

Nieuwsbrief September 2013 Consultatiebureau Widar & Oudergroep

Zeist, september 2013

Beste ouders,

Namens Sylvia Stroink en de oudergroep van consultatiebureau Widar bieden wij u deze nieuwsbrief aan. We hopen dat u allemaal van een heerlijke zomer hebt genoten.

Vanuit het consultatiebureau worden er de komende tijd weer een aantal cursussen aangeboden, zeker de moeite waard om aan deel te nemen. Vanuit de oudergroep staan er weer twee lezingen op de agenda. De eerste is al op 18 september, gauw in uw agenda noteren dus!

We hebben in de nieuwsbrief een rubriek "aangeboden/ gezocht". Mocht u interesse hebben om hierin een oproep te plaatsen met een doelgroep gerelateerde advertentie (oppas, houten speelgoed, wollen kleding etc.), kunt u een mailtje sturen naar oudergroepwidar@gmail.com. Uw advertentie wordt dan in de volgende nieuwsbrief geplaatst.

Als oudergroep hebben wij afscheid genomen van Elke Wisseborn. We bedanken haar voor haar jarenlange inzet. We kunnen u tegelijkertijd voorstellen aan ons nieuwe lid, Wiard Pennings. Verderop in de nieuwsbrief zal hij iets over zichzelf vertellen.

Rest ons nog u een heerlijke nazomer te wensen.

Groeten, namens de CB Widar oudergroep,
Wiard Pennings, Eveline Reijnders, Mijntje Smulders en Kristha Takken





CONSULTATIE BUREAU WIDAR

Oudercursus

'Zorg rondom het gezonde en het zieke kind' najaar 2013

Het consultatiebureau Widar organiseert een cursus van vier avonden rondom de zorg voor het gezonde en het zieke kind. Je leert wat kan je als ouder thuis doen om je kindje te verzorgen in het dagelijks leven en in het bijzonder als je kindje ziek? Hoe je kan je ondersteunen met natuurlijke hulpmiddelen, zoals die gebruikt worden binnen de antroposofische geneeskunde.

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

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

Avond 1: Warmte

Waarom is warmte zo belangrijk voor het kleine kind

Hoe kan je als ouder zorgen dat je kind het gezond warm heeft.

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

Welke uitwendige toepassingen bestaan er om de warmtehuishouding te reguleren?

Praktisch oefenen van een voetinwrijving.

Avond 2: Koorts

Wat is koorts en hoe verloopt koorts bij het zieke kind.

Wat kan ik doen als ouder?

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: Voeding van kinderen gerelateerd aan de vier temperamenten.

En tot slot: Hoe kan je, als ouder, goed voor jezelf blijven zorgen?

Kosten: Het CB Widar draagt de helft van de kosten. Voor drie avonden en één terugkomavond zijn de kosten slechts € 30, -. Dit is inclusief een werkmapje met beschrijvingen van de thuisbehandelingen en 'de Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie' van Paul Meuwese.

Voor geïnteresseerden die niet verbonden zijn aan CB Widar bedragen de kosten € 60,

Wanneer: Donderdag 31 oktober, van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Donderdag 7 november, van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Donderdag 14 november, van 20.00 uur tot 22.00 uur

Donderdag 21 november: van 20.00 uur tot 22.00 uur

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

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

Enthousiast geworden om deel te nemen? Opgeven kan via sylvia.stroink@widar.nl



Muziek-op-schoot bij Consultatiebureau Widar

Wat is een cursus Muziek-op-schoot?

Het doel van Muziek-op-schoot is om de ouders en kinderen te laten ervaren dat zingen en muziek maken leuk is. Wie dat ervaart zal blijven zingen en muziek maken.

Baby's en kleine kinderen verkennen de wereld om zich heen met hun hele lijf en alle zintuigen. Het aanbieden van klank, zang en muziek zal de ontwikkelingstocht van het kind bevorderen. Er worden luisteroefeningen gedaan verstoep in allerlei spelletjes. De kinderen reageren daar bewegend op. Tijdens de cursus wordt minstens op één instrument gespeeld voor de kinderen door de docent. De kinderen zelf spelen elke cursus op een eenvoudig instrumentje.

