

Beste ouders,

Hierbij ontvangen jullie de eerste Nieuwsbrief van 2017.

In deze eerste nieuwsbrief van dit jaar staat weer veel informatie! Allereerst een voorwoord van Sylvia, daarna een nieuwe rubriek over de Jaarfeesten. Er zijn deze keer twee ouders die zich voorstellen, waarvan één nieuw lid van de Oudercommissie. Daarnaast informatie over de ouder en kind groep. Ook zijn er verschillende inspirerende verhalen van ouders en last but not least tips voor dagjes uit, boeken en websites! Kortom, na het lezen van deze nieuwsbrief ben je weer helemaal up to date.

Warme groet,

Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar,
Marrit Rikze, Wiard Pennings, Saskia Langbroek, Aleid Winkler en Maartje Simons

Laat ons weten wat je van deze nieuwsbrief vindt, bijvoorbeeld via facebook:

<https://www.facebook.com/OudersCBWidar/?fref=ts>



Beste ouders van Consultatiebureau Widar,

Nieuws uit de oudergroep: Willie Naumann heeft de oudergroep verlaten omdat haar jongste kind vijf jaar is geworden. Ik dank haar hartelijk voor een aantal jaren medewerking aan het samenstellen van de nieuwsbrief en andere hand en span-diensten. Maartje Simons heeft haar plaats overgenomen. Inmiddels heeft Aleid Winkler aangegeven dat ze actief wil worden in onze oudergroep.

Van harte welkom en fijn dat jullie de oudergroep willen gaan versterken.

Femke Hockx heeft de coördinatie van de **Ouder en Kindgroep** overgedragen aan Roos Severin. Heel fijn dat Roos dit wil doen. Ik dank Femke hartelijk voor haar inspanningen; Zij ontvangt nog een kleine attentie. Verderop in deze nieuwsbrief staat een aankondiging van deze Ouder – en Kindgroep.

Nieuws uit Gezondheidscentrum Widar

Per 1 december 2016 hebben de ondernemers van Gezondheidscentrum Widar unaniem besloten, om de samenwerking met huisarts Bram Tjaden te beëindigen. Op de homepage van onze [website](#) staat meer hierover. Via een doorlink is de gehele informatiebrief te lezen. In deze brief staat de mogelijkheid, voor patiënten van de locatie Tollenslaan, om zich aan te melden bij de huisartsen van de Laan van Beek & Royen. Tevens kunnen patiënten van buiten Widar zich [hier](#) aanmelden.

Momenteel, hebben alle huisartsen van de locatie Laan van Beek & Royen ruimte gecreëerd, om nieuwe patiënten (en patiëntjes) aan te nemen. Ik attendeer jullie graag op het feit, dat deze enthousiaste huisartsen allen de registratie antroposofisch arts hebben of in opleiding zijn tot antroposofisch arts. Dit garandeert de extra zorg die geboden kan worden naast de reguliere zorg. Dit geldt overigens ook voor alle therapeuten van Gezondheidscentrum Widar.

Cursussen

De cursus **'Zorg om het gezonde en het zieke kind'** is weer afgesloten. In de nieuwsbrief van september zal ik de data bekend maken van de najaarscursus. Dat zullen vier donderdagavonden in oktober en november worden. Aanmelden kan nu al via sylvia.stroink@widar.nl.

Op maandag 12 juni zal Desiree van Klaveren een **Vaccinatievoorlichtingsavond** geven. Gaarne vooraf aanmelden via desiree.van.klaveren@widar.nl.

Verder een algemene oproep aan een ieder die nog een boek of een inbakerdoek heeft geleend, om die terug te brengen. Onze administratie omtrent het uitlenen is niet zo waterdicht. Bij voorbaat dank!

Rest mij jullie allen een heerlijke lente en zomer toe te wensen, mede namens Desiree

