebben.

Zonder andere GVL locaties waar ik lezingen heb gegeven te kort te willen doen, kan ik zeggen dat deze zondag in Assen mij zeer goed bevalen is, en ik met een goed gevoel er weer vertrokken ben. Nanke en haar man nodigden me nog uit wat mee te eten in een plaatselijke gelegenheid, maar had ik nog een rit voor de boeg.

Dank je wel Nanke, en ik kom graag nog eens een lezing bij jullie geven.

Ed Vos

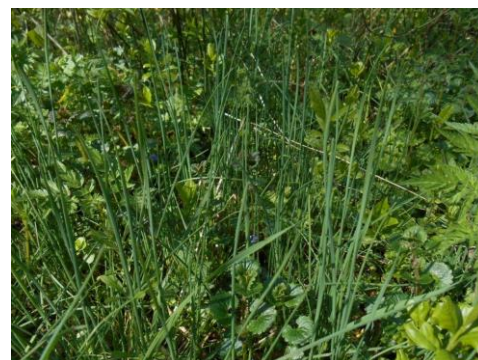
Een feestelijke salade...



Je neemt een krop sla als basis, aangevuld met tomaatjes en een fijngesneden uitje. Als wilde groenten en kruiden gebruikten we hier: wilde bieslook, zevenblad, hondsdrif, blaadjes en bloempjes en paardenbloemen.



Maar... je kunt van alles gebruiken wat eetbaar is. Op je bord een beetje olijfolie en balsamicoazijn over de salade... heerlijk! Wellicht aangevuld met gepeld hennepzaad, staat gezellig en is supergezond.



Anneke



Gerdie Konings – locatiehoudster en spreekster

Mijn naam is Gerdie Konings en ik ben spreekster en GVL-locatiehoudster te Echt (Limburg).

Mijn website is www.degoudentoekomst.nl.

Ik heb deze week weer eens een wijze les gehad.

Ik heb namelijk geleerd dat het belangrijk is om vertrouwen te hebben dat alles goed komt.

Dit kun je lezen in mijn onderstaande verhaal.

Op 13 april zou Juglen Zwaan een lezing verzorgen in Echt. Er gebeurden aparte dingen waarmee ik het eerst moeilijk had. 1 week voor de lezing van Juglen kreeg ik van mijn locatie

een berichtje via de mail dat ze niet meer wilden dat ik gebruik maakte van hun locatie. Nog geen uur later kreeg ik van Juglen bericht dat hij in Spanje zou zijn op 13 april. Dus conclusie: de lezing op 13 april kon niet doorgaan.

Ik was even verslagen. Ik moest dus weer op zoek naar een nieuwe locatie en ook een nieuwe datum voor de lezing. Mijn vorige locatie gaf aan dat ik eens kon vragen bij Kefee in Spé bij hun tegenover.

Ik ging er direct naar toe en jawel hoor de eigenaar was zeer geïnteresseerd en ook erg onder de indruk van de lezingen van de GVL (Project7-blad). Hij heeft zelf jaren in de gezondheidszorg gewerkt en vindt het top wat wij organiseren.

Aangezien ik weet dat Juglen een bekende en zeer goede spreker is, heb ik hem gebeld en gevraagd voor een nieuwe datum.

Binnen 1 dag had ik alles weer op de rails. Ik was trots op mezelf en ik was blij dat ik zo'n liefdevolle mensen om me heen heb.

Op 19 april had ik de eerste lezing bij Kefee in spe, Plats 5 te Echt.

Het was ongelooflijk. Ik ging er op tijd naar toe omdat ik gewend ben om alles zelf klaar te zetten.

Toen we aankwamen stond alles al klaar. De zaal was gepoetst. Dit was voor mij een wonder.

De eigenaar wilde niet dat ik iets deed. Het is een man met het hart op de goede plek. Eindelijk een mooie locatie in het centrum van Echt. Een echte aanrader om eens iets lekkers gaan te drinken. Hij verkoopt gezonde wijnen en kruidenthee. Het is ook leuk om te vermelden dat ik vroeger (toen ik een jaar of 18 was) in Kefee Spé ging dansen. Hier heb ik ook mijn man leren kennen. Ik heb veel leuke herinneringen aan deze locatie.

Er waren 26 mensen aanwezig en we hebben nog stoelen moeten bijzetten. Juglen heeft weer heel veel waardevolle informatie met ons gedeeld. Via zijn nieuwsbrieven werd bekend gemaakt dat de lezing in Echt zou plaatsvinden op 19 april. Vele mensen hebben dit gelezen



en meldden zich 1 dag van tevoren nog aan. Er waren zelfs mensen die niet konden geloven dat hij hier naar toe kwam en mensen waren erg onder de indruk.

