

Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Hierbij ontvangen jullie de eerste nieuwsbrief van 2021 en de eerste nieuwsbrief vanuit een deels vernieuwde oudergroep.

Laura Hunfeld en Marrit Rekers nemen vanaf nu met veel plezier de taken van Anne Schol en Melja Ottow over en hopen dat ze jullie daarmee net zo zullen inspireren. Verderop in deze nieuwsbrief stellen wij ons nader aan jullie voor.

Als thema voor deze nieuwsbrief hebben we gekozen voor **de imker en zijn bijenvolk**. De maand mei is de drukste maand voor de bijen én de imker. Het bijenvolk groeit en de imker moet ervoor zorgen dat er voldoende plaats in de kasten is voor alle nieuwe bijtjes. Als er niet genoeg plaats is in de kast, gaat een deel van het volk zwermen op zoek naar een nieuw onderkomen. Onderweg maakt de zwerm een stop waar ze samen een 'klont' vormen aan een boomtak, een hekje of dakrand. Daar blijven ze een paar dagen hangen terwijl de verkenners op zoek gaan naar een nieuw huis voor het volk. Hopelijk ervaren ook jullie deze tijd voldoende ruimte om er op uit te gaan en jullie kinderen de wereld te laten verkennen. De huidige maatregelen vragen daarbij om enige creativiteit. We hebben weer een aantal uitjes-, boeken- en knutseltips verzameld om je een handje te helpen. Je vindt ze aan het einde van de nieuwsbrief.

We zijn altijd benieuwd hoe jullie de nieuwsbrief hebben ervaren. Mis je zaken, of juist niet, laat het ons gerust weten.

We wensen jullie een mooie zomertijd!

Zonnige groet,
Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar

Margriet Martens, Marjolein van der Wijst, Laura Hunfeld en Marrit Rekers

Sylvia: *“Wat leuk dat het thema bijen is: Vorig jaar in mei landde in onze tuin een zwerm bijen. Op de foto de vangst. We hebben ze gehouden en sindsdien zijn mijn man en ik bijenhouders. Het is fascinerend om te zien wat deze harde werksters doen”. Wellicht binnenkort onze eerste honing!”*



Beste ouders,

Nieuws uit de oudergroep:

Anne Schol en Melja Ottow hebben de oudergroep verlaten. Wij danken hen hartelijk voor hun jarenlange inzet, binnen de oudergroep. Anne heeft vele mooie stukjes geschreven over de jaarfeesten. Melja heeft bijgedragen aan het samenstellen en versturen van de nieuwsbrieven. Ze hebben beiden een bloemetje en een mooi voorleesboek ontvangen, als dank voor hun inzet. We wensen Anne en Melja veel geluk toe, als ouders van kindertjes in de kleuterleeftijd. Gelukkig hebben we twee nieuwe enthousiaste leden gevonden van de oudergroep. Marrit Rekers en Laura Hunfeld. Welkom in de oudergroep en in deze nieuwsbrief zullen zij zich voorstellen.

De jaargenda voor de baby en de peutercursussen staat voortaan op onze website onder de link 'Cursussen'.

De **Agenda 2021**: (met de nog resterende activiteiten) is als volgt:

Vaccinatie-informatieavond: Maandagavond 20.00 tot 21.30 uur, op **14 juni & 11 oktober** door Desiree van Klaveren: opgeven via desiree.van.klaveren@widar.nl

Babycursus online: Donderdagen van 20 tot 21.30 uur op **7, 14 en 21 oktober**

Thema-avond online 'De vier temperamenten' Maandagen van 20 tot 21.30 uur **17 mei & 8 november**.

