

Beste ouders,

De tijd van inkeer is daar..

De geur van warme appelmoes, pompoensoep met zelfgebakken brood en een heerlijke geur van bijenwas na het aansteken van een kaarsje.

We zijn de lichtjestijd ingegaan met het feest van Sint Maarten, via Sinterklaas, Advent, Kerst en Driekoningen zullen we uiteindelijk eindigen in februari met Maria Lichtmis.

De komende periode wordt er in de meeste huizen kaarsjes aangestoken, aan tafel tijdens de maaltijd, ter bezinning of voor de sfeer en warmte. Wie maakt die prachtige kaarsen?



Het ambacht van kaarsenmaker, kaarsen trekken is oud. Het was al bekend in het vroege Rome. Strengen vlas werden gedompeld in gesmolten vet. Deze 'kaarsen' brandden. maar daar is dan ook alles mee gezegd. Later gebruikten de Romeinse kaarsenmakers bijenwas en katoenen pit. Het Romeinse leger bracht de kaars naar Gallië, Duitsland en Engeland. In het rijk van Karel de Grote werden kaarsen in staatsbedrijven en kloosters gemaakt en pas in de dertiende eeuw kent men in Duitsland het ambacht van wastrekker. Evenals de wapen- en goudsmid, de leerbewerker, behoorde de wastrekker tot ambachtslieden die het voorrecht hadden om een degen te dragen. Het ambacht werd via mondelinge overdracht overgedragen van meester op leerling.

Wist je dat:

- in Driebergen de bijenwaskaarsentrekkerij van Dipam (de kaars die nooit dooft) is gevestigd? Je kunt daar hun kaarsen kopen, maar ze zijn bv. ook te koop bij Rozemarijn en de Groene Winkel in Zeist.
- een bijenwaskaars een veel milieuvriendelijker alternatief is dan de parafine kaarsen?
- de gloed van een bijenwaskaars warmer gekleurd is?
- je met kinderen vanaf de leeftijd van 3 heel goed bijenwaskaarsjes kan trekken/dopen? Het is magisch om je kaarsje elke keer een laagje dikker te zien worden! Met jongere kinderen kun je ook raatvellen oprollen tot een kaarsje. Misschien maak jij deze kerst of Driekoningen wel iemand blij met een prachtige zelfgedoopt of gerold kaarsje!
- je de stompjes (bijenwas)kaars kunt bewaren om te smelten voor het feest van Maria Lichtmis? Bewaar je halve walnootbootjes en giet de gesmolten was erin. Steek voorzichtig een stukje lont in de was als het iets minder vloeibaar is. Het kan soms helpen om de stukjes lont vooraf te dopen in de bijenwas, dan branden ze makkelijker in de walnootbootjes. Laat ze heerlijk drijven in februari.

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,

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

Zeist, 14 december 2020

Beste ouders van het consultatiebureau Widar

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

Stralende feestdagen en een harmonieus maar vooral een gezond 2021!

Laten we hopen dat we snel in het nieuwe jaar elkaar weer op de normale manier mogen begroeten en ontmoeten. Helaas is per 15 december weer een lockdown afgeroepen. De laatste maatregelen op CB Widar staan steeds bijgewerkt op <https://www.widar.nl/consultatiebureau/nieuws-rivm/>

De laatste **babycursus** heb ik deels nog in de Zaal kunnen doen. Door de aanscherping van de Coronaregels en de grootte van de groep, was ik genooddakt om de cursus online voort te zetten. Mede door de steun van mijn stagiaire, van de groep enthousiaste ouders zelf en van mijn eigen dochter, is het goed bevallen. Ik hoef nu geen zaal meer te huren en de werkmappen zullen veranderen in een digitale Power Point. Doordat ik ouders op de wachtlijst heb, ga ik in januari een extra babycursus geven. Verderop in deze nieuwsbrief staat de aankondiging.

De **peutercursus** ga ik ook online geven en wel in april. Ook hiervan staat een aankondiging in deze nieuwsbrief.

