

Consultatiebureau Widar & Oudergroep

Zeist, december 2014

Beste ouders,

Namens Sylvia Stroink en de oudergroep van consultatiebureau Widar bieden wij u deze nieuwsbrief aan. Het nieuws van Sylvia is te vinden in de brief op pagina 2 en 3.

Meer over de oudercursus 'Zorg rondom het gezonde en zieke kind' op pagina 4 en de peutercursus op pagina 5
Op maandag 12 januari geeft Desirée van Klaveren een informatieavond over vaccinaties, zie pagina 6

Marianne Luijk - kindertolk stelt zich voor op pagina 9

Willie Naumann versterkt sinds mei de oudergroep. Ze stelt zich voor op pagina 10

We zijn nog op zoek naar nieuwe leden die het leuk vinden om onze oudergroep te versterken, nu zijn we met zijn vieren, maar na de zomer wil Mijntje gaan stoppen en blijven we nog maar met drie personen over. Graag je reactie via onderstaand mailadres als je wilt weten wat je functie als lid van de oudergroep inhoudt en als je hierin wat wilt betekenen.



Groeten, namens de CB Widar oudergroep,

Willie Naumann, Mijntje Smulders, Wiard Pennings en Iantje Biemans
OudergroepWidar@gmail.com



Beste ouders van het Consultatiebureau Widar

Zeist, december 2014

Om te beginnen willen wij jullie allen toewensen:

Stralende feestdagen en een gezond en harmonieus 2015!

De brief die ik bijna iedere keer voor de nieuwsbrief schrijf zal iets langer worden dan gebruikelijk: Dit heeft te maken met de verhuizing naar Helicon, het komende voorjaar. Allereerst de gebruikelijke items:

De peutercursus zal begin van 2015 weer worden gegeven door Carien Huijzer. Desiree heeft alweer een nieuwe datum geprikt voor haar **vaccinatievoorlichtingsavond**. Een nieuwe cursus '**Zorg rondom het gezonde en het zieke kind**' zal ook weer door mij worden gegeven. De aankondigingen van dit aanbod, met de data van deze cursussen, staan verderop in deze nieuwsbrief.

In het afgelopen jaar heeft Femke Hockx de **Muziek- op Schoot cursussen** overgenomen van Lonneke Rijpstra. De locatie is nu veranderd van 'De Geheime Tuin' naar Helicon. Femke heeft daar ook een ruimte gehuurd. We worden straks dus burens. Afgelopen zaterdag zijn Lonneke en ik te gast geweest bij de cursus en hebben genoten van de ouders en kinderen die allen prachtig hebben meegezongen. Het was een feestje. Ik hoop dat alle andere bijeenkomsten die jullie als ouders zelf organiseren, zoals de **Ouder- en Kindgroep** en de **intervisiegroep** en de **knutselgroep**, net zoveel plezier blijft opleveren! Ik weet en hoor van ouders hoe belangrijk het is om elkaar te blijven ontmoeten! Hieronder een foto van de Muziek op Schoot- bijeenkomst van Femke:



De rekeningen van CB Widar zullen er vanaf 1 januari iets anders uit gaan zien. Vanaf 2013 dragen we 21 % BTW af. Daardoor is beter zichtbaar dat we bij CB Widar, complementaire zorg leveren. Deze BTW zal straks op de rekeningen komen. Vooralsnog blijven de bijdragen gelijk. We hopen hiermee dat de zorgverzekeraars de ouderbijdrages nog beter gaan vergoeden.

Verhuizing naar Helicon: Op de homepage van www.widar.nl staat een *Puntje* geschreven door Johanna Priester:

Puntje is een korte, positieve gezondheid bevorderende tip van Johanna Priester, antroposofisch arts. Een samenvatting staat hieronder

"Een spant draagt het dak omdat hij aan beide zijden wordt ondersteund.

Een brug laat ons oversteken, dankzij de pijlers aan de overkant.

