

## **Beste ouders,**

Hierbij ontvangen jullie de laatste nieuwsbrief van 2021.

Inmiddels vieren we al bijna de vierde advent en verheugen we ons op het kerstfeest. We ontsteken steeds meer lichtjes die de donkere dagen warmte geven.

Deze nieuwsbrief staat in het teken van de herder en zijn schapen. Terwijl wij ons hullen in de warme wol die in de zomer geschoren is, hebben de schapen al een nieuwe dikke vacht waarmee ze de hele winter buiten kunnen blijven. De herder zoekt met zijn schapen waar nog gras te vinden is en voedt hen bij met hooi.

In het kerstverhaal volgen de herders een heldere ster aan de hemel en vinden een kind dat vrede zal brengen. In deze tijd van corona en allerhande maatregelen zou ook ik willen uitkijken naar een heldere ster. Waar zou die ons brengen anno 2021?

We wensen jullie een stralend kerstfeest en alvast een prachtig Nieuwjaar!

Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar

**Margriet Martens, Marjolein van der Wijst, Laura Hunfeld en Marrit Rekers**



## Beste ouders van het consultatiebureau Widar

Om te beginnen wil ik, mede namens Desirée, jullie allen toewensen:

### **Innige en harmonieuze Feestdagen en een gezond 2022 in volle vrijheid!!**

**De oudergroep:** Marjolein van der Wijst gaat de groep verlaten omdat haar jongste kind naar school gaat. Veel dank Marjolein voor je inzet de afgelopen jaren. Inez de Jonge zal haar plekje gaan overnemen. Wij zijn erg blij dat zij zich gaat inzetten.

De **peutercursus** zal dit voorjaar weer worden gegeven. De **vaccinatie-voorlichtingavond** zal ook weer worden gegeven. De data staan verderop in deze nieuwsbrief.

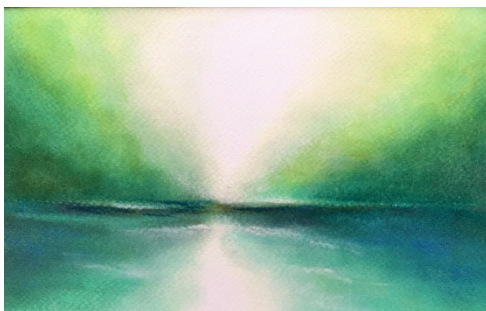
**In deze moeilijke Corona-periode** zijn de intenties van iedereen goed ook al lijkt de polarisatie te groeien. Durf echter te twijfelen en zoek het tegengeluid via de oude en de nieuwe mediasites, maar blijf met elkaar in gesprek

Daarom geef ik jullie graag een citaat mee uit het Boek 'Uiteindelijk komt alles goed' van Christina von Dreien:

*'Uiteindelijk komt alles goed, dat staat vast. Maar iedereen zal een steentje moeten bijdragen. Zodra we dit erkennen, hebben we de verantwoordelijkheid om steeds opnieuw iets positiefs aan het collectieve bewustzijnsveld toe te voegen. Laten we daarbij de 'kleine' dingen die bij het dagelijks leven horen niet vergeten: Een glimlach, een vriendelijk woord. Dit is veel belangrijker dan we misschien wel denken'.*

Ik hoop dat jullie allen het licht aan de horizon zullen blijven zien en wens eenieder mooie heilige nachten toe tussen Kerstavond en Drie Koningen.

Graag tot in het nieuwe jaar!



**Warme groeten,** Sylvia Stroink- van Moorsel

## Peutercursus 2022, online

De peutercursus laat de ontwikkeling zien van het kind van 1 tot 7 jaar.

Soms is opvoeden leuk, kan je ervan 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. Ook kan het zijn dat je jezelf terugziet en bij je eigen opvoeding stil staat.

Aan het begin van iedere avond wordt een korte inleiding gegeven over de ontwikkeling van het kind. Er zullen er korte oefeningen worden gedaan, waarbij uitwisseling van ervaringen van ouders aandacht en ruimte krijgt. Als je kindje anderhalf jaar of ouder is dan is het zinnig om mee te doen. Is je kindje jonger, wacht dan tot de volgende peutercursus, zodat je eigen ervaringen hebt met een kindje in de koppigheidsfase.