De **vaccinatieavonden** zal Desirée nog op de oude manier hopen te blijven geven, ook die aankondiging staat verderop

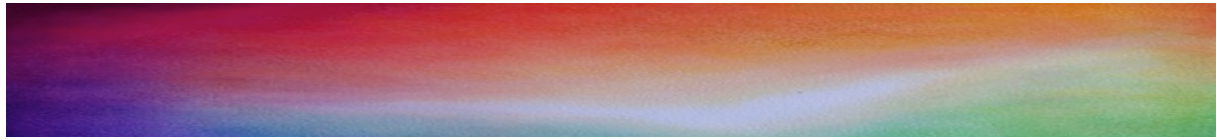
Uit de begroting van dit jaar, blijkt dat de uitgaven voor de eerste twee jaar iets hoger zijn dan de inkomsten. We verhogen per 1 januari de kosten van het eerste en tweede levensjaar met € 6,00. De kosten van de kinderen buiten het werkgebied van de GGD-RU, waarvoor wij geen subsidie ontvangen, moeten verhogen we met € 20.



Tot ziens op het consultatiebureau en maak er een mooie decembermaand van en blijf gezond!

Hartelijke groeten,

Sylvia Stroink – van Moorsel



Babycursus Voorjaar 2021, online

Avond 1: Antroposofie en het voor-geboortelijke

- Waar komt het kind vandaan, gezien vanuit antroposofisch oogpunt?
- Hoe worden de antroposofische inzichten op CB Widar ingezet?
- Waarom is warmte zo belangrijk voor het kind in de eerste zeven levensjaren?
- Welke uitwendige toepassingen bestaan er om de warmtehuishouding te reguleren?

Avond 2: Belang van warmte en Koorts

- Wat is het belang van natuurlijke materialen zoals wol, zijde en katoen?
- 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?
- Praktische uitleg van een citroen-kuitwikkeltje of citroen-kousen.

Avond 3: Het zieke kind

- Kwakkelen, constant verkouden, oorpijn, buikpijn etc.
- Wat kan je als ouder thuis doen met natuurlijke middelen als je kind ziek is?
- Wat is een voedingsbad?
- Praktische uitleg van een uienkompres bij oorpijn en een kamille-buikkompres.

Kosten: Zonder kosten voor ouders van CB Widar en valt nu binnen de jaarlijkse ouderbijdrage. Ouders die willen meedoen maar niet verbonden zijn bij CB Widar, betalen € 45,00

Wanneer: **Donderdag 14 januari 2021** van 20.00 uur tot 21.30 uur.
Donderdag 21 januari 2021 van 20.00 uur tot 21.30 uur.
Donderdag 28 januari 2021 van 20.00 uur tot 21.30 uur

Ik stuur op de cursusavonden 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.

Wil je meedoen? Geef je dan op via sylvia.stroink@widar.nl

Sylvia Stroink,

Jeugdverpleegkundige en antroposofisch verpleegkundige en oudercoach



Reactie op Babycursus 2020 (deels online)

Wat was de babycursus succesvol, ook al was het grootste gedeelte online, ik heb echt ontzettend veel geleerd.

Dat het zo interactief was door de chatfunctie was echt een toegevoegde waarde, er kwamen enorm veel tips van iedereen op allerlei vragen.

Uiteindelijk hebben we ook een app-groep aangemaakt waarin nog meer tips uitgewisseld worden.

Zelf heb ik er al veel aan gehad, er werd uitgebreid over eczeem gesproken, zoveel tips zijn heel waardevol.

Verder is het handig als er bijvoorbeeld Texels wol uitverkoop is, dat wordt dan ook even gemeld!

Ik wil Sylvia enorm bedanken voor haar inzet en dat zo enthousiast ook online de cursus kon geven en natuurlijk alle medecursisten bedankt voor jullie liefdevolle raad!

Ursula

Peutercursus 2021, 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 € 50,00

Wanneer: De peutercursus is een geheel van vier avonden en wordt gehouden op maandagavonden van 20.00 tot 21.30 uur. De avond over de temperamenten kan los worden gevolgd.

Avond 1: 12 april 2021 **Stellen van grenzen** en de tastzin

Avond 2: 19 april 2021 **Luisteren en inleven** en de levezin

Avond 3: 26 april 2021 **Conflicten oplossen** en de bewegingszin

Avond 4: 10 mei 2021 **Bemiddelen bij conflicten** en de evenwichtszin

Avond 5: 17 mei 2021, **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?

