

**Beste ouders,**

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van mei 2020.

Allereerst hopen we natuurlijk dat het goed gaat met jullie zelf en al jullie dierbaren.

De **lenteperiode** kent een paar mooie jaarfeesten waarbij het samenkomen en de menselijke verbinding een grote rol speelt. In het licht van alle maatregelen zullen sommigen het betreuren dat feesten als Pinksteren en Sint Jan dit jaar in een aangepaste vorm gevierd worden. Bij de Germanen stonden de voorjaarsfeesten vooral ook al in het teken van dankbaarheid voor de vruchtbaarheid en groeikracht van de natuur. Misschien voelen jullie je ook gesterkt door de veerkracht die juist nu zo krachtig te ervaren valt: overal worden weer terugkerende diersoorten gezien en de extra heldere luchten nodigen uit om er op uit te blijven gaan. Laten we samen zoeken naar nieuwe manieren van **verbinding** en **bezieling**.

Wij haalden inspiratie uit dit artikel van de Correspondent: [‘Plan het leven van je kinderen niet te vol, geef ze de ruimte om te spelen’](#). Wellicht nodigt deze voorjaarsperiode ons dit jaar uit om onszelf op meerdere gebieden wat meer ‘lucht’ te geven: van ontmoeten naar *ont-moeten*.

Wij gunnen jullie de tijd en ruimte om zelf ook voldoende op te laden en hopen je met deze nieuwsbrief te inspireren met leuke knutsel- en boekentips. We wensen jullie allemaal hele zonnige tijden toe!

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, Margriet Martens, Marjolein van der Wijst en Melja Ottow**

**Beste ouders van Consultatiebureau Widar,**

**De Coronaperiode:**

We hebben allen ervaren hoe het Covid-19 virus, mondiaal en in ons eigen huishoudens, de wereld heeft veranderd. Op het Consultatiebureau hebben we vele telefonische consulten gehouden en de huisbezoeken en consulten zo kort mogelijk gehouden. We hebben nog geen exacte instructies van de GGD over versoepeling van de maatregelen. In de automatische herinneringen, die drie dagen voor een afspraak worden verstuurd, pas ik steeds de nieuwe ontwikkelingen aan.

Vele initiatieven en filmpjes zijn de afgelopen maanden verschenen. Eén filmpje ontroerde mij het meest over een vader die, voor het slapen gaan, een verhaaltje voorleest hoe de wereld er voor de Coronacrisis uit zag. Hierbij de link: [Filmpje Tom Foolery.MP4](#)

In het verlengde hiervan kan ik een boek aanraden over het ontwennen van digitale communicatie bij de jeugd: 'Geest' van Daan Remmerts de Vries. In onze wachtkamer liggen tevens humoristische kinderboeken van hem, die leuk zijn om voor te lezen aan jullie kleintjes.

**De cursussen:**

**De peutercursus** startte begin maart en moest helaas worden stopgezet door de Corona-crisis. De nieuwe data voor de resterende avonden zijn verschoven naar 15, 22 en 29 juni. In de Kleine Zaal geldt nu een limiet van 16 personen. Daarom zal deze peutercursus worden voortgezet in de Grote Zaal van Helicon, op gepaste afstand.

De avond over de vier temperamenten zal nu zijn op maandagavond 7 september.

In de nieuwsbrief van september zal de aankondiging van de **babycursus** staan en de data daarvan zijn bekend: 21 september, 12 en 26 oktober en 2 november. Ook daar zal nu een maximum van 15 deelnemers gelden: Opgeven kan via [sylvia.stroink@widar.nl](mailto:sylvia.stroink@widar.nl)

**De vaccinatievoorlichtingsavond** zal op maandag 15 juni door Desirée van Klaveren worden gegeven. Gaarne vooraf aanmelden via [desiree.van.klaveren@widar.nl](mailto:desiree.van.klaveren@widar.nl)

