

# Consultatiebureau Widar & Oudergroep

Zeist, december 2016

Beste ouders,

Namens Sylvia Stroink, Desirée van Klaveren en de oudergroep van consultatiebureau Widar bieden wij u deze nieuwsbrief aan.

Met directe ingang is Maartje Simons ons komen versterken in de oudergroep. We heten haar van harte welkom en hopen op een vruchtbare samenwerking.

In deze nieuwsbrief:

- Nieuws van Sylvia op pagina 2
- Oudercursus 'Zorg rondom het gezonde en zieke kind' pagina 3
- Cursus Vitaliteit en Zelf-Management pagina 4
- Vaccinatie informatieavond pagina 5
- Nieuw lid oudergroep stelt zich voor pagina 5
- Femke Hockx heeft nieuws over de ouder kindgroep en de muziek peutercursus op pagina 6
- Leuke activiteiten komende periode op pagina 7

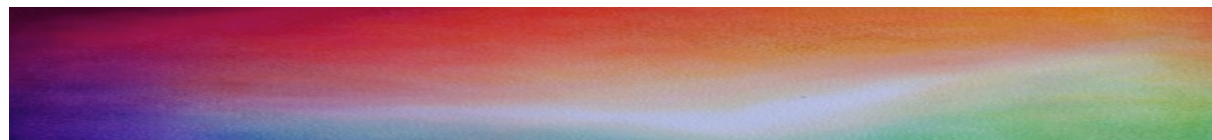
Verder wensen we iedereen een fijne kerstperiode toe. En voor 2017 alle goeds.

Groeten, namens de CB Widar oudergroep,

Marrit Rikze, Wiard Pennings, Saskia Langbroek, Maartje Simons en Willie Naumann

OudergroepWidar@gmail.com  
[www.facebook.com/OudersCBWidar/](http://www.facebook.com/OudersCBWidar/)





**Beste ouders van Consultatiebureau Widar**

Zeist, december 2016

Om te beginnen willen wij jullie allen toewensen:

### ***Knusse feestdagen en een gezond en evenwichtig 2017!!***

Terugkijkend op het jaar 2016, beleven we steeds meer plezier aan het feit dat we in **gebouw Helicon** ons consultatiebureau hebben gesitueerd.

Omdat we er nu bijna twee jaar zitten willen we graag horen hoe deze locatie bevalt. Vind je het leuk om een stukje te schrijven dan is dat zeer welkom. Dat mag worden gestuurd aan [sylvia.stroink@widar.nl](mailto:sylvia.stroink@widar.nl). We zullen ook een gastenboek neerleggen zodat er in de wachtkamer wat kan worden neergeschreven.

**In de tuin** zijn mooie nieuwe aanwinsten te zien zoals een insectenhotel en een xylofoon. Ook is er een natuurlijk voetbalveldje aangelegd, zonder plastic korreltjes!

Inmiddels hebben we afscheid genomen van Quirine Vervloet en Norbert Geels als leden van de **oudergroep**. Hun deelname was van korte duur maar wel heel krachtig. Er is veel opgepakt in hun periode, zoals het moderniseren en versturen van de nieuwsbrief, het organiseren van de lezing en het schrijven van een boekverslag. Quirine heeft aangegeven dat ze boekverslagen wil blijven schrijven. Heel veel dank voor jullie inzet.

Gelukkig hebben we een goede opvolgster gevonden: Maartje Simons heten wij van harte welkom in de oudergroep. Zij zal het contactpersoon zijn tussen de oudergroep en alles wat leeft in de Vrije School te Driebergen.

**Tijdens onze consulten** komt het steeds vaker voor dat kinderen iets eetbaars krijgen. Nu vinden we de kruimels op de vloer geen probleem. Het verstoord echter ons onderzoek. Door de kindertjes met blokjes te laten spelen, testen we spelenderwijs allerlei functies, onder andere de hand-oog functie. Het is soms een hele klus om de kindertjes hun stukje brood of flesje te ontnemen. Dus heel fijn als in de spreekkamers geen drink- en eetwaren wordt meegenomen. Bij voorbaat dank voor de medewerking!

