

Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van september 2022.

Een kind doet niet wat je zegt, een kind doet wat je doet.

De komende nieuwsbrieven nemen we jullie graag mee in de wereld van de spelontwikkeling; hoe leer je je kind te spelen? Met deze eerste nieuwsbrief staat het element nabootsing centraal en gaan we in het interview met Sjuul Joly van Atelier Roodkapje specifieker in op het spelen met poppen. Op zondag 20 november biedt zij tevens een workshop aan om zelf aan de slag te gaan. Zie alle verdere details verderop in de nieuwsbrief.

De oudergroep is ondertussen ook verrijkt met de komst van Raymon, hierbij stelt hij zich alvast kort aan jullie voor:

Hallo iedereen, mijn naam is Raymon (27) en vader van Josefien(2020) en Benjamin (2022). De komende tijd zal ik samen met Laura, Margriet en Marrit de nieuwsbrief verzorgen. Mijn visie voor de eerste levensjaren van het kind zijn gezonde voeding, zen een eigen IK ontwikkelen. Hierbij vind ik het belangrijk dat het kind ondersteund wordt in de behoeftes die het heeft.

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 herfsttijd!

Warme groet,
Namens de oudergroep

Raymon Denneman
Laura Hunfeld
Margriet Martens
Marrit Rekers



[Knus onder de paddenstoel, Het Wolfeetje](#)

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar

Hopelijk hebben jullie allen een heerlijke zomer gehad en kijken we nu weer uit naar de tijd dat de dagen korter worden, de blaadjes de bomen verlaten en natuur zich weer naar binnen keert. Helaas is de grote droogte voelbaar en lijkt het al een vroege herfst te zijn.

De Oudergroep

Raymon Denneman heeft toegezegd tot de oudergroep te willen toetreden. We heten hem van harte welkom. De eerste vergadering heeft hij al bijgewoond.

De online baby cursus gaat weer van start in oktober. De aankondiging staat verderop in deze nieuwsbrief.

Desiree geeft op 3 oktober weer een **online vaccinatievoorlichtingsavond**.

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

We schrijven regelmatig receptjes uit voor vaccinatiekorreltje of Kamille-zetpilletjes. Dit hebben we steeds kosteloos gedaan. Voortaan zullen we de eerste receptjes ook nog zonder nota voorschrijven. Voor **herhaalrecepten** gaan we voortaan een bedrag van € 15 per receptje in rekening brengen.

In het tijdschrift 'de Seizoener' stond een oudercolumn van Anouk Florentinus, ooit ook ouder van CB Widar. Zij beschrijft hoe oud-Vrije Schoolleerlingen op een bruiloft spontaan het bruidspaar vierstemmig konden toezingen. Zij noemde het kunnen samen zingen, zoals dat geleerd wordt op de Vrije Scholen, 'een Geschenk voor het leven'. Mocht je nu zelf ook willen zingen en vele liederen uit het Vrije Schoolrepertoire willen leren....kom dan zingen bij ons **Widarkoor**. Het maakt niet uit of je zelf de Vrije school hebt doorlopen, want een mens is uiteraard nooit te oud om te leren. Je mag je via mij opgeven of via www.widarkoor.nl We hebben om de week een repetitie. Een flyer staat verderop in deze nieuwsbrief

Heel graag, tot ziens weer op het cb!

Hartelijke groeten, mede namens Desiree

Sylvia Stroink- van Moorsel

Online baby cursus najaar 2022

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-kuitwikkeltje of citroen-kousen.

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?

Wanneer: **Maandag 10 oktober 2022** van 20.00 uur tot 21.30 uur
Maandag 17 oktober 2022 van 20.00 uur tot 21.30 uur
Maandag 31 oktober 2022 van 20.00 uur tot 21.30 uur
Maandag 14 november 2022 van 20.00 uur tot 21.30 uur

Ik stuur op de cursusavonden 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.