Aanmelding voor de baby/peutercursus en voor de thema-avond via sylvia.stroink@widar.nl

Een aantal ouders heeft wellicht al gemerkt dat **de koffie en thee** voortaan niet mee op de tafel in de wachtruimte staan, maar in het voorportaal. Pak gerust een kopje thee of koffie voorafgaande aan het consult. Ook hebben we gekozen voor biologisch afbreekbare bekertjes. Dat scheelt ons een hoop afwaswerk en tijd 😊

Tijdens onze consulten komt het regelmatig voor dat kinderen iets eetbaars van hun ouders krijgen. Nu vinden we de kruimels op de vloer geen probleem. Het verstoort echter ons onderzoek. Door de kindertjes met bijvoorbeeld blokjes te laten spelen of te laten tekenen, testen en we spelenderwijs allerlei functies, onder andere de hand-oog functie. Het is soms een hele klus om de kindertjes hun stukje brood of flesje te ontnemen. Dus heel fijn als in de spreekkamers geen drink- en eetwaren wordt meegenomen. Fijn als de kindertjes al iets gegeten en gedronken hebben voorafgaande het consult. Bij voorbaat dank voor de medewerking!

Rest mij jullie allen een heerlijke lente en zomer toe te wensen.

Hartelijke groeten, en tot ziens op het CB!

Sylvia Stroink- van Moorsel

Nabeschuiving lezing Mathilde van Arkel

Maandag 22 maart werd de lezing van Mathilde van Arkel over mediawijsheid online gehouden. Voor de ouders die deze lezing hebben gemist heeft Mathilde een overzicht samengesteld waarmee je uit de voeten kunt op het gebied van media keuzes ten aanzien van onze kinderen.

Kijk- lees- en doetips



Je kind online:

- <https://www.opvoeden.nl/overzicht/peuter/media/>
- www.mediasmarties.nl
- www.meldknop.nl
- www.kijkwijzer.nl/pegi



Voor jezelf:

VPRO Tegenlicht thema's data & privacy, computers, netwerken, AI, robots, mensen & machines, biotech

www.mijnonlineidentiteit.nl



Verbind je kind met de fysieke wereld

"100% compensatie" (E. Schoorel)



- Beeldschermbeelden, E. Schoorel
- Ontketen je brein, T. Compernelle
- Gezond opgroeien in de digitale wereld, K. Scheler (red.)

content *leren*

De meest concrete tips voor dagelijkse overwegingen kun je terugvinden op

<https://www.opvoeden.nl/overzicht/baby/media/> of

<https://www.opvoeden.nl/overzicht/peuter/media/> (dit is van dezelfde makers als mediaopvoeding.nl) hier komt geen antroposofie aan te pas.

Even voorstellen

De huidige voltallige oudergroep van het consultatiebureau Widar.



Laura

Marjolein

Margriet

Marrit

De nieuweleden stellen zich onderstaand voor.



Hoi allemaal, dit ben ik (Laura) samen met mijn partner Jeroen en dochter Jara. We wonen nu sinds een aantal jaar in Woerden. Ik werk als kinderverpleegkundige in de thuiszorg. Dat betekent dat ik bij veel chronisch zieke kindjes thuis langs ga om de zorg te verlenen en ouders te ontzorgen. Heel mooi werk wat ik al 4 jaar met liefde doe.

In onze vrije tijd gaan we er graag met z'n 3tjes op uit. Lekker buiten wandelen of fietsen. Ik kan niet wachten tot er weer wat meer kan, zodat we ook bij een kinderboerderij langs kunnen :)

Ik heb er veel zin in om me in te zetten voor de oudergroep van Widar.

Liefs, Laura Hunfeld



Hoi allemaal!

Ik ben Marrit en sinds kort onderdeel van de oudergroep van Consultatiebureau Widar. Ik vind het heel erg leuk dat ik gevraagd ben om deze taak te vervullen en doe dat met veel enthousiasme. Mijn man Roan en ik hebben een dochter van bijna 2 en in juni verwachten wij ons tweede kindje. Samen wonen wij in Bilthoven en daar genieten we volop van de bosrijke omgeving.