**Geniet allen van de Kerstdagen en de spiritualiteit tijdens de 12 heilige nachten!!**



**Hartelijke groeten, mede namens Desirée  
en tot ziens op het CB! Sylvia Stroink- van Moorsel**

## Oudercursus Voorjaar 2017

### 'Zorg rondom het gezonde en het zieke kind'

Ook in dit voorjaar gaat de cursus weer van start. Je leert wat je als ouder thuis kunt doen om je kindje te verzorgen. In het dagelijks leven en in het bijzonder als je kindje ziek is. Hoe kan je ondersteunen met natuurlijke hulpmiddelen.

De cursus heeft een logische opbouw en wordt daarom als één geheel aangeboden. Sylvia Stroink, jeugdverpleegkundige en antroposofisch verpleegkundige, zal deze cursus verzorgen.



#### Avond 1: Warmte

Waarom is warmte zo belangrijk voor het kind in de eerste zeven levensjaren?

Wat is het belang van natuurlijke materialen zoals wol, zijde en katoen.

Welke uitwendige toepassingen bestaan er om de warmtehuishouding te reguleren?

Praktisch voordoen van een voetinwrijving.

#### Avond 2: Koorts

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?

Praktisch voordoen van een citroen-kuitwikkel.

#### Avond 3: Het zieke kind

Kwakkelen, constant verkouden, oorpijn, buikpijn etc.

Wat kan je als ouder doen met natuurlijke middelen als je kind ziek is?

Wat is een voedingsbad?

Praktisch voordoen van een uienkompres en een kamille-buikkompres.

#### Avond 4: De vier temperamenten bij kinderen & welke 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 13 maart 2017** van 20.00 uur tot 22.00 uur.

**Maandag 20 maart 2017** van 20.00 uur tot 22.00 uur.

**Maandag 27 maart 2017** van 20.00 uur tot 22.00 uur

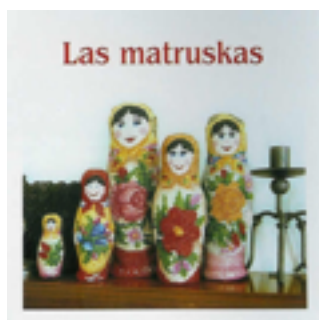
**Maandag 3 april 2017** van 20.00 uur tot 22.00 uur

Vanaf 19.45 staan thee en koffie steeds klaar zodat we om 20.00 uur kunnen starten.

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

Enthousiast geworden? Aanmelden kan via [sylvia.stroink@widar.nl](mailto:sylvia.stroink@widar.nl)

## Cursus Vitaliteit en Zelf-Management



Voor ouders van de oudergroep van het consultatiebureau van Widar bieden wij een cursus aan hoe je als ouder goed voor jezelf en jouw eigen vitaliteit zorgen kunt.

Herken je dat gevoel dat je als ouder aan het einde van de dag bijna geen energie meer hebt of weinig opbrengen kunt om iets te doen voor jezelf ?

Doel van de cursus: is om bewust te worden van de invloed die je zelf hebt op jouw eigen vitaliteit.

Werkwijze: we begeleiden je in het beter gaan ervaren van jouw eigen grenzen en hoe ernaar te handelen. Hiertoe geven wij naast theorie over verschillende aspecten van vitaliteit ook praktische oefeningen en methoden. Dit doen we middels inzichten die de antroposofie ons te bieden heeft.

Resultaat: aan het einde van de cursus zijn de oefeningen opgenomen in jouw dagelijks leven en heb je instrumenten in handen om jouw eigen energie beter in balans te houden.

Iets meer uitleg: wij delen met elkaar persoonlijke ervaringen. Deze gaan over het ervaren en bewaken van grenzen tijdens jouw werk- en persoonlijk leven. Door het samen te delen en later na de cursus het met elkaar over de thema's te kunnen hebben, is de kans op een vitaler leven binnen handbereik. Verder is van belang te weten dat de informatie tijdens de cursus binnenskamers blijft.