Wanneer zijn de bijeenkomsten?

Vier keer per jaar wordt een cluster van twee zaterdagen aangeboden.

De herfstliedjes zullen zijn op 21 en 28 september 2013.

De kerstliedjes zullen zijn op 7 en 14 december 2013.

De tijden zijn van 9.30 uur tot 10.15 voor de kinderen van anderhalf tot tweeënhalf jaar oud. En van 10.30 uur tot 11.15 uur voor de kinderen van tweeënhalf tot vier jaar. Na elke bijeenkomst is een kwartiertje koffie drinken voor de ouders ingelast.

Wie is de docente?

De lessen staan onder begeleiding van Lonneke Rijpstra: Zij is Vrije Schoolleerkracht en heeft daarnaast vele jaren Muziek-op-schoot- lessen gegeven op de muziekschool in Zeist.

Waar zijn de bijeenkomsten?

In de eurtimie-ruimte van het Widar Gezondheidscentrum, Laan van Beek & Royen 39 te Zeist. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen wordt bepaald welke bijeenkomsten u en uw kind kunnen meevieren.

Wat zijn de kosten?

Uit de begroting voor 2013, blijkt dat het mogelijk blijft om de cursus kosteloos aan te bieden aan de ouders van het consultatiebureau Widar. Dit betekent niet dat het vrijblijvend is want een opgegeven kind wordt verwacht. Bij ziekte of overmacht graag van te voren afmelden.

Opgeven voor de cursus:

U kunt zich per cluster van twee zaterdagen opgeven via de jeugdverpleegkundige Sylvia Stroink: sylvia.stroink@widar.nl Doe dit ook als uw kind al eerder heeft meegedaan met de lessen. We starten weer met een geheel nieuwe deelnemerslijst.

De medewerkers van het antroposofisch consultatiebureau Widar wensen alle ouders en kinderen veel muzikaal plezier toe!

Nieuw lid Oudergroep

Wie ben ik?

Even voorstellen.

Mijn naam is Wiard Pennings en sinds 1 februari van dit jaar ben ik de vader van Liva.

Na de Vrije School doorlopen te hebben moest ik even niks meer weten van de antroposofie om er na een aantal jaar via een cursus aan de Vrije Hoge School er weer mee in contact te komen. Ik ben toen gaan studeren aan de Hogeschool Helicon, de lerarenopleiding voor de Vrije School. Na twee jaar Helicon ben ik gaan werken bij de Zonnehuizen Kind en Jeugd, een instelling voor verstandelijk gehandicapte kinderen en jongeren met zijn grondslag in de antroposofie. Hier werk ik nu ruim 14 jaar met jongeren met een verstandelijke beperking en een ernstige gedragsstoornis.

Nu ik vader ben gaat er een hele nieuwe wereld voor me open. Ik leer nieuwe- en voel nieuwe dingen. Voor mijn vriendin en mij was het vanzelfsprekend om ons aan te sluiten bij het CB Widar al was het alleen maar vanwege de

holistische kijk. Toen ik gevraagd werd om aan de oudercommissie deel te nemen heb ik hier niet lang over na moeten denken. Met mijn deelname hoop ik een nieuw impuls te geven aan de oudercommissie en hoop ik een bijdrage te kunnen leveren in het zo goed mogelijk van dienst zijn van de ouders van het CB Widar. Graag wil ik gaan onderzoeken of bijvoorbeeld het internet een grotere rol kan gaan spelen in hoe ouders met elkaar in contact komen. Hierbij zullen ongetwijfeld wat barrières weg genomen moeten worden maar steeds meer mensen en zeker jonge ouders weten hun weg op het internet goed te vinden.

Graag hoor ik van jullie. Vragen en/of aan- en opmerkingen zijn welkom!
oudergroepwidar@gmail.com



Ouder-kindgroep

De ouder-kindgroep komt op wisselende ochtenden bij elkaar, meestal 1x in de 2 weken, van ca.9.30 tot ca.11.30 uur. De plaats waar we afspreken is afhankelijk van de deelnemers. Als iemand bv. net een baby heeft gekregen en meer aan huis gebonden is, spreken we daar af. In de zomerperiode spreken we ook weleens af op de kinderboerderij (zie foto). Ik mail van tevoren de data en de plaats waar we afspreken.



