

Beste ouders,

Hierbij ontvangen jullie onze tweede Nieuwsbrief van 2017.

In deze nieuwsbrief staat ook weer vol met interessante en waardevolle informatie. Allereerst een voorwoord van Sylvia, daarna een vervolg van nieuwe rubriek over de Jaarfeesten, deze keer gaat het (natuurlijk) over Michael. Er zijn deze keer twee ouders die zich voorstellen, waarvan één nieuw lid van de Oudercommissie. Daarnaast informatie over de ouder en kind groep. Ook zijn er verschillende inspirerende verhalen van ouders en last but not least tips voor dagjes uit, boeken, muziek en websites! Kortom, na het lezen van deze nieuwsbrief ben je weer helemaal up to date.

Wij zijn erg benieuwd 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,  
Wiard Pennings, Marrit Rikze, Anne Schol, Maartje Simons en Aleid Winkler

Laat ons weten wat je van deze nieuwsbrief vindt, bijvoorbeeld via facebook:

<https://www.facebook.com/OudersCBWidar/?fref=ts>



**Save the Date**

Op 21 november organiseren wij  
een lezing!

Met Maike Bonthuis  
Natuurvoedingskundige

Beste ouders van Consultatiebureau Widar,

Hopelijk hebben jullie allen een heerlijke zomer gehad en zijn alle accu's van ouders en kinderen weer opgeladen.

Als ik nu 's morgens naar gebouw Helicon fiets dan zie ik de stroom kinderen en ouders weer naar de scholen gaan en is alles weer in het ritme. De bomen beginnen langzaam te verkleuren in de Michaëlstinten.

#### **Van de oudergroep**

Saskia Langbroek heeft aangegeven te gaan stoppen in de oudergroep. We danken haar voor de inzet die zij heeft getoond. Erg fijn dat Anne Schol plaats heeft genomen in de oudergroep. We heten haar van harte welkom!

De volgende **vaccinatievoorlichtingsavond** zal Desirée houden op dinsdag 26 september om 19.45 uur a.s. in de Kleine Zaal van Helicon. Opgeven kan via [desiree.van.klaveren@widar.nl](mailto:desiree.van.klaveren@widar.nl).

De cursus '**Zorg rondom het gezonde en het Zieke Kind**' gaat weer van start in oktober. De aankondiging staat verderop in deze nieuwsbrief. Ik heb er weer zin in.

Via de mail en wellicht ook via de post zijn jullie op de hoogte gesteld van de informatieavond **Patiëntenplatform voor Widar Gezondheidscentrum**. Ik zal op deze avond een praatje houden over het nut en de samenwerking die ik al jaren ondervind met onze oudergroep. Binnen het team van Widar ligt de wens om net zo'n groep op te gaan richten. Hoe dit zal worden vormgegeven is nog open. In de volgende nieuwsbrief zal ik verslag doen van het vervolg.

Deze week was ik de aankondiging van mijn cursus dit najaar aan het veranderen. Ik voel namelijk de behoefte van ouders om meer te weten te komen wat antroposofie nu eigenlijk inhoudt. Toevalligerwijs werd ik, deze week, door een vader gevraagd of er een cursus(avond) kan komen met de titel 'Antroposofie voor Dummies'. Ik vond het direct een prachtige titel en werd enthousiast. Mochten er meer onder jullie zijn die deze behoefte voelen, dan wil ik graag daar een vorm aan geven. Om te beginnen denk ik aan één avond, maar het onderwerp 'Antroposofie' is uiteraard zo breed dat we daar wellicht een uitbreiding aan kunnen geven. Laat me maar weten wanneer je daar behoefte aan hebt. Dan kunnen we dit in een nieuwe en niet te stoffige vorm gieten.

Heel graag tot ziens weer op het cb!

