



## **Beste ouders van het consultatiebureau Widar,**

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van mei van 2022. Als thema voor deze nieuwsbrief hebben we gekozen voor **het samenspel van water en lucht**.

*De richting van de wind kan je niet beïnvloeden, maar wel de stand van je zeilen.*

In de natuur merk je dat de kracht van de zon toeneemt en ontdooiden de sneeuw, beken en rivieren. Het aanbreken van de lente viel dit jaar samen met de afschaffing van vele COVID-maatregelen. Veel mensen voelden dan ook mentaal extra sterk dat na een lange winter alles weer begon te stromen en dat dit weer lucht geeft.

Hemelvaart en Pinksteren zijn niet alleen vanuit een Christelijk perspectief, maar juist ook vanuit de oude volkstradities prachtige meifeesten om stil te staan bij de verbinding tussen hemel en aarde. De warmte van de zon laat de levenssappen in de aarde weer stromen. Planten en bloemen zie je tot groei en bloei te komen, maar ook in dieren en mensen zie je etherkracht aan het werk. De stralende zon werkt ook door in het water en de lucht. Door het verdampen van het stromende water, stijgt het op naar de hemel en vormt het zich tot wolken. Als dauw, regen of soms zelfs weer als hagel daalt het terug naar de aarde. Zo maakt het de aarde weer vruchtbaar en is de cyclus weer rond.

Pinksteren is ook bij uitstek het feest van de menselijke verbinding. Lucht is de tussenruimte waarin de menselijke ontmoeting kan plaatsvinden. Door je te laten verwonderen door anderen en te leren verplaatsen in hun situatie ontwikkel je nieuwe perspectieven. Soms zijn het kleine momenten waarop je bewust wordt van zaken die je eerder nog niet (zo) zag, en kan je ineens 'de geest' krijgen. En het kan ook enorm verhelderend zijn om een voor jou als ouder lastige situatie eens door de ogen van je kind te bekijken. Zo zei Sylvia tijdens de peutercursus zo mooi: "Een peuter/kleuter is niet tegen jou, maar vóór zichzelf." Ook dat lucht op!

Neem eens de tijd om samen met je kind, liggend in het gras, naar de wolkenhemel te kijken en te zien hoe de water en lucht in beweging zijn. Ga 's ochtends eens met je blote voeten op het gras staan en ervaar welke zintuigen er allemaal worden aangesproken. Of ga mee in het plezier dat bellen blazen bij je kind te weeg kan brengen!

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!

Warme groet,  
Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar

**Laura Hunfeld, Margriet Martens en Marrit Rekers**



Kaart 'Jongen met Zwaan' van [Het Wol Feetje](#)

Zeist, mei 2022

**Beste ouders van Consultatiebureau Widar,**

Terwijl alle bloesem aan de bomen en de struiken te zien en te ruiken is, is het weer tijd voor onze nieuwsbrief in het voorjaar.

In de Oudergroep is een plekje vacant. We zoeken opvolging voor iemand die in Zeist woont en het liefst op de hoogte is van de activiteiten binnen de Zeister Vrije School. Mocht je interesse hebben dan kan je mij dit laten weten.

Op de website [www.widar.nl](http://www.widar.nl) staat tegenwoordig de agenda voor het gehele jaar van onze activiteiten. Dit is te vinden onder het kopje Cursussen en Agenda. De online peutercursus 2022 is in het voorjaar geweest en al afgesloten. Hierbij de data van de resterende cursussen voor 2022:

**Agenda 2022**

**Vaccinatie-informatieavond**

Maandagavonden 13 juni & 3 oktober door Desiree van Klaveren.

Kleine Zaal of Vergaderzaal (1ste 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

Voor ouders van consultatiebureau Widar zijn er geen kosten. Voor geïnteresseerden van 'buiten' vraag ik een bijdrage van 10 euro per persoon.

Opgeven via [desiree.van.klaveren@widar.nl](mailto:desiree.van.klaveren@widar.nl)

**Babycursus (online)**

Zorg rondom het gezonde en het zieke kind, dus ook voor ouders met een ouder kind.

Maandagavonden 10, 17 & 31 oktober van 20.00 tot 21.30 uur

Thema-avond online 'De vier temperamenten':

Maandagavond 14 november van 20.00 tot 21.30 uur

De baby/peutercursus en de thema-avonden worden allen gegeven door Sylvia Stroink.

Opgeven via [sylvia.stroink@widar.nl](mailto:sylvia.stroink@widar.nl)

Verder zijn wij erg blij dat we alle consulten weer live kunnen en mogen doen. Dank aan alle ouders voor de flexibiliteit in de periode van lock-down.

