anthrosana
votre organisation de patients

informations

Automne 2023



Chers membres,

S'arrêter, rencontrer, se centrer, recevoir, mettre en œuvre. Telles sont les cinq étapes de U-Health, un coaching santé développé par Angela Smith et Stephan Schmidt-Troschke de Gesundheit aktiv, notre association partenaire en Allemagne. Au lieu de la publication anthrosana habituelle, nous sommes heureux de vous remettre cette fois-ci la brochure très actuelle « Maîtriser les crises avec U-Health ».

Coaching de santé globale

Au cœur de notre civilisation actuelle, le changement de vie, les crises mondiales et les nombreuses guerres nous mettent à l'épreuve. Un grand nombre de personnes sont conduites à l'épuisement et au burnout face aux exigences grandissantes envers nous, envers notre attention et face à l'accélération croissante. En cela, U-Health aide à trouver dans la vie un nouvel accès à nos forces vitales. Il s'agit d'un coaching de santé globale qui s'adresse, en plus des aspects physiques, au plan psychique et aux besoins spirituels. Cette approche estime que si l'être humain dans son ensemble, en tant que partie intégrante du monde et de son environnement social, est impliqué dans le processus et que le développement voulu est motivé par une conviction intérieure, alors les choses peuvent évoluer de façon positive. Le « U » dans le nom de cette approche signifie ceci : il s'agit d'un retournement de situation (Unwendung) qui ouvre la voie vers des terrains inconnus jusque-là. U-Health part d'une compréhension dynamique de la santé. Même si nous souffrons d'une maladie, nous façonnons notre santé individuellement. Dans ce contexte, la santé n'est jamais égale : en ce qui concerne leurs maladies ou leur santé, tous les êtres humains ont un potentiel afin de développer quelque chose qui est encore dissimulé.

Donner des impulsions positives et créatives en des temps difficiles

Nous avons à cœur, spécialement à notre époque agitée, exigeante et stressante, d'apporter à différents niveaux des impulsions positives et créatives qui peuvent contribuer à nous renforcer de manière responsable afin de participer à des processus de changement réjouissants. C'est pourquoi nous avons élaboré à votre intention une offre variée d'évène-

Ce que vous trouvez en annexe :

- un appel au don 2023
- le procès-verbal de l'assemblée générale ordinaire du 17 juin 2023
- un bon pour une brochure gratuite de votre choix

Nouvelles offres : conseils sur les directives anticipées

Dans la dernière lettre aux membres, nous vous avons parlé de nouvelles offres telles que des réductions dans des hôtels et des maisons de cure ou encore sur des produits biologiques ou biodynamiques. À partir de janvier nous avons une nouvelle offre tout d'abord en langue allemande. Nous proposons désormais des consultations avec Claudia Cairone, collaboratrice du secrétariat, au sujet des directives anticipées. Pour les membres, une consultation de 15 minutes est gratuite, une consultation de 30 minutes coûte CHF 20 au lieu de CHF 30 et pour une heure, c'est CHF 40 au lieu de CHF 60. Les personnes intéressées peuvent réserver un rendez-vous par courriel à info@anthrosana.ch ou par téléphone.

Réunion d'information « Quel est l'intérêt des directives anticipées ? »

Le 29 janvier 2024, à 19 heures, nous organisons une séance d'information en ligne d'une heure sur le thème des directives anticipées avec Claudia Cairone (en allemand). Nous pouvons prendre vos inscriptions sur info@anthrosana. Après votre inscription par courriel, vous recevrez de plus amples informations.

ments, en langue allemande, sur des thèmes allant de la gestion du stress et des crises par une alimentation saine et reconstituante à l'auto-assistance naturelle avec des plantes médicinales. Les membres francophones qui comprennent l'allemand peuvent obtenir plus de renseignements en s'adressant au secrétariat.

Cours en ligne « U-Health : Gérer le stress pour plus de joie de vivre et de sérénité »

En complément de la publication « Gérer les crises avec U-Health », vous pourrez participer à un cours de prévention en ligne au sujet de la gestion du stress avec Angela Smith, qui est coach U-Health chez Gesundheit aktiv. Le cours en ligne comprend huit sessions et débute le 17 janvier 2024. Les participants apprendront différentes méthodes qui aideront à gérer leur propre santé de manière active et autonome. Il s'agit de découvrir ses besoins intérieurs et son potentiel. Pas à pas, les participants apprendront à gérer leur stress et à renforcer leurs propres ressources.

