



Beste ouders,

Hierbij ontvangen jullie de laatste Nieuwsbrief van dit jaar.

De Peutercursus staat weer op het programma dit voorjaar, een leerzame avond met herkenbare dilemma's bij andere ouders en waardevolle ontmoetingen. Een echte aanrader!

In de rubriek over het Jaarfeest, deze keer – hoe kan het ook anders- de achtergrond van Kerst. Natuurlijk weer mooie boeken– en uittips voor tijdens de kerstvakantie.

We hopen dat je met het lezen van de nieuwsbrief weer op de hoogte bent van de dingen die je belangrijk vindt om te weten en dingen die je inspireren om er een heerlijke kerst(vakantie) van te maken!

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, Maartje Simons, Aleid Winkler en Melja Ottow



Beste ouders van het Consultatiebureau Widar:

Heel fijn dat **de oudergroep** ook deze nieuwsbrief weer zal samenstellen en versturen. Veel dank daarvoor. Zoals te zien is.....deze keer in een nieuwe vorm, namelijk via MailChimp.

De data voor de **peutercursus** zijn bekend en staan verderop in deze nieuwsbrief.

De volgende **vaccinatievoorlichtingsavond** zal zijn op maandagavond 18 februari.

De ouder- en kindgroep komt regelmatig bij elkaar o.a. bij de Boswerf of de kinderboerderij in Driebergen of Zeist. Vind je het leuk om deel te nemen?

Laat het ons weten via: roos.severing@gmail.com.

Het Digitaal Dossier dat verbonden is met de GGD-Regio Utrecht, zal een geheel nieuwe vorm krijgen. Bij dit nieuwe digitale dossier zal het wellicht mogelijk worden, om zelf in te loggen. Ouders kunnen dan inzage krijgen in de groeidiagrammen en ontwikkeling van het eigen kind. Ook het maken en het veranderen van afspraken on-line, zal waarschijnlijk mogelijk worden. Definitief is het nog niet.

De GGD-RU schat in dat in maart Desiree en ik, een driedaagse bijscholing krijgen over dit nieuwe systeem. Waarschijnlijk kunnen we in april hiermee van start gaan.

Het is goed denkbaar dat we dan ook een nieuw systeem van factureren gaan hanteren. Zodra er definitieve informatie bekend is, zullen we een extra Nieuwsbrief sturen. Maar wellicht is dat pas bekend in de nieuwsbrief van mei.

Voor de kinderen die zijn overgestapt van CB Artemis, zullen de afspraken voorlopig nog lopen via Ans Vet. Haar oude Artemis-e-mail-adres zal t.z.t. gaan vervallen en haar een nieuw e-mailadres is ans.vet@widar.nl.

We onderzoeken of Ans meer administratieve taken voor CB Widar kan overnemen wat weer samenhangt met het nieuwe systeem. Dan kan ik mij meer richten op de vakinhoudelijke taken.

Ik hoop dat jullie allen genieten van deze adventtijd, de komende kerstdagen en de twaalf heilige nachten. Doe met elkaar veel inspiratie op voor 2019!

Mooie warme feestdagen en een gezond en krachtig 2019!!

Hartelijke groeten, mede namens mijn collega's
Sylvia Stroink- van Moorsel



Adventster in trappenhuis Helicon

Peutercursus 2019

De peutercursus laat de ontwikkeling zien van het kind van 1 tot 7 jaar.

Soms is opvoeden leuk, kan je er van genieten, soms is het lastig. Gebeurtenissen met je kind kunnen je op het emotionele vlak raken en stellen je voor uitdagingen die je wellicht nog niet eerder bent tegengekomen. Bijvoorbeeld als je kind niet wil eten of slapen en je jezelf voorgenomen hebt om grenzen te stellen en die lijken vervolgens te vervliegen. Ook kan het zijn dat je jezelf terugziet en bij je eigen opvoeding stil staat.

Deze onderwerpen en andere alledaagse problemen, die voor de meeste ouders herkenbaar zijn, zullen in de peutercursus aan bod komen.