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**



Cursusleidster: Sylvia Stroink- van Moorsel

Jeugdverpleegkundige, antroposofisch verpleegkundige en Opvoedcoach

Ervaring peutercursus voorjaar 2020

Afgelopen voorjaar volgde ik de peutercursus van Sylvia bij consultatiebureau Widar.

Ik wilde de cursus graag volgen, om inspiratie op te doen voor het ondersteunen van onze soon-to-be peuter Tycho. Ik haal dat soort inzicht niet uit boeken, daar ik geen pedagogische-boekenwurm ben. Praktijkvoorbeelden en goed advies was waar ik voor kwam. Dat, en veel meer, heb ik gekregen.

De cursusavonden waren, door de ontstane corona-uitbraak, verdeeld over 5 bijeenkomsten in maart en juni, steeds van 20:00 tot 22:00. Sylvia vertelde elke avond wat theorie, we bespraken voorbeelden van ouders, deden kleine oefeningen en bespraken de dingen die we thuis hadden toegepast (door het huiswerk of gewoon door de cursus). Aan het begin van de cursus kregen we een map met daarin de theorie, boekenlijst, liedjes en andere dingen die Sylvia elke bijeenkomst uitdeelde.

Naast Sylvia's betrokken en enthousiaste invulling heeft de inbreng van andere ouders de cursus een belangrijke extra dimensie gegeven. De anekdotes en adviezen die andere ouders deelden en het gezamenlijk lachen om een conflictsituatie die een andere ouder beschrijft, heb ik alle als zeer waardevol ervaren.

Graag noem ik een paar inzichten die ik tijdens de peutercursus heb opgedaan:

- *Voor momenten dat je ze het liefst achter het behang plakt: "De peuter is niet tégen jou, maar voor zichzelf."*
- *'Op iedere vraag die je stelt kan een nee komen'. Als vader van een bijna-peuter heb ik dat genoeg ervaren, maar het loont om er van bewust te zijn. Sylvia's raad was dan ook om ja/nee-vragen te vermijden, anders maak je het jezelf alleen maar moeilijk. Klinkt dat herkenbaar?*
- *Een 'waarom'-vraag aan je kind draagt iets afkeurends in zich.*
- *De beleefdheidsvorm 'Zal ik je daarmee helpen' zegt een peuter niets. 'ik ga je helpen' is veel duidelijker én laat geen ruimte voor de immer aanwezige 'nee'.*
- *Het benoemen van wat je ziet kan al veel kan doen in een conflictsituatie, zonder dat je meteen met een oplossing hoeft te komen.*

Tot slot twee dingen:

De cursus is het leukst voor jezelf en de deelnemers als je kind echt een peuter is. Mijn zoon Tycho was dat tijdens de cursus nog niet en daardoor kon ik minder relevante casuïstiek indienen (ja, je krijgt ook huiswerk mee!). De cursus is het nuttigst als je het geleerde meteen de volgende ochtend in de praktijk kunt brengen en het delen met andere ouders kan dan nog meer verrijking bieden denk ik.

Het toepassen van de adviezen en ideeën vergt oefening, veel creativiteit, geduld en fouten maken. Die creativiteit en aandacht heb ik (lang) niet altijd. Het belangrijkste is voor mij als ouder om in het hier en nu te zijn en als dat lukt, zie ik mijn kind beter en is het makkelijker om creatief te zijn. Dat is misschien een cliché, maar het maakt een wereld van verschil voor mijn en mijn gezin. Die bewustwording door de cursus vind ik heel waardevol.

Ik kan de Peutercursus van Sylvia van harte aanbevelen. De koekjes zijn lekker, Sylvia doet het met verve en de interactie met andere ouders is waardevol.

Hartelijke groet,

Ludo Nieuwenhuizen, vader van Tycho (2 jaar min 2,5 maand)

Vaccinatie informatie avonden

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar,

Drie keer in het jaar houd ik de vaccinatie informatieavonden.

Wanneer: De data voor het komende jaar 2021:

- maandag 15 maart
- maandag 14 juni
- maandag 11 oktober

Waar: Kleine Zaal of Vergaderzaal (1^{ste} verdieping) in het Helicon gebouw, Socrateslaan 22 a in Zeist.