Cours en ligne et en présentiel « Les bases d'une alimentation saine »

En février et en mars 2024, nous vous proposons un cours en ligne en trois parties et un cours en présentiel à Arlesheim en deux parties sur les bases d'une alimentation saine avec Claudia Cairone, naturopathe et collaboratrice d'anthrosana. Une alimentation saine joue un rôle crucial pour notre bien-être et notre santé. Elle peut réduire les risques de maladies chroniques, augmenter le niveau d'énergie et ainsi améliorer la qualité de vie. Claudia Cairone transmet des bases pour une alimentation saine et équilibrée.

Atelier « Superfood – un fortifiant au quotidien »

À côté du cours sur les bases de l'alimentation, nous avons organisé pour vous un deuxième évènement sur le thème de l'alimentation. Le 27 avril 2024, nous vous proposons un atelier à Arlesheim avec Sabine Hagg, directrice de la restauration à la Klinik Arlesheim et formatrice d'adultes : « Superfood – un fortifiant au quotidien ». Les super-aliments ont un effet particulièrement bienfaisant sur notre organisme. Voici quelques exemples de super-aliments locaux : l'ortie, la myrtille, l'argousier, l'onagre et le cynorrhodon. Sabine Hagg indique quels super-aliments nous pouvons utiliser, comment atteindre un taux élevé de biodisponibilité des substances vitales, quels aliments sont bons pour notre santé, etc. Et également ceux à quoi il faut faire attention. Les participants apprennent à utiliser les super-aliments de manière naturelle. Des recettes simples de super-aliments sont préparées et dégustées ensemble.

Conférence « Thérapie respiratoire en cas de dépression et de burnout »

Pour l'an prochain nous avons organisé pour vous des évènements en collaboration avec l'Association pour la promotion de la médecine anthroposophique. Manuela Saladin, thérapeute respiratoire diplômée s'exprimera le 14 mars à Bâle et le 3 avril à Zurich sur le thème : « Thérapie respiratoire en cas de dépression et de burnout ».

Conférence et atelier « TDAH à l'âge adulte »

Sous la devise « Ensemble », Boris Schössler, pédiatre, psychiatre pour adolescents et psychothérapeute donnera des conférences le 5 avril à Zurich et le 12 avril à Bâle sur le thème TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) à l'âge adulte. Il cherche à savoir si l'angoisse et l'agitation, les difficultés de concentration et le surmenage dans sa propre organisation sont des symptômes de notre temps ou des facteurs individuels. Il explique comment un diagnostic différencié peut être trouvé et parle des conséquences professionnelles et du rôle en tant que parents. Il montre des possibilités d'exercer une influence positive sur la maladie. Afin d'approfondir la conférence, nous proposons un atelier avec Klaus Adams, infirmier en psychiatrie et expert en soins anthroposophiques,

le 6 avril à Zurich et le 13 avril à Bâle. Les participants apprendront à connaître les effets de différents exercices d'attention et de pleine conscience.

Promenades : « À la découverte de la diversité des plantes médicinales »

Les promenades autour des plantes médicinales avec René Schwarz, naturopathe et président d'anthrosana sont toujours très appréciées par nos membres. En collaboration avec l'Association pour la promotion de la médecine anthroposophique, nous les proposerons l'an prochain à trois endroits : le 25 mai à Zurich, le 31 mai à Arlesheim et le 8 juin à Berne. En parcourant le monde fascinant des plantes médicinales, on en découvre parfois qui poussent, inaperçues, au bord des routes. René Schwarz montre l'impressionnante diversité des plantes médicinales et explique comment s'aider soi-même dans les premiers soins et quelles sont les limites de l'automédication.

Bon pour une brochure gratuite

Comme l'année dernière, vous recevez également cet automne un bon qui vous permet de commander une brochure gratuite de votre choix parmi nos nombreuses publications.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce bon est valable autant pour les brochures en français que pour celles en allemand. Vous avez donc la possibilité de faire votre choix parmi un large éventail de publications. Au printemps ou en été vous recevrez à nouveau une nouvelle brochure.

Profitez de cette offre ! Vous pouvez aussi offrir une publication d'anthrosana à des amis ou des connaissances.