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. Ik organiseer de ouder-kindgroep nu ruim een jaar en ik vind het leuk te zien hoe het gaat.

Er zijn bijvoorbeeld ouders die graag vaker contact willen en die buiten de ouder-kindgroep extra afspreken.

Heb je ook zin om mee te doen? Of heb je een vraag m.b.t. de groep? Mail dan met Margreet Strijker, teammaroen@casema.nl

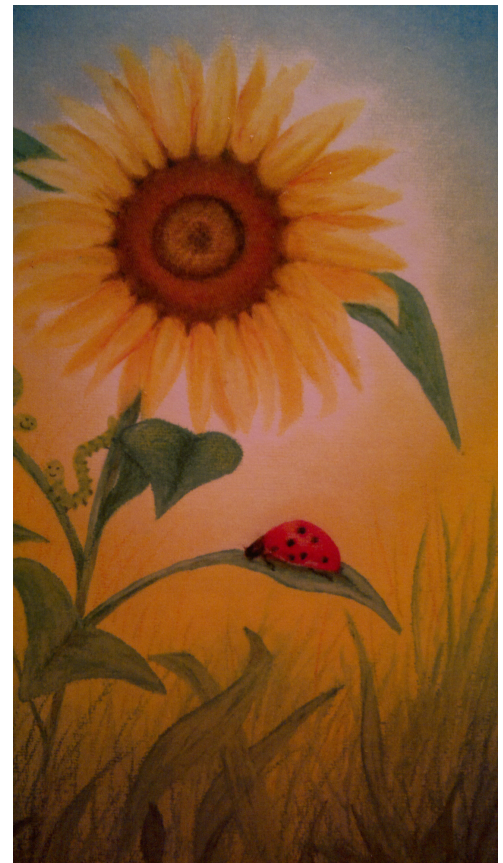
Ouder-intervisie

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 autoriteit 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



Even voorstellen...

BE WATER

In 2007 kwam ik in aanraking met freediven (in het Nederlands ook wel vrijduiken) en ik zag direct de vele raakvlakken met hoe ik in het leven sta als ook met mijn werk.

In mijn werk als hulpverlener in de psychiatrie/verslavingszorg heb ik veel te maken met gedachten training, ik gebruik verschillende technieken tijdens het freediven om met gedachten om te gaan.

Ik heb aan verschillende wedstrijden mee gedaan en hiermee goede resultaten behaald.

Sinds 2011 ben ik samen met mijn goede vriend Erik een bedrijfje begonnen, Be Water (wees water).



Met Be Water geven we cursussen waarmee we leren hoe te freediven. De nadruk ligt hierbij meer op ontspanning en is dan ook bij uitstek geschikt voor iedereen die wil genieten van de meditatieve rust dat het in water zijn met zich meebrengt. Ook coachen en trainen we teams, zowel in het water als op het droge. De uitdaging hier ligt er voor mij altijd in om zo goed mogelijk de technieken over te dragen die helpen je gedachten te controleren. Het freediven vergelijk ik dan ook vaak met mediteren maar dan onder water. Zeg maar mindful zwemmen. Voor mensen die genieten van de rust en gewichtloosheid van water en voor hen die deze rust wat meer zouden willen ervaren geven wij water mindfulness-meditatietrainingen. D.w.z. ontspanningsoefeningen voor lichaam en geest ondersteund door verscheidene ademtechnieken.

Zeker het noemen waard is ook dat we juist mensen die angstig zijn in het water helpen hoe hier mee om te gaan.

Ben je nieuwsgierig geworden? Kijk dan vooral ook even op onze website www.be-water.nl
Danny Martherus

Wist u dat...

- De oudergroep weer twee leuke lezingen organiseert?

