

Beste ouders/verzorgers,

Hierbij ontvangen jullie de tweede nieuwsbrief van 2021.

De zomer loopt ten einde en de dagen worden steeds korter. Vruchten en bladeren hebben zich gevormd en maken zich nu los, voordat de grote herfststormen beginnen. Het is nu tijd om te zien **wat we kunnen oogsten**. We geven jullie in deze nieuwsbrief weer wat tips om thuis de oogsttijd te kunnen vieren.

Het is ook een mooie tijd om eens te onderzoeken wat jij in jezelf nu kunt oogsten van de zomertijd; waarin ben je de afgelopen maanden gegroeid? En waar pluk je nu de vruchten van?

29 september vieren we het Michaëlsfeest. Michaël wil ons leren moed te verzamelen, ons staande te houden, terwijl de natuur schijnbaar sterft. Onze oogst brengt kracht waarmee we de donkere maanden in kunnen gaan. We keren naar binnen en verheugen ons op de aankomende lichtfeesten.

We wensen jullie een warme herfsttijd vol moed!

Namens de oudergroep van het Consultatiebureau Widar

Laura Hunfeld, Marjolein van der Wijst, Margriet Martens, en Marrit Rekers



Beste ouders van Consultatiebureau Widar,

Hopelijk hebben jullie allen een heerlijke zomer gehad en zijn alle accu's van ouders en kinderen weer opgeladen. Het is weer duidelijk te merken dat de dagen korter worden en de eekhoortjes zijn druk in de weer met nootjes.

We hebben deze zomer iets vaker de regenbuien gehad maar wat heeft de natuur om ons heen een opleving mogen hebben. Na een paar droge zomers bloeide de heide op Heidestein weer volop sinds een paar jaar. De foto hieronder heb ik in augustus gemaakt.

Toegang tot Gebouw Helicon: Alle ouders van CB Widar hebben sinds kort toestemming om met een code naar binnen te gaan. Deze code zal regelmatig worden veranderd. Op de herinnerings-email, die twee dagen voor ieder consult wordt verstuurd, staat de meest recente code. Fijn als alle ouders deze code gebruiken zodat onze consulten dan niet meer worden onderbroken door de voordeurbel.

De babycursus gaat weer van start in oktober. De data zijn 18 en 25 oktober en 8 november (iets andere data dan in vorige nieuwsbrief vermeld). De avond over de vier temperamenten geef ik op 15 november. De aankondiging staat verderop in deze nieuwsbrief.

Vaccinatievoorlichtingsavond: Desirée geeft binnenkort weer een vaccinatievoorlichting op 11 oktober en de aankondiging staat ook verderop in de nieuwsbrief.

Het Widarkoor: nadat we een aantal repetities buiten hebben gehouden, gaan we in september weer in de Grote Zaal zingen. Op de voorpagina van de Nieuwsbode van 26 augustus staat een stukje over ons koor. Nieuwe leden zijn van harte welkom.

Heel graag, tot ziens weer op het cb!

Hartelijke groeten,

Sylvia Stroink-van Moorsel



Online baby cursus najaar 2021

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 18 oktober 2021** van 20.00 uur tot 21.30 uur
Maandag 25 oktober 2021 van 20.00 uur tot 21.30 uur
Maandag 8 november 2021 van 20.00 uur tot 21.30 uur
Maandag 15 november 2021 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

Vaccinatie informatieavond

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar,

Wanneer: Maandagavond 11 oktober.

Waar: Kleine Zaal of Vergaderzaal (1^{ste} 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.

Kosten: Voor ouders van consultatiebureau Widar zijn er geen kosten.

Voor geïnteresseerden van 'buiten' vragen wij een bijdrage van 10 euro per persoon.

U kunt zich aanmelden via het volgende mailadres: desiree.van.klaveren@widar.nl

Op deze avonden zal ik de risico's doornemen van de infectieziekten waarvoor wordt gevaccineerd. De antroposofische visie op ziekte en gezondheid wil ik hierin meenemen. De mogelijke bijwerkingen van vaccinaties en ook de keuzemogelijkheden (wanneer starten en hoeveel vaccinaties zijn dan nodig) zal worden besproken en ook mogelijke alternatieven voor vaccinaties. Vervolgens is er ruimte voor het stellen van uw vragen.

Antroposofische artsen zijn niet tegen vaccinaties, maar nemen hierover een genuanceerd standpunt in. Als u meer hierover wilt lezen kunt u de volgende link openen

<https://www.antroposofiemagazine.nl/actualiteiten/de-antroposofische-visie-op-vaccinaties/>

Hartelijke groet, Desirée van Klaveren



WhatsApp-groep met deelnemers aan de peutercursus.