Thema's als aandacht voor lichaamsbewustzijn, grenzen beter gaan voelen en jouw eigen ontwikkeling komen tijdens de cursus aan bod.

Duur en kosten: vijf bijeenkomsten van 1,5 uur. Cursuskosten zijn € 100,-

Wanneer: dinsdagen van 19:00u-20:30u Vanaf 18:45u kun je binnenlopen en staat er thee klaar. Start van de cursus: dinsdag 10 januari

Groepsgrootte: minimaal 8 en maximaal 12 deelnemers.

Plaats: Widar Gezondheidscentrum, Laan van Beek en Royen 39 te Zeist

De begeleiding wordt verzorgd door Margreet Florentinus en Mischa Verhaert.

Margreet werkt als praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheid/ systeemtherapeut;

Mischa werkt als antroposofisch/psychosomatisch werkend fysiotherapeut

Beiden zijn verbonden aan Gezondheidscentrum Widar in Zeist.

## Vaccinatie informatie avond

Op maandagavond 9 januari 2017 is er een vaccinatie informatieavond in de Kleine Zaal in het gebouw Helicon.

Van 19.45 tot 21.30 uur.

Graag aanmelden via de mail: [desiree.van.klaveren@widar.nl](mailto:desiree.van.klaveren@widar.nl)

Voor ouders van consultatiebureau Widar zijn er geen kosten aan verbonden. Voor geïnteresseerden van "buiten" vragen wij een bijdrage van 10 euro vragen voor deze avond.

Hartelijke groet,

Desirée van Klaveren



---

## Even voorstellen nieuw lid oudergroep

Vanaf november jl. ben ik onderdeel van de oudercommissie van Widar. Hartstikke fijn om op deze manier een steentje te kunnen bijdragen.

Mijn naam is Maartje Simons en sinds de geboorte van onze oudste zoon Peppin in januari 2013 komen we met veel plezier bij Widar. (In tegenstelling tot de ervaring die ik had bij een regulier consultatie bureau). Ik ben al bijna 15 jaar samen met mijn vriend Martin Bastiaans en we zijn sinds augustus 2015 ook trotse ouders van zoon Mees.

Zelf kom ik uit een "Vrijeschool familie" en heb in Gouda en Den Haag op school gezeten. Toen wij na onze studie uit Utrecht verhuisde naar een kleiner dorp (we wonen in Odijk) wilde ik graag dichtbij een Vrijeschool wonen, mochten we onze kinderen daar ooit naar toe willen brengen. En vanaf januari gaat Peppin naar de Vuurvogel in Driebergen. Daar kijken we allemaal erg naar uit!

Afgelopen september ben ik voor mezelf begonnen na ruim 10 jaar bij een ingenieursbureau te hebben gewerkt. Met mijn eigen zaak Met Simons doe ik iets wat veel dichterbij me staat. Momenteel werk ik bij de Huiskamer van Odijk als vrijwilligers coördinator. Deze coöperatie werkt met ruim 100 vrijwilligers aan een betere leefomgeving en staat met raad en daad voor de Odijkers klaar.



## Ouder-en kindgroep



De ouder-kindgroep komt op wisselende ochtenden bij elkaar, meestal eens in de twee weken, van ca. 9.30 tot ca. 11.30 uur. De plaats waar we afspreken is afhankelijk van de deelnemers. Binnenkort komt een nieuwe lijst met data waarop mensen zich kunnen inschrijven, mochten ze hun huis willen open stellen. In de zomerperiode spreken we ook weleens af op de kinderboerderij.

De ouders wisselen ervaringen uit over allerlei zaken van opvoeding tot werk en de kinderen kunnen ondertussen spelen. De leeftijd van de kinderen is tussen de 0 en 4 jaar. Heb je ook zin om mee te doen? Of heb je een vraag m.b.t. de groep?