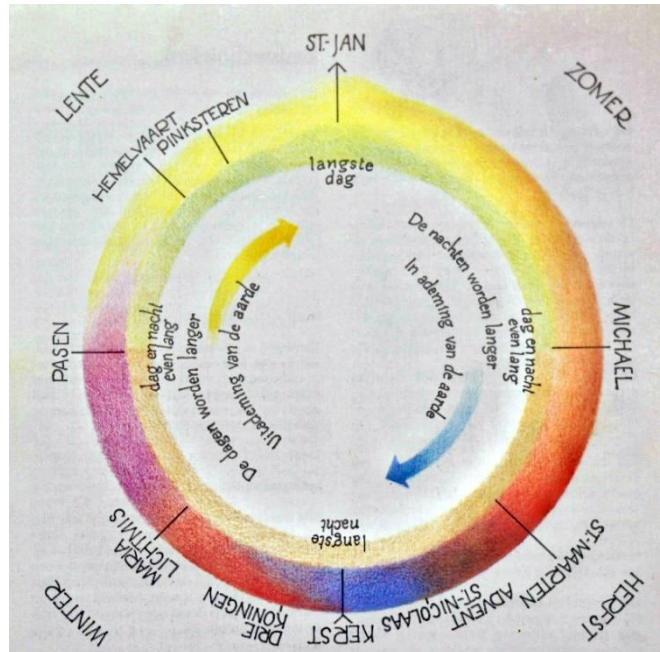
Hartelijke groeten, en tot ziens op het CB!

Sylvia Stroink- van Moorsel

Jaarfeesten

Vanuit de antroposofie worden op diverse plekken de jaarfeesten gevierd, op kinderdagverblijven en op de Vrijescholen bijvoorbeeld. Ik wil hier in het kort iets over vertellen. De verwachting is dat wij, als Oudercommissie, in de nabije toekomst hieraan nog aandacht geven in de vorm van een lezing.

De jaarfeesten vinden hun oorsprong in heidense feesten, uit voorchristelijke tijden. Men leefde in grote harmonie met de natuur en de daarbij behorende ritmische processen. Nu vieren wij de feesten zoals we deze kennen vanuit het christendom. Zoals bijvoorbeeld het Sint Jansfeest, een feest vanuit de oudheid gevierd als het midzomerfeest, de naamdag van Johannes de Doper.



Wij vieren deze feesten met en voor de kinderen om de structuur van het jaar en het ritme van de natuur zichtbaar te maken en ook innerlijk te laten beleven. De jaarfeesten vormen herkenningspunten door het jaar heen. Zo wordt Sint Jan gevierd wanneer de zon op zijn hoogste punt staat, wanneer de dag het langste is en de nacht het kortst. Sint Jan is het moment dat natuur op zijn meest uitbundige is.

Elk jaarfeest heeft zijn symbolen en rituelen met betekenis van waarde, voor zowel jong als oud. Er kan heel veel meer gezegd worden over de jaarfeesten en in deze nieuwsbrief is daar simpelweg de ruimte niet voor. In mijn ervaring worden de feesten echt waardevol wanneer je de moeite neemt om je er in te verdiepen en met elk feest kijkt wat jij er uit kan halen, wat jij van waarde vindt en mee wilt geven aan jouw kind(eren).

Wil je meer weten over de jaarfeesten of wil je geïnspireerd worden? Er zijn tal van boeken te vinden maar ook websites:

- [Website](#) met verhalen en knutsel ideeën voor elk jaargetijde
- [Ideeën](#) boeken over jaarfeesten
- Een [website](#) met verzameling aan boeken
- En natuurlijk de [website](#) van Widar zelf

Wiard Pennings



Vrije School Amerongen

Vanuit een ouderinitiatief willen wij een Vrijeschool opstarten in Amerongen!

Te starten vanaf augustus 2017 met een peutergroep en een kleuterklas voor kinderen van 4,5,6 jaar. We verkennen ook de behoefte aan een klas voor 7 en 8 jarigen.

Wat nu?

Er is een schoolgebouw beschikbaar in Amerongen in De Allemanswaard en ons initiatief wordt ondersteund door een vrijeschool uit de regio.

Interesse?

Op 11 mei is er een informatiebijeenkomst. Ga voor alle info naar facebook.com/vrijeschoolAmerongen of mail naar selinavkrieken@gmail.com

Met voldoende kinderen kan dit plan doorgaan!

Ouder- en Kindgroep

De ouder- kindgroep komt op wisselende ochtenden bij elkaar van ongeveer 10.00 tot 11.30 uur. De kinderen kijken, spelen en ontdekken. Binnen bij een van de leden thuis, of buiten bijvoorbeeld bij de kinderboerderij. Ouders wisselen ervaringen uit over opvoeding en allerlei andere dingen. De kinderen zijn in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. Heb je zin om mee te komen doen of heb je een vraag over de groep? Laat het ons weten.



Voorheen kon je met vragen terecht bij Femke, vanaf mei neemt Roos de coördinatie over. Je kunt me bereiken op Roos.severins@gmail.com.