Sylvia Stroink, jeugdverpleegkundige en opvoedcoach zal de peutercursus begeleiden.

Aan het begin van iedere avond wordt een korte inleiding gegeven over de ontwikkeling van het kind. Er zullen korte oefeningen worden gedaan, waarbij uitwisseling van ervaringen van ouders, veel aandacht en ruimte krijgt.

De peutercursus wordt gehouden op vier maandagavonden van 20.00 tot 22.00 uur.

Avond 1:	11 maart	Wat is de tastzin en wat betekent het stellen van grenzen.
Avond 2:	25 maart	Wat is levenszin en hoe werkt ritme, luisteren en inleven.
Avond 3:	8 april	Wat is bewegingszin en welke conflicten kunnen zich voordoen.
Avond 4:	15 april	Wat is evenwichtszin en hoe kan ik als ouder bemiddelen.

Tijden : Inloop vanaf 19.45 uur en start om 20.00 uur, einde om 22.00 uur.

Plaats: Kleine Zaal in Gebouw Helicon, Socrateslaan 22a, te Zeist.

Kosten: Het Consultatiebureau draagt de helft van de kosten. Derhalve zijn de kosten € 40, inclusief het cursusboek. Voor ouders buiten CB Widar zijn de kosten € 80,-. Te voldoen op de eerste avond.

Enthousiast geworden?

Aanmelden kan via sylvia.stroink@widar.nl



Ik hoor het graag! 😊

Jaarfeesten – Kerst

Het verhaal

Vaak begint het kerstfeest al op 24 december met de 'Kerstnacht'. Ons huidige kerstfeest is van oorsprong niet enkel een christelijk feest. In oude culturen werd in de midwintertijd de zon vereerd als de bron van al het leven. In de na-christelijke tijd werd deze zonneverering verbonden met de viering van de komst van Christus op aarde.

De kerstboom die met kerst wordt geplaatst komt niet in de bijbel voor, maar is direct afgeleid uit het feest van de zonnewende. Ook de glimmende (kerst-)ballen behoren tot dat feest. De ballen waren bedoeld om de geesten te vangen en af te schrikken.

In de voorchristelijke tijd was deze tijd reeds een bijzondere tijd. In noord Europa werd het Joeltijd/Jultijd genoemd. Dit was de tijd van de grote inwijdingen binnen de oude mysteriën en voor het volk een feesttijd die samenhang met vruchtbaarheid en ontmoetingen met wezens uit de niet-zichtbare wereld, zoals voorouders, goden en demonen. Uit overleveringen is af te leiden dat bij de Angelsaksisch Germaanse volkeren drie goden werden vereerd: Odin/Wodan, Thor/Donar en Freya. De dag van Odin zou 25 december geweest zijn en de periode werd afgesloten met de "dertiendach", 6 jan, die waarschijnlijk gewijd was aan "Vrouw Holle" (Vrouw Holle is een beeld waarin zowel de eigenschappen van de godinnen Freya en Frigga zijn samen gekomen).

Ook de Romeinen vierden vele feesten in deze tijd o.a. het feest van de terugkeer van de onoverwinnelijke zon (Sol Invictus) en de geboorte van een onoverwinnelijke, licht brengende godheid. Deze geboorte (Natalis) of verschijning (Epiphania) is verbonden met de zonnegod zoals die binnen de oude mysteriën ervaren kon worden. De Romeinen vierden in deze tijd ook vruchtbaarheidsfeesten. De feesten van 25 december en 6 januari waren ter ere van de Kyrios, de onoverwinnelijke zon of zonnegeest.

Na de invoering van het Christendom vond er een vermenging van feesten plaats, die eeuwen geduurd heeft en in deze "strijd" zijn bepaalde feesten verschoven naar een eerder of later tijdstip. Vele gebruiken verdwenen, sommigen maakten een metamorfose door (Sinterklaas, Driekoningenfeest en Carnaval) en verder zijn er in de loop der eeuwen ook nieuwe feesten ontstaan.

