



# Beleef het bij leef!

## Nieuwsbrief Mei 2018

### Hoe de wereld een nieuw begin viert

“Een nieuwe lente, een nieuw begin!” Je hebt het vast wel eens iemand horen zeggen. Een waarheid als een koe, want als er één seizoen is dat geschikt is om weer met een schone lei te beginnen, dan is het de lente wel. Overal weer nieuwe bladeren en bloemen; de natuur is in volle bloei. De start van de lente is volgens velen dan ook een dag om te vieren. Dat komt onder meer doordat deze dag samenvalt met de ‘lente-equinox’. Dat klinkt misschien als iets heel ingewikkelds, maar niets is minder waar. Het is de dag waarop de nacht (‘nox’) qua lengte gelijk (‘equi’) is aan de dag, wat betekent dat beide dagdelen even lang duren. Over de hele wereld zijn er rondom dit verschijnsel allerlei rituelen, waarvan we een paar bijzondere voor je hebben uitgelicht.

#### Holi

Het – voor ons – bekendste ritueel is waarschijnlijk het Indiase Holi-ritueel, dat ieder jaar rond het begin van de lente gehouden wordt. Misschien zegt het je in eerste instantie niks, maar wat als we je vertellen dat dit het feest is waar onder meer volop met kleurpoeder gegooid wordt? Het Hindoestaanse feest dient zowel voor het vieren van (het begin van) de lente als voor het nieuwe jaar: door elkaar met poeder en gekleurd water onder te strooien, symboliseren ze het in bloei staan van de natuur.

#### Noroez

In bepaalde landen in het Midden-Oosten, zoals Iran, Afghanistan en Azerbeidjan wordt de Perzische feestdag Noroez (of Nawroz) gevierd. Net als met het Holifeest vieren ze in deze landen zowel Nieuwjaar als het begin van het voorjaar: ‘Noroez’ is dan ook Perzisch voor ‘nieuwjaar’. Het wordt onder meer gevierd door het groeien van flinke bossen tarwegras (samani), etentjes met familie (Haft Seen/Haft Mewa) en Amu Nowruz, een soort Iraanse Kerstman die cadeautjes uitdeelt aan de jongste feestvierders.

#### Teotihuacán

In Mexico pakken ze het weer heel anders aan: daar trekken duizenden Mexicanen naar de piramides in ruïnestad Teotihuacán om de eerste dag van de lente te vieren. Volgens hen heerst er een speciale energie rondom deze piramides. Ze dansen er omheen, zingen liederen en beklimmen de piramide om deze energie te kunnen voelen.

#### Nyepi

Op het Indonesische eiland Bali doen ze juist precies het tegenovergestelde. Tijdens Nyepi ‘vieren’ de Hindoestaanse eilandbewoners de start van de lente in volledige stilte: de televisie en radio mogen niet aan en in sommige gezinnen wordt zelfs de hele dag geen woord gezegd.

#### Sakura

Waar het begin van de lente in de meeste landen door mensen wordt gevierd, laten ze in Japan de natuur het werk doen. Dankzij de sakura, de kersenbloesem, kleurt het hele land rond deze tijd volledig roze. De Japanners hebben er inmiddels een sport van gemaakt om zo goed mogelijk te kunnen voorspellen wanneer dit gaat gebeuren; in de maanden(!) voorafgaand aan de lente-equinox draaien weerbureaus en meteorologen dan ook overuren.

Over de hele wereld zijn er nog veel meer van dit soort interessante rituelen te vinden, maar ... Hoe vier jij de lente?

(bron:www.rituals.nl)

#### Inhoudsopgave

Pag. 1 Hoe de wereld een nieuw begin viert

Pag. 2 recept spring rolls

Pag. 3 even voorstellen

Pag. 4 wees creatief en boek van de maand

### Agenda

Volgende maand vieren wij ons **1-jarig bestaan** hou onze website in de gaten!



16 mei start Maaïke met haar eerste “yoga in een kleine groep” van 20:30 tot 21:45 er zijn nog enkele plaatsen vrij.