Even voorstellen – Anne Boerrigter

'De mens is als een boog: wie goed werk wil verrichten, moet zich (in-)spannen – echter, wie zijn doel wil bereiken, moet loslaten. Deze wijsheid geldt ook voor ons ouders. Door alle taken, afspraken, en zorgen om het welzijn van onze kinderen kan het gebeuren dat we vergeten om voor onszelf te zorgen. Maar: zo binnen, zo buiten. Als we innerlijk uitgehold en ontevreden zijn, brengen we dat over op onze omgeving. Omgekeerd natuurlijk ook: hoe evenwichtiger de ouders zijn, des te vrijer zijn de kinderen.' Uit: *Ontspannen opvoeden in 12 stappen*, Christiane Kutik (2009, Christofoor)



Mijn naam is Anne Boerrigter en ik ben getrouwd met André, en moeder van Daav (3). Dik een jaar geleden zijn we van Amsterdam naar Zeist verhuisd. Een nieuw avontuur! Ook omdat ik hier het bedrijf voortzet dat ik in 2010 in Amsterdam heb opgericht: Zoveel Zonlicht Reiki. Met mijn bedrijf ondersteun ik mensen – ook jonge ouders – om gezonder, bewuster en bezielder te leven door Reikibeoefening. Zelf beoefen ik dagelijks Reiki sinds 2004. Dit brengt me zoveel ontspanning, levensgeluk en levensrichting, dat ik het een eer vind om het aan anderen door te geven.

Wat Reiki voor ouders en gezinnen kan betekenen

Reiki werkt balancerend op het systeem van de mens als geheel, en ondersteunt je op je levenspad. In mijn ervaring werkt het ontspannend, vitaliserend, inzichtgevend. En daarmee kan het enorm waardevol zijn voor jonge ouders en gezinnen. Met een peuter in huis spreek ik nu ook uit eigen ervaring 😊. Mijn Reikibeoefening geeft ons gezin:

- **stabiliteit**, doordat ik als moeder in het gezin een instrument heb om dagelijks te zorgen voor mijn eigen evenwicht en ontspanning;
- **zelfzorg**, doordat ik mijn man en zoontje bij ziekte of in moeilijke situaties kan ondersteunen;
- **verbinding**, doordat er – zelfs als woorden tekortschieten – altijd nog aanraking is;
- **inzicht en hier-en-nu**, als er veel in beweging is of als beslissingen moeilijk zijn.

Wat is Reiki?

Reiki is de energie die aanwezig is in alles wat leeft. In de Reikitraditie die ik beoefen, geven we deze energie door via zachte aanraking in een vaste reeks handposities. Iedereen kan dit leren; je kunt dan jezelf en je directe omgeving Reiki geven. Reiki is van oorsprong een volkskunst uit Japan, maar anno 2017 is het ook een spirituele beoefening en levenswijze die over de hele wereld beoefend wordt.

Een haven om te ontspannen en op te laden

In mijn oefenruimte aan de Couwenhoven 6110 geef ik individuele Reikibehandelingen, cursussen Reiki 1 en 2, wekelijkse oefenavonden en informatieavonden over Reiki. Ook breng ik Reiki in het bedrijfsleven, momenteel bij het Taalcentrum-VU in Amsterdam.

Wanneer open?

Voor individuele Reikibehandelingen: dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur (spoedgevallen en behandelreeksen ook buiten de reguliere openingstijden). Meer info en de agenda voor cursussen en oefenavonden vind je op www.zoveelzonlichtreiki.nl.



Even voorstellen – Aleid Winkler

Als nieuw lid van de oudergroep stel ik me graag even voor. Mijn naam is Aleid Winkler en ik woon samen met mijn man Casper en onze dochter Ilsa van 2,5 jaar in Driebergen. Vanwege mijn werk bij de Triodos Bank in Zeist, de ruimte en het groen, zijn we in maart van dit jaar verhuisd van het gezellige maar drukke Amsterdam naar het dorpse Driebergen. Al was de overgang groot, we voelden ons alle drie hier eigenlijk direct thuis.

We genieten van de rust, het groen en het dorpse leven. Ilsa gaat met veel plezier twee ochtenden per week naar de peuterspeelzaal de Wolkenwagen. Het liefst ga ikzelf elk weekend hier ergens wandelen met mijn gezin (al ga ik nog steeds het allerliefst naar de bergen), verder speel ik graag piano (daarvoor is eindelijk plek in onze nieuwe woonkamer), basketbal, lees biografieën, schrijf gedichten en geniet van lieve mensen om mij heen.