Kosten: Zonder kosten voor ouders van CB Widar en valt nu binnen de jaarlijkse ouderbijdrage. Ouders die willen meedoen maar niet verbonden zijn bij CB Widar, betalen € 45,00

Wil je meedoen? Geef je dan op via sylvia.stroink@widar.nl

Hartelijk groeten, Sylvia Stroink – van Moorsel, jeugdverpleegkundige en opvoedcoach

Spelontwikkeling - Spelen met poppen

In dit eerste deel over spelontwikkeling nemen we jullie graag mee in het thema 'Spelen met poppen'. De oudercommissie interviewde Sjuul Joly, van Atelier Roodkapje.

Wat is een Waldorfpop?

Waldorf poppen worden steekje voor steekje door iemand met liefde gemaakt. Het is een bijzonder proces: uit schapenwol en tricot ontstaat een unieke pop om van te houden. Door de pop zo eenvoudig mogelijk te houden, krijgt het kind alle ruimte om de rest zelf in te vullen: emoties, lichaamskenmerken, gender, karakter. Voor mij gaat het hier om: de pure, natuurlijke, zachte materialen, de eenvoudige uitstraling van het popje en het fijne handwerk die het popje uniek maken.



Hoe kies je een pop voor je kind?

Als poppenmaakster vind ik dat ieder kind recht heeft op een pop waarin het zichzelf bevestigd ziet. Daarom is het extra fijn een pop met een neutrale uitdrukking en een eenvoudig poppenlijf te geven, des te meer ruimte voor je kind om zichzelf te kunnen spiegelen in de pop. Als je zelf een pop gaat maken voor je kind, kun je hier rekening mee houden, maar meestal gaat dit al vanzelf zo.

Als je een pop laat maken door een poppenmaakster, dan kun je meestal een foto van je kind meesturen of de gewenste haar/huid/oogkleuren doorgeven.

Voor iets oudere kinderen die al meer oog hebben voor de buitenwereld worden diversiteit en inclusiviteit belangrijker. Dan is het ook een goed moment om te kijken wat er nog ontbreekt: hebben alle poppen in huis (of op de kinderopvang/peutergroep/school) dezelfde huid/haar/oogkleur? Zijn er vooral traditionele jongens of meisjespoppen, of is er ook een pop die beide zou kunnen zijn; een genderneutrale pop?

Met andere woorden: wat voor poppen zouden het spel kunnen verbreden en verdiepen? Want zo kleurrijk als onze maatschappij is, zo kleurrijk kan de poppenfamilie in huis of op opvang/school dit weerspiegelen, en ik denk dat het goed is om daar bewust mee om te gaan.

Hoe kies je kleertjes voor je pop en wanneer introduceer je meerdere kledingstukken?

Voor jonge kinderen is het fijn als de poppenkleertjes van grote eenvoud zijn.

Eventueel haal je de sluitingen/knoopjes er tijdelijk af en zet je deze er later weer op als je kind daar fijn-motorisch aan toe is. Veel is nog niet nodig. Een mutsje, een vestje zonder mouwen (bodywarmer) een rokje of broekje met zacht elastiek in de taille.

Als kinderen ouder worden, of om het poppenspel nieuw leven in te blazen, dan kan een aanvulling van de kledinguitzet goed helpen. De sluitingen aan de poppenkleding zijn dan geen probleem meer maar, kunnen juist helpen om de fijne motoriek te oefenen. Ook accessoires zijn altijd een nuttige

aanvulling. Bijvoorbeeld een kleine poppenrugzak of schoudertas, een slaapzak, een mini-vriendje (heel klein babypopje of een vilten/gebreid diertje) een theeserviesje, en poppenmeubilair kunnen het poppenspel stimuleren.

Om poppenkleding zelf te maken heb je maar weinig nodig: restjes stof en garen zijn vaak al voldoende. Denk daarbij ook aan vervilte truien of oude sokken ;)

Zelf kies ik graag voor natuurlijke vezels zonder synthetische toevoegingen, dit is prettig in de aanraking en duurzaam. En dan bij voorkeur in zachte (plantaardige) kleuren, liefst effen. Want ook daarmee laat je meer ruimte voor eigen invulling.

Meer lezen over Waldorfpoppen?