Op 16 mei, 23 mei en 30 mei van 19:30 tot 20:30 is er weer inloopmeditatie (stiltemeditatie en geleidemeditatie)

Voor meer info zie website

# Spring rolls

Ingrediënten 4 personen

Voor de rolls:

1 wortel julienne gesneden - 1/4 witte kool in dunne reepjes - 2 sjalotjes in dunne reepjes - handje tauge - een kopje geweekte glasnoedels (rijstvermicelli)- 100 gram drooggedepte tofu in reepjes - zout en peper - een pakje spring rollvellen (vriesvak, toko; evt. kun je ook filodeeg nemen) - verse koriander - suiker - zoute sojasaus - olie om in te roerbakken (bijv. soja-olie, arachide-olie of rijstolie) - losgeklopt ei.

Voor de chilisaus:

2 rode pepers - 3 tl. azijn - 3 el suiker - 1/2 tl. zout - 2 teentjes geperste knoflook - 2 tl. bloem - 2/3 kop water



Vorbereiding

Verhit de olie in de wok (geen anti-aanbakker a.u.b.). Laat de pan lekker heet worden en wok de tofu, kool, sjalotten, wortel, taugé, suiker, sojasaus en zout. Blijf op hoog vuur roerbakken tot de groenten zacht en droog zijn. Zet dan het vuur laag en voeg de glasnoedels, de koriander en peper naar smaak toe. Blijf roerbakken tot alles goed gemengd is en laat dan afkoelen.

Bereidingswijze

Neem een spring rollvel en leg er een lepel vulling op. Verdeel de vulling een beetje zodat je de loempia gelijkmatig op kunt rollen. Vouw één kant van het vel over de vulling en rol een klein stukje strak op. Vouw dan de zijkant naar binnen en rol de loempia, zo strak mogelijk, helemaal op. Bestrijk het laatste randje met wat losgeklopt ei zodat het blijft plakken en het pakketje dicht blijft zitten. Herhaal dit met de rest van de vellen en frituur de spring rolls 4 a 5 minuten op 180 graden (tot ze goudbruin zijn).

Snij voor de saus de chilipeper in kleine stukjes (met zaadjes en al) en plet hem verder in een vijzel. Doe de peper samen met de knoflook, het water, zout, suiker en azijn in een pan. Breng dit mengsel op laag vuur aan de kook. Meng intussen de bloem met wat water tot een egaal papje en voeg dit toe aan het mengsel om te binden. Laat datn afkoelen. Het resultaat is een ietwat dikke, zoete chillisaus.

(bron: [www.smulweb.nl](http://www.smulweb.nl))

## Even voorstellen

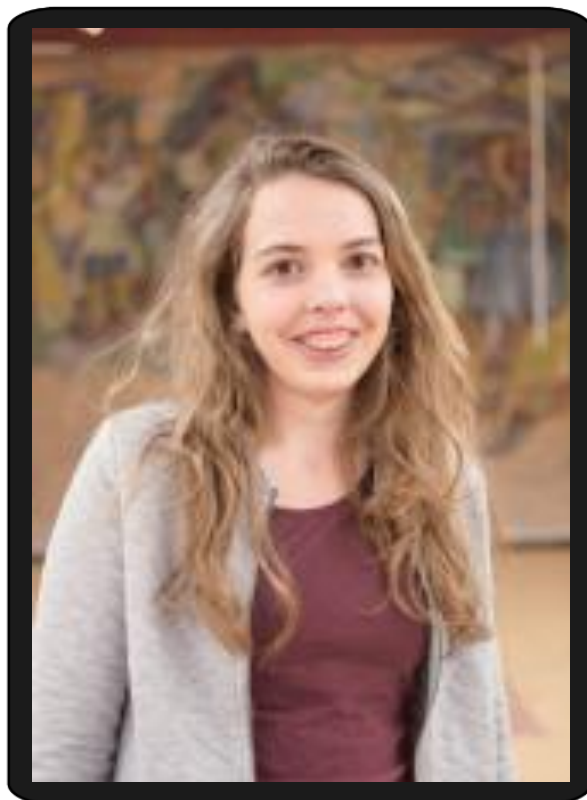
Mijn naam is Helen Visser, 22 jaar en ik woon in Zevenaar. In augustus 2017 heb ik de vierjarige Hbo-opleiding podotherapie afgerond. In september ben ik begonnen als podotherapeut bij podotherapie Driessen. Op woensdag ben ik werkzaam bij Leef!, daarnaast ben ik op de maandag, donderdag en vrijdag werkzaam in Nijmegen. Naast mijn werkzaamheden als podotherapeut, volg ik de opleiding tot diabetespodotherapeut aan de Hogeschool Fontys in Eindhoven.

