

## **Beste ouders,**

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van december, de laatste nieuwsbrief van 2019.

Na de viering van Sint Maarten en Sinterklaas, kunnen we ons verheugen op de viering van Kerst. Een tijd van bezinning, maar ook een drukke periode waarvan wij hopen dat jullie er vooral van kunnen genieten. En gun jezelf in deze periode vooral even de tijd om je te laten inspireren met leuke uit- en boekentips! We wensen jullie allemaal hele mooie en gezellige dagen toe.

We hopen dat je met het lezen van de nieuwsbrief weer op de hoogte bent van de dingen die je belangrijk vindt om te weten en je weer volop bent geïnspireerd om er op uit te trekken en er een knusse tijd buiten of binnen van te maken!

Wij blijven benieuwd naar hoe jullie onze versie van de nieuwsbrief vinden, mis je zaken of juist niet, laat het ons gerust weten.

Warme groet,

Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar,

**Margriet Martens, Marjolein van der Wijst, Anne Schol en Melja Ottow**



## Beste ouders van het Consultatiebureau Widar

Om te beginnen wil ik, mede namens Desirée en Rinske, jullie allen toewensen: ***Schitterende kerstdagen, 12 mooie heilige nachten en een gezond en harmonieus 2020!***

**Door de groei van CB Widar** kijken we uit naar **nieuwe collega's**.

Per 1 februari 2020 zal Rinske Gauw de maandagen, eens per maand, overnemen en mij vervangen tijdens de vakanties. Ook zal zij een deel van de huisbezoeken gaan doen, in drukke tijden. In deze nieuwsbrief stelt zij zich voor.

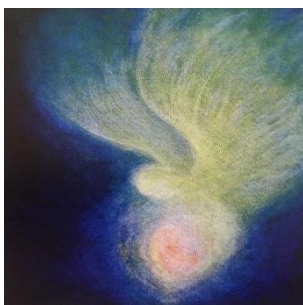
**De oudergroep** heeft inmiddels de eerste vergadering gehad met de twee nieuwe leden Margriet Martens en Marjolein van der Wijst. Wij zijn erg blij dat zij zich gaan inzetten.

De **peutercursus** zal in maart gegeven worden. De **vaccinatie-voorlichtingavonden** zullen in 2020 drie keer worden gegeven. De data staan verderop in deze nieuwsbrief.

Per 1 januari zal een **nieuw vaccinatieschema** landelijk worden ingevoerd. Dat betekent dat ook ons oproepschema een enkele wijziging zal ondergaan in de leeftijd van vier tot zeven maanden. De nieuwe informatiebrochures zijn reeds aangepast.

In het **Widarkoor** is nog plaats voor alle mannenstemmen en voor enkele alten. Wil je eens per twee weken gezellig een avond meezingen, meld je dan aan.

Ik ga een **nieuw factureringssysteem** hanteren dat is gekoppeld aan ons afsprakensysteem. Dat betekent dat de nota's er iets anders gaan uitzien en dat er via Ideal betaald kan worden. Omdat dit jaar CB Widar meer kinderen heeft ingeschreven, zijn de kosten relatief lager. Daardoor kunnen we een kleine prijsverlaging aankondigen: de prijzen voor het eerste jaar blijven gelijk. Voor het tweede jaar zal de prijs worden verlaagd naar € 78 per jaar. Voor het derde en vierde jaar en eventuele vijfde jaar, kunnen we de prijs verlagen naar € 52 voor kinderen binnen onze regio. Voor kinderen buiten de regio GGD-Regio Utrecht, blijven de alle huidige prijzen gehandhaafd.



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



## Vaccinatie informatie avond

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar,

Drie keer in het jaar houd ik de vaccinatie informatieavonden.

**Wanneer :** De data voor het komende jaar: 10 februari, 15 juni en op 12 oktober.

**Waar :** 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 de kosten : 5 euro per persoon.  
Voor geïnteresseerden van "buiten" vragen wij een bijdrage van 10 euro voor deze avond.

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

## Peutercursus 2020

De peutercursus laat de ontwikkeling zien van het kind van 1 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. 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.

**Kosten:** Het CB Widar draagt de helft van de kosten. Voor vier avonden zijn de kosten € 40,- voor ouders verbonden aan CB Widar. (paren betalen € 60). Voor ouders van buiten zijn de kosten € 80,- Deze prijzen zijn allen inclusief een werkmap.