Vier boeken die ik graag aanraad:

- Waldorfpoppen-Karin Neuschütz
- Een lappenpop voor elke leeftijd- Karin Neuschütz
- Speelgoed om zelf te maken-Frey Jaffke
- Het poppenspelboek- Christiane Kutik

Poppenmaakworkshop

Zin om zelf een pop voor je kind te gaan maken? Dat kan! Speciaal voor de ouders van Widar bied ik een workshop poppenmaken aan. Er is plaats voor maximaal 8 deelnemers.

In 1 dag maak je een klassieke Waldorfpop van 30 cm groot. Ik doe alle voorbereidingen en je kiest ter plekke huid en haarkleur. Ik leer je de poppenmaaktechnieken en help je waar nodig.

Na afloop is je pop (helemaal of zo goed als) klaar en krijg je een map mee met patroontjes om er zelf nog passende kleertjes bij te maken. Als je liever kant en klare kleertjes koopt kun je deze met 15% cursistenkorting op de dag zelf bij mij aanschaffen.



Wanneer: zondag 20 november

Tijdstip: 9.00u tot 17.30 u

Locatie: bij Marrit in Bilthoven (adres volgt na aanmelding)

Kosten: €135,- incl. Koffie/thee/lekkers, en alle materialen. Je hoeft alleen je eigen lunch mee te brengen.

Meer informatie:

www.atelierroodkapje.nl

julia@atelierroodkapje.nl

Ook te volgen op Instagram: [@AtelierRoodkapje](https://www.instagram.com/AtelierRoodkapje)

Even voorstellen – Ilse van Heymamalou.nl

Wat een verademing is het om met je kindje bij het consultatiebureau Widar op bezoek te mogen komen. Mijn dochter is nu 10 maanden en volgt helemaal haar eigen lijntje. Het is dan ook heerlijk dat er gekeken wordt naar het kind i.p.v. naar het gemiddelde. Ook vind ik het fijn dat natuurlijk ouderschap bij Widar vanzelfsprekend is omdat dit voor ons ook echt heel belangrijk is.

Dit natuurlijk ouderschap combineer ik met mijn winkel in Soest, want deze concept store voor moeder en kind ligt boordevol prachtige producten. Ik ben deze winkel begonnen uit liefde voor mooie en natuurlijke artikelen. Zo hebben we een hele afdeling met draagdoeken en draagzakken, en is er altijd iemand in de winkel die of draagconsulent is of heel veel van dragen weet. Hierdoor kunnen we je altijd het beste advies geven hoe je je kindje het beste bij je kan dragen.

Ook ben ik fan van wol. En dat is terug te zien in de hele winkel. Naast de prachtige wollen bodywarmers voor jong en oud van We Are Wovens hebben we volop wollen onderleggers, deken, heilwol, sloffen en nog veel meer. Daarnaast hebben we ook kleding vanaf new born tot ongeveer 5 jaar. Onze favoriete merken zijn o.a. Joha, CarlijnQ, Baje Studio en Fresk. Deze merken zijn lief voor de planeet doordat ze gemaakt zijn van organisch katoen en komen binnen in zakjes die bij het compost kunnen. Want plastic daar zijn we niet van.

Ook de verzorgingsproducten zijn zo natuurlijk mogelijk. Tijdens het zoeken naar de juiste producten konden de oliën van Het Blauwe Huis natuurlijk niet missen. Maar ook de baby bodybar en shampoooer zonder micro plastics zijn fantastisch en zacht voor elke baby.

Voor de collectie in de winkel heb ik eigenlijk gekeken naar wat ik voor mijn 3 kids en voor mijzelf graag gebruik. Hierdoor is het een hele leuke collectie geworden die prachtig past bij het natuurlijk ouderschap. Kom gerust een keertje rondneuzen bij ons in Soest. We hebben koffie en water kefir en kletsen er graag op los. Ook een klein speelhoekje voor de kids is aanwezig ;-)

Ik ben niet alle dagen open want met 3 kids is dat nog best een uitdaging. Van woensdag t/m zaterdag van 10:00 tot 17:00 zijn de deuren open.

Online zijn we ook te vinden via [hey Malamalou.nl](https://www.hey Malamalou.nl) maar we ontmoeten je graag in het echt.