Ik ben opgegroeid met het vrijeschoolonderwijs en heb daarna ook zelf lesgegeven op de Vrijeschool Utrecht. Vanuit die achtergrond heb ik nu een praktijk voor ouderschapsbegeleiding en maak ik een podcast over hoe je als jonge ouder de relatie met je partner gezond houdt. Mocht je het leuk vinden om eens te luisteren: 'Marrit Verbindt De Podcast' op Spotify. Ook volg ik de opleiding tot haptotherapeut.

Leuk jullie te ontmoeten (in de wachtruimte bij Widar?)!

Warme groet, Marrit

In actie voor blinde kinderen

Björn van Loon heeft een dochter van 4 jaar die blind is geboren. Onderstaand zijn inspirerende verhaal en een mogelijkheid tot bijdrage aan een mooi initiatief.



Lieve ouders en verzorgers!

Bijna 500km wandelpad van Pieterburen naar de St. Pietersberg door een paar hele mooie stukken Nederland. Dat is het Pieterpad en dat pad ga ik van 15 mei tot 21 mei rennen in een week tijd. Ik ben Björn van Loon en ons dochtertje Maja is blind vanaf haar geboorte. Ze is nu 4 jaar oud en inmiddels heeft ze een broertje van 2 maanden, waardoor we onlangs ook bij Widar terecht zijn gekomen. Voor ons zoontje, Pelle, hebben we nog een onderzoek lopen om te zien hoe het met zijn zicht gesteld is. Een spannende tijd is dat, maar we genieten volop van de twee kleintjes samen.

De reden dat ik het Pieterpad ga rennen is omdat ik via die weg zo veel mogelijk geld wil ophalen voor het BartimeusFonds. Zij willen geld bij elkaar brengen voor een nieuw diagnostisch centrum voor babies en peuters. Omdat ik zelf met Maja heb ervaren hoe belangrijk het is om de diagnose te weten, zet ik me in voor dit centrum. Want vanaf het moment dat je weet wat er aan de hand is, kun je de onzekere tijd achter je laten en beginnen met verwerken en accepteren. Dan kun je er beter zijn voor je kindje en het geven wat het nodig heeft.

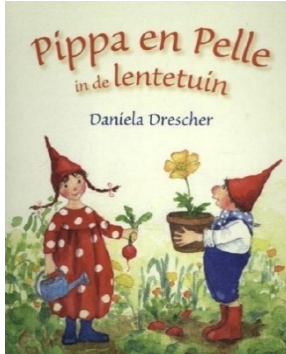
Omdat Maja blind is, moet ze de wereld op een andere manier ontdekken en daarin komt ze elke dag opnieuw uitdagingen tegen. Maar het is een kleine doorzetter, ze geeft niet snel op. En dat inspireert mij om hetzelfde te doen, doorzetten en niet opgeven.' Dus als je deze actie de moeite waard vindt en mee wilt helpen dan is het al enorm mooi als het nieuws verspreid onder vrienden, familie of de andere papa's en mama's in de speeltuin. Alles helpt, sponsoren, maar gewoon succes wensen of gewoon denken "Wow, mooi!" De wereld wordt beter van aandacht geven aan alles wat positief is, ongeacht op welke manier je dat doet.

Groetjes en als je het leuk vindt, die week ben ik op [renheelnederland.legendstracking.com](https://www.renheelnederland.legendstracking.com) te volgen door de GPS trackers die ik bij me draag.

De site met de sponsoractie die je kan bezoeken of delen is <https://www.inactievoorbartimeus.nl/actie/bjorn-van-loon> of via de instagram account @blindvertrouwen waar ik in die week foto's en verslagen zal plaatsen van dit avontuur.

Bedankt Björn voor het delen van dit bericht. We wensen je succes met het rennen van het Pieterpad!

Boekentips



Pippa en Pelle in de lentetuin, Daniela Drescher

Een vrolijk kartonboekje met korte tekst op rijm, passend bij de tuin- en natuurbeleving van jonge kinderen. Ga net als Pippa en Pelle ook in je eigen tuin of balkon aan het zaaien om later deze zomer van de oogst te kunnen genieten. Al geschikt voor jonge kinderen vanaf 1 jaar, maar ook nog zeer populair bij peuters van 3.