Alleen de avond over de temperamenten is los te volgen en kost € 10,- voor ouders van CB Widar en € 20 voor ouders van buiten.

De peutercursus wordt gehouden op maandagavonden van 20.00 tot 22.00 uur.

**Avond 1:** 9 maart **Stellen van grenzen** en de tastzin

**Avond 2:** 23 maart **Luisteren en inleven** en de levenszin

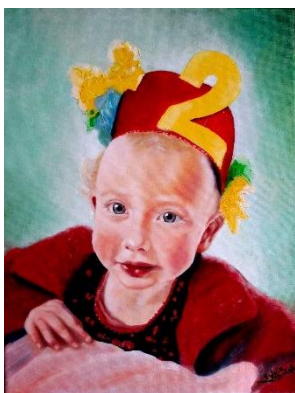
**Avond 3:** 6 april **Conflicten oplossen** en de bewegingszin

**Avond 4:** 20 april **Bemiddelen bij conflicten** en de evenwichtszin

**Avond 5:** 11 mei **De vier temperamenten**, zoals beschreven binnen de antroposofie, van jezelf als ouder en van je kind. Hoe kan je goed voor jezelf blijven zorgen met deze temperamenten?

**Tijden :** Inloop vanaf 19.45 uur, start om 20.00 uur, einde om 22.00 uur.

**Plaats:** Kleine Zaal in Gebouw Helicon, Socrateslaan 22a, te Zeist.



Cursusleidster: Sylvia Stroink- van Moorsel  
Jeugdverpleegkundige, antroposofisch verpleegkundige  
en opvoedcoach

Enthousiast geworden?

Opgeven kan via:

e-mail: [sylviastroink@widar.nl](mailto:sylviastroink@widar.nl)



## Twaalf heilige nachten

In de Heilige Nachtenperiode - de tijd tussen Kerstmis en Driekoningen - geven je dromen inzicht in het komende en voorbije kalenderjaar. De grens tussen hemel en aarde zou in die periode slechts flinterdun zijn, waardoor deze tijd extra inspirerend was. Je zou makkelijker verbinding met 'de andere kant' kunnen krijgen en daarom leent deze periode zich uitstekend voor een zoektocht naar verdieping.

Van oudsher staat de tijd tussen kerst en Driekoningen bekend als een periode waarin je je dromen beter kunt herinneren. Daarin zou je dan tekenen uit de geestelijke wereld kunnen ontvangen.

Juul van der Stok in haar boek *'Schipper mag ik overvaren?'*: "Met onze huidige tijdsindeling staat de zon ieder voorjaar op dezelfde tijd in hetzelfde dierenriemteken. Een zonnejaar duurt 365 dagen. In oude culturen waren mensen afhankelijk van wisselende zon- en maanstanden, waardoor steeds andere data ontstonden voor de midwinterrituelen. Vooral de omlooptijden, met de verschillende verschijningsvormen van de maan, speelden daarbij een grote rol. Maar of nu gerekend werd van volle maan tot volle maan of van de maanstand ten opzichte van de dierenriem, het jaar met twaalf omlooptijden van de maan bestond uit 354 dagen en toont dus een verschil van 11 dagen met het zonnejaar. Deze dagen samen werden 'de tijd tussen de jaren', 'de ongeboren tijd', 'de dertiende maand, 'of 'de stille tijd' genoemd." De periode van de kerstnacht tot en met Driekoningen komt daardoor als het ware 'buiten de tijd' te staan. Een periode in het jaar waarop hemel en aarde het dichtst bij elkaar staan en de werking van de geestelijke wereld makkelijker waar te nemen is. Hieraan refereert bijvoorbeeld de tekst van een bekend kinderliedje: "Midden in de winternacht ging de hemel open".





## Vervolg

De twaalf heilige nachten beginnen op 25 december. Weliswaar is 21 december de kortste dag, de dag van de zonnewende, maar na deze wende blijft de zon drie dagen lang vrijwel stil staan. Pas daarna komt zij in beweging en worden de dagen weer langer. Vanaf 25 december, wanneer de opklimming van de zon weer begint, is de sluier tussen onze aardse wereld en de geestelijke werelden dunner en doorzichtiger dan anders. Dat betekent dat we meer dan anders intuïties kunnen krijgen, ingevingen en inzichten die ons ongemerkt vanuit de geestelijke wereld geschonken worden. Het is dan ook belangrijk om onze aandacht in deze dagen gericht te houden op wat ons hart en onze ziel opvangen vanuit die andere, hogere wereld.



