

Beste ouders,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van september 2020.

Binnen de antroposofie wordt veel waarde gehecht aan de natuur(beleving), de jaarfeesten en de seizoenen. Door middel van een jaartafel in huis en in vrijeschoolklassen zie je de seizoenen en jaarfeesten verschijnen, door liedjes verweef je ze in je dag en door verhalen breng je ze nog een laag dieper. De natuurbeleving heeft een prachtige link naar de diverse ambachten van vroeger. De wijze waarop je je werk kon doen hing af van de seizoenen en of de elementen en weergoden je gunstig stonden. De periode nazomer staat in het teken van de graanoogst en de fruitboomogst. De molenaar, de bakker en de boer zijn dus belangrijke ambachten die je kunt verbinden met de komende periode. Tegenwoordig rijdt de boer met zijn maaimachine over het land, vroeger werd dat ambachtelijk gedaan met noeste arbeid en zelfgeslepen materiaal als een zeis of een ziech. De molenaar ging daarna met het graan aan de slag, scheidde het kaf van het koren en maalde het fijn en uiteindelijk kwam het na kneden als brood op het bord terecht.

De molen was een onmisbaar onderdeel van de voedselvoorziening van een dorp waardoor de korenmolenaar in de dorpsgemeenschap een belangrijke positie innam. De korenmolenaar heeft niet alleen verstand van het malen van graan, maar behoort ook verstand te hebben van het weer. De wolkenvormen moet hij goed kennen om te weten wanneer hij de windmolen nog verantwoord kan laten draaien. Wanneer de molen bij te sterke wind op hol slaat bestaat het risico dat de molen in brand vliegt. Vroeger verloor een molenaar dan voor lange tijd zijn inkomstenbron.

Door deze nieuwsbrief heen laten we de molenaar zijn belangrijke werk doen.

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

Hé, ho, span de wagen aan (1)

canon

t. Anoniem (19e eeuw)
m. Thomas Ravenscroft (ca. 1583-1635)

1 Gm Dm Gm Dm 2

Hé, ho, span de wa-gen aan. Zie de wind brengt re-gen o-ver't land.

5 3

Haal de gou-den gar - ven, haal de gou-den gar - ven!___

Beste ouders van Consultatiebureau Widar,

Hopelijk hebben jullie allen een heerlijke zomer gehad en kijken we nu weer uit naar de tijd dat de dagen korter worden en de natuur zich weer naar binnen keert. Na een zeer warme augustusmaand, hebben we zelfs de eerste herfststorm al achter de rug.

De Coronaperiode

De wereld is behoorlijk veranderd. Zo ook onze consulten, die we een aantal maanden zoveel mogelijk telefonisch hebben aangeboden. Vanaf juli bieden we alle consulten weer op de locatie aan. Naast het aankleedkussen in het voorportaal hebben we een dispenser met **handgel**. We vragen iedereen die de spreekkamer binnenkomt voortaan deze gel te gebruiken. Tijdens het lichamelijk onderzoek zullen we voorlopig een mondkapje dragen.

De Oudergroep

Saïda van der Wateren heeft toegezegd tot de oudergroep te willen toetreden. We heten haar van harte welkom. Voorlopig hebben we dus een extra lid van de oudergroep.

De **babycursus** gaat weer van start in oktober. De aankondiging staat verderop in deze nieuwsbrief. Nu is het zo, dat in de Kleine Zaal slechts zestien mensen mogen worden toegelaten, om de veilig afstand te waarborgen. Dat houdt in dat ik slechts vijftien deelnemers mag toelaten. Het kan dus zijn dat ik aan paren ga vragen om niet samen te komen. Maar dat kan ik pas inschatten als ik het aantal deelnemers weet.

Nieuwe ontwikkelingen op het gebied van vaccinaties:

Sinds kort hebben we een DKT-booster vaccinatie (Difterie, Kinkhoest, Tetanus) op voorraad. Deze wordt op verzoek gegeven aan zwangeren en heet ook **maternale kinkhoestvaccinatie**. Deze vaccinatie kan vanaf 22 weken zwangerschap gegeven worden, om de kans op kinkhoest in de eerste 3 maanden bij de pasgeborene te verminderen.