Kijk! Bloemen, Stephanie Calmenson

Een kleurrijk kartonboek, dat tegen een stootje kan en dus veilig mee naar buiten kan om met aandacht naar verschillende soorten bloemen te kijken. De rijmende teksten kan je bij het jonge kind overslaan, maar geven het wat oudere kind (of wellicht zelfs de ouder) een interessante toelichting bij elke bloem. Achterin is een uitklappagina waarin alle bloemen nog eens overzichtelijk terugkomen.



Leve de lente! Rotraut Susanne Berner

Een groot en stevig kijk-en zoekboek zonder tekst. Voor het jonge kind leuk om zo splendorwijs plaatjes te bekijken en zowel de actieve als passieve woordenschat te kunnen vergroten. Voor iets oudere kinderen zijn er meerdere verhalenlijnen te ontdekken, waardoor dit boek elke keer weer op een andere manier beleefd kan worden. Onderdeel van een serie, ieder seizoen heeft een eigen boek, met wel iedere keer hetzelfde decor en herkenbare personen. Beginnend bij het huis, via de omgeving naar de stad en eindigend in het park.



Het bijenboekje, Jakob Streit

Dit boekje is meer voor de oudere familieleden dan voor de kinderen die nu nog naar het consultatiebureau komen. Wel passend bij dit thema en echt eentje voor 'op de groei' of oudere kinderen vanaf een jaar of 6-7. Het boek geeft een prachtige beschrijving van de vele activiteiten van het bijenvolk. Op een liefdevolle manier leert Koen van zijn grootvader wat er bij het verzorgen van bijen door het jaar heen komt kijken. Hij ziet hoe de bijen uit hun winterslaap worden gewekt, hoe zij met hun stuifmeel klompjes de bijenkast binnengaan, en hoe het volk gaat zwermen. Voornamelijk tekst met realistische zwart-wit tekeningen.

Er-op-uit

De Moestuin

Hebben jullie de bijstal hier al ontdekt? Twee imkers verzorgen het bijenvolk van De Moestuin Maarschalkerweerd. De speeltuin en de zelfoogsttuin zijn open om te komen spelen. Bij het café kun je wat te eten of drinken to-go bestellen. Elke eerste zaterdag van de maand mag je meedoen met het werken in de moestuin en al je vragen stellen aan de tuinder.

www.moestuinutrecht.nl

Bijepakket van Natuurmonumenten

Stichting Natuurmonumenten biedt vanuit hun jeugdprogramma OERRR een gratis actiepakket aan met bloemzaadjes aan. Mooi om in eigen tuin, op het balkon of in de straat de bijen een steuntje in de rug te geven. Op de website van natuurmonumenten vind je ook een uitleg om zelf een bijenhotel te bouwen.

<https://www.natuurmonumenten.nl/oerrr/aanvragen/actiepakket>

Op pad met een bij

Heeft je kindje een bij gevonden? Laat de bij jullie eens de weg wijzen. Volg de bloemen die hij bezoekt en bekijk die bloemen eens goed. Kun je de bloem ruiken? En hoe voelt de bloem? Waar gaat de bij nog meer naartoe? Zo ontstaat er al gauw een ware bijenspeurtocht.

Activiteiten van De Boswerf in Zeist

De Boswerf in Zeist is nog grotendeels gesloten, maar organiseert wel een heleboel leuke activiteiten waar je thuis aan mee kunt doen. Zo kun je een pakketje ophalen om de hoogste zonnebloem te kweken of een geveltuintje aan te leggen. En laten ze je zien hoe je een kabouterdorpje kunt bouwen en waar je een bezoekje kunt brengen aan andere kabouterdorpjes.