Kersttijd binnen antroposofische kringen

De lichtfeesten beginnen bij Sint-Maarten. Het wordt donkerder en de kinderen worden verwachtingsvol. De lichtjes die oplichten in de duisternis, weerspiegelen zich in de lachende kinderoogen. Het appelvrouwtje schenkt haar appels aan de reikende handjes. Zachtjes zingend trekken de kinderen verder.

Een week later komt Sint-Nicolaas in het land en de kleuters raken opgewonden en vrolijk van het op handen zijnde feest. Het feit dat Sint je overal hoort en ziet, bevangt de kinderen met een zekere vrees, maar ook met liefde voor de goedheiligman. Geïnspireerd bootsen jonge kinderen met zakken vol blokken op hun rug de Pieten na. Cadeautjes worden in schoenen gestopt, pepernoten worden gestrooid en er wordt veel gezongen.

Maar in deze tijd vol roerigheid en enthousiasme is het plotseling even stil. Er doorkruist iets het pad van Sint: de advent. In de adventstuin kan ieder kind zijn lichtje aansteken, aan de grote kaars in het midden van de tuin. De lichtjes worden langs het weggetje, gemaakt van groene takjes of kleine (edel-)stenen neergezet en hierdoor ontstaat er een spiraal van kleine vlammetjes. De weg waarlangs het Jezuskind samen met Maria de weg naar de aarde kan vinden en waar Jezus kan spelen met de kinderen. Maria ontmoet op haar reis Sint-Nicolaas en samen trekken ze verder. Maar Sint-Nicolaas

wil de kinderen voorbereiden op de komst van Jezus en hij komt vroeger op aarde aan. Door de cadeautjes van Sint-Nicolaas openen de harten van de kinderen. Zo brengen we Sint-Nicolaas en Kerst in eenzelfde sfeer, waardoor de goedheiligman niet alleen een pakjesbrenger is, maar iemand die bij het stille en verwachtingsvolle van Kerst hoort en ook innerlijke rijkdom brengt. Als Sint-Nicolaas weer naar Spanje is en het buiten donker blijft, hebben we de behoefte het binnen nog gezelliger te maken. Dit kan je onder andere doen door kaarsjes te dopen.

Kaarsen dopen

Zelf kaarsen maken is voor kinderen en volwassenen een fijne voorbereiding van de kersttijd. Op verschillende manieren kan men kaarsen maken, maar het dopen is wel de meest feestelijke. Wat heb je nodig?

Voor een gezin met twee kinderen heb je aan ongeveer 2 kg bijenwaskorrels voldoende. Zorg voor schone en zuivere bijenwas. De kleur hiervan is goudgeel en het ruikt heerlijk. Hoe schoner de was, hoe minder de kaarsen druipen. Je hebt kaarslont nodig. Bijenwas en kaarslont is te koop bij Dipam in Driebergen. Daarnaast gebruik je een limonade-blik of een speciaal dompel-blik van Dipam. En als laatste een oude pan, die vies mag worden van de bijenwasspettertjes en waar het blik met de bijenwaskorrels in past.



Het dopen

Vul de pan half met water.

Zet het limonadeblik- gevuld met de stukjes bijenwas- in de pan met water.

Verwarm au bain-marie tot de was vloeibaar is.

Het kaarslont langer nemen dan de eigenlijke lengte van de kaars moet worden, dit voor het vasthouden. Je kunt een knoopje/lusje erin leggen zodat jonge kinderen het lontje/kaarsje goed vast kunnen houden.

De kaarslonten één voor één in de vloeibare was dompelen en daarna - als de was aan de lont nog zacht is – evt. voorzichtig recht trekken. Wachten met de volgende dompeling tot de was gestold is.

De kinderen kunnen om de beurt hun kaarsje in de was dopen, zo 'groeit' de kaars steeds dikker.

Een mooie gotische vorm krijgen de kaarsen door ze steeds helemaal onder te dompelen: het niveau van de was moet dus op dezelfde hoogte blijven: je vult voortdurend de bijenwas aan.

Je kunt af en toe de kaars van onderen iets afsnijden, anders ontstaat er een lange punt. De bijenwas moet niet te heet worden, anders ontstaat geen nieuwe laag bij het dopen, maar smelt er juist een laagje af. De ervaring leert dit vanzelf.