Graag zou ik een WhatsApp-groep starten met deelnemers aan de vorige peutercursus die daar interesse in hebben.

De groep kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor het maken van speel-afspraken, het stellen van vragen aan elkaar en het delen van inspiratie.

Als je graag mee wil doen, stuur een mail met je naam en telefoonnummer naar hugotielen@gmail.com.

Hugo Tielen (vader van 2-jarige Luka).

Speelgroep Consultatiebureau Widar

Welkom bij de speelgroep voor ouder- en kind van Widar!

Eens in de week hebben we een speeloctend, de even weken op woensdag, de oneven weken op donderdag.

We spelen in en rond Zeist, afhankelijk van het weer, de zin en de leeftijd van de kindjes die komen. Hierbij kun je denken aan de Boswerf, kinderboerderij, speeltuin of ergens thuis.

Wil je ook kennismaken en meespelen?

Ik hoor het graag via e-mail.

Groeten, Anna van Herpen (arvanherpen@gmail.com)

Gevraagd: Vrijwilligers voor het tuinonderhoud van Helicon

Heb je tijd en zin om te helpen in de tuin van Helicon?

Op dins-en /of donderdagochtenden van 10 tot 12 uur?

Anmelden via Geertje Post Uiterweerd: 06-27572348 of via postgeertje@gmail.com

Even voorstellen – Wieteke Nijntjes – Van Maanen

Als moeder van 4 kinderen; twee dochters van 8 en 7 jaar en een tweelingjongen en -meisje van 1 jaar, kom ik met plezier bij consultatiebureau Widar. Sylvia en Desirée nemen de tijd en hebben een zorgvuldige en aandachtige benadering. Het geeft me echt het gevoel dat ik en mijn kinderen gezien worden!



Naast het moederschap ben ik ook gestalt-therapeute. In mijn praktijk “Bosstraat Therapie” in Driebergen ondersteun ik cliënten op zoek naar zingeving en bewustwording. In de therapie ligt de nadruk op hoe je contact maakt met jezelf en de buitenwereld en welke blokkades je hierin belemmeren. Naast individuele therapie, geef ik samen met collega Daphne Scheeres de Ouder Groei Groep, waarvoor we jou van harte uitnodigen.



Ouder Groei Groep

Tijdens de woensdagochtenden heb je de tijd om bewust te voelen wat het ouderschap met je doet. Met behulp van ervaringsgerichte oefeningen kijken we naar het innerlijk kind in ons. Het effect van innerlijk kind werk is groot, namelijk wat we kunnen helen bij ons zelf, staat de relatie met onze partner en kinderen niet meer in de weg. En door het delen in groepsverband ontstaan er mooie verbindingen en helen we aan elkaar.

Data en kosten

De bijeenkomsten zijn op woensdagochtend 29 september, 13 oktober en 27 oktober van 9 uur tot 11.30 uur in mijn praktijk in Driebergen. De kosten zijn €75,- in totaal. Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging NVPA. Wanneer je aanvullend verzekerd bent krijg je een gedeelte vergoed.

Wil je deelnemen of heb je vragen, neem dan gerust contact op via bosstraattherapie@gmail.com of 06-41235587.

Hartelijke groet, Wieteke Nijntjes – Van Maanen

Boekentips voor ouder en kind



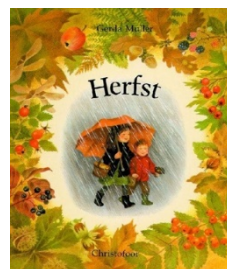
Kabouter Thijm viert feest – Admar Kwant

Kabouter Thijm wil het oogstfeest vieren met zijn dierenvrienden. Hij verzamelt een feestmaal voor zijn vrienden in het bos, maar vergeet zichzelf. Gelukkig hebben de dieren wél aan wat lekkers voor kabouter Thijm gedacht!



Het Appeltulbandje – Marjan van Zeyl

Een oud vrouwtje wil graag een appeltulbandje bakken, maar ze heeft geen appels. Ze gaat op pad om een lekker appeltje te vinden...



Herfst – Gerda Muller

Een kleurrijk kartonboekje zonder tekst. Om samen te bekijken en erbij te vertellen.



De rode appel – Kazuo Iwamura

Kleine Natsumi wil een appel eten boven op de heuvel. O, de appel rolt holderdebolder naar beneden! Konijn, Eekhoorn en Beer helpen om hem te pakken te krijgen.