Juglen had als thema: Gezond leven in deze moderne tijd. De mensen waren erg geïnteresseerd en het was weer eens een zeer leerzame lezing. Als er mensen zijn die hem nog graag willen horen dan kan men in juni naar Maastricht gaan. Hier geeft hij zijn lezing over de voedingssupplementen.

Er waren mensen uit Maastricht die de dag erna naar mijn lezing: GEZONDE VOEDING GEZONDE DARMEN kwamen luisteren. Deze lezing vond plaats in Maastricht bij Anneke Fokkema. Ook dit was weer een geslaagde avond. Kortom twee heel mooie avonden waarin weer veel aan informatie is gedeeld. Mooi om te zien dat er steeds meer mensen zijn die met voeding bezig zijn. Heerlijk om voor Project7-blad te mogen werken.

Dan wil ik nog even mijn volgende lezingen promoten:

11 mei komt Chris Bartelds naar Echt om ons iets te vertellen over ijzersterke patiëntenrechten. Het bepalen van grenzen bij behandeling in de gezondheidszorg.

Op 8 juni komt Marina Schriek naar Echt.

Thema: Je relaties zijn van levensbelang.

Leuke tip voor warme dagen...

Vul schone lege flessen met een paar soorten kruiden.

In deze flessen zit een takje citroenmelisse, rozemarijn en munt.

Koud water erbij en even een paar uurtjes laten trekken op een koude plaats of in de koelkast.



Zo kun je op bijvoorbeeld grotere groepen blij maken met een verfrissend glas water met een heerlijke kruidensmaak.

Wanneer de flessen koud staan kun je deze een aantal keren aanvullen met koud water, tot een dag of twee/drie in de koelkast.

Wel de kruiden in de gaten houden maar wanneer zij mooi vers geplukt zijn dan kan dat zeker.

Kruiden die afgesneden zijn en in plastic verpakkingen in winkels op een koper wachten zijn vaak van mindere kwaliteit omdat zij al langer 'onderweg' zijn en zonder wortels op eigen kracht moeten voortleven.

Bewaar deze niet zo lang. Vers van eigen planten zijn het lekkerst.

Anneke

Column Ellen Vader - ouderenvaccinatie Het begint te kriebelen...

In de laatste editie van het *Vakblad Thuiszorg* lezen we een oproep aan de overheid om haast te maken met de invoering van vaccinaties voor ouderen (de ouderenbond ging hen al voor). Vooral hun tip doet vragen oprijzen: *'Gelijktijdige toediening van het gordelroosvaccin met het griepvaccin, maakt toepassing in de reeds bestaande vaccinatie-infrastructuur door Nederlandse huisartsen mogelijk'*.

Het aanboren van een groeiende doelgroep, de 65 plussers, de babyboomers van toen...

De Gezondheidsraad zal in juni een advies over dit vaccin uitbrengen (toevallig net op tijd voor de volgende grieprik-ronde?).

Natuurlijk is gordelroos een pijnlijke, lastige en onaangename aandoening. We zouden hier liever voor bespaard blijven.

Maar zou een vaccin dan de oplossing zijn? Met deze waarschuwing in de bijsluiter? *'Zostavax is een levend, verzwakt varicella-zoster vaccin en toediening kan resulteren in VERSPREIDE ziekte bij individuen die lijden aan immunosuppressie of immunodeficiëntie.'*

Gaan er niet steeds meer stemmen op dat de jaarlijkse grieprik de weerstand juist doet verlagen (vermindering T-cellen)?

Zouden ouderenorganisaties en huisartsen hiervan op de hoogte zijn?

Lezen ze de bijsluiter wel?

Is het vergezocht om te vrezen voor een toename van gordelroos door besmettelijke senioren?

Opa's en oma's die dan ook waterpokken zouden kunnen overdragen aan hun kleinkinderen?

Kinderen voor wie er al geruime tijd een waterpokkenvaccin op de plank ligt...

Gordelroos- en waterpokkenvaccins bevatten dezelfde virusstam, alleen de dosis verschilt.