Hartelijke groeten, mede namens Desiree  
Sylvia Stroink- van Moorsel

## Jaarfeesten

In de laatste [nieuwsbrief](#) schreven we een algemeen stuk over jaarfeesten. Dit keer Michaël:

Het Michaëlsfeest is niet voor alle ouders een bekend feest. Het Michaëlsfeest is het feest van de aartsengel Michaël, dat symbool staat voor de mens die met zijn bewustzijn wakker moet zijn om het kwaad in de wereld te doorzien en te bevechten. De krachten van de geest in iedere mens worden op dit feest aangesproken.



Bron: [www.schooldehofakker.nl](http://www.schooldehofakker.nl)

Het Michaëlsfeest op 29 september is aan het begin van de herfst. De natuur groeit en neemt langzaam in pracht af, het verstillt en sterft af. Het wordt kil. Michaël is één van de aartsengelen en wordt gezien als de overwinnaar van de draak. Voor oudere kinderen en volwassenen kan het thema moed en de draak verslaan centraal staan. Maar tegenwoordig viert men Sint Michaël voor jonge kinderen vooral met als hoofdthema het oogstfeest. Deze dag is de laatste dag dat men appels plukken kan.

Er worden in deze tijd knutselwerken gemaakt met natuurproducten. Thuis, op scholen en in de opvang worden verhalen verteld die betrekking hebben op het feest. Er worden veel liederen gezongen.

Zoals beschreven staat het Michaëlsfeest ook in het teken van moed; Ridder Joris die met behulp van engel Michael de draak verslaat en de prinses redt. Het grotere beeld achter Joris en de draak: we moeten moeilijke dingen niet uit de weg gaan, maar juist tegemoet treden, verslaan. Ook de draak is in onszelf. Michaël als engelwezen kan dienen als inspiratiebron, hij wijst de weg naar meer verbinding met je eigen keuzes en moed, met het innerlijk wakker zijn.

Je kunt het feest vieren met een herfst-/oogstmaaltijd, met drakenbrood en bowl, met zelfgemaakte vlierbloesemsap (schrik niet van de hoeveelheid suiker), met zelfgebakken appel-/vruchtentaarten en appelmoes, met bramencakejes etc.

### *Leuke activiteiten in de Michaëlstijd/nazomer:*

- Heerlijke lekkernijen bakken en koken.
- Springbalsemien (plofzaadjes) zoeken in het Panbos, is altijd een spektakel.
- Vliegeren op de heerlijke open velden in de buurt.
- Een kampvuur maken en broodjes erboven bakken.
- Het Kabouterpad lopen in Baarn, georganiseerde tochten voor kinderen van 3 t/m 6 jaar.



Anne Schol

Lees [hier](#) nog meer over de jaarfeesten

## Oudercursus Najaar 2017

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

Je leert wat je als ouder thuis kunt doen om je kindje te verzorgen en in het bijzonder als je kindje ziek is. Hoe kan je ondersteunen met natuurlijke middelen? Hoe kan antroposofie daarbij helpen en wat is dat nu eigenlijk? 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

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 op de pop.

#### 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,- p.p. Dit is inclusief een werkmap met alle beschrijvingen van de thuisbehandelingen en de twee uitgaven van Gezichtspunten: 'Warmte, Kleding en Gezondheid' en de 'Zelfzorg- Gids voor Ziektepreventie en Zelfmedicatie'.

#### Wanneer:

- Donderdag 12 oktober 2017 van 20.00 uur tot 22.00 uur.
- Donderdag 26 oktober 2017 van 20.00 uur tot 22.00 uur.
- Donderdag 2 november 2017 van 20.00 uur tot 22.00 uur.
- Donderdag 16 november 2017 van 20.00 uur tot 22.00 uur.

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

Waar: Gebouw Helicon, Socrateslaan 22a, Zeist: Kleine Zaal

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

## Het belang van warmte in het zonnetje!

Warmte is veelomvattend. De temperatuur van een lichaam is iets meetbaars, maar als we het over de menselijk warmte hebben, dan spreken we ook over de binnenkant. Want volgens mij is liefde warmte en warmte geeft uiting aan liefde. Als we spreken over een 'warm' persoon dan denken we aan een enthousiast en invoelend mens. Als we blij zijn, kunnen we ergens warm voor lopen. Ieder mens heeft warmte nodig en het kleine kind in het bijzonder. Hun ouders en verzorgers mogen hier zorg voor dragen. Een klein kind kan zichzelf niet goed warm houden.