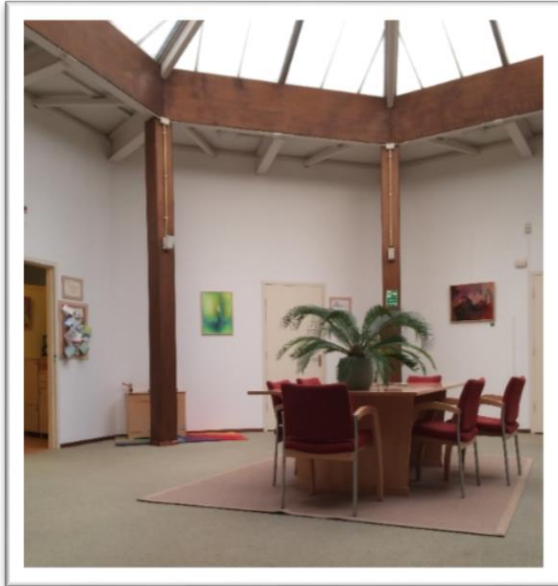


Vanuit mijn opvoeding (met Vrije School en een moeder als antroposofische huisarts) en ook de verhalen van vriendinnen over de reguliere consultatiebureaus, was het voor mij een logische keuze om te kiezen voor een antroposofisch consultatiebureau. Dat bleek een goede keuze te zijn. In Amsterdam hebben ze ons met veel warmte begeleid bij mijn onzekerheden door de vroeggeboorte van Ilsa. Het gaf mij vertrouwen om weer vertrouwen te krijgen in de kracht van onze dochter. Na onze verhuizing koos ik daarom bewust voor Widar, al betekent het dat we wat verder moeten reizen hiervoor. Ik kijk er naar uit om me hier verder te wortelen en mijn bijdrage te leveren. Te beginnen als lid van de oudergroep van Widar!

Aleid Winkler



Helicon gebouw



Als ik aan de locatie op Helicon denk, komen de volgende gedachten bij me op: Om te beginnen met de omgeving, het gebouw Helicon is goed bereikbaar en ligt in het groen, omringd door veel bomen en een mooie tuin. Als ik de deur binnen stap en de trap naar boven neem, krijg ik een huiselijk, veilig en warm gevoel. De wachtkamer is ruim en door de grote dakramen erg licht, heeft een vriendelijke uitstraling (er is altijd thee op tafel en verschillende tijdschriften om te lezen) en er ligt speelgoed voor de kleintjes om mee te spelen. In vergelijking met de vorige locatie (waar de wachtruimte veel kleiner was en met meer mensen gedeeld moest worden), is de wachtkamer op Helicon rustiger en daardoor aangenamer. In de spreekkamer ben ik altijd gefascineerd door het uitzicht naar buiten toe: al die bomen stralen rust uit. Het schilderij aan de muur voelt vertrouwd. Maar naast de inrichting van de wacht- en spreekkamers is het minstens zo belangrijk, dat wij met een grote glimlach worden ontvangen door Sylvia en Desirée, dat er genoeg tijd wordt genomen voor de onderzoeken en dat er met aandacht naar mijn kinderen wordt gekeken. Kortom: wij voelen ons thuis op de locatie Helicon.

Met vriendelijke groet, Kata



Wat is jouw mening over het gebouw?
We horen het graag via
oudergroepwidar@gmail.com

Buren Tafeltje dekje

In augustus 2016 verhuisden wij, samen met onze twee jonge kinderen, van een huurhuis aan de Couwenhoven naar onze eerste koopwoning aan de rand van de Brugakker in Zeist.

En we troffen het: naast een prachtig uitzicht hebben we buren cadeau gekregen waar we het tot op de dag van vandaag zeer goed mee kunnen vinden. Ze hebben kinderen in dezelfde leeftijd en gaan naar dezelfde opvang als onze kinderen (toeval). Er is wel bijna dagelijks contact. De kinderen spelen bij elkaar, we drinken 's avonds een wijntje, we 'babyfonen' en halen het bekende 'kopje suiker'. We zijn allebei tweeverdieners. Wij zelfstandig en flexibel, zij in loondienst en vaak pas vaak tegen zessen thuis. Toen de buurvrouw een keer verzuchtte eigenlijk nooit op tijd met de kinderen aan tafel te zitten, bedacht ik dat het misschien een idee zou zijn om één keer per week voor elkaar te koken. Een dubbele hoeveelheid koken kost immers nauwelijks extra minuten.