Het komt regelmatig voor dat ouders vergeten om de **vaccinatiepapieren** mee te nemen, als hun kind gevaccineerd gaat worden. Formeel mogen we dan niet vaccineren. Voortaan zal ik op de automatische herinnering vermelden dat deze papieren nodig zijn bij alle vaccinaties.

Desiree geeft op 5 oktober weer een **vaccinatievoorlichtingsavond** de aankondiging staat ook verderop in de Nieuwsbrief. Ook hiervoor geldt een maximum aantal van vijftien deelnemers.

Heel graag, tot ziens weer op het consultatiebureau!

Hartelijke groeten, mede namens Desiree en Rinske
Sylvia Stroink- van Moorsel

Babycursus Najaar 2020



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-kuitwikkelt.

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.

Avond 4: De vier temperamenten

- Beschrijving van de vier temperamenten binnen de antroposofie, van jezelf als ouder en van je kind.
- Welke opvoeding en voeding past bij welk temperament?
- Hoe kan je als ouder goed voor jezelf blijven zorgen?

Kosten: Het CB Widar draagt de helft van de kosten Voor vier avonden zijn de kosten € 40,- voor ouders verbonden aan CB Widar. Voor ouders van buiten zijn de kosten € 80,- Dit is inclusief een werkmap met alle beschrijvingen van de thuisbehandelingen en de Gids voor Ziektepreventie en Zelfmedicatie van Paul Meuwese.

Wanneer: **Maandag 21 september 2020** van 20.00 uur tot 22.00 uur.
Maandag 12 oktober 2020 van 20.00 uur tot 22.00 uur.
Maandag 26 oktober 2020 van 20.00 uur tot 22.00 uur
Maandag 2 november 2020 van 20.00 uur tot 22.00 uur
Vanaf 19.45 staan thee en koffie steeds klaar zodat we om 20.00 uur kunnen starten.

Waar: **Gebouw Helicon, Socrateslaan 22a, Zeist**

Sylvia Stroink, jeugdverpleegkundige en antroposofisch verpleegkundige, zal deze cursus verzorgen. Enthousiast geworden? Geef je op via sylvia.stroink@widar.nl

Vaccinatie informatieavond



Wanneer: Maandagavond 5 oktober 2020

Inloop vanaf 19.45 uur met koffie en thee en start om 20.00 tot 21.30 uur

Waar: Kleine Zaal (1^e verdieping) in Gebouw Helicon, Socrateslaan 22 a in Zeist

Opgeven: Via de mail desiree.van.klaveren@widar.nl

Kosten: Voor ouders van CB Widar is het 5 euro per persoon.

Belangstellenden van buiten betalen 10 euro per persoon.

Even voorstellen – Mathilde van Arkel

Hoe zorgen we ervoor dat onze kinderen goed leren werken met digitale (leer)middelen en (sociale) media? Hoe zorgen we dat ze alle 21^e eeuwse vaardigheden ontwikkelen die nodig zijn om een 'mediawijs' mens te worden?

Met dit soort vragen hou ik me bezig. Ik ben Mathilde van Arkel en eigenaar van [Content leren](#). Ik ben e-learningsspecialist en aankomend mediacoach. Daarnaast kom ik als moeder van drie jongens al een aantal jaar met veel plezier bij het Consultatiebureau Widar. Onze oudste zit inmiddels op de Vrije School (locatie Bergweg), onze tweede zoon staat te trappelen om ook naar school te gaan maar moet nog een half jaartje geduld hebben en met onze jongste telg zullen we Sylvia en Desiree nog een paar jaar blijven bezoeken.