Een koorddanser kan niets, als zijn touw maar aan één kant vast zit"

Zij beschrijft dat als je iets wilt veranderen je een eindpunt moet vaststellen.

Ik vind dit een toepasselijke beschrijving van een idee dat een feit is geworden: CB Widar gaat verhuizen, zoals jullie al in een eerder schrijven hebben kunnen lezen. Het voelt als een kind dat enkele decennia thuis heeft gewoond en nu uit huis gaat. Het consultatiebureau Widar is klein begonnen en onder de vleugels van de huisartsen van Widar, groot geworden.

De overheid stelt de eis van een jeugdarts, om werkzaam te mogen zijn op een consultatiebureau. Desiree van Klaveren zal volgende maand de opleiding tot jeugdarts volbrengen. Daar zijn wij heel blij mee. Bij deze alvast gefeliciteerd Desiree!

We krijgen steeds meer een regionale functie en groeien uit ons jasje. Tevens willen wij alle opmerkingen meenemen, die in de enquête in 2013, zijn genoemd.

In 2015 zullen we het samenwerkingsverband met Vitras nog steeds hebben. Op 1 januari 2016 zal er een verandering komen omdat de GGD dan de jeugdgezondheidszorg van 0 tot 4 jaar gaat overnemen. Uiteraard hopen we, dat een goede samenwerking gehandhaafd blijft, en dat we onze eigen identiteit en werkwijze zullen mogen behouden. Gelukkig hebben we al goede ondersteuning toegezegd gekregen, bij alle onderhandelingen die gaan komen.

Anticiperend hierop is het goed dat we een eigen werkplek hebben waarin we kunnen groeien en kunnen laten zien dat CB Widar volwassen is geworden. We zullen ondernemers van Gezondheidscentrum Widar blijven waardoor de samenwerking met huisartsen en therapeuten gecontinueerd wordt.

Hierbij alvast een plaatje van het prachtige gebouw Helicon aan de Socrateslaan 22a:



De verbouwing van een oud lokaal tot twee spreekkamers en een voorportaal met aankleedtafels, is deze week gestart. Er moet nog veel gebeuren en we zoeken ook nog naar een nieuw systeem om de afspraken te maken. Kortom er zal nog veel moeten gebeuren. Maar zolang we het eindpunt(je) in zicht houden, komt het vast goed. We hebben we er veel zin in!

Geniet allen van de Kerstdagen en de spiritualiteit tijdens de 12 heilige nachten!!

Hartelijke groeten, **Sylvia Stroink,**

mede namens Desirée van Klaveren



Oudercursus

'Zorg rondom het gezonde en het zieke kind'

Ook in het voorjaar van 2015 gaat de cursus weer van start. Je leert wat je als ouder thuis kunt doen om je kindje te verzorgen. In het dagelijks leven en in het bijzonder als je kindje ziek is. Hoe kan je ondersteunen met natuurlijke hulpmiddelen.

De cursus heeft een logische opbouw en wordt daarom als één geheel aangeboden.

Sylvia Stroink, jeugdverpleegkundige en antroposofisch verpleegkundige, zal deze cursus verzorgen.

Avond 1: Warmte

Waarom is warmte zo belangrijk voor het kind in de eerste zeven levensjaren?

Wat is het belang van natuurlijke materialen zoals wol, zijde en katoen.

Welke uitwendige toepassingen bestaan er om de warmtehuishouding te reguleren?

Praktisch oefenen van een voetinwrijving.

Avond 2: Koorts

Wat is de reden van koorts en hoe verloopt koorts bij het zieke kind.

Wat kan je doen als ouder om een kind met koorts goed te begeleiden?

Praktisch oefenen van een citroen-kuitwikkel.

Avond 3: Het zieke kind

Kwakkelen, constant verkouden oorpijn, buikpijn etc.

Wat kan je als ouder doen met natuurlijke middelen als je kind ziek is?

Wat is een voedingsbad?

Praktisch oefenen van een uienkompres en een kamille-buikkompres.

Avond 4:

De vier temperamenten bij kinderen & welke voeding past bij welk temperament?