**Gezondheidscentrum Widar** heeft een grondige verbouwing achter de rug. De locatie Laan van Beek & Royen is uitgebreid en de locatie Tollenslaan is opgeheven. De officiële opening zou in april zijn maar ook deze is uitgesteld. Het Consultatiebureau Widar echter blijft in het vertrouwde Gebouw Helicon, waar we inmiddels een paar jaar heel fijn werken. Omdat de medewerkers van Gezondheidscentrum iedereen een hart onder de riem willen steken, zijn er filmpjes op de website geplaatst. <https://www.widar.nl/widar-in-coronatijd/>

**De boekenlijst op onze website** heb ik aangevuld met twee boeken geschreven door Hans Stolp: 'Michaël, de grote aartsengel' en 'Rudolf Steiner, Stichter van een nieuwe Cultuur'. In een eenvoudige taal legt hij de werking van de veranderingen in de wereld uit en tevens de plek die antroposofie hier inneemt.

Rest mij jullie allen een heerlijke zomer toe te wensen, **mede namens Desiree en Rinske**

Hartelijke groeten, blijf allen gezond en tot ziens op het CB!

**Sylvia Stroink- van Moorsel**

Slaap, alle kindjes (en ouders) hebben het hard nodig om zich optimaal te kunnen ontwikkelen en zich fijn te voelen. Toch is de werkelijkheid dat een op de vier kindjes moeite heeft met slapen.

Mijn naam is Sara van de Venne. Ik ben gecertificeerd baby- en kinderslaapcoach. Daarnaast ook fysiotherapeut en gezondheidswetenschapper. Samen met mijn man en drie kinderen (5, 3 en 1 jaar) woon ik in Zeist. Onze oudste gaat naar de kleuterklas van de Vrije school locatie Bergweg (ik heb zelf de onder- en bovenbouw van de Vrije School Nijmegen doorlopen). Met de jongste twee gaan wij altijd met veel plezier naar Sylvia en Desiree.



Ik heb de invloed van slaap op het dagelijks leven en op de gezondheid altijd interessant gevonden. Maar mijn interesse werd helemaal gewekt toen onze tweede zoon werd geboren. De eerste week na zijn geboorte sliep hij geweldig, daarna sliep hij slecht. Hij was 's nachts veel wakker en ook overdag sliep hij weinig. Wij zagen hoe moe hij was maar toch sliep hij niet goed. Ondanks dat we hem zoveel mogelijk rust en regelmaat gaven, lukte het niet om hem goed te laten slapen. Uiteindelijk hoopten we dat het met de tijd beter zou gaan, dat hij erover heen zou groeien. Het heeft ongeveer een jaar geduurd voordat hij echt beter ging slapen (en dit ging niet vanzelf). Het door ons opgebouwde slaapttekort had grote invloed op ons dagelijks leven.

Vanuit mijn interesse in slaap heb ik de opleiding tot slaapcoach gedaan. Ik begeleid nu ouders van kindjes tot ongeveer 6 jaar om weer goed te slapen. Daarnaast geef ik voorlichtingsavonden over slaap aan (toekomstige) ouders.

Ouders denken vaak dat slecht slapen erbij hoort in die eerste jaren, ze cijferen zichzelf weg en bouwen een enorme vermoeidheid op. Ook hun kindjes zijn vaak moe waardoor, hoe ironisch ook, ze nog minder goed slapen. Ik dacht ook dat slecht slapen erbij hoort en bleef maar doorgaan. Nu weet ik dat het anders kan en gun ik andere ouders dit ook.

Waar help ik ouders mee? Alles wat met slaap van hun kindje(s) te maken heeft. Hierbij zet ik altijd het karakter van het kindje centraal. Ieder kindje is uniek en heeft op een andere manier begeleiding nodig bij het slapen. Ouders bellen mij voor advies of ik begeleid ouders voor een korte periode (meestal twee weken). In deze periode werken we aan het verbeteren van het slapen. Hierbij kijken we goed naar wat past bij de ouders en hun kindje. En nemen we allerlei belangrijke factoren mee zoals de leeftijd, ontwikkelingsfase en het temperament van het kindje. Zodat ouders op een passende liefdevolle manier hun kindje kunnen leren slapen.