Hopelijk tot snel. Veel liefs, Ilse



Even voorstellen – Het Zwanger & Mamacafé

Lieve ouders,

Graag brengen wij ons nieuwe initiatief: Het Zwanger & Mamacafé Zeist bij jullie onder de aandacht. Zowel de zwangerschap als het ouderschap bestaan uit uitdagingen. Onzekerheden over opvoeden, vragen over sprongetjes, slapeloze nachten dankzij doorkomende tandjes... We kunnen er allemaal over meepraten.

Hoe zou het zijn om jouw opgedane kennis te delen, en te leren van de ervaringen van anderen? Met het mamacafé hopen we deze ruimte te bieden. Je kunt andere (aanstaande) ouders ontmoeten, kennis en ervaringen delen, maar ook sparren met een professional over jouw persoonlijke vragen.

Tijdens de bijeenkomsten zal er een workshop gegeven worden over een bepaald thema door een zorgprofessional. Deelname aan een workshop (en het bijwonen van het mamacafé) is helemaal gratis. Bij ons is iedereen welkom: aanstaande ouders, ouders, verzorgers, baby's en kinderen.

Het Mamacafé zal eens per maand georganiseerd worden op de gezellige locatie van Speeltuin Blik&Burgers. Zij beschikken ook over voldoende speelgelegenheden voor de kinderen.

Benieuwd naar de volgende bijeenkomst van het Mamacafé?

Alle informatie, data en tijden vind je op onze social media kanalen:

- Facebook: [Zwanger & Mamacafé Zeist](#)
- Instagram: [@mamacafe.zeist](#)

Hopelijk mogen we jou binnenkort ook verwelkomen!

Veel liefs,

Susan (liefdevollestart) en Angela (denatuurlijkeouder)

Boekentips



Waarom moet ik naar bed? – Katie Dayes

Kartonnen flapjesboek, het laat verschillende kindjes zien die naar bed gaan. Er wordt wat verteld over waarom slapen zo belangrijk is, wat dutjes zijn, waarom honden en katten veel slapen en wat als het donker is als je gaat slapen. Het boekje heeft een hoog herkenbaarheidsgehalte en veel kleurige tekeningen.

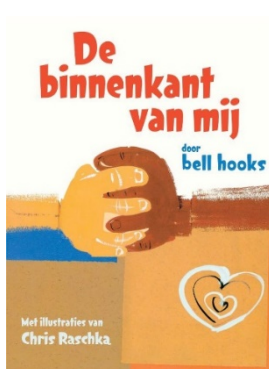
Het boekje wordt aangeraden vanaf 2,5 jaar.



Wat gaat mama doen? – Carly Madden

Een kartonnen boekje waarin verschillende mama's verschillende dingen gaan doen. Mooie tekeningen en hele actieve mama's die klussen, aan het werk zijn. Het boekje heeft dit jaar de leespluim gewonnen en was een aanrader voor gebruik in de kinderopvang.

Het boekje wordt aangeraden vanaf 2 jaar.



De binnenkant van mij – Bell Hooks

Een heel mooi boekje dat heel simpel vertelt wat de huid is en dat we er anders uit kunnen zien, maar dat de binnenkant bij iedereen gelijk is. Hele mooie illustraties die vooral de nadruk leggen op verbinding.

Leeftijd vanaf 3 jaar



Hoe voel jij je? – Witte leeuw

Een boekje dat verschillende emoties benoemt. Geschikt voor peuters en kleuters. Met flapjes worden de gezichtsuitdrukkingen van de hoofdpersonen veranderd en daarmee veranderen ook de emoties van de kindjes.

Leeftijd vanaf 2 jaar, maar door de flapjes al eerder leuk om samen te bekijken.



Zoekboek Rik en zijn familie – Liesbet Slegers

Rik krijgt een neefje of nichtje erbij in zijn diverse familie. De nadruk ligt op samenzijn en gezelligheid, terwijl in de familie mensen met een beperking, verschillende nationaliteiten en leeftijden samen zijn. Kleurrijke illustraties.

Leeftijd vanaf 2 jaar.