Die peer is voor mij! – Anuska Allepuz

De hoogste boom van het woud hangt vol sappige peren. Onderaan de boom staan vijf hongerige olifanten. Hoe krijgen ze zo'n heerlijke peer te pakken?

Er-op-uit

Boerderij Nieuwslagmaat, Bunnik

Appels plukken 25 en 26 september en 2 en 3 oktober van 10:00 tot 16:00 uur.

Opgeven is niet nodig.

Bij de boerderij Nieuwslagmaat in Bunnik is het mogelijk zelf appels te oogsten, verschillende rassen maar ook peren, kiwibes en pompoen.

<https://www.nieuwslagmaat.nl/zelfpluk/appelplukdag-op-25-26-sept-en-2-3-okt/>

Stadsboerderij Griftsteede, Utrecht

Appels plukken 26 september van 10:00-16:30.

Hier kun je met de kinderen appels plukken en appelmoes maken, zaden oogsten uit de bloementuin of groententaartjes maken voor de dieren. Tevens is er deze dag een poppenkastvoorstelling.

<https://www.utrechtnatuurlijk.nl/activiteiten/oogstfeest-op-griftsteede/>

In ied're kleine appel

In meinem kleinen Apfel

t. Volkslied uit Duitsland
m. naar W. A. Mozart* (1756-1791)

1. In___ ie - d' re klei - ne ap - pel, daar___ lijkt het wel een huis, want___
1. In___ mei - nem klei - nen Ap - fel, da___ sieht es lus - tig aus: es___

6
daar - in zijn vijf ka - mer - tjes, pre - cies als bij ons thuis.
sind da - rin fünf Stüb - chen, grad' wie in ei - nem Haus.

2. In ieder hokje wonen
twee pitjes, zwart en klein,
die liggen daar te dromen
van licht en zonneschijn.
3. Zij dromen hoe zij later
als 't Kerstfeest wordt gevierd,
ook appels zullen wezen,
waar men de boom mee siert.

2. In jedem Stübchen wohnen
zwei Kernchen schwarz und fein,
die liegen drin und träumen
vom lieben Sonnenschein.
3. Sie träumen auch noch weiter
gar einen schönen Traum,
wie sie einst werden hängen
am lieben Weihnachtsbaum.

Recepten

Gedroogde appeltjes



Schil de appels, verwijder het klokkenhuis met een appelboor en snij in dunne ringen.

In de oven: verwarm de oven voor op 100°C. Leg de appeltjes op met papier beklede bakplaten en zet ze in de oven voor 3 à 4 uur met de oven op een kiertje. Keer de appeltjes tussendoor een paar keer om. Laat afkoelen en bewaar in een luchtdicht blik.

Appeltaart



Ingrediënten

300 gr bloem
 200 gr suiker
 0,5 tl zout
 200 gr koude boter
 1 ei
 2 el ijskoud water
 60 gr paneermeel
 Marsepein
 8 appels
 60 gr rozijnen
 4 tl kaneelpoeder
 2 el custardpoeder

Bereiding

- Meng bloem, 100 gr suiker en zout. Snijd de boter in stukjes en kneed samen met het ei, water en bloemmengsel tot een soepel deeg. Verpak in plastic en leg 30 minuten in de koelkast.
- Vet de springvorm in
- Rol 2/3^e van het deeg uit voor de bodem en zijkanten
- Bestrooi de bodem met paneermeel en leg er plakjes marsepein op
- Verwarm de oven voor op 180°C
- Schil en snijd de appels. Meng ze met 100 gr suiker en de rozijnen, kaneelpoeder en custardpoeder. Verdeel dit over de bodem
- Gebruik de rest van het deeg voor over de appels (repen of kruimels) bestrijk dit met een losgeklopt ei.
- Bak in ongeveer 1 uur gaar.

Appelmoes



Ingrediënten (voor 1 pot)

3 grote appels (goudrenetten, elstar, jonagold)
0.5 citroen
50 ml water
1 theelepel kaneel

Bereiding

Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes. Doe de appelblokjes in een pan en verwarm deze. Voeg het water, sap van de citroen en kaneel toe en roer door elkaar. Doe de deksel op de pan en laat 10 minuutjes zachtjes koken.

Roer een paar keer goed door zodat het een moes wordt. Grote stukken kun je met een stamper of vork pureren. Doe de appelmoes in een pot en laat verder afkoelen.

In een schone pot en goed afgedicht kun je de appelmoes 1 week in de koelkast bewaren. Ingevroren is het 3 maanden goed.