Wat is het mooi om te zien en te horen dat kindjes met wat begeleiding weer goed gaan slapen en zich zo optimaal kunnen ontwikkelen. Maar ook dat ouders langzaam weer meer energie hebben en de harmonie terugkeert in het gezin.

Heb je vragen over slaap of wil je meer weten over wat ik doe dan hoor ik dat graag.

Sara van de Venne

[www.saravandevenne.com](http://www.saravandevenne.com) | [sara@saravandevenne.com](mailto:sara@saravandevenne.com)

## Baby's zindelijkheid

Toen mijn eerste dochter een week oud was, wilde ik het wel eens weten: wanneer plast ze eigenlijk en hoe kan ik dat aan haar zien? Dus ik legde mijn piepjonge baby met de billen bloot op een waterdichte onderlegger. Ze plaste om de haverklap en zonder een spier te vertrekken. Daar werd ik niet wijzer van.

Toen mijn meisje drie weken was, belde ik met een vriendin: Ik kom hier niet verder mee. "Ach", zei ze, "bij een baby gaat de vertering nog zo snel. Houd haar toch gewoon boven een bakje direct na de voeding."

Zo gezegd, zo gedaan. Voorzichtig hield ik dit kleine mensje tegen mij aan: rugje tegen mijn buik, hoofdje tegen mijn navel, mijn handen onder de bovenbeentjes. Wonder boven wonder was het meteen de eerste keer raak: Er ging zo een plasje in het bakje. Na de volgende voeding hetzelfde verhaal: luier af, boven het bakje en jawel: binnen een halve minuut zat er een plasje in het potje. Nog dezelfde dag zat er ook een poep in het bakje. Ik was beduusd. Wat was dit fijn. Niet alleen voor mij, maar ook voor het kindje. Ik had maar 1 wc-papiertje nodig om haar billetjes af te vegen en schoon waren ze weer.

Mijn verbazing hield niet op. Vanaf dat mijn dochter 5 weken was, poepte ze niet meer in de luier. Na iedere voeding kreeg ze (maximaal 5 minuten, wat al heel erg lang is) de kans om iets boven het bakje te doen en blijkbaar was dat voor haar genoeg. Soms kwam er een plasje, maar de luier was bijna altijd nat. Ik noem het maar poepzindelijk.

Rond een jaar ging ons meisje weer in de luier poepen. Ik dacht dat het nu afgelopen zou zijn met de zindelijkheid. Zou het over zijn met de poepreflex? Ik hoopte op beter en bleef haar telkens na het eten op het potje zetten. Na 2 weken poepte ze weer op het potje. Nu misschien meer vanuit het bewustzijn dan vanuit de reflex. Dit was ook het begin van het (voor mij begrijpelijk) aangeven dat ze moest, zoals wijzen naar het potje.

Op de meeste plekken wordt aangeraden om vanaf anderhalf jaar te beginnen met zindelijkheidstraining. Ik snap nu waarom. Met 14 maanden waren de plasmomenten die ik aanbood voldoende gelegenheid om de luier helemaal af te doen. In het 'lezen' wanneer mijn baby iets moest ben ik nooit een held geworden, toch werd mijn baby goed in ontspannen poepen en plassen op het potje. Daar blijf ik me over verwonderen.

### Roos Tibben

Wil je meer weten, of ben je het ergens niet mee eens? Neem gerust contact met me op.

[cepa.roos@hotmail.com](mailto:cepa.roos@hotmail.com)



## Knutselen

In deze tijd zouden we normaliter de 'er-op-uit-tips' met jullie delen. Aangezien het deze tijd allemaal wat anders gaat en veel "uitjes" niet mogelijk zijn hebben we hieronder wat creatieve ideeën samengesteld die je met je kinderen kunt ondernemen en beleven. Het bos en de natuur is gelukkig toegankelijk en voor kinderen een beleving op zich.