Hoe kan je als ouder goed voor jezelf blijven zorgen?

Kosten: Het CB Widar draagt de helft van de kosten Voor vier avonden zijn de kosten

€ 30,- voor ouders verbonden aan CB Widar. Echtparen betalen totaal € 50,-

Voor ouders van 'buiten' zijn de kosten € 60,- Dit is inclusief alle beschrijvingen van de thuisbehandelingen en 'de Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie' van Paul Meuwese.

Wanneer:

Maandag 16 maart 2015 van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Maandag 23 maart 2015 van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Maandag 30 maart 2015 van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Maandag 13 april 2015 van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Vanaf 19.45 staan thee en koffie steeds klaar zodat we om 20.00 uur kunnen starten.

Waar: Gezondheidscentrum Widar Tollenslaan 32 te Zeist (ingang aan Potgieterlaan)

Enthousiast geworden? Opgeven kan via sylvia.stroink@widar.nl



Peutercursus 2015

De peutercursus laat de ontwikkeling zien van het kind van 0 tot 7 jaar. Soms is opvoeden leuk, kan je er van genieten, soms is het lastig. Gebeurtenissen met je kind kunnen je op het emotionele vlak raken en stellen je voor uitdagingen die je wellicht nog niet eerder bent tegengekomen. Bijvoorbeeld als je kind niet wil eten of slapen en je jezelf voorgenomen hebt om grenzen te stellen en die lijken vervolgens te vervliegen in de lucht. Ook kan het zijn dat je jezelf terugziet en bij je eigen opvoeding stil staat. Wellicht om die als leidraad te nemen of om juist bewust andere keuzes te maken.

Deze onderwerpen en andere alledaagse problemen zullen voor de meeste ouders herkenbaar zijn en in de cursus aan bod komen. Je leert vaardigheden en mogelijkheden zodat het opvoeden een plezier kan zijn.

- Groep:** De groep telt maximaal vijftien ouders (één ouder per ingeschreven kind)
- Data:** De cursus wordt gehouden op vijf dinsdagavonden:
13 en 27 januari, 10 & 24 februari en 10 maart
van 20.00 tot 22.15 uur.
- Plaats:** Gezondheidscentrum Widar, locatie Tollenslaan 32 te Zeist.
- Kosten:** Het Consultatiebureau draagt de helft van de kosten. Hierdoor zijn de kosten 45 euro, inclusief het cursusboek.
- Begeleidster:** Carien Huijzer studeerde pedagogie en andragogie en is moeder van vier kinderen. Sinds 23 jaar geeft zij individuele begeleiding en communicatietrainingen aan ouders, leerkrachten en kinderen.
- Aanmelden:** via sylvia.stroink@widar.nl

Hartelijke groeten, mede namens Carien Huijzer
Sylvia Stroink

De vaccinatie informatieavond

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar,

Op maandagavond 12 januari 2015 is er weer een vaccinatie informatieavond op de Tollenslaan 32 in Zeist.

(de ingang van Gezondheidscentrum Widar is aan de Potgieterlaan).

Inloop vanaf 19.45 uur met koffie en thee en start om 20.00 uur tot uiterlijk 21.30 uur.

We beginnen met een korte inleiding over infectieziekten waarvoor wordt gevaccineerd.

De antroposofische visie op ziekte en gezondheid wil ik ook hierin meenemen.

Daarna wil ik ingaan op de mogelijke bijwerkingen van vaccinaties en de keuzemogelijkheden (wanneer starten en hoeveel vaccinaties zijn dan nodig) en wat zijn mogelijke alternatieven voor vaccinaties.

Vervolgens is er ruimte voor het stellen van uw vragen.

Graag aanmelden via de mail: desiree.van.klaveren@widar.nl

Voor ouders van consultatiebureau Widar zijn er geen kosten aan verbonden.

Voor geïnteresseerden van "buiten" vragen wij een bijdrage van 10 euro vragen voor deze avond.