Rétrospective : les évènements ont eu beaucoup de succès



C'est avec reconnaissance que nous jetons un regard en arrière sur les différents évènements passés. Notre 46e assemblée générale a eu lieu le 17 juin à la clinique Arlesheim (voir le procès-verbal joint). Après la collation, les membres ont pu participer en exclusivité à une visite guidée du nouveau laboratoire de produits pharmaceutiques de la clinique. Un bâtiment tout en bois qui n'était pas encore tout à fait terminé. Les membres ont été très intéressés par cette possibilité.

L'atelier « Bien démarrer la journée – Petit-déjeuner fortifiant et rituels du matin bienfaisants » s'est déroulé à deux reprises en septembre à la clinique Arlesheim. Il a reçu un grand succès. Forte de sa longue expérience, Sabine Hagg, responsable de la restauration à la clinique Arlesheim, a donné de nombreux et précieux conseils, présenté de multiples rituels matinaux qui ont fait une forte impression par leur simplicité et leur efficacité.



BON

pour une brochure gratuite en français ou en allemand à choix

anthrosana.ch/francais/boutique
ou **anthrosana.ch/deutsch/shop**



En octobre ont eu lieu à Bâle et Zurich des conférences de Christian Schopper, en collaboration avec l'Association pour la promotion de la médecine anthroposophique sous la devise « Ensemble ». Elles étaient consacrées au thème : « Entre peur et sérénité – du secret de la santé mentale ». En novembre, Jana Vorbach Hidalgo a parlé de « La vessie – un miroir pour notre âme ? ». Les conférences ont suscité un grand intérêt parmi les participants.

Cinq pour cent de réduction sur l'assurance complémentaire EGK-SUN

Notre nouvelle offre avec cinq pour cent de réduction pour les membres sur l'assurance complémentaire EGK-SUN auprès de la caisse maladie EGK, favorable à la médecine complémentaire, a déjà provoqué un vif intérêt. En septembre, nous vous avons donné des informations détaillées sur cette nouvelle offre dans une lettre. Avec une déclaration de santé, une adhésion est possible jusqu'à 60 ans. Nous vous rappelons qu'une déclaration de santé doit toujours être remplie lors du passage à une assurance complémentaire auprès d'une autre caisse maladie. Ne résiliez pas les assurances complémentaires actuelles avant d'avoir reçu une confirmation d'admission écrite de EGK. Contrairement à l'assurance de base, l'admission auprès des assurances complémentaires peut être refusée. En effet, il n'existe aucun droit à une assurance complémentaire.

Veuillez noter que les membres d'anthrosana qui sont déjà assurés auprès de l'EGK avec EGK-SUN profitent également de la réduction de prime de cinq pour cent. Cela vaut également pour les membres de plus de 60 ans qui ont déjà l'assurance complémentaire EGK-SUN. Veuillez vous annoncer auprès d'anthrosana.

Votre don compte

Vous trouverez en annexe notre appel aux dons. Chacun de vos dons nous aide à maintenir et développer nos offres diverses ainsi que nos nombreuses activités. Veuillez noter que par un leg ou une disposition testamentaire, vous pouvez aussi soutenir le travail d'anthrosana. Vous contribuerez ainsi à la diffusion, à la promotion et à la reconnaissance des médecines complémentaires au sens d'une médecine intégrative, en particulier de la médecine anthroposophique, en Suisse.

Nous vous remercions vivement pour la fidélité de votre adhésion et votre soutien précieux. Nous vous souhaitons une lumineuse et sereine période de l'Avent et de Noël et vous adressons nos meilleurs vœux pour la nouvelle année. Avec nos meilleures salutations.

Andrea Richter, responsable de gestion

René Schwarz, président

anthrosana | Postplatz 5 | 4144 Arlesheim | Tél. 061 701 15 14 | info@anthrosana.ch | www.anthrosana.ch
Compte pour les dons : PostFinance AG | CCP 40-4545-5 | IBAN CH03 0900 0000 4000 4545 5 | BIC POFICHBEXXX

Nom

Prénom

Rue

NPA, Lieu

E-mail

Date

Prière de m'envoyer cette brochure gratuite :

	N°	Titre
1		

Prière de m'envoyer d'autres brochures avec une facture :

Nombre	N°	Titre

N'oubliez pas d'indiquer votre adresse s'il vous plaît !

2023