### Weven met bloemen en bladeren uit de natuur

#### *Peuter, met begeleiding*

Ga met je kinderen lekker de natuur in en zoek naar mooie bloemen, bladeren, takjes. In dit geval is het fijn als de bloemen nog een lange steel hebben. Bind houtjes aan elkaar met draad en span er draden tussen. Met een stuk karton is het ook mogelijk dan kun je de draden er tussen spannen zoals op de afbeelding. Weef de bloemstelen er tussen. En klaar, een mooi bloemen schilderij.



### Schilderen met zelfgemaakte kwasten uit de natuur

#### *Peuter, met begeleiding*

Zoek samen in het bos een aantal niet al te lange of dikke stokjes. Pluk daarna bloemen, grassen of bladeren. Bind deze aan de stokjes vast en het schilderen kan beginnen. Waar zou het mooie kunstwerk mogen hangen?



### Stenen schilderen

#### *Dreumes en peuters, met begeleiding*

Er zijn altijd wel overal mooie stenen te vinden. Neem ze als schatten mee naar huis en schilder ze thuis in je lievelingskleuren.





*Dreumes en peuter (eigen leeftijd eigen inzichten)*

Wie weet willen je kinderen wel een kabouterdje in het bos verrassen met een heel nieuw huisje?



Wigwam of dromenvanger maken

*Peuter, met begeleiding*

In het heerlijke bos dat we hier gelukkig dichtbij hebben kun je met je kinderen wederom zoeken naar een paar geschikte stokken. Mijn kinderen komen altijd met hele takkenverzamelingen thuis omdat ze die ene mooie toch écht niet konden laten liggen. Wanneer je wat draad of touw hebt liggen, kan je ze helpen dit soort wigwammetjes, schilderijtjes of dromenvangers te maken. Een eigen gemaakt kunstwerkje.



Bloemen maken van eierdozen

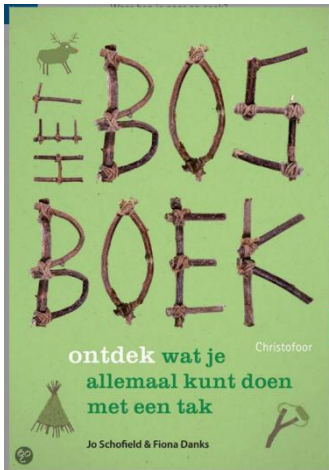
*Peuter, met hulp van volwassene*

Mocht het weer het niet toelaten om het bos is te gaan dan kun je de zomer binnenhalen met mooi gekleurde zelfgemaakte bloemen. Dit is voor een peuter nog wel iets te moeilijk maar een activiteit voor samen. Het schilderen kan je peuter natuurlijk wel doen. Knip de noppen uit het eierdoosje, knip de randen rond (zie foto) en schilder deze dan in leuke kleuren. Schilder ook een aantal (grotere) saté prikkers, bamboe of dunne stokjes. Plak een rond stukje karton op de top van het houtje. Prik gaatjes in de geverfde dopjes en prik er hierna het stokje door. Een zomers bosje bloemen is klaar.



## Boeken

Voor deze heerlijke (thuisblijf) zomer een aantal boekentips voor de kleintjes, de iets groteren en voor jullie als ouders..



“Het bosboek” is geschreven om je het bos in te krijgen. Voor de grotere kinderen met een zakmes op zak, en gaan. Voor de kleintjes lekker struinend achter de grotere kinderen aan. En jij als ouder? Jij gaat weer enthousiast mee. Er gaat weer een nieuwe wereld voor je open, kijk naar het bos met de blik van een kind. Dit boek helpt je er zeker bij.

“Het hele jaar feesten”  
wondere wereld van het

Inspirerende knutsels en  
de doorgewinterde  
stromen. Inclusief inhoud



lente en zomer” neemt je mee in de  
jaarfeestvieren thuis.

kooksels wisselen elkaar af en zelfs voor  
feestvierder zal het enthousiasme gaan  
over de feesten en prachtige foto's.



“Het lelijke jonge eendje” is een prachtig sprookje voor de pinkstertijd. Dit prentenboek met prenten van Marjan van Zeyl brengt het sprookje schitterend in beeld. De prenten betoveren en nemen de kinderen mee. Een echte aanrader.