We kunnen dat proces nog versterken door onze meditatieve gerichtheid op de geestelijke wereld te ondersteunen met een meditatie:

*Laat mij die inzichten, die ingevingen en die inspiraties mogen ontvangen die ik nodig heb om de opdracht die ik meekreeg in dit leven, zo goed mogelijk te kunnen vervullen.*

Wanneer je zo met de heilige twaalf dagen en nachten omgaat, zal er een sfeer in jezelf ontstaan die je kunt omschrijven als: *Luisteren naar de stilte die in jou spreekt*. Velen die op deze wijze de twaalf heilige nachten doorleefden, hebben ervaren dat deze bijzondere tijd voor hen tot een tijd van vernieuwing werd: alsof ze ongemerkt tot nieuwe inzichten werden geleid, op een nieuwe manier naar hun eigen leven leerden kijken en ook meer inzicht in zichzelf kregen.

Want – en ook dat is zo voelbaar, als je daarop let en je dat bewust bent – juist als de sluier zo dun is en doorzichtiger dan anders, is het ook voor de engelen gemakkelijker om op ons in te werken en hun inspiraties in ons hart te leggen.

*Moge het een bijzondere 12 nachten worden!*

*Anne Schol*

Bronnen:

<https://www.antroposofiemagazine.nl/artikelen/aan-de-slag-met-de-heilige-nachten/>

<http://www.esoterischchristendom.nl/index.php/feestdagewn-top/advent-kerst-epifanie/81-de-twaalf-heilige-nachten-een-tijd-van-verwondering-en-van-geestelijke-groei>

## Even Voorstellen: Rinske Gauw



Mijn naam is Rinske Gauw, vanaf februari 2020 zullen jullie mij gaan zien als verpleegkundige naast Sylvia, en zal ik een aantal werkzaamheden van haar over gaan nemen. Ik stel mij graag aan jullie voor.

In 2007 heb ik mijn opleiding hbo-verpleegkunde afgerond en ben ik sindsdien werkzaam geweest als jeugdverpleegkundige binnen de reguliere jeugdgezondheidszorg. Daar heb ik mij gespecialiseerd in de pedagogie van het jonge kind.

De afgelopen drie jaar heb ik mijn praktijk voor antroposofische ouder- en kindzorg in Utrecht met liefde gedragen, en ben ik begonnen aan de opleiding tot antroposofisch verpleegkundige, die ik per september 2020 zal voortzetten.

Ik woon met mijn man en drie jonge kinderen in Zeist. Ik ben graag buiten en ben dol op kamperen en (aquarel)schilderen.

Als kind groeide ik op in een antroposofisch geïnspireerd gezin. Zo leerde ik de waarden kennen van oa de biologisch-dynamische landbouw, onze BD-moestuin, de antroposofische geneeskunst, de Vrijeschool, maar vooral ook de (letterlijke) warmte, het eindeloze buitenspelen en het creatief zijn met 'onaf'-speelgoed. In de (antroposofische) geneeskunst en het verzorgen van anderen had ik als klein kind al veel interesse; mijn poppen waren brave patiëntjes en moesten, net als ik, een uien-kompres op hun oor. Want dat hielp. In mijn opleiding verpleegkunde en mijn werkjaren daarna maakte ik eigenlijk pas echt kennis met de allopathische geneeskunde, en bleek dat ik zo veel miste in de zorg voor kinderen. De antroposofie betekent veel voor mij; de holistische en spirituele benadering maakt voor mij de zorg kloppend en compleet.

Mijn ontmoeting met jullie zal ik met warmte ontvangen, daar kijk ik naar uit.

## Even voorstellen: Marjorie Koornstra

**Heb je het gevoel altijd “aan” te staan en vind je het lastig om je voet op de rem te gooien? Heb je een vraagstuk of dilemma en loop je vast? Jouw lijf zegt dat je moet stoppen, maar je hoofd wil daar niets van weten.**

Als mindful coach leer ik mensen stil te staan en met oprechte aandacht te voelen, kijken en luisteren naar wat er zich op dat moment afspeelt in hun binnenwereld. Door meer invloed uit te kunnen oefenen op je gedachten en gevoelens zal je meer controle krijgen over je leven.

Mijn naam is Marjorie Koornstra, moeder van Siem, Tieme en Ravi ons sterrenkindje. Vorige zomer zijn wij van de drukke Randstad verhuisd naar het prachtige Maarn en genieten we van alles wat de Utrechtse Heuvelrug ons te bieden heeft.

