



**Beste ouders,**

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van december, de laatste nieuwsbrief van 2023. 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.

In de oudergroep hebben we afscheid genomen van Marrit. Gelijktijdig verwelkomen we Rosa, zij zal zich in de volgende nieuwsbrief voorstellen.

Je kan in deze nieuwsbrief het volgende vinden:

- Bericht van Sylvia
- Voorstel van de nieuwe arts
- Informatie over de nieuwe peutercursus
- Nieuws rondom de speelgroep
- Even voorstellen van een ouder
- Start van een peuterspeelgroep in Amerongen

We wensen jullie allemaal hele mooie en gezellige dagen toe.

Warme wintergroet,

**Leonie van der Geest, Marleen Veltkamp, Raymon Denneman en Rosa van der Zanden**



BijdeHansje



**Beste ouders van het consultatiebureau Widar,**

Om te beginnen wil ik jullie allen, mede namens Desiree, Sacha en Marloes toewensen:

***Schitterende kerstdagen, 12 spirituele heilige nachten en een gezond en een vredig 2024!***

**Door de groei van CB Widar** kijken we uit naar **nieuwe collega's**. Per 1 januari zal Marloes Engels - van der Pol de taak als jeugdarts op zich gaan nemen. We heten haar van harte welkom! In deze nieuwsbrief stelt zij zich voor.

Desiree zal vanaf die periode onze vaste vervangster zijn. Zoals al eerder in een nieuwsbrief werd vermeld, wil zij tijd vrijmaken om haar zieke man te begeleiden. We wensen haar alle tijd en sterkte toe, die ze nodig heeft.

Sacha is tot 1 februari nog ziek en we hopen dat ze daarna weer zal zijn hersteld. Veel beterschap gewenst en we hopen dat ze snel weer taken als jeugdverpleegkundige op zich kan gaan nemen.

Doordat we veel hebben moeten aanpassen in onze agenda, hebben we afspraken moeten verschuiven. Excuses voor dit ongemak en ik waardeer het enorm dat jullie, als ouders, heel begripvol en flexibel zijn geweest. Veel dank daarvoor! Verder kunnen we melden dat we meerdere dagen open zullen gaan: zo gaan we ook op maandag en een aantal woensdagen open. Echter in de middagen zullen we geen CB's meer aanbieden.

**Bij de oudergroep** heeft Marrit Rekers afscheid genomen. Zij heeft zich vier jaar, met veel enthousiasme, ingezet en inhoudelijke kopij aangeleverd voor de nieuwsbrieven. Veel dank daarvoor! Marrit heeft, namens alle ouders en kinderen, een bedankje in ontvangst genomen. Rosa van der Zanden is bereid haar op te volgen. Welkom in de oudergroep!

De **peutercursus** zal in maart en april gegeven worden. De data staan verderop in deze nieuwsbrief.



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



**Lieve ouders,**

Vanaf januari zal ik drie ochtenden als jeugdarts komen werken bij consultatiebureau Widar. Sylvia vroeg of ik me in deze nieuwsbrief wil voorstellen, wat ik natuurlijk graag doe! Tsja, wat zal ik dan vertellen? Misschien eerst maar terug naar hoe ik hier terecht ben gekomen. In het verleden, nog voor ik zelf kinderen had, heb ik wel eens ingevallen voor Desiree. Hoewel Sylvia de afgelopen jaren wel peilde of ik hier zou willen werken, viel dit moeilijk te combineren met mijn werk bij de GGD waar ik niet minder uren mocht maken. Afgelopen jaar stond echter in het teken van (persoonlijke) groei en het ontstaan van nieuwe mogelijkheden. De al langer bestaande wens om mijn vak op een andere manier te gaan vormgeven werd steeds sterker. Alles kwam samen toen Sylvia op huisbezoek kwam bij ons derde kindje en we opnieuw in gesprek raakten over werken bij CB Widar. Als vanzelf ging het stromen en zodoende sla ik dit nieuwe pad in door de overstap te maken naar CB Widar.

Dit nieuwe pad voelt tegelijkertijd als thuiskomen. Want antroposofie is vanaf jonge leeftijd verweven in mijn leven. Zo ging ik als kind naar een antroposofisch peuterklasje en naar de Vrije School. Als ik hiervan foto's terugkijk dan word ik warm van binnen...wat een liefdevolle en aandachtige omgeving. De bezieling en verbondenheid die ik kenmerkend vind voor de antroposofie hebben mij altijd op diepere lagen weten te raken. Met name in het ouderschap haal ik uit de antroposofie veel inspiratie, bijvoorbeeld rondom verzorging en opvoeding. En ook als jeugdarts sluit het mooi aan bij mijn wens om te werken met warme handen en met oog voor het individuele opgroeiende kind en zijn of haar eigen levenspad.

Toen ik moeder werd, kwam ik zelf voor het eerst bij CB Widar nadat mijn man en ik een paar jaar geleden vanuit Utrecht naar Austerlitz verhuisden. Want hier werden onze drie kindjes thuis geboren; Aurin (3,5 jaar), Mayra (2 jaar) en Jora (5 maanden). We komen met onze kindjes met veel plezier bij CB Widar en ze gaan ook naar 't Kleine Volkje, dus wie weet hebben we elkaar daar al eens ontmoet.