Appel-preisoep



Ingrediënten (voor 4 personen)

1 grote ui
250 gram aardappelen
4 grote appels
250 gram prei
750 ml groentebouillon
1 tl olie
200 ml slagroom
Peper
Zout

Bereiding

Schil de uien, de aardappelen en de appels. Verwijder de klokhuisen en snijd alles in stukjes. Snijd de prei in ringetjes. Bak de uien zachtjes aan in een beetje boter. Als de uien glazig beginnen te worden, doet u de aardappelen, de appels en de prei erbij. Bak de groenten eventjes aan en giet er dan de groentebouillon bij. Laat het geheel zachtjes doorkoken tot u de groenten zacht genoeg vindt. Voeg de slagroom toe en pureer het geheel met een staafmixer.

Breng de soep op smaak met verse peper uit de molen, zout, peterselie en citroen.

Tip: Snij nog wat extra prei in dunne ringetjes, kort aanbakken en garneer er de soep mee. Ook verse hazelnootjes smaken heerlijk bij deze soep.

Artikel Nieuwsbode 26 augustus 2021

Widarkoor hield stand

ZEIST - Ondanks dit bewogen jaar heeft het Widarkoor stand gehouden. In de zomer heeft het koor doorgezongen in kleine groepen in de buitenlucht. Per september gaat het weer zingen in gebouw Helicon aan de Socrateslaan 22a. Tijdens de repetities staan verbinding, saamhorigheid en het gezond makende effect van samenzang centraal.

Het Widarkoor bestaat sinds februari 2018 en groeide al gauw uit tot een koor van ruim dertig zangers. Het repertoire gaat van canons tot meerstemmige muziek, zowel volks-

muziek uit veel verschillende landen als klassieke liederen. De avonden starten altijd met stemoefeningen van de Schule der Stimmenthüllung, opgezet door de Zweedse zangeres Valborg Werbeck Svårdström. De repetities zijn om de week op donderdagavond onder leiding van dirigente Janneke Moes. Door de coronamaatregelen is het koor kleiner geworden, dus nieuwe leden zijn van harte welkom: kom gerust een keertje een avond meezingen. Aanmelden kan via een e-mail naar sylvia.stroink@widar.nl.



Het koor zong door: maar wel in kleinere groepen in de buitenlucht.
Foto: Widarkoor

Dit stukje stond op de voorpagina van de Nieuwsbode.

De komende repetitieavonden in de Grote Zaal van Gebouw Helicon zijn op **donderdag van 19.45 tot 21.45 uur**

9 en 23 september

7 en 14 oktober

4 en 18 november

2 en 16 december 2021

We zingen ook vele liederen uit het repertoire van bovenbouw van de Vrije School

Als je een gratis proefavond wilt meezingen opgeven kan via sylvia.stroink@widar.nl

ZIN IN BEWEGING

Door beweging meer verbinding met jezelf



Wil je:

- Meer verbinding met je lichaam maken en vitaal en prettig in je vel zitten?
- Eenvoudig bewegen en ervaren wat dat met je doet?
- Al voelend ontdekkingen doen en je energie weer laten stromen?
- Voelen hoe dit je verkwikt?
- In bewegen de kracht vinden om je gezondheid positief te beïnvloeden?

Een kennismaking met oefeningen die gebaseerd zijn op bewegingstherapie in zachte stromende beweegvormen met inspiratie uit de Bothmergymnastiek, ademoefeningen en Dru-yoga (stilte in beweging).

De opzet: Bewegen in groepjes max. 6 pers.

Wanneer : dinsdagavond van 19.30- 20.45 uur

Start : September

Waar: Gezondheidscentrum Widar in Zeist.

Kosten: € 40,- voor 4 lessen per mnd. van 1u 15 min.

Nadere info en aanmelding: 06-24712138 of mail karen.griffioen@widar.nl

Even voorstellen? Ik ben Karen Griffioen, enthousiast fysiotherapeut met hart voor zelfzorg en beweging. Mijn passie is mensen met plezier te laten ontdekken hoe bewegen positief kan bijdragen aan het gevoel van gezondheid. Bewegen met aandacht voor het eigen lichaam werkt gezond makend. Via gevoel het eigen midden en rustpunt terug vinden geeft gevoel in eigen kracht te staan en lekker in je vel te zitten. Dat geeft levenslust en energie om de draad op te pakken.

*Ik hoop van je te horen en spoedig te ontmoeten. **Karen Griffioen, fysiotherapeut Widar.***