**Kosten:** Deze online-versie is kosteloos voor ouders verbonden aan CB Widar en valt binnen de jaarlijkse ouderbijdrage. Ouders die willen meedoen maar niet verbonden zijn bij CB Widar, betalen € 40,00

**Wanneer:** De peutercursus is een geheel van vier avonden en wordt gehouden op maandagavonden van 20.00 tot 21.30 uur.

<b>Avond 1:</b> 28 mrt 2022	<b>Stellen van grenzen</b> en de tastzin
<b>Avond 2:</b> 11 april 2022	<b>Luisteren en inleven</b> en de levenszin
<b>Avond 3:</b> 25 april 2022	<b>Conflicten oplossen</b> en de bewegingszin
<b>Avond 4:</b> 9 mei 2022	<b>Bemiddelen bij conflicten</b> en de evenwichtszin

Ik stuur op de avonden tussen 19.30 en 19.45 uur een link. Fijn als je dan bijtijds aangemeld bent zodat we om 20.00 uur kunnen starten.

**Waar:** Lekker thuis voor je eigen computer.

Enthousiast geworden? Geef je op via e-mail: [sylvia.stroink@widar.nl](mailto:sylvia.stroink@widar.nl)



**Cursusleidster:** Sylvia Stroink- van Moorsel

Jeugdverpleegkundige, antroposofisch verpleegkundige en Opvoedcoach

## Vaccinatie informatieavonden

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar,

Drie keer per jaar houd ik de vaccinatie informatieavonden.

**Wanneer:** De data voor het komende jaar: **21 februari, 13 juni** en op **3 oktober**.

**Waar:** **21 februari: online!**

*De andere avonden:*

Kleine Zaal of Vergaderzaal (1<sup>ste</sup> verdieping) in het Helicon gebouw, Socrateslaan 22 a in Zeist.

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

**Kosten:** Voor ouders van consultatiebureau Widar zijn er geen kosten.

Voor geïnteresseerden van 'buiten' vraag ik een bijdrage van 10 euro per persoon.

U kunt zich aanmelden via het volgende mailadres [desiree.van.klaveren@widar.nl](mailto:desiree.van.klaveren@widar.nl)

Op deze avonden zal ik de risico's doornemen van de infectieziekten waarvoor wordt gevaccineerd. De antroposofische visie op ziekte en gezondheid wil ik hierin meenemen. De mogelijke bijwerkingen van vaccinaties en ook de keuzemogelijkheden (wanneer starten en hoeveel vaccinaties zijn dan nodig) zal worden besproken en ook mogelijke alternatieven voor vaccinaties. Vervolgens is er ruimte voor het stellen van uw vragen.

Antroposofische artsen zijn niet tegen vaccinaties, maar nemen hierover een genuanceerd standpunt in. Als u meer hierover wilt lezen kunt u de volgende link openen

<https://www.antroposofiemagazine.nl/actualiteiten/de-antroposofische-visie-op-vaccinaties/>

Hartelijke groet, Desirée van Klaveren





## Even voorstellen – Debora Wennink en Cathelijne Nap



Beide vrijeschoolleerkracht (opgeleid in het Helicongebouw, dus iedere keer een feestje om naar Consultatiebureau Widar te gaan en weer even 'thuis' te komen!), beide moeder van volle gezinnen (Debora heeft drie kinderen, Cathelijne vier) en beide warm geworden voor het werken met moeders.

Graag brengen wij jullie op de hoogte van ons initiatief; Moederschool Duende.

Moederschool Duende richt zich op het moederschap in de breedste zin van het woord. Onze grondhouding: opvoeding is zelfopvoeding. We bieden cursussen op het gebied van innerlijke scholing (het Zesvoudige Pad) en geboorteverhalen.

### Innerlijke scholing

Wanneer we werken aan het zesvoudige pad, werken we aan innerlijke scholing; scholing voor de ziel. Om zelf de regie te krijgen over je leven. We leren om innerlijke impulsen en gevoelens sneller waar te nemen en om er bewust mee om te gaan. Om meer stabiliteit te krijgen, of zoals Dhr. Joop van Dam schreef: meer gelijkmoedigheid. De oefeningen zijn praktisch van aard en goed in te passen in de dag.

### Geboorteverhalen

Het helemaal terughalen van een geboorteverhaal is als het openen van een boek waarvan je de samenvatting wel kent, maar waarbij je toch verrast zult worden door symbolen, metaforen, geuren, kleuren en gedetailleerde beschrijvingen. Door werkelijk met aandacht terug te gaan naar deze geschiedenis en haar zorgvuldig te vertellen, kan ze weer voor je gaan leven. Kan geheeld worden wat nog pijn deed. Dit is een krachtige methode om je te verbinden met dit kind, je partner en jezelf als vrouw en moeder.