Ik kijk ernaar uit om bij CB Widar te komen werken en me verder te mogen verdiepen in de antroposofie, met name wat betreft de gezondheidszorg. Voor velen van jullie is Desiree natuurlijk al jaren het vaste gezicht in de spreekkamer, zo ook voor mijn gezin. Met haar toewijding en rijke kennis laat zij grote schoenen na, die ik hoop op mijn eigen wijze enigszins te gaan vullen. Ik verheug me erop om jullie te ontmoeten!



**Warme groet, Marloes**

## Peutercursus 2024, 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 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

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

**Avond 1:** 4 maart **Stellen van grenzen** en de tastzin

**Avond 2:** 18 maart **Luisteren en inleven** en de levenszin

**Avond 3:** 25 maart **Conflicten oplossen** en de bewegingszin

**Avond 4:** 8 april **Bemiddelen bij conflicten** 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





## Speelgroepen

Vele jaren geleden is er vanuit het consultatiebureau een speelgroep opgericht met als doel om kinderen de kans te bieden wekelijks een ochtend samen te spelen, bijvoorbeeld op de kinderboerderij, in het bos, een speeltuin of bij iemand thuis.

De afgelopen jaren is deze groep met enthousiasme geleid door Anna van Herpen. Zij heeft aangegeven haar laatste 'peuterjaar' als lid, maar niet meer als organisator aan de speelgroep verbonden te willen blijven. Zij draagt het stokje over aan Leonie van der Geest.

Iedereen die zich aan wil sluiten bij deze groep, met als uitvalsbasis Zeist, kan een mail sturen naar [oudergroepwidar@gmail.com](mailto:oudergroepwidar@gmail.com). Op dit moment wordt er eens in de twee weken afgesproken op woensdagochtend, maar bij nieuwe aanwas is het wellicht fijn om eens te kijken of er de andere week op een andere ochtend afgesproken kan worden om het voor meer ouders en kinderen toegankelijk te maken.

Gezien er ook veel Widarleden buiten Zeist wonen, willen we direct van de gelegenheid gebruik maken om ook in andere woonplaatsen speelgroepen te laten ontstaan. Voor kinderen en ouders in Amerongen is er onlangs ook een dergelijk initiatief gestart, scroll hiervoor naar het einde van de nieuwsbrief (locatie staat niet op de poster).

Lijkt het je leuk om deel te nemen aan de bestaande of een nieuwe speelgroep, stuur een mail naar [oudergroepwidar@gmail.com](mailto:oudergroepwidar@gmail.com) met daarin je naam, woonplaats en telefoonnummer. Na ongeveer twee weken gaan we inventariseren en ontvang je een reactie.

We laten het aan de groepen zelf met welke intensiteit, op welke dag(en) en waar ze afspreken.

Warme groet,  
De oudergroep



Franziska Sertori-Kopp



## Even voorstellen

Hallo allemaal,

Mijn naam is Peter Wijk en ik ben de trotse vader van Sterre (3 jaar) en Thijmen (5 maanden). Met beiden lopen wij met veel plezier bij het consultatiebureau van Widar!

Onlangs ben ik als psychodynamisch therapeut mijn eigen praktijk Libertas Therapie begonnen, waarbij ik mensen met uiteenlopende klachten help. Hierbij kun je denken aan angsten, depressie, burn-out of problemen waar je tegenaan kunt lopen door het ouderschap.

Het ouderschap bracht bij mijzelf veel teweeg. Aan de ene kant het genieten van de eerste lachjes van je kind, samen spelen, zingen, gek doen en boekjes lezen. Aan de andere kant een verschuiving in verantwoordelijkheden, de bijkomende zorgen, maar ook oude angsten en emoties die uit mijn eigen kindertijd naar voren kwamen. Het gemis van wat ik zelf niet voldoende van mijn ouders heb gehad. Het confronterende wanneer je merkt dat je bepaalde zaken van je ouders - waar je zo tegen ageerde - net zoals je ouders doet. En daarnaast heb je ook nog te maken met verschuivingen binnen de relatie doordat je niet



enkel meer partners bent, maar ook ouders, met elk een eigen rugzakje vanuit ieders eigen opvoeding en jeugd.

Misschien herken je dit en wil je hier mee aan de slag. Of loop je ergens anders tegenaan, waar je hulp bij kan gebruiken. Iedere hulpvraag is, net als elk mens, uniek. Daarbij is alles - gedachten, emoties en lichaam - met elkaar verbonden. Eén therapievorm die overal voor geschikt is, bestaat naar mijn mening dan ook niet. Binnen mijn praktijk maak ik dan ook gebruik van verschillende therapievormen. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan hypnotherapie, innerlijk kindwerk, familie-opstellingen, EMDR (traumatherapie) en rouwverwerking.

Mocht je meer willen weten, kijk dan op mijn website: [www.libertastherapie.nl](http://www.libertastherapie.nl) of bel mij gerust op 06-23969223!

Wie weet tot ziens!

Peter

# SAMEN GROEIEN

Samen spelenderwijs (op)groeien richting de schooltijd. Kinderen (en ouders) leren elkaar kennen en wennen aan de school. Gezamenlijk maken we er leuke speelochtenden van!



Iedere woensdag- of vrijdagochtend  
Van 8:30/9.00 - 10:00/10.30 uur  
(Dag en tijd afhankelijk van de aanmeldingen.)

## Praktisch:

- Dit is een ouderinitiatief
- Deze ochtenden zijn gratis
- Met elkaar geven we deze ochtenden vorm
- Richtlijn leeftijd 2+
- Dit initiatief wordt ondersteund door WereldKids Sterrenbos!

## Aanmelden:

[monique.konings@live.nl](mailto:monique.konings@live.nl)