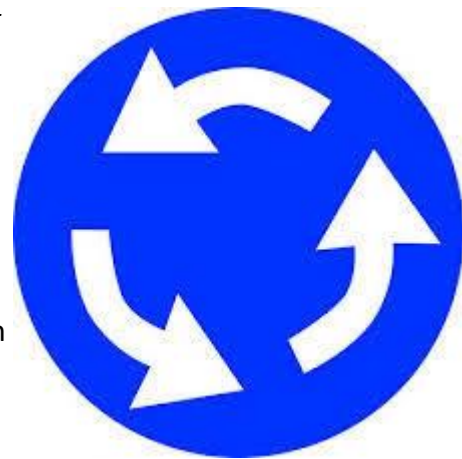
Hoeveel van die ouderen uit deze nieuwe doelgroep zullen een verzwakt immuunsysteem hebben? Denk dan alleen maar eens aan de overbevolkte verpleeghuizen en bejaardenhulpverleners die bij de verzorging onbedoeld (en zeker ongewenst!) besmet zouden kunnen raken...

En zullen we die vaccinatie-plannetjes nog eens onder de loep nemen? Het invoeren van een 'longontstekingvaccin' (pneumokokken) ligt tenslotte ook in het verschiep.

Aantal 65+ers in Nederland: 3 miljoen. Als we ons baseren op een huidige vaccinatiegraad van de jaarlijkse grieprik voor ouderen van 46%, dan komen we op een behoorlijk grote te bereiken doelgroep uit: maar liefst rond de anderhalf miljoen burgers!

En het kostenplaatje? Gemiddelde apothekersprijs per vaccin:

Griepvaccin: 13 euro/st x 1,5 miljoen = 19,5 miljoen euro



(het vicieuze cirkeltje)

Gordelroosvaccin: **140 euro/st** x 1,5 miljoen = 210 miljoen euro
 Pneumokokkenvaccin: 80 euro/st x 1,5 miljoen = 120 miljoen euro

Invoering van deze twee (dure!) vaccins zal op de 1e plaats natuurlijk in het voordeel zijn van de vaccinfabrikanten, 'gratis' voor de burger, maar wel ten laste van de stijgende zorgkosten (verhoging eigen-risicobijdrage in het vooruitzicht).

En dan is het cirkeltje weer rond...

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren:

<http://www.vaccinvrij.nl/>

Voor actueel nieuws, discussies, vragen, documenten, ondersteuning:

<https://www.facebook.com/groups/vaccinvrij/>

Andrea deelt haar gedachten...

ZORGVERZEKERING

Een steeds maar stijgende kostenlijn in Nederland in de gezondheidszorg. Een verplichte, dure zorgverzekering die niet aansluit bij de mensen die kiezen voor natuurlijke oplossingen. Wat vinden jullie van dit voorstel?

De zorgverzekering die ik nodig heb:

- Geeft mij tips om gezond te blijven
- Geeft mij recepten van gezonde gerechten en drankjes
- En geeft mij adviezen waar ik beter vanaf kan blijven
- Stimuleert mij om genoeg te bewegen en in de buitenlucht te verblijven
- Geeft mij adviezen om kleine ongemakken zelf op een natuurlijke manier te verhelpen (huismiddeltjes!)
- Organiseert bijeenkomsten en lezingen
- Laat iedereen zelf een vrij bedrag besteden om het lichaam gezond te houden (massage, yoga, sauna of andere therapie)

En mocht het mij zelf dan toch niet lukken om gezond te blijven;

- Dan wil ik graag advies van een deskundige
- Iemand die mij helpt om op een NATUURLIJKE manier van mijn klachten af te komen
- Die samen met mij op zoek gaat naar de oorzaak van de klacht
- En als de klacht veroorzaakt wordt door slechte gewoonten, dan krijg ik hulp om hiervan af te komen
- Deze zorgverzekering zal mensen niet dwingen een bepaalde richting te kiezen, maar laat de mensen vrij in hun keuze voor welke therapeut zij kiezen

En als het niet helpt om de klacht op deze wijze te verminderen...

Dan kijken we pas als laatste naar de dure oplossingen van niet-natuurlijke medicijnen of

een operatie.

Welke zorgverzekering biedt zich aan???

Andrea Bleeker (collega van Anneke, geen familie, dit ter verduidelijking om verwarring te voorkomen)

Van harte aanbevolen:

Op **facebook** worden regelmatig diverse tips gegeven:

Kruidengeheimen : <https://www.facebook.com/Kruidengeheimen/>

Natuurlijk Drinken : <https://www.facebook.com/natuurlijkdrinken/>

Website : www.kruidenmassages.nl

‘Wild’ arrangement in Monschau

Eind juli verzorgen we, in samenwerking met Sebastiaan Brania en Myriam Janssen van Haus Grüental vlakbij Monschau in de Eifel een tweedaags arrangement.

Tijdens deze twee dagen gaan we kijken naar wat er allemaal eetbaar is in de vrije, ‘wilde’ natuur (en dat is heel veel!)