Onze intentie is een plek te creëren waar moeders in rust samen kunnen komen. Om te delen, samen te werken aan oefeningen die versterkend zijn in het moederschap en om te luisteren naar elkaars verhaal over zwangerschap en geboorte.

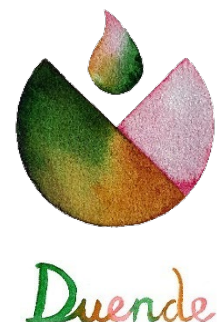
We werken vanuit nieuwsgierigheid en een gezamenlijk zoeken; wij hebben de waarheid en wijsheid niet in pacht, die zit in ons allemaal. Door te luisteren en te bevragen kan die zichtbaar worden en komt iedere moeder tot haar eigen antwoorden.

### *Kennismaken?*

Ben je benieuwd wat deze manier van werken je kan brengen en voel je het verlangen om in te stappen? We ontmoeten je graag! Mocht je een medemoeder kennen voor wie deze vorm van verbinding en ontwikkeling ook waardevol kan zijn, wij zijn je zeer dankbaar wanneer je deze nieuwsbrief of de website ([www.duende.nu](http://www.duende.nu)) doorstuurt.

In januari start een reeks van 7 weken "Verbonden Moederschap", in Culemborg. We staan ervoor open om ook in Zeist of Amersfoort te beginnen, dus schroom niet ons te vragen als je hier interesse in hebt!

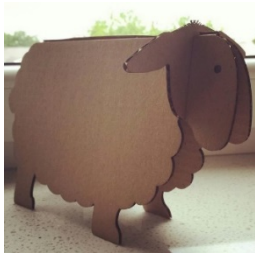
Hartelijke groet, Debora en Cathelijne



## Tips voor binnen

In dit soms regenachtige en koude weer is het zo heerlijk naar binnen te keren. Binnen gezellig met de kinderen een spelletje spelen, knutselen of samen een boekje lezen kan dan zo genieten zijn terwijl de regen tegen de ramen klettert. Onderstaand een paar tips voor binnen.

### Wollig schaapje



Benodigdheden:

- Stevig papier
- Lijm
- Wol (of watten maar wol ruikt zo lekker en kun je zo heerlijk uitpluizen)

Te koop bij bijvoorbeeld Rozemarijn (Voorheuvel 84, Zeist)

- Pak het stevig papier.
- Vouw deze dubbel.
- Teken het silhouet van een schaap hierop. De rug moet zoals hierboven een rechte lijn vormen op de vouwlijn.
- Knip het uit en teken er eventueel een oogje en of mondje op.
- De beide zijanten kun je beplakken met de wol die je eerst een beetje uitpluist.
- Als laatste kun je het schaapje uitklappen en zo kan het schaapje blijven staan.

### Kaars versieren bijenwas



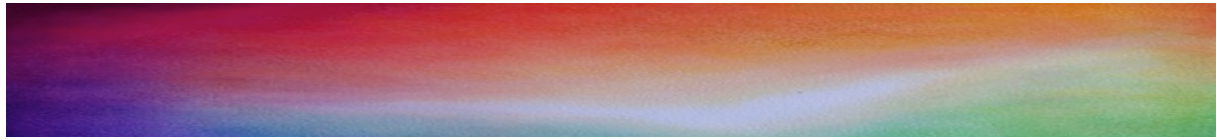
Benodigdheden:

- Kaars (formaat maakt niet uit)
- Bijenwas: er zijn van die dunne plakken maar die dikkere plakken kun je ook heel goed gebruiken alleen moeten die eerst warm maken wat een heerlijk taakje is voor jonge kinderen.

Bijenwas ruikt zo heerlijk. Je kind en jij kunnen de was in je handen helemaal warm maken zodat je er verschillende dingen van kan maken.

Je kunt ze zacht op de kaars drukken en dan s' avonds bij het eten met z'n allen het resultaat bewonderen. Ook altijd mooi om de kleuren te zien smelten als de kaars aan is.





## Zelf vetbol maken

Gebruik ongeveer één deel frituurvet of kokosvet op één deel zadenmengsel. Gebruik geen kippenvoer, deze zaden zijn te groot en te hard.