<https://www.odru.nl/nme-aanbod-natuur-en-milieueducatie/de-boswerf/de-boswerf-activiteiten/>

Het gezonde bijenvolk van Sylvia:



Knutsels en een recept

Bij van eierkarton



Benodigdheden:

- gele en zwarte verf
- kwast
- eierdoos
- zwarte en zilveren pijpenragers
- oogjes (optioneel)
- lijm

Maken:

1. knip 2 eierdopjes los van de rest, zorg dat alle frutsels eraf zijn. Laat je kind het geheel geel verven.



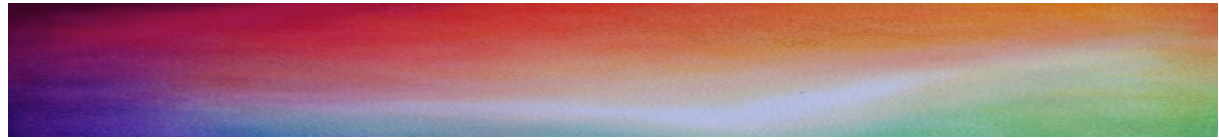
2. Als de verf droog is, prik aan de bovenkant 2 gaatjes voor de zwarte voelsprietten. Maak met zwarte verf streepjes op de bij. Als de verf weer droog is, plak dan met lijm de pootjes en vleugels vast. Je kunt de oogjes plakken, of verft met witte en zwarte verf de oogjes.

Bijenkorf



Benodigdheden:

- 2 terracotta potten
- gele acrylverf
- kwasten
- touw
- zwart, geel en wit papier (of zelf verven natuurlijk)
- ijzerdraad
- lijm



Maken:



1. Verf de potten geel (heeft misschien 2 lagen nodig)



2. Knip uit zwart karton het deurtje en plak dit vast aan de pot. Wikkel het touw als een spiraal om de pot en lijm op een paar punten vast.



3. Knip de bijtjes uit geel karton en de vleugels uit wit karton. Plak de vleugels vast op de bijtjes nadat je met zwart streepjes en ogen op de bijtjes hebt gemaakt.



4. Knip een stukje van ongeveer 25 cm van het ijzerdraad en bevestig dit onder het touw aan de pot. Aan de twee uiteinden maak je de bijtjes vast met lijm. Het andere bijtje kun je aan de voorkant plakken.

Honingkoekjes recept

Benodigdheden:

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 150 ml honing
- 50 gram licht bruine basterd suiker
- 100 gram roomboter
- 1 ei
- 2 theelepels vanille poeder
- 2 theelepels gemberpoeder
- 1 half theelepeltje nootmuskaat
- Snufje zout

Weeg alles af van tevoren. Doe de honing, suiker en roomboter in een pannetje en laat op laag vuur rustig smelten. Regelmatig roeren totdat de suiker opgelost is. Dan mag het van het vuur en even afkoelen.

In een bak doe ik het ei met vanille poeder, gemberpoeder, nootmuskaat en klein snufje zout. Dit kluts ik los en mix ik goed. De boter, honing, suikermix giet ik bij de eimix. Goed roeren. Nu mag langzaam het meel erbij. Telkens een beetje en goed mixen. Ik heb dit met een houten lepel gedaan. Ging prima. Het deeg wordt uiteindelijk flink plakkerig. Het is klaar als het stevig en plakkerig is. De uitdaging komt nu om mooie hoopjes te maken op een bakplaat met bakpapier. Ik heb 2 lepels hiervoor gebruikt. Maak de hoopjes zoals je lekker vindt. Ik ben voor medium gegaan en had dan ongeveer 20 koekjes. Hoe groter, hoe zachter van binnen en hoe kleiner hoe knapperiger. Oven op 180 graden voorverwarmen en dan mogen de Honingkoekjes ongeveer 15 a 20 minuten bakken. Ligt eraan hoe je ze lekker vindt. Als ze goudbruin zijn mogen ze eruit.

Eet smakelijk!