Met Kerst een zelfgemaakt kaarsje op tafel is echt een feest!

Anne Schol

Rituelen en cadeautjes maken met je kinderen

Zoek je inspiratie voor knutsel ideeën met je kind in deze wintertijd? Kijk dan eens op de website van Kiind. Zo kun je lezen over wichtelen en vind je tips om met je kindjes kleine cadeautjes te maken voor bijvoorbeeld onder de kerstboom.

Wat is wichtelen?

In Scandinavische landen komt er in de donkere dagen tot aan Kerstmis een Wichtelmannetje op bezoek. Dit huiskaboutertje, ook wel Tomte genoemd, weet dat de mensen in deze koude donkere dagen extra verlangen naar wat lichtpuntjes. De gedachte dat iemand aan je denkt, helpt dan een beetje en geeft warmte en licht aan elkaar. Zeker als je kinderen nog klein zijn is het leuk om een klein kaboutertje te maken en deze achter te laten op bijvoorbeeld het opgemaakte bed. Degene die het kaboutertje vindt weet dan dat er voor hem gewichteld is en mag daarna zelf een lieve verrassing bedenken en het kaboutertje zo weer doorgeven aan de volgende.

<https://kiind.nl/cadeautjes-met-wichtelmannetje/>



Even Voorstellen

Maak de vrouw in je wakker! Tijdens je zwangerschap en je leven.

“Bij de verloskundige kreeg ik te horen dat ik een medische indicatie had door mijn vorige zwangerschap. Ik mocht niet thuis bevallen. Ik voelde weerstand, maar ik merkte ook een stukje angst en verdriet wat ik nog niet had aangeraakt. Ik wilde dit stuk graag uitwerken en helen, zodat deze angst minder invloed zou hebben over de bevalling van ons tweede kindje. “



Mijn naam is Marly van Leijsen en ik begeleid al 10 jaar (zwangere) vrouwen zoals Mariëlle. Ik ben psychologe, life coach, moeder van 2 zoontjes en birth keeper. Ik coach vrouwen om in vertrouwen te leven en te bevallen.

Centraal in mijn begeleiding staan de innerlijke krachtbronnen die iedere vrouw in zich heeft. Zoals overgave, wijsheid, zachtheid, intuïtie, behoeften uiten, liefde, ontspanning en vrouwelijke gronding. Precies wat je nodig hebt voor een bevalling in vertrouwen en voor een fijn en bewust leven. Maar hoe kom je ermee in contact en hoe blijf je hiermee in contact?

Gebruik deze magische tijd van transformatie

Er kan van alles in de weg zitten voor een zwangerschap en bevalling in vertrouwen. Pijnlijke herinneringen of blokkades kunnen ervoor zorgen dat je jouw kracht niet goed ervaart. Of dat je tegen de bevalling op ziet. Het goede nieuws? Jouw zwangerschap kondigt een nieuw begin aan. Een tijd van transformatie waarin je kunt helen & verbinden.

Je eigen weggetjes vinden naar jouw vrouwenkracht

In mijn begeleiding doen we oefeningen die je naar binnen leiden. Grondingsoefeningen, innerlijke reizen, beweging en rituelen wisselen elkaar af. 1-op-1 in de Birth & Rise Journey. Of bij de Sacred Birth Circles, waarbij we ons laten ondersteunen door de kracht & verbinding die wij als vrouwen onderling hebben. -

“De coaching bracht prachtige openbaringen en contact met mijn oerkracht van binnenuit. Marly voelde heel vertrouwd en haar warmte heeft mij laten openen en stromen. Haar energie is zuiver, puur en zacht. Dankzij oefeningen, en ervaringen die Marly deelde kwam ik dichterbij mijzelf en mijn wensen rondom mijn bevaling.

De Sacred Birth Circles gaven mij zoveel herkenning, erkenning en verbinding met gelijkgestemde zwangere vrouwen. Deze periode was ontzettend waardevol tijdens mijn zwangerschap, maar ook minstens zo waardevol voor mijn verdere persoonlijke ontwikkeling.”