Een digitale wereld

Ons leven speelt zich in toenemende mate digitaal af. Bankzaken doe je online, je slimme thermostaat zet je op afstand aan en je gebruikt diverse 'gratis' apps: al dit soort moderne toepassingen kunnen ons leven een stuk eenvoudiger maken. Maar de technologie op de juiste manier gebruiken vraagt ook om wakkerheid en een sterk ontwikkelde eigen identiteit. En bovenal vraagt het om een gedegen kennis over hoe we die complexe digitale samenleving nou eigenlijk precies hebben ingericht. Want als je doorziet waarom de dingen gaan zoals ze gaan, kun je op het juiste moment de juiste (kritische) vragen stellen. Deze *mediawijsheid* bouw je een leven lang op. En omdat onze kinderen geboren worden in een wereld die al vol is met digitale toepassingen, ligt voor ons als ouders de schone taak te begeleiden bij het ontwikkelen van hun eigen mediawijsheid.

Hoe gaan we dat aanpakken?

Voor veel ouders zijn thema's als digitale vaardigheden en mediawijsheid zeer actueel. Zelfs als je nog in de hele-kleine-kinderenfase zit, kun je merken dat je al voor opvoedkundige keuzes komt te staan rond bijvoorbeeld schermtijd of online speelgedrag. Hoe pak je die digitale mediaopvoeding aan? Wat mij betreft doe je dat niet door je kinderen grenzeloos hun gang te laten gaan, of juist volledig af te schermen voor alles wat digitaal is, maar wél door je als ouder gedegen in het moderne medialandschap te verdiepen. Dan kun je door dat landschap een route uitstippelen die bij jouw gezin past. Met onderweg een open blik zodat je desgewenst bewust je koers kunt bijstellen.

En ik help je graag op weg. Dat doe ik door tijdens een lezing of workshop informatie te geven en je uit te dagen na te denken over een aantal belangrijke vragen rond dit thema.

Mathilde geeft graag een interactieve lezing over Mediawijsheid aan ouders van het consultatiebureau. De oudercommissie is bezig om dit voor begin 2021 te organiseren. In de volgende nieuwsbrief volgt een update met de datum en meer informatie. Wil je in de tussentijd al meer weten? Vul dan [hier vrijblijvend je contactgegevens in](#), dan houdt Mathilde je op hoogte over de mogelijkheden. Naderhand zullen je (persoons)gegevens verwijderd worden.

Meer weten

Wil je meer lezen over wat ik doe met e-learning of mediawijsheid? Dan nodig ik je van harte uit [mijn website](#) te bezoeken. En voor vragen of opmerkingen mag je mij ook altijd [een berichtje sturen](#).

Graag tot ziens! Mathilde van Arkel

Zingen en knutselen

De molen

Engelbert de Vries



Een twee drie en vier. Heb - ben sa - men veel ple - zier
 Als de wind wil waai - en, gaan de wie - ken draai - en.
 Als de wind niet waai - en wil, staan ze al - le stil!

Er staat een molentje bij de brug



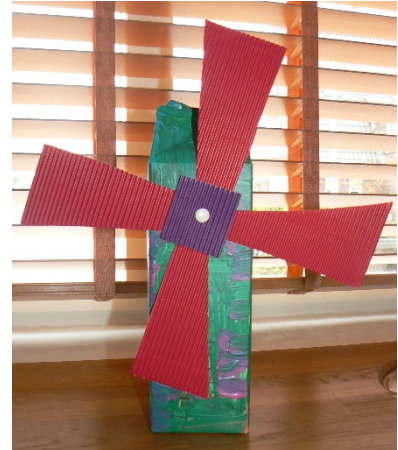
Er staat een mo-len-tje bij de brug, en als de wind gaat
 waai-en, Be gin-nen de wie-ken al-le vier, een vro-lijk deun-tje te draai-en.
 Wind, waai, mo - len draai, maal het meel voor de bak - ker.

2. er rijdt een wagentje langs de dijk, en vrolijk draaft het paardje.
 Het graan gaat naar de molen toe, en het paardje zwaait met zijn staartje.
 (refrein).
3. De molenaar fluit er een deuntje bij, en telt de witte zakken.
 Het meel gaat naar de bakker toe, dan kan de bakker weer bakken.
 (refrein)

Molen

Bewaar je lege melkpakken, je kunt er namelijk heel leuk mee knutselen. Spoel ze wel goed om voordat je ze in je knutsel kamer opbergt. En als het buiten heel hard waait dan kunnen je kinderen deze molen knutselen.

