



Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van november 2023.

In deze herfstbrief vind je inspiratie, er-op-uit ideeën en ouders die hun diensten aanbieden.

De oudergroep is in beweging. We nemen afscheid van Marrit Rekers en danken haar voor haar bijdragen de afgelopen jaren. Graag verwelkomen we Marleen Veltkamp, zij stelt zich hieronder kort even voor.

Hallo, ik ben Marleen. Als nieuw lid van de oudergroep stel ik mij graag even aan jullie voor. Samen met mijn man Jelmer woon ik in Doorn. In maart zijn wij ouders geworden van Mies; een heel tevreden meisje.

Verder sta ik drie dagen per week voor de derde klas op de Zeister Vrije School (locatie Bergweg). Ook wandel ik regelmatig in het bos, drink ik graag lekkere kopjes koffie, doe ik aan yoga, help ik in onze moestuin, zie je mij af en toe met haaknaalden of breipennen in de weer en verwonder ik mij samen met mijn man over de kleine en grote dingen in het leven.



We wensen jullie een fijne herfst en een ontspannen aanloop naar de feestdagen.

Warme groet,

Leonie van der Geest, Marleen Veltkamp, Marrit Rekers en Raymon Denneman



Het egeltje

t. Marianne Busser (*1958)
& Ron Schröder (*1958)
m. Jean van Vugt

Het e - gel - tje zoekt naar een plek om te sla - pen, want nu het win - ter wordt,
wordt het te koud. Mis - schien is er er - gens een hoop - je van bla - d'ren of
ligt er er - gens een sta - pel - tje hout. Toe maar, klein e - gel - tje, kruip er maar on - der,
straks als je slaapt vliegt de win - ter voor - bij! En als je weer wak - ker wordt, dan
zie je het won - der: is het weer len - te voor jou en voor mij.

Bron: vrijeschoolliederen.nl

Al die jaren wordt er in de kleuterklas heftig mee gespeeld. Het egeltje was gebreid en na wat proberen, kon ik het namaken.

De inspiratie was een rommelmarkt in Frankrijk, waar ik voor heel weinig franken een enorme zak wol kocht en daartussen: tweedstof met een klein gouddraadje. Dát zou een egel worden, besloot ik.

Wie niet wil breien, zoekt een geitenwollen sok (in ons wereldje vast nog wel ergens in de kast voorradig). Je moet het patroon dan wel heel goed zigzaggen en afwerken met naadband.

Voor het breien moet je met tweedwol en naalden vier 20 steken opzetten. Brei 2 cm. 1 recht - 1 averecht. Daarna tricosteek breien tot de hoogte van de pootjes. Leg het breiwerk steeds op het patroontje, want elke wolsoort valt anders uit. Kant voor de pootjes aan de binnenkant af tot je een puntje overhebt. De middelste 8 steken voor de kop aan twee kanten afkanten.

Brei nog een keer dit patroon. De stekelijns maak je van draden van 7 cm. lang. Trek met een haaknaald een draadje door de bovenkant van een steek en trek de lus door. Dit is wel even doorwerken! Maak een zwart neusje en oogjes en lijk: aan je hand komt het egeltje tot leven!

binnen deze lijnen tussen spijlen of naalden

20 steken opzetten

2x dit patroon breien

P.S. Zonder hand staat hij graag op de jaartafel.

Egel handpop breien - Bron: @vrijekleuterklas

Data (herfst)markten

Zaterdag 25 november - Adventsmarkt - Zonnewiel de Bilt

Zondag 26 november - Waldorf Adventfair - Stadsboerderij Almere

<https://everydaymommyday.com/waldorf-adventfair>

Zondag 10 december - Winterfair - Bomenmuseum

Zondag 17 december - Activiteit 'kerststukjes maken' voor het hele gezin - Bomenmuseum

Zondag 17 december - Kerstmarkt - Hoeve Ravenstein Baarn



Lieve ouders van consultatiebureau Widar,

Oh wat ben ik moe... Het was ook zo druk op mijn werk. En de slechte nacht met die peuter helpt dan ook niet mee. Vanavond ga ik echt rustig op de bank zitten en even helemaal niets doen. Terwijl ik dit denk, ben ik bezig met het eten koken. Ondertussen gaan mijn gedachten al uit naar het naar bed brengen van de kleine. En mijn to do lijst die eigenlijk alleen maar langer wordt. De zelfzorg is ver te zoeken...