-- Mariëlle (32).



Winterkado: Marly (CB-Widar ouder) geeft jou deze winter als zwangere Widar ouder €50,- korting! www.marly.rocks info@marly.rocks 06-81399654



Dag mama's, ik ben Roos, moeder van Mara (2) en Elisa (1) en bezoek CB Widar. Ik zie de periode van zwangerschap en geboorte als een wonder, iets heiligs. Het lichaam van de vrouw opent om een kindje te ontvangen en fungeert als poort tussen hemel en aarde. De vrouw bevindt zich in een transformatieproces van vrouw naar (opnieuw) moeder. Met heel veel liefde begeleid ik vrouwen in deze fase in individuele sessies, lessen zwangerschapsyoga, een zwangerschapscirkel, Sensual Yoga (voor alle vrouwen) en met een bijzonder ritueel, waar ik graag nu wat meer over vertel.

Het transformatieproces van vrouw naar moeder

In Nederland zijn we niet zo gewend uitgebreid stil te staan bij de overgang van vrouw naar (opnieuw) moeder door middel van rituelen. Er wordt vooral verwacht dat je doorgaat met alles wat je altijd al deed, alleen gecombineerd met de zorg voor je kind(eren). In heel veel andere landen is dit wel een gewoonte. De Rebozo sluitingsceremonie is een 3,5 uur durend ritueel en komt oorspronkelijk uit Mexico. Het bestaat o.a. uit een vier-handenmassage, een kruidenbad en de sluiting van het lichaam met Rebozo doeken.

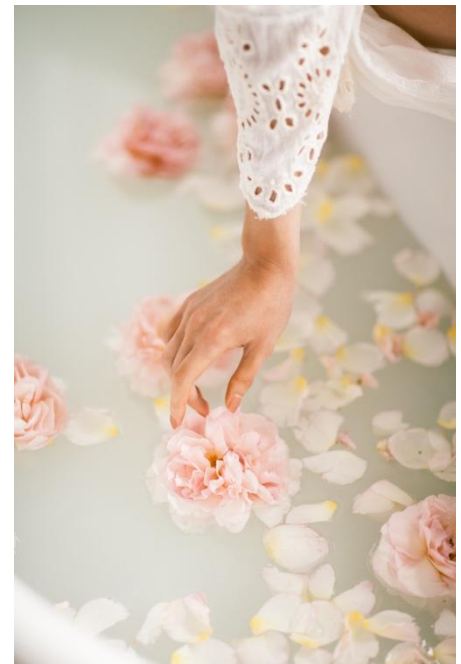
Na het openen en geboorte geven je eigen centrum weer bewonen

Tijdens dit ritueel staan we bewust stil bij hoe de overgang voor jou is geweest van vrouw naar moeder. Er is ruimte om te kijken naar de periode van zwangerschap, de geboorte en het moederschap. Het nodigt uit om oude, niet meer dienende patronen los te laten en jouw kracht en licht weer op diepere lagen te verwelkomen. Het is een moment van diepe ontspanning, van zorg voor jou en het helpt je om jouw lichaam weer te sluiten zodat je zelf weer helemaal je eigen centrum bewoont.

In je kracht als moeder en zorgen voor jezelf

In Nederland kiezen vrouwen ervoor om dit ritueel te ontvangen vanaf 2-3 maanden na de geboorte, tot vele (tientallen) jaren later. Het ritueel heeft mij persoonlijk geholpen om weer de overgang te maken naar buiten, na het intensieve zorgen voor mijn kindjes. Ik wilde graag weer meer voor mijzelf doen, maar vond het ook moeilijk mijn kindjes los te laten. Tijdens het ritueel voelde ik mijn licht, mijn gaves en kracht en kwam ik tot helderheid en diepe ontspanning voor wat betreft de keuzes die ik wilde maken. Ik ben keer op keer weer verbaasd over de enorme transformatie kracht van dit ritueel.