De huid is een belangrijk orgaan bij het uitwisselen van de temperaturen. Het is de grens tussen onze binnen- en buitenwereld. Met het zintuig de tast kunnen we onze omgeving waarnemen en aanpassen. De transpiratie bijvoorbeeld, zorgt voor afkoeling terwijl kippenvel op de huid, zorgt voor afsluiting waardoor de warmte juist binnen het lichaam blijft.



In de cursus '**Zorg rondom het gezonde en het zieke kind**' besteden we één hele avond aan het onderwerp 'Belang van warmte'. Als ik deze avond in het najaar weer geef dan is het de tijd om te zorgen dat we allen knus de koudere periode tegemoet gaan. Het doet mij altijd deugd als ik hoor dat ouders daarna heerlijke wollen kleertjes hebben aangeschaft voor hun kind maar ook voor zichzelf dat wollen dekbed en die wollen onderdeken, hebben gekocht.

Warmte kunnen we op meerdere manieren aanbieden. Een kind dat de gelegenheid krijgt veel te bewegen zal het eigen kacheltje goed kunnen opstoken. Gestoken in een wollen jasje, mutsje en warme waterdichte schoentjes of laarsjes, kan een kind de buitenlucht aan en genieten van de bossen, weiden en van de elementen zoals wind, regen en sneeuw, die ons koude seizoenen te bieden heeft. De omhulling is belangrijk en de huid kan warmte opnemen door de zon maar ook door de huid te stimuleren met verwarmende, zalg ruikende natuurlijke oliën in combinatie van de warme handen van de ouders.

Eten is ook een factor die cruciaal is bij de juiste verwarming van het lichaam. Zo zijn er voedingsmiddelen die het lichaam energie geven. Maar helaas hebben we ook een voedingsindustrie die de voeding zo bewerkt dat de vitaliteit er nauwelijks meer in terug te vinden is. Het kopen van goede biodynamische voeding kan helpen een kind de juiste warmte te geven.

Hierboven had ik het ook over zielewarmte: een mens kan warm worden van iets dat motiveert. Dus... doen wat je leuk vindt kan verwarmend zijn. Dat kan een hobby zijn, maar het hebben van werk waar je blij en dus warm van wordt, is van invloed. Bepaalde idealen nastreven en soms moet daar best voor worden bevochten, kan uiteindelijk warm-makend zijn.

Warme groeten, Sylvia



Gevonden  
voorwerpen  
Widar

## Ouder- en Kindgroep



Elke dinsdagochtend in de even weken en woensdagochtend in de oneven weken spreken we met elkaar ergens af of bij iemand thuis. Er is gekozen voor twee groepjes zodat iedereen kan aanhaken qua dag en de kinderen in kleiner verband elkaar beter leren kennen.

Ook proberen we eens in de anderhalve maand via een datumprikket met alle ouders af te spreken voor een speel- en ontmoetingsmoment.

Er is nog plek in beide groepen en we nodigen ouders uit om bij ons aan te haken. Je kunt me bereiken op [Roos.severins@gmail.com](mailto:Roos.severins@gmail.com)

## Even voorstellen – Ricky Joore

### Verwachten jullie een kind? Dan is dit misschien wat voor jullie!

Ik ben Ricky, moeder van 3 kinderen en volg de opleiding pré- en postnatale zwangerschapsbegeleiding vanuit de haptonomie. Voor deze scholing ben ik op zoek naar stellen die interesse hebben in deze vorm van begeleiding.