Hoe goed zorg jij voor jezelf? Ben je zwanger en ervaar jij stress? Heb je een heftige bevalling meegemaakt, die nog zijn uitwerking op jou heeft? Of voel je je onzeker in je rol als moeder? En wil je hier wat aan doen? Ik help je graag!

Ik ben Cynthia Kramer, getrouwd, moeder van drie kinderen (ingeschreven bij consultatiebureau Widar) en woon in Utrecht. Als **gecertificeerd vrouwencoach** coach ik jou in jouw angsten, dromen, uitdagingen en doelen. Dit kan op diverse gebieden zoals zwangerschap, bevalervaringen of moederschap.



Tijdens mijn eerste zwangerschap heb ik ervaren wat stress en onzekerheid met mijn zwangerschap en de groei van mijn kindje heeft gedaan. Ik heb bij de andere zwangerschappen ervaren dat het ook anders kan! Bewuste keuzes maken en de juiste mensen om mij heen hebben hierbij geholpen. Ik gun jou dit ook!

Als moeder van drie jonge kinderen weet ik ook hoe uitdagend de moederrol is. En hoe belangrijk het is om bezig te zijn met wie je bent naast je moederrol.

Meer over mij weten? Kijk op mijn site www.VrouwencoachCynthia.nl. Hier kan je ook direct een gratis kennismakingsgesprek inplannen.

Warme groet,

Cynthia (moeder bij consultatiebureau Widar)



Cynthia Kramer
Vrouwencoach

YOGADANS voor Kinderen

Een Reis naar Innerlijke Rust en Bewustzijn

Wil je dat je kinderen meer innerlijke rust ervaren en zich bewust worden van hun lichaam? Verlang je ernaar dat ze voldaan en ontspannen hun dag afsluiten, zelfs te midden van drukte en chaos?

In deze YogaDans-lessen voor kinderen staat **actieve beweging, ademhalingsoefeningen, rust en meditatie centraal**. Als ervaren dansdocent met 17 jaar lesgeefervaring en als liefdevolle ouder begrijp ik de uitdagingen waarmee kinderen vandaag de dag worden geconfronteerd. Ze worden dagelijks overspoeld met prikkels en uitdagingen die soms moeilijk te verwerken zijn.



In deze cursus leren de kinderen praktische tools waarmee ze rust kunnen vinden, zelfs op drukke dagen.

De lessen helpen hen om:

1. Gedachten te kalmeren
2. Lichaam en ademhaling bewust te ervaren
3. In harmonie met zichzelf en anderen te zijn

Door je kind **vóór 8 november** aan te melden profiteer je van de Early Bird-prijs van slechts 60 euro voor de hele reeks.

Ik kijk er naar uit deze bijzondere reis samen met jullie te maken.

Liefs,

Eline

Wanneer

Elke woensdagmiddag van
10 januari tot 14 februari
(tijdens de periode van kerst tot krokus).

Voor Wie

Kleinere - (05.00 - 15.45)
Groep 3/4 en klas 1/2 - (16.00 - 16.45)

Waar

De Vuurvogel Driebergen
Faunalaan 250
3972 PS Driebergen-Rijsenburg

Kosten

Early Bird (aanmelden voor 8 november)
€60 voor 6 lessen (€10 per les)

Reguliere prijs:
€90 voor 6 lessen (€15 per les)

Let op

Het maximum aantal kinderen per les is 15.

Je hoeft niet op de Vuurvogel school te zitten
om deel te nemen: iedereen is welkom!

Aanmelden

E-mail: elinekarstens@live.nl
(ook voor vragen)

Groetjes Eline, moeder van Ben
& Sami - allebei bij CB Widar.