- Gebruik een schuursponsje om de buitenkant van het pak een beetje ruw te maken, zo blijft de plakkaat verf beter zitten.
- Gebruik verschillende vrolijke kleuren verf om het pak te schilderen. Maar als je dat wilt kan je de molen natuurlijk ook de echte kleuren van een molen geven. Print in dat geval een paar voorbeelden van molens uit, zodat de kinderen de kleuren kunnen naschilderen.
- Terwijl de verf droogt, knip je de wieken uit een stuk ribbel karton of ander stevig karton.
- Als laatste lijm je de wieken op het melkpak vast.



Tip 1: Je kunt ook raampjes en een deurtje uit het melkpak knippen of erop schilderen.

Tip 2: Gebruik een splitpen om de wieken mee vast te maken, je moet het melkpak dan aan de bovenkant openmaken, zodat je de splitpen van binnen vast kunt maken. De wieken kunnen dan echt draaien.

Zo gaat de molen

6 Zo gaat de mo - len, de mo - len, de mo - len. Zo gaat de

10 mo - len, de mo - - len. *sneller* Zo gaan de wie - ken, de

wie - ken, de wie - ken, zo gaan de wie - ken, de wie - ken.

Bakkersmuts

Dit heb je nodig :

- 1 strook wit papier per kind (ongeveer 60 cm lang en 12 cm breed)
- 1 stuk wit crêpepapier (ongeveer 1 m lang en 25 cm breed)
- lijm
- nietjesapparaat met nietjes
- chenilledraad
- schaar
- stiften of kleurpotloden
- versiering



Aan de slag

1. Meet hoe breed de strook wit papier moet zijn (= omtrek van het hoofd) om een kroon te maken.
2. Versier de strook wit papier naar keuze. Je kan bijvoorbeeld je naam erop zetten of leuke prentjes of motiefjes.
3. Aan de bovenkant van de strook begin je nu het stuk wit crêpepapier te plakken.
Let op! Het crêpepapier is langer dan de strook. Je zal dus soms een plooiertje moeten leggen.
4. Laat een volwassene de witte strook papier dichtnieten tot een kroon.
5. Lijm nu het stuk crêpepapier ook vast tot boven.
6. Trek het crêpepapier door de band en frons het dicht. Maak het vast met een stukje chenilledraad.
7. Duw het crêpepapier terug door je de band naar boven.
8. Je bakkersmuts is klaar, zet ze op je hoofd.

Wat bakken we vandaag?

Zeg, bakkertje!

Mien Stam-Van der Staay (1925-2016)

1. Zeg, bak - ker - tje, zeg, bak - ker - tje, wat doe je met het meel? Ik
5 maak er lek - k're taart - jes van en koek - jes, o, zo - veel!

2. Zeg, bakkertje, zeg, bakkertje,
wat doe je met dat meel?
Ik maak er appelflappen van,
en spritsen, o, zo veel!
3. Zeg, bakkertje, zeg, bakkertje,
wat doe je met dat meel?
Ik maak er krentenbollen van,
en wafels, o, zo veel!

Bakker

Door te knutselen kunnen peuters en kleuters meer idee krijgen hoe bijvoorbeeld de bakker eruit kan zien. En dat een bakker niet altijd schoon blijft, en dus meel op zijn kleding krijgt bij het kneden van deeg! Dat hoort bij het bakkersvak! Het werken met verschillende materialen stimuleert onder andere de zintuigen, motoriek en expressie.



Wat heb je nodig voor deze knutsel?

- eierdoos
- stroken zwart en wit papier
- witte en zwarte verf
- kwast
- lijm
- meel
- beige/roze en wit papier
- Evt wiebeloogjes

Hoe maak je het?