Femke Hockx  
info@femkehockx.nl

## Peutermuziek

In het nieuwe jaar gaat een nieuwe Peutermuziek cursus van start. We gaan aan de slag met liedjes rondom het thema 'winter'. Koude dagen waarop we een shawl en handschoenen nodig hebben hebben we al meegemaakt, maar zou het deze winter nog gaan sneeuwen? Zullen we kunnen sleeën? Gaan we van het winterse weer genieten of is het weer om binnen te spelen? We beleven het in de liedjes.

De peutermuziek cursus is verhuist naar de nieuwe locatie van de Zeister Vrije School aan de Bergweg. Een fijne plek om op zaterdag ochtend muziek te maken. De ruimte is groot genoeg om er lekker bij te bewegen, en toch intiem genoeg om ook in een kringetje te zitten met rustige liedjes.

6 opeenvolgende zaterdagochtenden vanaf 7 januari. Meer informatie op de nieuwe website: [www.klankenkunst.nl](http://www.klankenkunst.nl)

## Wist u dat... / externe activiteiten

- zaterdag 17 december Kerstmarkt op Landgoed Kraaybeekhof te Driebergen. Vanaf 14.00 uur. Er zijn knutselactiviteiten voor kinderen, kramen, kerstbomen, feestelijkheden en lekkernijen. Om 17.00 uur mee-eten van het stamppottenbuffet.. Adres: Diederichslaan 25 in Driebergen.
- Zaterdag 17 en zondag 18 december; Levende kerststal in de Dieptetuin, 16.30 -18.15 uur. Adres: van Tetslaan tegenover nr 1, 3707VA Zeist
- Zondag 18 december MidWinterMarkt op de Boswerf, van 10.30 tot 16.30 uur.  
<http://www.odru.nl/nme-aanbod-natuur-en-milieueducatie/de-boswerf/>
- Zaterdag 24 december Kinderkerstviering in de Rafaëlkerk in Zeist. Op 24 december beginnen wij om 16.00 uur de Kerstavond met een bijeenkomst voor de peuters en kleuters. Er wordt een verhaal verteld, we zingen kerstliederen en steken kaarsjes aan. Iedereen is van harte uitgenodigd dit sfeervolle moment mee te maken!
- Zondag 25 en maandag 26 december Levende kerststal bij de schaapskooi op Landgoed Heidestein. Openingstijden van 11.00 tot 16.30 uur. Meer informatie via de volgende link  
<https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/44143/kerst-bij-de-schaapskooi-op-landgoed-heidestein/2016-12-26#.WFMAADJx-cY>



## Advertenties



**Kinderopvang  
De Geheime Tuin**

- Bewuste opvang voor kinderen van 0 tot 4 jaar
- Kleinschalig met een vertrouwd gevoel
- Huiselijke sfeer met vaste leidsters
- Ontdekken en beleven in de natuur
- Gezonde voeding voor uw opgroeiende kind

Kwikstaartlaan 11  
3704 GS Zeist  
030-2658852  
06-34032509

[www.kinderopvang-degeheimetuin.nl](http://www.kinderopvang-degeheimetuin.nl)



**Kinderopvang  
De Vuurvogel**

- Antroposofische kinderopvang
- Kleinschalig met huiselijke sfeer
- Warm nest voor kinderen en ouders
- 100% biologische voeding
- Natuurbeleving en viering van de jaarfeesten



Faunalaan 250, 3972 PS  
Driebergen-Rijsenburg - 06-34032509  
[www.kinderopvang-devuurvogel.nl](http://www.kinderopvang-devuurvogel.nl)

## Voor speelgoed & cadeaus



**Rozemarijn**

in prachtige kleuren en  
natuurlijke materialen!

Voorheuveel 84 \* 3701 JH Zeist  
030-6914592

[info@rozemarijn.nl](mailto:info@rozemarijn.nl)\*[www.rozemarijn.nl](http://www.rozemarijn.nl)