Ook wil ik melden dat bijna alle ouders de code bij binnenkomst gebruiken. Daarvoor dank! Dat is voor ons fijn, omdat we dan niet steeds de deur hoeven te openen, tijdens de consulten. De meest recente code wordt steeds in de herinneringsmail bekend gemaakt.

Rest mij jullie allen een hele mooie en zonnige zomer toe te wensen, mede namens Desiree

Hartelijke groeten, en tot ziens op het CB!

**Sylvia Stroink- van Moorsel**

## Even voorstellen – Annemarie Vos

Elk bezoek aan het consultatiebureau Widar met mijn dochttertje voelt als een warm bad. Opvallend is de zorgzame en professionele begeleiding van Sylvia en Desirée. Ze hebben echt oog voor het kind als individu; wat heel waardevol is voor het kind en waar wij ons als ouders ook goed bij voelen. Samen met mijn man heb ik twee dochters. Onze oudste, Vivian, gaat sinds dit schooljaar naar de vrijeschool in Driebergen. Onze jongste dochter, Veralin, is in juli 2021 geboren en met haar gaan we met enige regelmaat langs bij Widar.



Deze uitgebreide aandacht voor de kinderen sluit goed aan op mijn werk als therapeut, waarbij ik (aanstaande) ouders op het thema Bewust Ouderschap begeleid.

Iedere ouder wil graag een 'goede' ouder zijn. Gelukkig lukt dat vaak, maar soms merk je dat er blokkades zijn die maken dat je bijvoorbeeld niet aanwezig bent, gestrest raakt of geïrriteerd bent. En dat wil je nou juist niet. Jij hebt er zelf last van en mogelijk ook je kind(eren) en partner. Deze blokkades hebben heel vaak met onze eerdere levenservaringen te maken. Om hier inzicht in te krijgen, is er een methode beschikbaar die gemakkelijk en eenvoudig toepasbaar is. En die ook nog eens een wereld van verschil kan maken.

Ben jij benieuwd hoe deze methode ook voor jou het verschil kan maken op die momenten dat je er even niet lekker bij zit? Neem dan vooral even contact met me op om de mogelijkheden te bespreken.

Regelmatig geef ik een webinar Bewust Ouderschap. De eerstvolgende vindt plaats op dinsdag 14 juni 2022 om 20.00u. Aanmelden kan via [info@privos.nl](mailto:info@privos.nl)

Je bent van harte welkom!

Warme groet,  
Annemarie Vos

[www.privos.nl](http://www.privos.nl)  
0612049688  
[info@privos.nl](mailto:info@privos.nl)

**Even voorstellen – Rosa Nieuwenhuizen** (*nogmaals, geactualiseerd mei 2022*)

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

Sinds de geboorte van onze oudste 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. Inmiddels ook met onze tweede zoon Marius, die nu 9 maanden oud is.



Tijdens mijn studietijd kwam ik voor het eerst in aanraking met yoga. Ik heb sindsdien veel verschillende yoga-vormen uitgetoetst 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. Daarna heb ik ook een opleiding zwangerschapsyoga gevolgd. Grappig genoeg werd ik tijdens die opleiding zwanger van Marius.

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 twee jonge kinderen 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 kinderen.

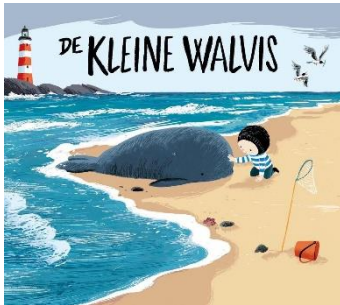
Plezier, jezelf uitdagen grenzen te verleggen en daarnaast diepe ontspanning zijn kenmerkend voor mijn lessen. Ik geef Hatha yoga lessen met een duidelijke invloed vanuit de Iyengar yoga. Wees welkom!

Heb je vragen, bel of mail gerust: 06- 25 113 765 en [info@movezeist.nl](mailto: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](http://www.movezeist.nl).



## Boekentips



### De kleine walvis – Benji Davies

Boy woont met zijn vader en zes katten in een klein vissershuisje. Na een stormachtige nacht vindt hij een jonge walvis op het strand. Dat is het begin van een bijzondere vriendschap...



### Er kan nog meer bij – Ingrid & Dieter Schubert

Bever heeft een boot gebouwd, precies groot genoeg voor hem alleen. Maar als hij zijn vrienden op de kant ziet staan, bedenkt hij dat het veel leuker is om met z'n allen te varen. Bever besluit een groot vlot te maken, waar iedereen op kan.