Dus tegenwoordig staan de buren op maandag na een drukke dag werken om kwart over zes op de stoep met een dienblad met vier lege bordjes erop. Op donderdag is het andersom. We hebben afgesproken niet eens bij elkaar te eten, omdat de kinderen aan het einde van de dag eerder de tent bij elkaar afbreken dan dat het er gezelliger van zou worden. **Tafeltje dekje voor jonge gezinnen: van harte aanbevolen, het werkt ideaal! En je eet ook weer eens wat anders...**

Lieven Cooman

Open Dagen

- Inloop ochtenden bij kinderopvang de **Geheime Tuin** (Zeist) zijn op donderdag 11 mei en op donderdag 29 juni 2017. [Hier](#) is de website.
- Kijk ochtenden op de **Wolkenwagen** (Driebergen) zijn op de eerste donderdag van de maand tussen 11.30 en 12.00 uur. [Hier](#) ga je naar de website.
- Bij kinderopvang de **Kroost** (Zeist) zijn geen opendagen, [hier](#) wel alle informatie.
- Op 19 mei is er een inloopochtend op de **Vrijeschool in Zeist**. Kijk [hier](#) voor meer informatie.
- De inloopochtenden op de Vrijeschool Driebergen zijn net geweest, in september starten ze weer.



Eropuit tips...

- Op 13 mei is er [Lentefeest](#) op de Vrijeschool Zeist.
- De **Kraaybeekerhof in Driebergen** heeft tal van leuke activiteiten, workshops en informatieavonden over opleidingen. Bekijk [hier](#) de volledige agenda.
- Het **Utrechts Landschap** heeft naast wandelingen en veel informatie ook een uitgebreid aanbod aan activiteiten voor kinderen. Bekijk [hier](#) hun agenda.
- De **Boswerf** is dé natuurspeelplaats voor kinderen in Zeist! Heerlijk spelen, ontdekken en genieten van een kopje koffie of thee. Ook [hier](#) veel activiteiten voor komende zomer.

Inspiratie...



Smit gaat ervan uit dat het ongeboren kind een bewuste ziel is met een eigen levensplan en dat je tijdens de zwangerschap contact met die ziel kunt leggen. 'Zwanger zijn en leven schenken is een ontwikkeling van jewelste. Een zwangerschap is oeraards en hoogst spiritueel. Ze brengt je in contact met de diepere laag van het bestaan, maakt je kwetsbaar en krachtig. Ze kan een periode van persoonlijke groei zijn – mits je die bewust



Goede voeding is een van de belangrijkste bouwstenen die je een kind (en jezelf!) kunt meegeven. Maar hoe baan je je een weg in het woud van informatie en aanbevelingen? Na de geboorte van hun kinderen zijn Wilfred en Lili Genee (ook ouders bij Widar) op pad gegaan en hebben met ervaringsdeskundigen deze wegwijzer gemaakt. Ze laten zien wat voor effect voeding heeft op het lichaam en het gedrag van kinderen. Tal van praktische tips, en recepten om mee aan slag te gaan, komen aan bod. Het blijkt niet zo moeilijk of duur om bewust met eten om te gaan.

Rolf en Renata reisden met hun gezin over de hele wereld om te spreken met stamhoofden en oude wijzen van oude culturen. Dit alles legden ze vast op film waaruit deze indrukwekkende documentaire is ontstaan.

Bekijk [hier](#) de trailer



Een gids in de antroposofie:
www.antrovista.nl



Advertenties

Voor speelgoed & cadeaus



Rozemarijn
in prachtige kleuren en
natuurlijke materialen!
Voorheuvel 84 * 3701 JH Zeist
030-6914592
info@rozemarijn.nl*www.rozemarijn.nl



Kinderopvang
De Geheime Tuin

- Bewuste opvang voor kinderen van 0 tot 4 jaar
- Kleinschalig met een vertrouwd gevoel
- Huiselijke sfeer met vaste leidsters
- Ontdekken en beleven in de natuur
- Gezonde voeding voor uw opgroeiende kind

Kwikstaartlaan 11
3704 GS Zeist
030-2658852
06-34032509

www.kinderopvang-degeheimetuin.nl



Kinderopvang
De Vuurvogel

- Antroposofische kinderopvang
- Kleinschalig met huiselijke sfeer
- Warm nest voor kinderen en ouders
- 100% biologische voeding
- Natuurbeleving en viering van de jaarfeesten



Faanlaan 250, 3972 PS
Driebergen-Rijsenburg - 06-34032509
www.kinderopvang-devuurvogel.nl