Na de geboorte van onze jongste aanwinst Tieme bezoeken wij consultatiebureau Widar met veel plezier.



Als mindful coach bied ik verschillende dingen aan:

- **5-weekse Mindful Walk:** meer bewust leven in het “hier en nu” met als doel minder stress en meer energie ervaren.
- **Wandelcoaching en Telecoaching:** we gaan met jouw vraagstuk aan de slag.
- **8-weekse mindfulness training:** aan leerlingen/studenten in het basis- en voortgezet onderwijs.

Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Leren hoe je met je binnenwereld om kan gaan is een MUST in deze snelle maatschappij waarin hoge verwachtingen op de loer liggen.

Ook voor kinderen is het fijn om een hoofd vol piekergedachten tot rust te kunnen brengen. Te weten hoe je met gedachten, gevoelens en emoties om kunt gaan. Daarom JUIST mindfulness in het onderwijs.

Ik ontmoet je graag precies daar waar het nodig is.



[www.mindfulcoachmarjorie.nl](http://www.mindfulcoachmarjorie.nl)

[info@mindfulcoachmarjorie.nl](mailto:info@mindfulcoachmarjorie.nl)

**06-810 75 942**

*Wil je zo'n 4 keer per jaar mijn "Mindful Memo" ontvangen? Vol inspiratie en reminders, tips, workshops en cursussen, blogs en onthullingen op het gebied van rust, aandacht (mindfulness) en bewustwording? Laat het me weten!*



## Er op uit tips

Op de website van Utrechts landschap staan allerlei heerlijke buitenactiviteiten in de natuur voor het hele gezin. Zo is er onder andere:

Een lichtjes wandeling, wandelexcursie, kerstwandeling, midwinterwandeling met midwinterhoornblazers in Amerongen, oliebollenwandeling op heerlijkheid Stoutenberg.

<https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/overzicht>

### **Kerst in- en rond de Schaapskooi van Landgoed Heidestein.**

Op beide kerstdagen is er een levende kerststal te bewonderen.

[https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/71362/kerst-op-landgoed-heidestein/2019-12-25#.XeelpS1x\\_OQ](https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/71362/kerst-op-landgoed-heidestein/2019-12-25#.XeelpS1x_OQ)

### **Kerst bij Beerschoten**

Op beide kerstdagen zijn er weer leuke activiteiten, zoals de levende kerststal en een speurtocht "Wie van de drie?" En u kunt een ritje maken met de groenkoets.

[https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/16953/kerst-bij-beerschoten/2019-12-25#.Xeely1x\\_OQ](https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/16953/kerst-bij-beerschoten/2019-12-25#.Xeely1x_OQ)

### **Nationaal bomenmuseum gimborn**

Kerststukken maken voor het hele gezin

15 december 13:00 – 16:00

Uitwaaien in het bomenmuseum

14:00 – 16:00

<https://www.bomenmuseum.nl/ontdek-het-museum/activiteiten-in-2019/>

### **Dieptetuin Zeist: Levende kersstal**

Levende kersstal in de mooie dieptetuin ingang: Van Tetslaan tegenover nr 1, 3707VA Zeist.

Zaterdag 21 december 16:30 – 18:30 ?

Zondag 22 december 16:30 – 18:30 ?

<http://dieptetuin.nl>

### **Kerstspelen Zeister Vrije School**

Voor leerlingen en hun ouders, vrienden en belangstellenden zijn er de kerstspelen op de Zeister Vrije School locatie socrateslaan 22, Zeist. Deze kerstspelen worden opgevoerd door leraren van de Zeister Vrije School.

### **Het Oberufer spel van de geboorte van het christuskind**

Donderdag 19 december om 15:00, om 17:00 en om 19:30 uur (niet voor kleuters, vanaf 6 jaar).

Vanaf 16 december liggen de kaartjes die over zijn nadat alle leerlingen kaartjes hebben (gratis) bij het secretariaat op de socrateslaan en kunnen daar worden opgehaald.

Handige site voor uitjes met het hele gezin

<https://www.opdeheuvelrug.nl>



## Ouder en Kind-speelgroep

Ongeveer eens per twee weken zoeken we een fijne plek om met onze peuters en bijna kleuters te spelen en ravotten. We zijn momenteel met een groep van vijf moeders (vaders ook welkom natuurlijk), dus nog plek genoeg voor andere spelertjes!