Hartelijke groet,
Desirée van Klaveren

Nb. We zullen in de toekomst vaker deze bijeenkomsten houden, mocht u deze avond niet aanwezig kunnen zijn, kunt u zich voor een volgende bijeenkomst aanmelden.



Lezing over voeding door Stefan Kleintjes

Om alvast in de agenda te zetten:

Donderdagavond 5 februari 2015

geeft Stefan Kleintjes voor de ouders van het consultatiebureau Widar een presentatie over voeding bij jonge kinderen.

Stefan Kleintjes is expert op het gebied van voeding voor jonge kinderen. Hij is lactatiekundige, kindardiëtist en schrijver. Hij heeft meerdere boeken geschreven, zoals 'Eten voor de kleintjes: van borst tot boterham' en is oprichter van de website www.borstvoeding.com



De visie van Stefan Kleintjes op voeding: Hij gaat uit van volwaardige voedingsmiddelen en is een voorstander van voeding die zo onbewerkt mogelijk is. Hij geeft de voorkeur aan een vegetarische voeding van gegarandeerd biologische teelt. Natuurlijk maakt het helemaal niet uit hoe je eet: je bent altijd welkom! Stefans adviezen zijn zonder meer en in alle opzichten borstvoeding vriendelijk.

Stefan geeft ook voedingsconsulten waarbij hij met ouders uitzoekt welke voeding voor hen en/of hun kind optimaal is. Hij begeleidt bij het maken van de juiste keuzes voor een volwaardige gezonde voeding die past bij de eigen leefstijl van de ouders en huidige situatie. Ook begeleidt hij borst voedende moeders bij hun dieet als hun kindje overgevoelig of allergisch reageert op voedsel, dan wel bij de introductie van vast voedsel na zes maanden.

Voor de lezing aan de ouders van Widar stelt Stefan Kleintjes een interessante presentatie samen met de mogelijkheid tot het stellen van vragen. Als je voor aanvang al vragen hebt, kun je die doorgeven aan de oudergroep zodat Stefan deze vragen al kan meenemen in zijn presentatie.

Het belooft een boeiende avond te worden!

Entree: Minimaal € 5,00 voor ouders van CBWidar, minimaal € 7,50 voor ouders van buiten Widar, maar mag uiteraard meer.

Ouderintervisie

Ben jij ook op zoek naar tips van andere ouders? Nieuwe ouders zijn van harte welkom. De aanwezigheid is vrijblijvend. Ouder-intervisie vindt eens in de 6 weken plaats op wisselende dagen van 20:00 tot 21:30 uur, bij een van de ouders thuis.

Iedere avond is er een andere ouder die behoefte heeft aan tips over een bepaald onderwerp. We hebben het o.a. gehad over hoe je een 2-jarige de trap op krijgt om te gaan slapen, hoe je ervoor zorgt dat een 3-jarige niet steeds bij je vandaan loopt, hoe je goed voor jezelf zorgt als je steeds gebroken nachten hebt en hoe je een ontspannen autorit naar je vakantieadres kunt organiseren.

Er blijken heel veel verschillende manieren te zijn om situaties op te lossen. Iedereen heeft weer een andere invalshoek en dat maakt de avonden heel boeiend.

Heb je interesse?

Meld je dan aan bij:

oudergroepwidar@gmail.com



Ouder- & Kindgroep



De ouder-kindgroep komt op wisselende ochtenden bij elkaar, meestal eens in de twee weken, van ca. 9.30 tot ca. 11.30 uur. De plaats waar we afspreken is afhankelijk van de deelnemers.

In de zomerperiode spreken we ook weleens af op de kinderboerderij.

De ouders wisselen ervaringen uit over allerlei zaken van opvoeding tot werk en de kinderen kunnen ondertussen spelen. De leeftijd van de kinderen is tussen de 0 en 4 jaar.

Heb je ook zin om mee te doen? Of heb je een vraag m.b.t. de groep?