1. Verf met een kwast de helft van de eierdoos wit. (onderzijde hoeft niet)



2. Verdeel met een kwastje lijm over het droge wit geverfde gedeelte

3. Strooi met de vingers meel op het witte gedeelte en verdeel het

4. Klop wat er teveel op ligt af

5. Verf de andere helft met zwarte verf

6. Laat alles goed drogen



7. Maak nu 4 muizentrappetjes: 2 armen (van 4 witte stroken) en 2 benen (van 4 zwarte stroken)
 - Plak de armen aan weerszijden van de verticale eierdoos vast.
 - Doe dit ook met de benen die je aan de onderzijde vastplakt.
8. Maak van het beige/roze papier het hoofd voor de bakker en teken hier de mond op. Plak de wiebel oogjes erop of teken zelf twee oogjes..
11. Plak het hoofd aan de onderzijde van de eierdoos verticaal.
12. Mak van het witte papier een bakkersmuts en plak deze op het hoofd van de bakker
13. Maak naar keuze een schep, deegrol of een brood en plak deze op 1 van de armen
14. Je bakker is klaar!

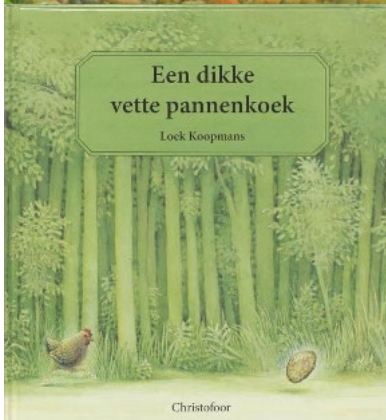


Boekentips voor ouder en kind



Zomeroogst

Een familieboek voor jong en oud met allerlei ideeën om zomer en herfst met kinderen creatief vorm te geven: van de dans om de meiboom en het sint-jansvuur tot oude tradities, zoals het oogstfeest.



Een dikke vette pannenkoek

Drie vrouwtjes bakken samen een dikke vette pannenkoek. Wat ruikt dat heerlijk! Ineens springt de pannenkoek de pan uit en verdwijnt rollerdebol het bos in. Allerlei dieren willen de pannenkoek graag tegenhouden, maar of dat lukt?



Het appeltulbandje

Een oud vrouwtje heeft zin in een appeltulbandje, maar ze heeft alleen pruimen. Door telkens te ruilen slaagt ze erin appels te krijgen.

Prachtig kleurrijk voorleesboek voor peuters en kleuters

Er-op-uit

Korenmolen "Oog int Zeil", Cothen

Deze stenen stellingmolen, gebouwd in 1869, is regelmatig in gebruik voor het malen van tarwe tot consumptiemeel. Het winkeltje waar o.a. diverse meelsoorten worden verkocht is open op zaterdag van 10.00 uur tot 16.00 uur en op alle dagen dat de molen draait.

<https://www.oog-int-zeil.nl/>



Houtzaagmolen de Ster, Utrecht

Elke zaterdag tussen 13:00 en 16:00 staan de deuren open. Je kunt hier ook een gratis rondleiding krijgen met uitleg over de werking van de molen en de geschiedenis van het molenpark (kleinschalig nu wegens corona).

<https://www.molendester.nu/>



Très Jolie, De Glind

Loop over het 'belevingspad', kom zelf fruit plukken, genieten in de belevingstuin of vier op 10 oktober het oogstfeest mee!

<https://tresjoliefruittuin.nl/>



Boerderij Kromwijk, Cabauw

Altijd al willen slapen in een echte hooiberghut? Dat kan hier met het hele gezin in mooie landelijke omgeving van de Lopikerwaard, tussen de grazende koeien en een pony. Vanuit hier kan je ook een mooie tocht maken naar de Cabouwse molen, de watermolen die ervoor zorgde dat de koeien droog konden staan.

<http://www.boerderijkromwijk.nl/index.php>

<https://cabauwsemolen.nl/cabauwse-molen/>



Kinderboerderij 't Woelige Nest, Driebergen

Hier kun je zomaar even langs, een kinderfeestje vieren of leren over (boerderij)dieren. Op zaterdag 31 oktober (14:00-16:00 uur) kun je bijvoorbeeld op zoek naar bodemdierpjes!

Openingstijden (1 juli - 1 november)

Dinsdag t/m vrijdag: 10.00-16.30 uur

Zaterdag: 15.00-16.00 uur

Zondag: 14.30-16.30 uur