Voor vragen kun je mailen naar [arvanherpen@gmail.com](mailto:arvanherpen@gmail.com)

## Peutermuziek



In januari start er een nieuwe workshop van twee lessen peutermuziek, winterliedjes. We gaan op een natuurlijke wijze muziek maken en beleven. Een workshop voor (groot)ouder en kind. Samen muziek maken is leuk, en het stimuleert de taal en motorische ontwikkeling. Spelenderwijs gaan we ontdekken, beleven, bewegen en maken we muziek. Kinderen van consultatiebureau Widar krijgen korting.

### Waar en wanneer?

Zeister Vrije School, Bergweg 10

Zaterdagochtenden, 18 en 25 januari

### Informatie en aanmelden:

Femke Hockx

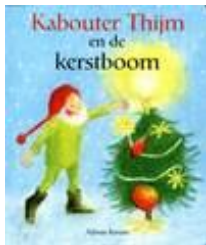
[www.klankenkunst.nl](http://www.klankenkunst.nl)

[klankenkunst@gmail.com](mailto:klankenkunst@gmail.com)

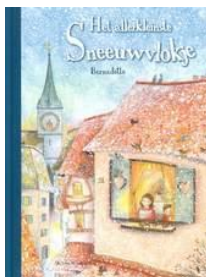
## Boeken voor kinderen



Loetje woont met zijn baasje in het bos - maar verveelt zich. In de herfst leert hij een nieuw vriendje kennen, de eekhoorn - met wie hij samen speelt. Maar als het winter wordt, komt zijn vriendje niet meer langs. Loetje mist hem, en gaat naar hem op zoek...



Kartonboekje over kabouter Thijm die zo graag een mooi versierde kerstboom wil. Gelukkig komen allerlei vriendjes hem helpen, ieder neemt wat mee. Wat zal dat een mooie kerstboom worden!  
In rijm verteld.



Het is winter en er dwarrelen ontelbaar veel sneeuwvlokken door de lucht. Ze doen allemaal hun best om op het allermooiste plekje op aarde terecht te komen. Het allerkleinste sneeuwvlokje wil iets heel anders. Dat droomt namelijk van warmte en de eerste zonnestralen...



Kleine Beer en Grote Beer maken samen een wandeling door de sneeuw. In het stille winterbos hoort Kleine Beer steeds vreemde geluiden. Gelukkig is Grote Beer er om hem gerust te stellen.



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.