Tijd: 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' vragen wij een bijdrage van 10 euro per persoon.

U kunt zich aanmelden via het volgende mailadres 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



Opvolging kennismaking Mathilde van Arkel



INTERACTIEVE LEZING
DOOR MATHILDE VAN ARKEL

Mediaopvoeding: zoeken naar een gezonde balans

Maandag 22 maart 2021

Inloop 19:30- 19:45 – 22.00 uur

Helicon gebouw (kleine zaal) Socrateslaan 22a, Zeist

Aanmelden graag via oudergroepwidar@gmail.com

Kosten? Er staat een pot voor vrijwillige bijdrage.

Laat je je dreumes op de smartphone of tablet spelen? Wat is een goede schermtijd voor je peuter? Mediaopvoeding kan uitdagende vragen met zich meebrengen. Tijdens deze lezing komen een aantal thema's van mediaopvoeding aan de orde en bespreken we wat 'mediawijsheid' en '21^e eeuwse vaardigheden' nu eigenlijk zijn. Daarnaast onderzoeken we hoe inzichten uit de antroposofie ons kunnen helpen bij de mediaopvoeding.

Even voorstellen – Rosa Nieuwenhuizen

Mijn naam is Rosa Nieuwenhuizen-Kouw. Sinds de herfstvakantie bied ik yogales aan op dinsdagavond bij de Pilatesstudio Move Zeist van Nienke Haijntink in het Helicongebouw.

Sinds de geboorte van onze zoon Tycho in februari 2019 komen wij met veel plezier bij consultatiebureau Widar. Het voelt voor mij een beetje als thuiskomen; op het terrein van de Vrije School waar ik jaren geleden zelf met veel plezier naartoe ging en het warme bad van de antroposofische begeleiding vanuit het CB. Daar komen we graag voor langs vanuit Driebergen.



Tijdens mijn studietijd kwam ik voor het eerst in aanraking met yoga. Ik heb sindsdien veel verschillende yoga-vormen uitprobeerde voordat ik me heb verdiept in Iyengar yoga. Dit is een analytische vorm van yoga waarbij elke houding heel secuur wordt uitgevoerd en houdingen langere tijd worden vastgehouden, wat een bepaalde intensiteit met zich meebrengt. Hierin heb ik een tijd een docententraject gevolgd en ook lesgegeven, totdat ik in verwachting raakte. Na de geboorte van Tycho heb ik gekozen om naast mijn werk bij de overheid een Hatha yoga opleiding te volgen in Utrecht die ik in september 2020 heb afgerond. Ik studeer momenteel verder en ben me in zwangerschapsyoga aan het bekwamen.

Yoga is voor mij een manier om de connectie tussen lichaam en geest te ervaren en om mijn lichaam sterker en soepeler te maken. Het plezier in het beoefenen en de positieve effecten van yoga gun ik iedereen en geef ik met veel enthousiasme aan anderen door.

Als ouder van een jong kind weet ik hoe belangrijk het is goed voor jezelf te blijven zorgen en je 'bron' te blijven vullen en ook constant het contact met je lichaam te ervaren; het leert je zoveel over waar je bent en wat je nodig hebt. En simpelweg een moment nemen om je even helemaal te richten op jezelf, je lichaam en ademhaling, is zo waardevol in deze levensfase. Het maakt dat je ook meer te geven hebt aan je opgroeiende kind.

Plezier, jezelf uitdagen grenzen te verleggen en daarnaast diepe ontspanning zijn kenmerkend voor mijn lessen. Ik geef Hatha yoga lessen met een duidelijke invloed vanuit de Iyengar yoga. Wees welkom!

Heb je vragen, bel of mail gerust: 06- 25 113 765 en info@movezeist.nl

En als je je meteen wilt aanmelden voor een (proef)les, ga dan naar de website van Move Zeist-
www.movezeist.nl.



Boeken- en leestips



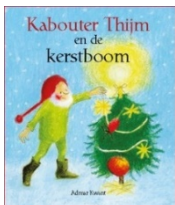
Winterlicht, D. Monson

Verhalen, liedjes, knutsels en recepten rondom de kersttijd. Leuk voor kinderen van 3 tot 12 jaar.