Willemijn van Melle
wvanmelle@hotmail.com

Even voorstellen

Kindertolk - **Marianne Luijk**

PresentChild® Methode

Naast kindertolk, yogadocent en hypnotherapeut ben ik moeder van Lieke (4 jaar). De afgelopen 4 jaar zijn we bij het CB Widar geweest en heb dit als zeer prettig ervaren. Het ouderschap verwondert me. Het lijkt wel of het bijna een voorwaarde is om eerst zelf kinderen te krijgen zodat de liefde die je voor je kind voelt, je kan helpen deze liefde ook naar je eigen innerlijk kind te voelen. De opleiding tot Kindertolk® heeft mijn werk als therapeut en ook als mens zeer verrijkt. Graag geef ik in deze nieuwsbrief een korte toelichting over deze methodiek genaamd de PresentChild® Methode.

Hoe werkt het? De filosofie achter het kindertolken is dat kinderen en ouders een gevoelsverbinding met elkaar hebben via het hart. Het hart weerspiegelt alles en het kind voelt intuïtief aan als er iets is met jou als ouder. Als ouder wil je graag dat je kind gelukkig is en dat wil je kind ook voor jou! Het kind houdt de ouders een spiegel voor: je kunt in het probleem van je kind een stukje van jezelf zien, wat je eerder niet zag.

Stel dat je kinderen en ouders vergelijkt met een appelboom met appels. Als er iets niet in orde is met de appel gaan we natuurlijk niet de appel maar de boom helpen. Misschien met meer mest, water of zonlicht. Als we daar voor zorgen, gaat het 'als vanzelf' beter met de appeltjes aan de boom en ook met de boom zelf trouwens. Het is een structurele, langdurige verbetering.

Vaak als er iets aan de hand is met een kind, zijn we geneigd onze inspanningen op het kind te richten. Wat ik zo mooi vind aan deze methodiek is dat wij als ouders eerst naar onszelf mogen kijken (blinde vlekken). Kinderen laten ons zien waar we werkelijk mee bezig (mogen) zijn. Als je kind klachten heeft of 'probleem' gedrag vertoont, zet je kind zich eigenlijk in om jou te laten groeien.

Als Kindertolk® help ik ouders om de boodschap die het kind voor hen heeft te vinden. Het ontroert me iedere keer weer dat de onderliggende boodschap van de kinderen zo dichtbij de kern komt, dat de kinderen hier zo zuiver in zijn. Het doel is bewustwording waardoor de ouder, maar zeker ook het kind veel meer vrijheid voelt om zichzelf (weer) volledig te kunnen zijn.

Wie geïnteresseerd is, kan op mijn website kijken: www.inthemove.nl Voel je welkom in mijn praktijkruimte in een landelijke omgeving in het buitengebied van Wijk bij Duurstede. Ik ben aangesloten bij verschillende beroepsverenigingen, wellicht wordt het door je ziektekostenverzekeraar vergoed. Met het CB Widar heb ik de afspraak dat ouders via hen een korting van 10% krijgen op mijn diensten.

Hartelijke groet, Marianne Luijk

In the Move, info@inthemove.nl, 06 51203142, Middelweg West 26 A, 3961 NB Wijk bij Duurstede



Voorstellen lid oudergroep

Ik ben Willie Naumann en sinds mei versterk ik de oudergroep. Ik ben moeder van 3 kinderen van 7, 5 en 2 jaar en loop inmiddels al 7,5 jaar rond bij het CB Widar.

Zelf heb ik mijn hele schoolcarrière op de Vrije School in Zeist doorlopen en ik werk al 9 jaar op een antroposofisch kinderdagverblijf. Mijn kinderen gaan naar de Vrije School en antroposofische kinderopvang, omdat ik daar echt een meerwaarde van uit vindt gaan.

Vooral de keuze voor duurzaam, biologisch en natuurlijk zijn aan mij besteed. Mijn keuze voor (2^e hands of zelfgemaakte) katoenen luiers en een stukje moestuin bij huis zijn hier een logisch gevolg van. Ik geniet van de natuur en alles wat je (ook in het wild) kan oogsten.