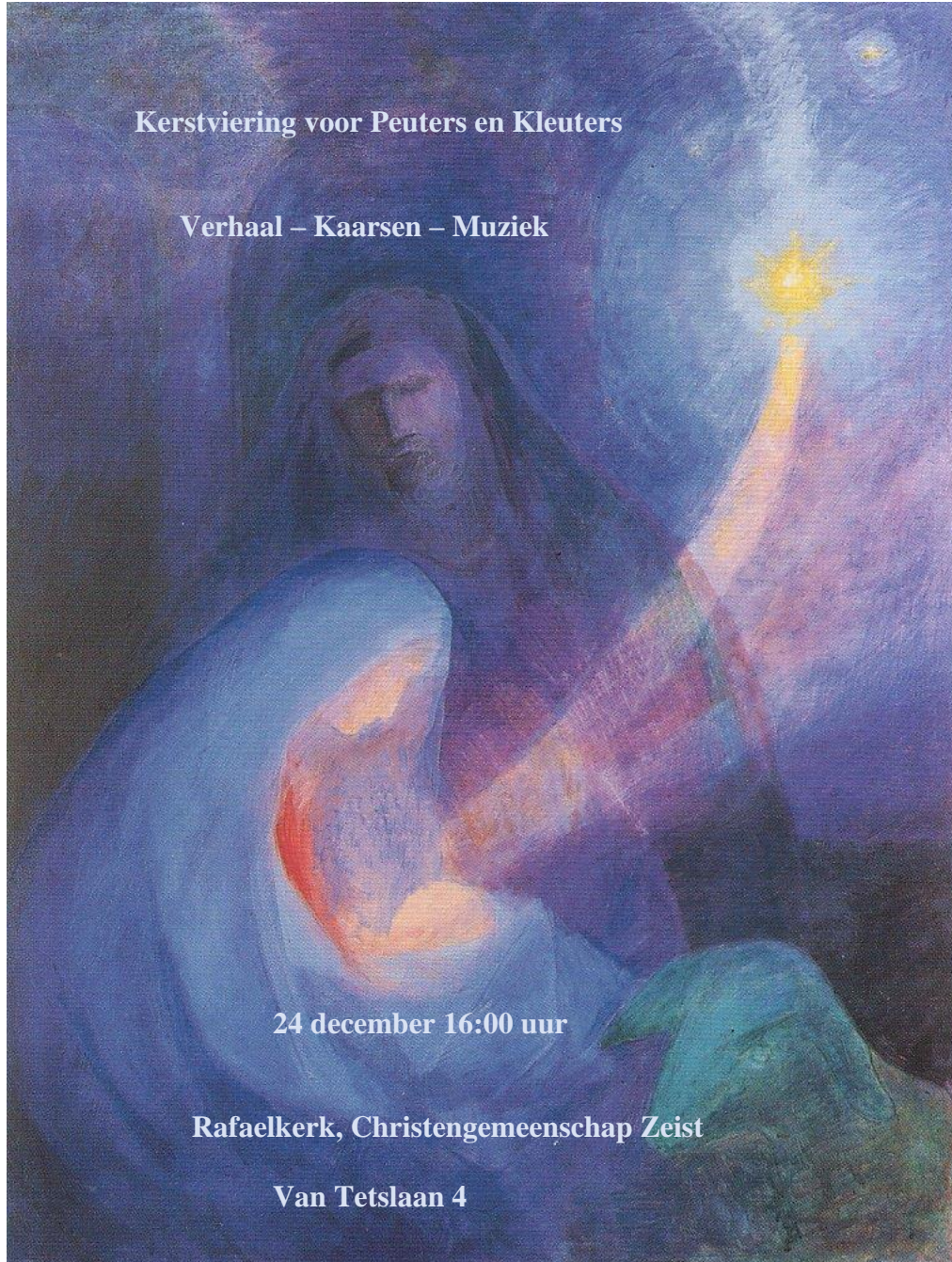


Het kleine boompje is niet gelukkig, want het heeft geen zachte groene blaadjes, maar harde, stekelige naaldjes. En hij wil graag net zo mooi zijn als de andere bomen. Met Kerstmis gaat ten slotte zijn wens in vervulling, maar anders dan hij had gedacht... Een ontroerend kerstverhaal naar een gedicht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

Wel voor 4+ maar ik wilde het jullie niet onthouden.



Een album met bekende klassiekers, maar ook met fraaie nieuwe liederen waarvan kinderen, ouders en grootouders eindeloos zullen genieten. Een CD om bij mee te zingen, weg te dromen, en al helemaal in de stemming te komen. Met nieuwe verrassende pianobegeleidingen van Wilko Brouwers en Matthijs Overmars.



Kerstviering voor Peuters en Kleuters

Verhaal – Kaarsen – Muziek

24 december 16:00 uur

Rafaelkerk, Christengemeenschap Zeist

Van Tetslaan 4

## VERHAAL EN ACTIVITEIT voor peuters en kleuters

### Elke maand een eigen verhaal

Houden jullie ook zo van mooie verhalen? Kom dan gerust een keer luisteren bij de maandelijkse verhalen voor de kleinsten in de Christengemeenschap in Zeist. Elke maand is er weer een nieuw verhaal, zingen we liedjes en knutselen we iets moois.

Kabouters Chris probeert alle namen van de kinderen te onthouden, maar soms moet je hem een handje helpen hoor!

De ochtend start om 9.30 en duurt ongeveer een half uur.

Komen jullie ook?

### Data

2020 | 12 januari, 9 februari, 8 maart, 17 mei, 14 juni

### Adres:

Christengemeenschap Zeist  
Rafaëlkerk  
Van Tetslaan 4  
3707 VD Zeist



## Janneke Moes van Het Widar-koor geslaagd!

Op 8 december was het eindexamen concert Master of Music van Janneke Moes. Het was een prachtig concert en Janneke is met vlag en wimpel geslaagd! Van harte gefeliciteerd!! Wij zijn trots op onze dirigente en ze blijft ook na deze promotie het Widar-koor begeleiden. Er is nog plaats voor alle mannenstemmen en enkele altten.



Voor speelgoed & cadeaus

Advertentie



in prachtige kleuren en  
natuurlijke materialen!

Voorheuveel 84 \* 3701 JH Zeist

030-6914592

[info@rozemarijn.nl](mailto:info@rozemarijn.nl)\*[www.rozemarijn.nl](http://www.rozemarijn.nl)