### In een blauwgeruite kiel – Mies van Hout

Mooi kartonboek met 12 liedjes over varen en de zee. Onder andere 'Alles in de wind', 'Zeg ken jij de mosselman' en 'Daar was laatst een meisje loos' komen aan bod. Als je het boekje ergens tegenkomt zonder de CD: de muziek is ook via Spotify te vinden.

## Er-op-uit

We kunnen er weer op uit. Hoera! Hier een aantal van onze tips.

### **De Kersenhut in Cothen**

Hele gezellige landwinkel bij fruitteeltbedrijf De Kersenhut. Er is zelfs een kersenmuseum! In het weekend van 25 & 26 juni is er een heus kersenfestival! Wij verheugen ons alvast op de wafels met warme kersen en supervers kersensap.

Groenewoudseweg 18 in Cothen. Kijk voor meer info op: [www.dekersenhut.nl](http://www.dekersenhut.nl)

### **Vrijeschool Markten**

De komende tijd zijn er nog verschillende lentemarkten op vrijescholen door heel Nederland. Je vindt daar kraampjes met bijvoorbeeld houten speelgoed, ansichtkaarten van de seizoenen, bijenwaskaarsen, handgemaakte poppen en nog veel meer. Vaak is er ook van alles te doen voor de kinderen.

Kijk op [www.vrijeschool-markt.nl/agenda](http://www.vrijeschool-markt.nl/agenda) voor een overzicht van alle komende markten.

### **Blote voeten wandeling Stoutenburg**

Op zondag 22 mei organiseert het Utrechts Landschap een blote voetenwandeling voor ouders en kinderen. De gidsen laten je voelen hoe het is om te lopen op grind, hooi, bladeren, modder, zand, houtsnippers en ander materiaal uit het bos. Voor meer info en reserveren kijk op: [www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/overzicht](http://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/overzicht)

### **Podium Sprits**

Podium Sprits in Utrecht biedt theater, dans en muziek voor een jong publiek. Elke laatste woensdagochtend van de maand is er een peuterochtend. Woensdag 25 mei om 10:00 uur bijvoorbeeld de voorstelling 'Vaarwel' (vanaf 2 jaar), geïnspireerd op het boek 'De kleine walvis'. Na de voorstelling kunnen kinderen tekenen en spelen in de foyer.

Kijk op [www.podiumsprints.nl/peuterochtend](http://www.podiumsprints.nl/peuterochtend) voor meer info.

### **Zomerbingo in de Botanische tuinen**

Vanaf zaterdag 25 juni kun je in de Botanische Tuinen in Utrecht zomerbingo spelen. Bij de ingang koop je voor €2,50 een zomerbingokaart voor de hele familie. Samen ga je in de tuinen op zoek naar de afbeeldingen op de kaart.

<https://www.uu.nl/agenda/doe-de-zomerbingo-met-de-hele-familie>

### **Schaapskooi Bilthoven & De Biltse Streekmarkt**

De schaapskooi is een plek waar kinderen lekker kunnen spelen en dieren kunnen knuffelen. Ook is er een appeldoelhof en een klein winkeltje.

Vrijdag 24 juni is er een Biltse Streekmarkt bij de Schaapskooi. Die dag komen lokale ondernemers de kraampjes vullen met lekkers! De vorige keer was het heel gezellig. Zien we jullie daar?

Adres: Melkweg 1B in Bilthoven.

Zie ook: [www.biltsestreekmarkt.nl](http://www.biltsestreekmarkt.nl) en [www.kinderboerderijschaapskooi.nl](http://www.kinderboerderijschaapskooi.nl).

## Oproepjes

# WIDAR-KOOR

ONDER LEIDING VAN JANNEKE MOES

---

### Repetities donderdag-avonden om de week

26 mei, 2 en 23 juni, 7 juli, 1, 15 en 29 september, 6 en 20 oktober,  
3 en 17 november, 1 en 15 december 2022  
Inloop vanaf 19.30 uur, start om 19.45 uur tot 21.45 uur

We doen eerst een half uurtje stemoefeningen en zingen daarna canons en  
meerstemmige liederen uit o.a. het Vrije School repertoire.

Locatie Gebouw Helicon, Grote Zaal  
Socrateslaan 22 a, Zeist

Er is vooral plek voor de lage stemmen: bassen, tenoren en altten

Opgeven en/of informatie bij [sylvia.stroink@widar.nl](mailto:sylvia.stroink@widar.nl)  
Of via [www.widarkoor.nl](http://www.widarkoor.nl)