### In het kort wat houdt dit in?

Binnen deze begeleiding kijken we met elkaar hoe je als ouders voor het kind èn voor elkaar er kunt zijn. Je ontdekt hoe je in dit vroege stadium het contact kan opbouwen, de verbinding kan verdiepen, door luisterend in te voelen en aanwezig te zijn. Kenmerkend voor deze begeleiding is dat de vader er direct bij betrokken wordt en een belangrijke rol heeft voor moeder en kind.

### En wat kun je verwachten?

- Dat je diep contact gaat opbouwen met je kind voor de geboorte.
- Er worden handreikingen aangeboden aan vader en moeder om er voor het kind te zijn en voor elkaar om het kind zo optimaal mogelijk te kunnen dragen.
- Je leert als vrouw hoe adequaat om te gaan met pijn en weeën en hoe de man haar daarbij kan ondersteunen.
- Een ontdekkingsreis vol wonderen en waar elkaar ontmoeten en ondersteunen centraal staat.

### Korte omschrijvingen van anderen:

‘Intenser contact met elkaar en met het kind.’

‘Meer vertrouwen en rust voor de bevalling.’

‘Er echt even zijn voor mijn vrouw en kind. Ik was er ècht bij betrokken en stond dit keer niet zo aan de kant toe te kijken als vader.’

‘Puur, intens, een rijke beleving.’

De sessies zullen plaatsvinden in een praktijk in het centrum van Utrecht.

Interesse? Voor meer informatie en vragen kun je contact opnemen met

**Ricky Joore-Daems**

**06 53 698 598**

**r.zijn4u@gmail.com**

---

## Eropuit tips...

- De **Kraaybeekershof in Driebergen** heeft tal van leuke activiteiten, workshops en informatieavonden over opleidingen. Bekijk [hier](#) de volledige agenda.
- Het **Utrechts Landschap** heeft naast wandelingen en veel informatie ook een uitgebreid aanbod aan activiteiten voor kinderen. Bekijk [hier](#) hun agenda.
- De **Boswerf** is dé natuurspeelplaats voor kinderen in Zeist! Heerlijk spelen, ontdekken en genieten van een kopje koffie of thee. Ook [hier](#) veel activiteiten voor komend najaar.

## Even voorstellen – Anne Schol

Mijn naam is Anne Schol, ik ben 31 jaar, getrouwd met Edwin en de moeder van onze dochter Rinske Nine van bijna 2 jaar. Ik ben voor de derde keer zwanger en uitgerekend in het voorjaar. Ons tweede dochtertje Jinte Manou is na 15 weken zwangerschap door onbekende reden te vroeg geboren en overleden. Ik ben Sylvia en Desiree enorm dankbaar voor de begeleiding van beide processen, voor zowel de steun op de achtergrond toen we in rouw waren, als de prettige begeleiding bij de eerste (soms pittige) ontdekkingen van het ouderschap. Voor mij voelde het fijn om iets terug te doen en op deze manier in de Oudergroep van Widar mijn bijdrage te leveren.



Ik ben een geboren Friezin en heb de eerste 18 jaar van mijn leven in Gorredijk gewoond. Toen ben ik voor mijn opleiding tot basisschoolleerkracht op de Vrije School verhuisd naar Zeist en daar woon ik nu nog steeds graag. De afgelopen 6 jaar kijken we uit op de boerderij van Kinderdagverblijf de Kroost. Je kunt beter in een rijtjeshuis wonen en uitkijken op groen en een boerderij, dan in een boerderij wonen en uitkijken op rijtjeshuizen. ☺

De afgelopen tien jaar ben ik werkzaam geweest op de Vrije School Utrecht, hoofdzakelijk als kleuterleerkracht, maar ik heb ook mogen proeven van het lesgeven in de onderbouw, het vervangen van de remedial teacher, de intern begeleider en de schoolleider. Na hier met veel plezier te hebben gewerkt, heb ik vorig schooljaar de overstap gemaakt om het lesgeven op de basisschool

van de Vrije School te combineren met het werken op de Vrije School PABO in Leiden, als docent kleuterpedagogiek, mentor en studiebegeleider. Deze baan beviel me zo goed, dat ik komend jaar alleen mijn focus leg op het opleiden van voornamelijk toekomstige kleuterleerkrachten in Leiden, zo kan ik mijn kennis en ervaring doorgeven.