Oproepjes

WIDAR-KOOR

ONDER LEIDING VAN JANNEKE MOES

Is elke week zingen te veel? Wij zingen om de week!!

Op onderstaande donderdagavonden zijn de repetities

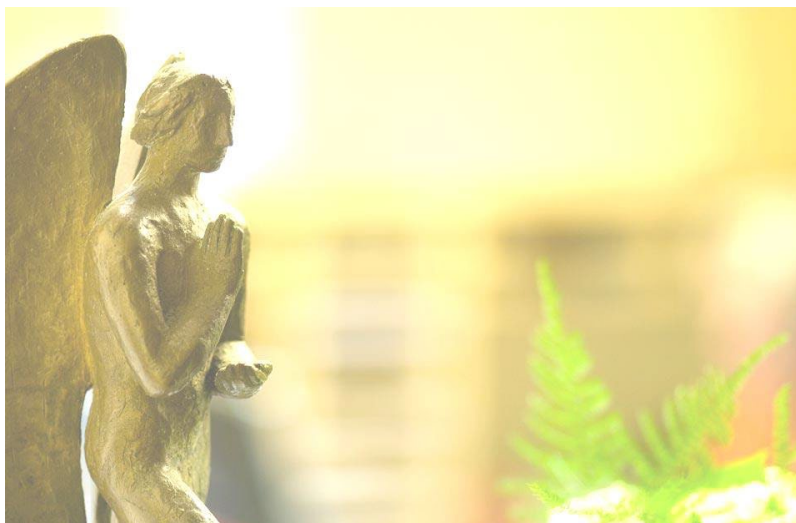
1, 15 en 29 september, 6 en 20 oktober, 3 en 17 november, 1 en 15 december
Inloop vanaf 19.30 uur, start om 19.45 uur tot 21.45 uur

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, maar alle nieuwe leden zijn
welkom**

Opgeven en/of informatie via www.widarkoor.nl



Vacature Doktersassistent Huisartsen GC Widar

Ben jij Doktersassistent, triagist of GNK-student en beschikbaar voor twee of meer dagen in de week? Of zou je in ons prachtige gezondheidscentrum te Zeist willen helpen door af en toe bij te springen in ons superleuke en professionele assistenten team??
Reageer dan snel!

Je bent van harte welkom in ons team van artsen, fysiotherapeuten, diëtisten, verpleegkundigen, kunstzinnig- systemisch- euritmie- biografisch- en fysiotherapeuten en natuurlijk het consultatiebureau.

Als doktersassistent kom je te werken in de sfeervolle, jaren 30 villa op de Laan van Beek en Royen 39, aan de rand van het bos.

Wat binnen opvalt is de warme sfeer en de persoonlijke benadering.

De doktersassistent, triagist of geneeskunde student die wij zoeken is:

- ✓ Zorgvuldig;
- ✓ Beschikbaar voor twee of meer dagen
- ✓ Goed in staat om met mensen om te gaan;
- ✓ Flexibel en liefhebber van een dynamische werkomgeving
- ✓ Proactief

Functieomschrijving in het kort:

Als doktersassistent ben je het eerste aanspreekpunt voor patiënten die de huisarts willen spreken. Je maakt afspraken bij de huisarts, doet triage, verricht medisch technische- en administratieve handelingen. Wij werken met Promedico ASP.

Ook goed om te weten:

- ✓ We openen de dag gezamenlijk om 7.45 en werken tot 17.00 uur
- ✓ Je hebt een half uur koffiepauze en een uur middagpauze;
- ✓ Het salaris is marktconform en gaat in overleg; je krijgt een reiskostenvergoeding;
- ✓ Bevalt het je en voel je een klik met de organisatie en het team? Dan zijn er ruime mogelijkheden voor scholing en persoonlijke ontwikkeling.

Meer weten of een keer een ochtend meedraaien ter kennismaking?

Neem contact op met:

Leonie Stout, Praktijkmanager

praktijkmanager@widar.nl

06-14877201

Chantal van Dam / Marloes Meijering, Doktersassistenten

Laan van Beek en Royen 39

3701AK Zeist

030 - 69 17 929

Of neem een kijkje op onze website: www.widar.nl