- Smelt frituurvet (ongezouten en liefst zonder palmolie) of kokosvet in een pan. Wacht tot het warm is, maar niet heet.
- Voeg daar al roerend het zadenmengsel aan toe en laat dit mengsel een beetje afkoelen.
- Giet de warme brij in een vorm, bijvoorbeeld een blikje, een melkkarton, een theeglas, of een halve kokosnoot.
- Leg daarin, voordat de brij stolt, een onbewerkt sisaltouw of henneptouw die ruim uitsteekt.
- Zodra de massa hard is geworden, kan het vet met zadenmengsel buiten aan het touw worden opgehangen.

Soms is de vetbol moeilijk uit de vorm los te krijgen. Een melkkarton kan rondom worden afgescheurd. Houd een theeglas of blik even in heet water; de vetbol komt dan gemakkelijk los. De kokosnoot hoeft u niet te verwijderen, hang hem zo op. U kunt het afgekoelde vet (met zaden) ook in stukjes snijden en op een voederplank leggen. Op deze manier kunnen ook de vogels die normaal gesproken niet op een vetbol zitten ervan eten.

Als variatie kun je naast het zadenmengsel ook wat rozijnen of meelwormen in de vetbol verwerken. Kokosvet of frituurvet is goed bruikbaar voor vogels, aangezien zij meer behoefte hebben aan verzadigd vet. Vloeibare olie (olijfolie) is voor vogels niet geschikt omdat dit de conditie van de veren kan aantasten.





## Boekentips



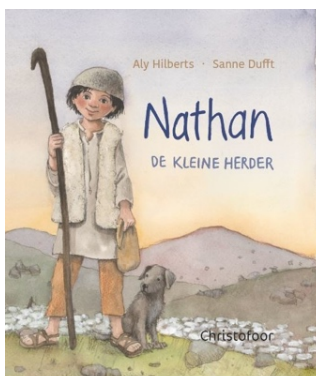
Het kleine boompje is niet gelukkig, want het heeft geen zachte groene blaadjes, maar harde, stekelige naaldjes. En hij wil graag net zo mooi zijn als de andere bomen. Met Kerstmis gaat ten slotte zijn wens in vervulling, maar anders dan hij had gedacht... Een ontroerend kerstverhaal naar een gedicht van Friedrich Rückert (1788-1866).



Wanneer een oude man in het bos zijn want verliest, vormt die voor muisje knibbelfijn, kikker Kwekkerkwaak, haasje Spring in 't veld, vosje Guldenvel, everzwijn Snuffelneus en beer Brom-zo-graag een fijn onderdak. Het lijkt wel of de want steeds groter wordt. Tot het hondje van de oude man terugkomt....



De konijntjes Nina en Flip vinden iets vierkants met allerlei tekens erop. De slimme kraaien zeggen dat er TOMTE NAAR B op staat. Dat betekent natuurlijk dat tomte naar de dieren in het Grote Bos zal komen! De kraaien vertellen ook dat tomte meestal met Kerstmis komt. En de eekhoorns weten dat het kerst wordt, als men allerlei mooie dingen in de bomen hangt, een kerstmaal kookt en samen lekker eet, danst en zingt. En dat iedereen dan heel lief voor elkaar is! Overal is men nu druk bezig met de voorbereidingen voor het kerstfeest. De enige die nog ontbreekt is tomte. Nina en Flip gaan op weg om hem te zoeken. Maar er trekt een sneeuwstorm over het Grote Bos en de konijnen verdwalen... Sprookjesverteller Ulf Stark en sprookjes illustratrice Eva Eriksson hebben samen een prachtig adventsverhaal gemaakt dat iedereen in een blije en vrolijke kerststemming brengt in de dagen voor Kerstmis.



Nathan leert het herdersleven kennen, door met zijn vader en de andere herders de kudde te hoeden. Hij speelt en leeft met de schapen en maakt mooie figuurtjes van wol en klei. Op een dag krijgt hij een echte herdersmantel cadeau. Als er op een nacht een groot licht verschijnt, dan blijkt wat Nathan allemaal te geven heeft. Een ontroerend boek over de kerstnacht met kleine Nathan en de heilige familie in de stal. Dit boek is eigenlijk vanaf 4 jaar geadviseerd maar wie weet voor een oudere broer of zus of een vroege driejarige.