De zomer en herfst zijn dan echt mijn favorieten, vooral vruchten en noten waar ik dan graag jam, sap en andere lekkere dingen mee maak. Ook zelf thee maken van diverse kruiden uit de tuin of natuur is een van mijn favoriete hobby's

Jaren geleden heb ik met een aantal voornamelijk vrouwen vanuit Widar ook de "cursus rondom het gezonde en zieke kind" (zie aankondiging eerder in deze nieuwsbrief) gevolgd. Na afloop zijn we toen begonnen met een "knutselclubje" op maandagavond en daaruit zijn hechte vriendschappen ontstaan. Nu komen we nog (bijna) elke week samen om iets te knutselen; jaartafel poppetjes, transparanten, een brei- of naaiwerkje of voor gewoon een gezellig praatje en kopje thee als je even geen zin hebt om creatief bezig te zijn. Dit vind ik ook heel waardevol en een van de bijzonderheden vanuit Widar, dat je met een aantal mensen een fijne cursus volgt en daar later weer mooie vriendschappen uit ontstaan.

Het leek me fijn om iets extra's te kunnen betekenen en mee te denken met belangrijke dingen die spelen rondom de opvoeding en verzorging van mijn kinderen, daarom heb ik me aangesloten bij de oudergroep. Ik vind het fijn om een mooie bijdrage voor allen die rondom Widar staan te kunnen betekenen.

In de oudergroep zijn we momenteel hard aan het werk om een nieuwe folder in elkaar te zetten en ik vind het erg leuk om daar mee bezig te zijn. Ook nieuwe onderwerpen bedenken samen met mijn mede oudergroep leden om lezingen te organiseren en ouders zo een extraatje te bieden boven de reguliere (jeugd)zorg geven me veel plezier.

Mochten je nog vragen, ideeën of opmerkingen hebben, dan kan je ze stellen via de mail oudergroepwidar@gmail.com



Wist u dat...

- Zaterdag 13 december wordt op landgoed Kraaybeekhof in Driebergen een sfeervolle kerstmarkt gehouden. Vanaf 12.00 tot het donker wordt.
- Woensdag 24 december om 16.00 uur is er een kerstviering voor peuters en kleuters in de Rafaelkerk, zie flyer hiernaast.
- Ook op woensdag 24 december wordt er voor ouders en kinderen een sfeervolle kerstavondviering gehouden in Helicon, op de Socrateslaan 22a. De bijeenkomst begint om 19.30 uur, vanaf 18.30 uur is iedereen welkom voor een drankje of om mooie kerststerren te maken.
- In Utrecht wordt er door een enthousiaste groep moeders een Draagcafé georganiseerd. Vanaf januari gaan ze beginnen met een wekelijks café op vrijdag van 15.30 tot 17.00 en voorafgaand is het mogelijk om voor 10 euro per keer of met een strippenkaart (37,50 voor 5 keer) deel te nemen aan de workshops van 14.00 tot 15.30. Tijdens het café is er tijd om te kletsen met andere ouders over dragen en wat er verder komt kijken bij het ouderschap. Er is een lactatiekundige verbonden aan het café en elke maand is er een thema bijeenkomst. Locatie is Podium Oost, oudwijkderdwarsstraat 148, Utrecht. **Op 4 januari is er een openingsfeest in Eetcafé sisters** (willem de zwijgerstraat 31, Utrecht). Er zal een loterij zijn, modeshow en je kunt je gelijk inschrijven voor de workshops. Meer informatie: www.facebook.com/groups/draagcafeutrecht
- Donderdag 5 februari organiseren we een lezing. Deze lezing gaat over voeding en wordt gegeven door Stefan Kleintjes, je las hier al meer over op blz. 7.



Voor speelgoed & cadeaus in prachtige kleuren en natuurlijke materialen!



Steynlaan 65*3701 EC Zeist
030-6914592
info@rozemarijn.nl*www.rozemarijn.nl