Ik gun dit ritueel aan alle moeders. Voor alle Widar mama's heb ik een speciaal aanbod. Mocht je geïnteresseerd zijn, kun je op mijn website kijken of mij een bericht sturen op 06-55628654. Of www.jara.nl





Ik ben Marleen Kunnen, de moeder van Jikke (6) en Gijs (2).

Ik woon samen met mijn man Niek, Jikke en Gijs sinds ruim anderhalf jaar met heel veel plezier in Zeist. Sommige mensen zullen mij misschien kennen van de Kroost, waar ik 2 dagen in de week op de peutergroep werk, of me tegen komen op de Vrije School aan de Bergweg waar Jikke naar school gaat.

Naast mijn werk op de Kroost, werk ik in mijn eigen atelier aan huis.

In mijn atelier schilder, illustreer en ontwerp ik bijvoorbeeld geboortekaartjes, opdrachten voor bedrijven, en kaarten voor de verkoop (o.a. bij Rozemarijn).

Ook geef ik er antroposofisch geïnspireerde workshops zoals transparanten maken, schilderen en seizoensfiguren maken.

Daarnaast wordt ik met enige regelmaat gevraagd om een workshop op locatie te geven. Zoals voor een teamdag van de Geheime Tuin, of op uitnodiging van de Freinetschool in Heiloo om een workshop voor geïnteresseerden te verzorgen.

Wil je meer van mijn werk zien, neem dan eens een kijkje op mijn website, of Facebookpagina

www.mijnoogappeltje.nl

www.facebook.com/mijnoogappeltje

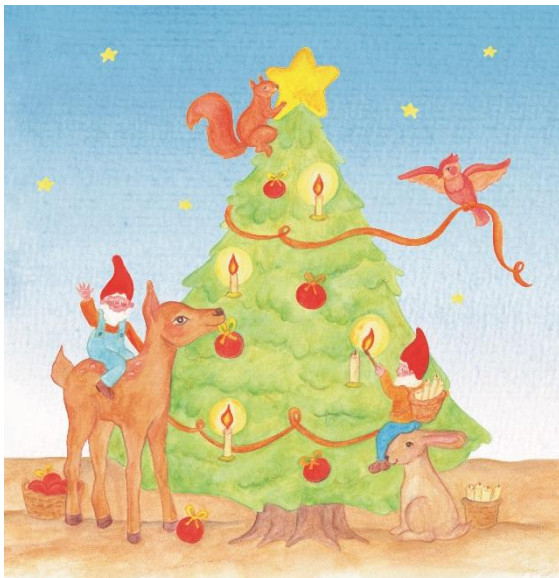


MijnOogappeltje.nl



De komende workshop staat op de planning:

Za 26 jan 9:30-12:00: Transparanten maken, Maria lichtmis en de Wortelkindjes



Er op uit tips

16 december 12.00 – kerststukjes maken voor het hele gezin

Doorklik naar: <https://www.bomenmuseum.nl/uw-bezoek/activiteiten-in-2018/>

19 december 20.00 uur Lezing “de twaalf heilige nachten”

Doorklik naar: https://www.svszeist.nl/Portals/8/Objects/Actueel/Lezing/De-Twaalf-Heilige-Nachten_flyer.jpg?ver=2018-10-15-135459-547

23 december 17.00 uur – lichtjes wandeling landgoed Oostbroek

Doorklik naar: <https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/71312/lichtjeswandeling-op-landgoed-oostbroek/2018-12-23#.XAPERfZFxhg>

25 en 26 december 11-00-16.00 – Levende kerststal Schaapskooi Zeist

Doorklik naar: https://www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/detailpagina/71362/kerst-op-landgoed-heidestein/2018-12-25#.XAPEg_ZFhxg

Kabouterwandeling Baarnse Bos (of Leersumse Veld)

Doorklik naar: <https://www.opdeheuvelrug.nl/agenda/1525858623/kabouterwandeling-baarnse-bos>

Overzicht activiteiten in kerstvakantie in de regio

Doorklik naar: <https://bierenappelsap.nl/50-uitjes-in-de-kerstvakantie-in-regio-utrecht/>

Handige sites voor uitjes met het gezin in de regio zijn:

Op de Heuvelrug: <https://www.opdeheuvelrug.nl/agenda>

Voor nog meer erop uit tips in deze tijd verwijzen we jullie graag naar de tips in onze nieuwsbrief van december 2017:

<https://www.widar.nl/upload/file/Nieuwsbrieven%20CB/Nieuwsbrief%20Consultatiebureau%20Widar%20dec%202017.pdf>





Open lessen in alle klassen op Faunalaan 250 en 't Oostrom 3 te Driebergen.
19 februari en 28 mei van 8.30 tot 10.30 uur

Inloopmiddagen 't Oostrom 3 te Driebergen

steeds van 14.00 – 15.30:

- Vrijdag 11 januari
- Dinsdag 5 februari
- Vrijdag 8 maart
- Dinsdag 2 april
- Vrijdag 10 mei
- Dinsdag 11 juni
- Vrijdag 5 juli

Bedankje aan onze timmerman 'Ome Jan'



Mogelijk dat het jullie niet is opgevallen, maar we hebben een nieuwe koelkast waarin de vaccinaties worden bewaard en waarbij de temperatuur wordt bewaakt.

Onze oude koelkast was aan vernieuwing toe. En volgens de richtlijnen van het RIVM hebben we een groter exemplaar gekocht. Daarom moest de nis, waarin de oude koelkast stond, worden vergroot. Onze trouwe timmerman Jan Hoeijmakers, ook wel bekend als ' Opa Jan', heeft deze klus geklaard. Jan, veel dank voor de prachtige houtafwerking weer!

Cadeau Consultatiebureau

Namens de oudergroep van het consultatiebureau Widar hebben wij door middel van het opgespaarde advertentiegeld van de nieuwsbrief een prachtige gevulde 'Ark van Noach' aangeboden aan het consultatiebureau. De ark staat op de kamer van Desirée en een aantal dieren van de ark zijn overgelopen naar de vensterbank van Sylvia. We hopen dat jullie kinderen veel speelplezier ervaren aan 'de ark' en dit bijdraagt om de bezoeken aan het Consultatiebureau nóg leuker te maken!



Wat een prachtig december geschenk mochten Desirée en ik ontvangen uit handen van Anne, namens de oudergroep.

Een schitterende doos met daarin: Jawel: de echte Ark van Noach met alle dieren compleet. Lieve dames van de oudergroep: heel veel dank voor dit cadeau waar vele kinderen mee zullen spelen! En wij genieten met ze mee;-)

Kranten artikel

Trots zijn we op Sjouke die, zelf ook ouder bij CB Widar, dit initiatief heeft ontwikkeld!

Nieuwsbode Zeist

BEDRIJFSBERICHT

Eerste vergelijkings-site voor wasbare luiers gelanceerd

Sjouke Liem uit Bunnik heeft een gezin en een drukke baan. Maar dat weerhoudt haar er niet van om in haar vrije tijd zich sterk te maken voor een schonere wereld. Via haar website Wasbare-luierWereld.nl informeert ze (aanstaande) ouders over het gebruik van wasbare luiers zodat het voor hen makkelijker wordt de keuze voor wasbaar te maken.