We gaan dus wandelen in een fantastisch mooi stuk natuur. Anneke zal haar kennis met de deelnemers delen, zowel buiten als tijdens een prachtige PowerPointpresentatie. We

plukken en proeven en we gaan kokkerellen.

Zo kan iedereen kennis maken met de smaak van ‘wild’.

’s-Avonds is iedereen vrij. Dan zou je een rondje door het gezellige Monschau kunnen lopen.

De data van dit arrangement zijn: 26 en 27 juli 2016.

Deelnamekosten bedragen € 150,00 per persoon. Dat bedrag is inclusief tweemaal een lunch en tweemaal een diner, echter exclusief overnachting.

Je kunt zelf je overnachting regelen. In en om Monschau zijn veel hotelletjes en gelegenheden voor Bed and Breakfast (Zimmer mit Frühstück). Houd je van kamperen, dan kun je je kampement op het terrein van Haus Grüental opslaan. De kosten hiervoor bedragen € 10,00 per persoon per overnachting. (Het kamperen is lekker back to basic in een prachtige omgeving, direct aan de Rur, zonder elektra op de zelfgekozen plek). Er is een campinggebouw met toilet en douchegelegenheden.

Je kunt eventueel ook langer blijven kamperen.



PROJECT 7BLAD

26 en 27 juli 2016

‘WILD’ ARRANGEMENT in MONSCHAU (D)

Anneke Bleeker, Sebastiaan Brania en Myriam Janssen

Tijdens deze twee dagen gaan we kijken naar wat er allemaal eetbaar is in de vrije, ‘wilde’ natuur (en dat is heel veel!)

We gaan dus wandelen in een fantastisch mooi stuk natuur. Anneke zal haar kennis met de deelnemers delen, zowel buiten als tijdens een prachtige PowerPointpresentatie. We plukken en proeven en we gaan kokkerellen. Zo kan iedereen kennis maken met de smaak van ‘wild’.

Locatie Haus Grüental, Grüental 1, 52156 Monschau
In de Eifel (Duitsland)

Deelname € 150,00. Dit bedrag is inclusief tweemaal lunch en tweemaal diner, exclusief overnachting.
Er kan op het terrein van Haus Grüental worden gekampeerd à € 10,00 p.p.p.n. Eenvoudig douche- en toiletgebouw aanwezig.

Aanmelden E-mail: myriam-janssen@hotmail.com

WANDELEN MET ANNEKE
www.project7-blad.nl

Opgeven kun je via het e-mailadres: myriam-janssen@hotmail.com onder vermelding van 'Wild' arrangement in Monschau.

Hieronder vind je enige informatie over Haus Grüental:

Het landgoed van huis Grüental beslaat zo'n 100.000 vierkante meter en bevindt zich rondom een ruïne van maar liefst 250 jaar oud.

De ruïne fungeerde vroeger als linnenspoelierij en dit oude monument is in ere hersteld. Er is een zeer imposante botanische tuin die het Eifel gebied representeert. Tevens zijn er veel typische vogels, insecten, amfibieën en prachtige vlinders.

Vanaf ons landgoed, direct gelegen aan de Rur, is het mogelijk een wandeling te maken naar Monschau wat op ongeveer 5 km afstand ligt.

We hebben voor het programma in juli zowel binnen als buiten ruimte tot onze beschikking. Binnen in het restaurant is er tevens een beamer aanwezig waar we gebruik van kunnen maken. Buiten kunnen we lekker in de pure buitenlucht zitten, maar bij slecht weer hebben we ook een overdekt gedeelte.

<http://www.grunental-eifel.com/>

Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Marian Gijsbers, Ed Vos, Gerdie Konings, Ellen Vader, Andrea Bleeker

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Ed Vos/Nanke Cornelissen, Gerdie Konings, Ellen Vader/Vaccinvrij.nl

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

11 juni 2016

- **WAARHEID of LEUGENS**
Waarom je twijfels moet hebben over onze media?
- **VOEDINGSLEER volgens de 5 elementen van de Chinese geneeskunde**

Sprekers zijn:

- **Janneke Monshouwer** (zij werkte dertig jaar bij het Nederlandse NOS-journaal)
- **Melanie Magnée**

Locatie Kasteel van Schoten

Adres Kasteeldreef 61
2900 SCHOTEN (België)

Aanvang **Stipt 13.00 uur, welkom vanaf 12.15 uur**

Entree € 10,00 (inclusief versnaperingen, verzorgd door deelnemers aan de studiegroepen van Project7-blad)

Aanmelden nick@rechttopgezondheid.info of annabelle1946@hotmail.fr

**5 JAAR
GEZOND VERSTAND
IN SCHOTEN!**

www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**