Voor mij is het extra bijzonder om rond te lopen in het Helicon gebouw als we consulten hebben met Sylvia en Desiree, aangezien de Vrije School PABO hier tot een aantal jaar geleden gevestigd was. Waar nu het Kleine Volkje is gehuisvest heb ik manden gevlochten en geboetseerd, waar het consultatiebureau nu zit, heb ik boeken gelezen en huiswerk gemaakt. Mijn man Edwin, heeft zijn acupunctuurpraktijk in het oude ICT-lokaal en verhuisd binnenkort naar het rekenlokaal. Kortom een gebouw met herinneringen, hele goede herinneringen. Herinneringen die ik aan de studenten van nu, dit keer dan in Leiden, ook mee wil geven.



Warme nazomerse groet,  
Anne Schol

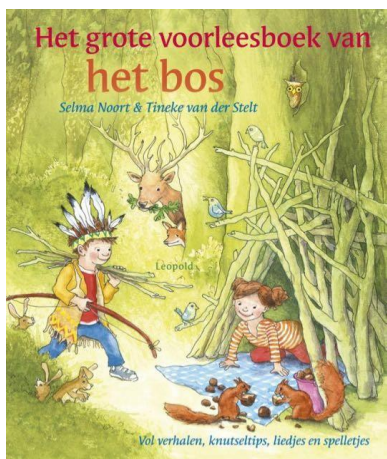


## Inspiratie...

**Ontspannen opvoeden in 12 stappen**

(Christiane Putik)

Dit boek geeft in twaalf stappen aan hoe ouders opvoeding kwalitatief kunnen verbeteren, met minder stress in het dagelijks leven. Het boek gaat uit van respect, regels, ritme en prettige ritmen, waarin kinderen ruimte hebben om te reageren, resonantie en ruggensteun krijgen met momenten van rust en spiritualiteit. Praktische methode in overzichtelijke, korte hoofdstukken om kinderen, van zuigelingen tot pubers, op heldere, gestructureerde wijze harmonieus op te voeden. Voor ouders met weinig tijd die hun tijd en energie graag doeltreffend willen gebruiken om hun kinderen ontspannen groot te brengen.

**Het grote voorleesboek van het bos**

(Selma Noort en Tineke van der Stelt)

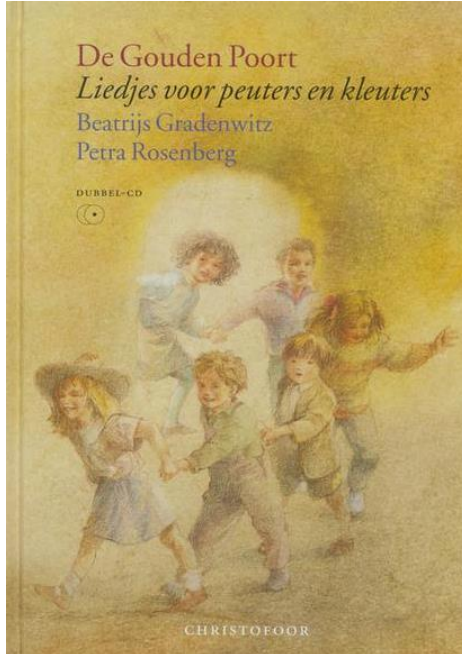
Roel en Noor beleven avonturen rond hun huisje in het bos. Roel is een gevaarlijke struikrover en Noor een indianenprinses. Ze doorstaan een storm en redden een schaap. Ze worden vrienden met de boswachter en leren alles over de vos en de specht, de eekhoorn en de uil en de bosmuis en nog veel meer

**Kinderboek rondom Michael:****De boom die door het dak groeide**

(Thomas Berger en Marjan van Zeyl)

Op basis van een sprookjesmotief uit de Balkan hebben de schrijvers een prentenboek gemaakt waarin de intieme sfeer van het dieren- en plantenleven in het bos en de eenvoud en rust van het leven op het platteland treffend zijn weergegeven. Een prachtig boek om bij weg te dromen.