BUNNIK - Op 10 oktober - dag van de duurzaamheid - lanceert ze daarnaast ook de eerste vergelijkingswebsite voor wasbare luiers: www.wasbareluiersvergelijken.nl. Haar eigen kinderen zijn inmiddels al een tijdje uit de luiers. Voor haar oudste gebruikte ze nog wegwerpluiers. 'Na de geboorte van mijn tweede beseft ik pas echt hoeveel luiers we wekelijks in de kloko gooiden', vertelt Sjouke. 'Dat wilde ik anders en ik kwam op het spoor van wasbare luiers. Maar het kostte mij vele uren internetten voordat ik voldoende informatie had en de juiste luier had gevonden. Dit inspireerde mij tot het lanceren van de onafhankelijke website WasbareluierWereld.nl waar nu de reviewsite aan wordt toegevoegd.' De voordelen van wasbaar luiers zijn uiteraard in de eerste plaats voor onze planeet. Een gemiddelde baby produceert 260 kg aan luierafval per jaar met in totaal 5300 luiers tot aan zindelijkheid. Wegwerpluiers bevatten houtpulp, plastic en synthetische korrels. Zowel het productieproces als de afvalresten van wegwerpluiers zijn een aanslag op het milieu. Maar ook voor baby's en ouders zijn wasbare luiers beter; er zitten geen chemische stoffen in, de overbroekjes houden zelfs de ergste 'spuitluiers' tegen en uiteindelijk ben je met wasbaar zeker 450 euro goedkoper uit dan met wegwerp. En juist omdat er zoveel keuze is in wasbaar, werd het hoog tijd voor een reviewwebsite. In samenwerking met een groot aantal luierwinkels, stelde Sjouke een complete lijst samen van in totaal 50 luiermerken. Deze kunnen door gebruikers worden beoordeeld zodat andere ouders makkelijker hun keuze kunnen maken. In deze reviewsite is veel werk gaan zitten, hetgeen Sjouke dus allemaal in haar vrije tijd doet. www.wasbareluiersvergelijken.nl.

Sjouke Liem FOTO: Maartje Kuperus

Boeken voor én met kinderen



De notenkraaker - Pjotr Iljitsj Tsjajkovski

Volg Clara in een betoverend Kerstavontuur in deze navertelling van het klassieke balletverhaal De notenkraaker. Ga je mee? Dan zie je hoe de Notenkraaker met de Muizenkoning strijdt, ontmoet je de Suikerfee en reis je naar Snoepjesland, waar van alles te beleven valt. Er zit bovendien muziek in dit boek. Op elke bladzijde kun je op een noot drukken, waardoor het verhaal tot leven komt met de muziek van Tsjajkovski's De Notenkraaker. Je kunt zelfs een dansje maken! Dit is het tweede deel in een muziekserie. Eerder verscheen Een jaar in één dag, met muziek van Vivaldi.



Kroepoek en saté – Liselotte Schippers

Chan is helemaal vanuit China naar deze straat verhuisd. Hij gaat de buurt verkennen om nieuwe vriendjes te ontmoeten. Maar zoveel leuke vriendjes had hij nooit verwacht! Leuke burens, uit verschillende culturen. Nieuwe verhalen, in vreemde talen. Lekker eten, om nooit te vergeten ...

Een boek vol rijmpjes, weetjes en woordenlijstjes. Over vriendjes maken en andere culturen ontdekken. Voor wereldkinderen vanaf 4 jaar.



Het bier & appelsap wandelboek – Lisanne Davids

In het Bier en Appelsap Wandelboek vind je de leukste plekken voor een wandeling met je kids. Lekker de natuur in voor een speurtocht, een hapje en een drankje en misschien ook wel een speeltuin! In dit handzame boek staan meer dan 30 locaties in de regio Utrecht, Utrechtse Heuvelrug en het Gooi waar je met je kinderen uitwaait, geniet van de natuur en opwarmt met een warme choco of juist afkoelt met een ijsje. Vanaf dat ze de eerste stapjes maken, mee gaan in de kinderwagen of juist meer uitdaging zoeken in een wandeling met een app of geo-caching. Wandelen en de natuur in is altijd een goed idee!



Het boompje – Loek Koopmans

Het kleine boompje is niet gelukkig, want het heeft geen zachte groene blaadjes, maar harde, stekelige naaldjes. En hij wil graag net zo mooi zijn als de andere bomen. Met Kerstmis gaat ten slotte zijn wens in vervulling, maar anders dan hij had gedacht... Een ontroerend kerstverhaal naar een gedicht van Friedrich Rückert (1788-1866).

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



**Kinderopvang
De Vuurvogel**

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



Faanlaan 250, 3972 PS
Driebergen-Rijsenburg - 06-34032509
www.kinderopvang-devuurvogel.nl

Voor speelgoed & cadeaus



Rozemarijn

in prachtige kleuren en
natuurlijke materialen!

Voorheuvel 84 * 3701 JH Zeist
030-6914592

info@rozemarijn.nl*www.rozemarijn.nl