De diabetespodotherapeut behandelt patiënten met diabetes mellitus met klachten in de voeten of een verhoogd risico hebben op voetproblemen ten gevolge van diabetes. De diabetespodotherapeut behandelt ook de diabetische wonden op de voeten en geeft specifieke voorlichting over de diabetische voet.

De podotherapeut is de specialist op het gebied van de voet en het behandelen van deze klachten. De podotherapeut behandelt personen van jong tot oud met voetklachten of klachten aan het houdings- en bewegingssysteem, die voortvloeien uit een afwijkend functioneren en/of afwijkende stand van de voeten. Met behulp van podotherapeutische zolen, teenorthese, medical taping, shockwave therapie of podo-manuele therapie, probeert de podotherapeut u van de klachten af te helpen.

De praktijk is direct toegankelijk, er is geen verwijzing van de huisarts of medisch specialist nodig. Ik ben aangesloten bij het Kwaliteitsregister paramedici en bij de NVvP.

Hebt u vragen over ons of wilt uw een afspraak maken, neem contact met ons op 024-3552470, [nijmegen@podotherapiedriessen.nl](mailto:nijmegen@podotherapiedriessen.nl) of loop gerust is binnen.



# Wees Creatief!

## Sfeerlichtjes voor in de tuin

### Benodigdheden:

Lege potjes  
Touw of lint  
Zand (schelpenzand)  
Waxinelichtjes

### Werkwijze:

Was de lege potjes goed schoon.  
Vul ze voor 1/3 met zand en draai het touw er een paar keer omheen.  
Niet te strak want er moet nog een touwtje doorheen kunnen.  
Aan 2 kanten een touwtje vastknopen en het waxinelichtje ca. 1 cm in het zand drukken.  
Je kunt de touwtjes die als hengsel dienen van verschillende lengtes maken om het geheel nog wat speelser te maken.

Heel veel fijne verlichtte tuinavonden!



# Boek van de Maand:

Samenvatting **Leef!** van Gijs Jansen

Je vind jezelf je te dik. Of je denkt dat je veel te veel om aandacht zeurt. Of je had eigenlijk liever een kleinere neus gehad. En zo kunnen we nog wel even doorgaan met het verzinnen van allerlei grotere en kleinere tekortkomingen die we denken te hebben. Omgaan met die stoorzenders in je leven is vaak zoveel gemakkelijker gezegd dan gedaan. En het kost onnodig veel energie en tijd. In **Leef!** ... zoals je eigenlijk zou willen gebruikt auteur en psycholoog Gijs Jansen de ACT-methode. Deze nieuwste vorm van gedragstherapie helpt je de wereld en jezelf te accepteren zoals ze zijn, met alle positieve en negatieve kanten dus. In dit boek geen lange wetenschappelijke uitleg, maar denken doe-oefeningen, onder andere uit het mindfulness gedachtegoed. **Leef!** leert je jezelf te accepteren zoals je bent. Dat geeft je de tijd en de ruimte om te leven.

Voor wie geen zin heeft in de peptalk van een positivo, maar wel op zoek is naar meer balans is **Leef!** een aanrader - Mind Magazine

Gijs Jansen biedt een verfrissende methode om af te komen van een minderwaardigheidscomplex. Alleen al door het lezen ervan neem je een grote stap in het accepteren van jezelf. Kortom, een heerlijk boek - Pieterneel Dijkstra, psychologe, schrijfster en publiciste.

(bron [www.bol.com](http://www.bol.com))