"Het jaar rond"

Het Jaar Rond, een avond over de feesten die we vieren gedurende het jaar. Op deze avond zal Nelleke Schiphorst graag iets vertellen over de beweging die zichtbaar wordt in een jaar-ronde: van licht naar donker en naar licht en zo verder. Van buiten naar binnen en weer naar buiten. Je kunt de jaarcirkel zien als een spiraal die zich in- en dan weer uitwikkelt. In die cirkel worden de vier seizoenen zichtbaar: lente, zomer, herfst en winter en ook de vier grote jaarfeesten: Pasen, Sint Jan, Sint Michaël en Kerst. Naast iets over die cirkelbeweging van het jaar, zal ze extra aandacht geven aan de feesten die nu voor de deur staan: Sint Michaël en Sint Maarten. Nelleke heeft zich in die jaren intensief verdiept in de jaarfeesten, erover geschreven in diverse bladen en kranten en er een boekje over uitgebracht dat op deze avond te koop is voor € 4,50.

Datum: woensdag 18 september
Tijd: 20.00u - 22.00u, inloop vanaf 19.45u
Locatie: KDV De Kroost, Crosestein 1402a, Zeist
Kosten: vrijwillige bijdrage
Spreeker: Nelleke Schiphorst

- "De vier temperamenten"

Kinderen in een klas zijn allemaal anders. Zij verschillen in reactie, gedrag, werkkraft en noem maar op. Veel mensen hebben geprobeerd om een indeling te maken in typen kinderen. In de Vrije School wordt gewerkt met de typologie van de temperamenten, die al beschreven is door de Griekse filosoof Empedocles.

De temperamenten vertellen ons over het waarom van de verschillen tussen kinderen. Elk temperament heeft zijn eigen karakteristieken, zijn rijkdommen en eenzijdigheden. De melancholicus, de flegmaticus, de sanguinicus en de cholericus; we kennen ze allemaal.

Op deze avond vertelt Jet Nijhuis over de karakteristieken van elk temperament, de ideeën achter de temperamentsleer en hoe deze visie in opvoedkundige situaties op school en thuis gebruikt kan worden.



Datum: dinsdag 5 november
Tijd: 20.00u - 22.00u, inloop vanaf 19.45u
Locatie: KDV De Kroost, Crosestein 1402a, Zeist
Kosten: vrijwillige bijdrage
Spreker: Jet Nijhuis

- Op 11 september 2013 de cursus van 10 avonden over de vrijeschoolpedagogie door Jan Alfrink start? Zie voor meer informatie:
www.zeistervrijeschool.nl/nieuws/cursus-over-het-leerplan-van-de-vrije-school

- 13 september gestart wordt met Peutereuritmie naar het verhaal van Elsa Beskov, o.l.v. Juliette van Lelieveld?

Kleine Koen in de tuin.

Samen met je peuter euritmisch bewegen en mee ademen met het ritme van de seizoenen.

Met eenvoudige gebaren en verschillende liedjes gaan we het verhaal vertellen.

Start: vrijdag 13 september

Tijd: 8.45-9.15

Prijs: 5x voor € 25,00

Aanmelden bij: juliettevanlelieveld@live.com

Waar: Vrije School Zeist



- Op de Hogeschool Helicon een lezing wordt gegeven door Dr. Ton van Osch, huisarts en antroposofisch arts met de titel "Hoe indrukken zich uitdrukken bij het jonge kind"?

De lezing is tevens de start van de 2-jarige cursus pedagogie voor het jonge kind.

Kosten € 7,50 Voor cursisten van de 2-jarige cursus gratis.

Aanmelding bij H.J. ten Hoopen per mail of telefoon.

Vrijdag 13 september 15:15-17:00 uur

Hogeschool Helicon

Socrateslaan 22a, Zeist

Tel: 0545-291038

- Op de website www.antrovista.nl een uitgebreide agenda staat met nog veel en veel meer?



Rozemarijn

Voor speelgoed & cadeaus
in prachtige kleuren en
natuurlijke materialen!

Steynlaan 65*3701 EC Zeist
030-6914592

info@rozemarijn.nl*www.rozemarijn.nl