## Muziek



### De Gouden Poort

(Beatrijs Gradenwitz en Petra Rosenberg)

Alleen tweedehands te verkrijgen op dit moment of bij de bibliotheek.

De liedjes in de liedbundel zijn geschikt voor peuters en kleuters, ze zijn geschreven in een pentatonische toonsoort, een toonladder met maar vijf verschillende tonen.

Het boek bevat een ruime keus aan geschikte liedjes die aansluiten bij de seizoenen en de jaarfeesten. In de lente zingen we lichte liedjes zoals 'Dag sneeuwkllokje', 'De hazelaar', 'Kip, leg een eitje', en het 'Paashazenlied'. Vrolijke liedjes voor de zomer en de herfst zijn bijvoorbeeld 'Een liedje om te dansen', 'k Heb een roosje in mijn hand', een kringspellied, en 'Dag eekhoorn', een gesprekje tussen mens en eekhoorn.



### Liederen van het Seizoen

Dubbel-cd Kinderkoor Spring

(Wilko Brouwers en Matthijs Overmars)

Rozemarijn en Vrijeschoolliederen.nl presenteren afgelopen herfst de eerste cd uit de nieuwe cd-serie Liederen van het Seizoen. Deze is nog steeds te koop bij de winkel en middels de website.

Meer muziek om met je kind te zingen....

- [www.vrijeschoolliederen.nl](http://www.vrijeschoolliederen.nl)
- [www.vrijeschoolliedjes.nl](http://www.vrijeschoolliedjes.nl)
- [www.doehoek.nl](http://www.doehoek.nl)

### Tips voor de Sinterklaas-tijd

Probeer het Sinterklaasfeest iets breder te trekken naar afwachting, verwachting. Sinterklaas is onder andere bedoelt om je hart blij te maken zodat je met liefde het kerstkindje met zijn boodschap kunt binnenlaten. Maak het dus niet groter en spectaculair, maar juist kleiner en intiem. Ga samen naar een adventsmarkt (in Utrecht bijvoorbeeld) en pak de laatste week van Sinterklaas (de eerste adventsweek) de sfeer van verstillig en warme bijenwaskaarsjes en rustige liedjes mee i.p.v. de uitbundige liederen van Sint.



### Leuke suggesties voor schoencadeautjes:

- *Zachte speksteen met een raspje en een schuurpapiertje.*
- *Een (klein) diertje van Ostheimer, wie wordt er nu niet blij van een egeltje, muisje of eendje.*
- *Een dierenbad spons voor de kleintjes.*
- *Speelgroente of fruit. Naai stukjes vilt tot vlindertjespasta of maak een gebakken eitje met prikuilt.*
- *Stukje bijenwas of kneedklei.*
- *Houten auto of trein. Misschien kun je een onderdeel van het 'grotere' cadeau van pakjesavond alvast geven?*
- *Houten tolletje.*
- *Een regenboogpotlood of een nieuw krijtje.*
- *Stoepkrijt voor leuke papjes, i.p.v. stoepen.*

### Wat is er te doen op de Vrijeschool?

- Nazomermarkt op Vrijeschool in de Bilt – 23 september 2017.
- Adventsmarkt op de Vrijeschool in Utrecht - 25 november 2017 van 11.00 -13.00 uur.
- Adventsmarkt op de Vrijeschool in de Bilt - 2 december 2017.
- Avondbazaar op de Vrijeschool Zeist, 3 november 2017 van 19.00 - 21.00 uur.
- Het paradijsspel op Vrijeschool in Zeist, 13 december 2017 om 19.00 uur.



## 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



Paanlaan 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)