Winter, Gerda Muller

Een kleurrijk kartonboekje zonder tekst. om samen te bekijken en bij te vertellen.



Kabouter Thijm en de kerstboom, Admar Kwant

Kleurige illustraties en eenvoudige woorden laten de kinderen kennismaken met het plezier van het optuigen van de kerstboom.



Het boompje in het bos, Yuval Zommer

Een schitterend prentenboek met een oprechte boodschap over het vieren van onze verschillen en het belang van vriendschap.



Kinderziekten

De opvolger van 'Kinderspreekuur' is uit.

Dit boek vult actuele medische informatie aan met een antroposofische benadering van kinderziekten waarbij er aandacht is voor zowel het lichamelijk als geestelijk welzijn van het kind.

Wanneer een kind ziek is ben je op zoek naar duidelijke informatie om je te helpen de juiste beslissingen te nemen.

- Geeft je concrete ondersteuning bij kleine en grotere ongevallen in en om het huis.
- Helpt je bij het herkennen en behandelen van een groot aantal kinderziekten
- Bevat aanwijzingen voor het verlichten van diverse symptomen zoals pijn en koorts.
- Geeft advies hoe om te gaan met chronische ziekten en ziekenhuisopnames.

De uitgever Christofoor dankt jeugdarts Desiree van Klaveren en kinderarts Edmond Schoorel voor het meelezen en adviseren.

De ontkenning van de etherwereld

In de Ita staat een mooi artikel van een interview met Edmond Schoorel

<https://www.antroposana.nl/2020-3-de-ontkenning-van-de-etherwereld-247>



Er-op-uit

Nog voordat de lockdown werd afgekondigd, wisten we al dat veel evenementen en activiteiten zijn afgelast. Desondanks zijn er veel organisaties die met nodige aanpassingen in deze bijzondere tijd, op een andere manier, blijven uitnodigen om er met het gezin of ander passend gezelschap er op uit te trekken om samen (buiten) iets bijzonders te beleven.

Deze initiatieven delen we in deze nieuwsbrief alsnog bewust om alvast in overweging te nemen voor de periode na 19 januari.

In de omgeving (Utrechtse Heuvelrug)

Hier staan allerlei activiteiten die je met je kinderen kunt ondernemen maar ook kun je hier de leukste wandelroutes voor kinderen vinden. Met een zelf te downloaden speurkaart kun je deze wandelingen extra leuk maken. <https://www.utrechtslandschap.nl/voor-kids/zelf-doen>

Op de website van de Utrechtse heuvelrug staan nog verschillende uitjes voor gezinnen beschreven zoals onder andere: Kabouterwandeling in het Baarnse bos, het kabouterpas in Soest en nog veel meer. https://www.opdeheuvelrug.nl/agenda?calendar_range=&area=&search=&keyword=Kids&sort=&order=desc

Nationaal bomenmuseum Gimborn

Het nationaal bomenmuseum heeft veel evenementen afgelast. Tot nu toe was het nog wel mogelijk je in te schrijven voor een door een gids begeleide wandeling op tweede kerstdag. Houd voor de agenda en activiteiten vooral de website in de gaten: <https://www.bomenmuseum.nl/>

De diepetuin, Zeist

Vrienden van de diepetuin nodig(d)en jullie uit om de, met muziek omlijste, kersttuin te bezoeken van vrijdag 18 december tot en met woensdag 23 december tussen 16:00 en 20:00. <http://diepetuin.nl>

De jaarlijkse kerstspelen van de vrijescholen gaan dit jaar jammer genoeg allen niet door.

Ouder en Kind-speelgroep

Welkom bij de speelgroep voor ouder en kind!

Eens in de week komen we bij elkaar en kunnen de kindjes samen spelen. Dit doen we op een locatie in of rond Zeist zoals bij De Boswerf, een kinderboerderij en soms bij iemand thuis.

In principe zijn de afspraken in de even weken op de woensdagen, in de oneven weken op de donderdagen. Wil je ook kennismaken? Ik hoor het graag via e-mail (arvanherpen@gmail.com).

Groeten en tot speels,

Anna van Herpen