

Beste ouders,

Hierbij ontvangen jullie de derde Nieuwsbrief van dit jaar.

Deze nieuwsbrief staat ook weer bomvol met leuke tips en waardevolle informatie.

Allereerst een voorwoord van Sylvia, daarna een vervolg van de rubriek over de Jaarfeesten.

Deze keer over Sint Maarten, een feest van licht, delen en warmte.

Ook staan er weer verschillende cursussen op het programma.

Natuurlijk weer mooie boeken – en uittips. En als het regent en te koud is om in de plassen te stampen.. een heel aantal ideeën om gezellig te knutselen!

Kortom, na het lezen van deze nieuwsbrief zit je boordevol inspiratie om buiten of binnen gezellige dingen samen met je kind(eren) te doen!

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



De jaartafel van CB Widar op dit moment

Beste ouders van het Consultatiebureau Widar

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

De Oudergroep is versterkt met van Melja Ottow. Wij heten haar van harte welkom en zij zal zich voorstellen in deze nieuwsbrief.

Overname Kinderen Consultatiebureau Artemis

Het antroposofisch Consultatiebureau Artemis in Amersfoort is, per 1 september jl., opgeheven. Het is mijn collega's aldaar helaas niet gelukt opvolging voor de jeugdarts te vinden. Wij hebben de mogelijkheid aangeboden om de kinderen van CB Artemis over te laten stappen naar CB Widar. Ouders mogen dus kiezen of ze de zorg bij ons of bij het reguliere consultatiebureau voortzetten. Desiree zal één dag per maand op Helicon extra consulten komen doen, samen met Jolanda Elzinga, voorheen verpleegkundige bij CB Artemis. Heel fijn dat Jolanda de continuïteit van de zorg kan waarborgen. Voor de kinderen en hun ouders uit Amersfoort is zij een bekende.

Een deel van de administratie zal worden overgenomen door Ans Vet. Zij doet dit de laatste jaren al voor CB Artemis. We zijn aan het onderzoeken of we het plannings- en factureringsprogramma van CB Artemis zullen gaan overnemen.

Een en ander hangt samen met een geheel nieuw digitaal dossier dat de GGD-Regio Utrecht, en dus ook wij, begin 2019 moeten gaan hanteren. In de nieuwsbrief van december kunnen we daar meer over berichten.

De baby cursus gaat weer van start in oktober. De data zijn al bekend: 15 en 29 oktober en 12 en 26 november. De aankondiging staat verderop in deze nieuwsbrief. Ik heb er weer zin in.

Bij Het **Widar-koor** is nog plaats voor alle stemmen. Verderop in deze nieuwsbrief staat een krantenartikeltje over het koor.

Vaccinatievoorlichtingsavond: Desiree geeft binnenkort weer een vaccinatievoorlichting. De aankondiging staat ook verderop in de Nieuwsbrief

De wachtruimte: Verder hebben we bij de leiding van het gebouw Helicon de wens van betere temperatuurbeheersing neergelegd. De prachtige koepel geeft mooi veel licht maar isoleert onvoldoende. Nu was de zomer ook extreem warm. De plannen voor het vervangen van de vloer aldaar worden ook steeds concreter: wordt vervolgd.

Heel graag, tot ziens weer op het cb!

Hartelijke groeten,
Sylvia Stroink- van Moorsel



Babycursus Najaar 2018

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-kuitwikkel.

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 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?

Kosten: Het CB Widar draagt de helft van de kosten. Voor vier avonden zijn de kosten

€ 30,- voor ouders verbonden aan CB Widar. Voor ouders van buiten zijn de kosten € 60,-.

Dit is inclusief een werkmap met alle beschrijvingen van de thuisbehandelingen en de Gids voor Ziektepreventie en Zelfmedicatie van Paul Meuwese. Alleen de avond over de temperamenten is los te volgen en kost € 10,- voor ouders van CB Widar en € 20 voor ouders van buiten.

Wanneer:

Maandag 15 en 29 oktober 2018 van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Maandag 12 en 26 november 2018 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

Sylvia Stroink, jeugdverpleegkundige en antroposofisch verpleegkundige, zal deze cursus verzorgen.

Via haar e-mailadres sylvia.stroink@widar.nl kun je je voor deze cursus opgeven.

Deelnemersverslag peutercursus

Kinderen opvoeden is een leven lang leren. Leren over jezelf: de spiegel die ze je voorhouden. Leren over de ander : hoe reageert die op wat ik zeg. Leren invoelen : wat is de onderliggende behoefte van mijn kind. Grenzen bepalen. Dat en nog veel meer kwam ter sprake in de peutercursus die dit voorjaar gegeven werd door Carien Huijzer. Vanuit de zintuiglijke ontwikkeling kregen we als groep inzichten en handvatten om mee te werken.

Een voorbeeld : Mijn dochter (2) is aan het bouwen met blokken. Ik zeg dat ze moet stoppen want ze wil weg naar de kinderopvang. Ze stopt niet en dan pak ik haar op. Ze begint te krijsen en spartelen. Ik zeg : "jij had nog heel lang met de blokken willen bouwen." Ze wordt rustiger en snikt zachtjes "ja". Ik zeg : "dat snap ik, blokken bouwen is leuk." (...en vervolg...)

Het is een voorbeeld van inlevend luisteren. Ik had tegen de emotie in kunnen gaan en dan had ik waarschijnlijk heel veel weerstand ondervonden. Het erkennen van de boodschap die het kind geeft is het halve werk. We hebben als groep in duo's rollenspelen gedaan om een vaardigheid als deze te oefenen, en dat heeft me enorm geholpen in de vele dagelijkse conflictjes of bijna-conflictjes. En het mooie is : het werkt ook zo voor je kinderen die naar de basisschool gaan, en voor pubers, en niet in de laatste plaats ... voor volwassenen. Ja nogal wiesdes zul je misschien zeggen. Dat dacht ik ook, door de jaren heen heb ik veel geleerd over communicatieprocessen. En toch gaf het me weer een hele frisse blik om het door de ogen van een jong kind te bekijken en te leren hoe wij daar als volwassenen het beste op kunnen reageren.

We leerden o.a. over acceptatie-lijnen, waar liggen jouw grenzen en waar die van je kind. De levenszin en bewegingszin kwamen uitgebreid ter sprake. Mogelijke conflictoplossingen en de invloed van non-verbale communicatie werden besproken. En al deze zaken oefenden we met elkaar als groep. Ook was er in de cursus iedere les ruimte om vragen uit de eigen thuissituatie in te brengen. Het voelde fijn om te horen dat iedereen (op zijn eigen manier) worstelt met kindzaken als eten en drinken, in slaap komen en doorslapen, spelen en grenzen opzoeken. Voor mij relativeerde het, en ik had ook steun aan de groep. En weet je wat zo leuk is aan Carien, ze geeft je de geruststelling mee dat je altijd weer een nieuwe kans hebt in je aanpak én het kind heeft ook recht op een ouder die 'fouten' maakt.

Het is wat regelwerk met oppas, maar als het je lukt om als partners gezamenlijk deze cursus te bezoeken is dat absoluut een meerwaarde. Het geleerde kun je dan samen oefenen in je thuissituatie. Thuis glimlachte ik regelmatig in mezelf "aha, ik hoor mijn vrouw daar de situatie slim oplossen, laat ik dat vandaag ook zo proberen".

Deze cursus kan ik je van harte aanbevelen. Het is een tijdsinvestering die zich in ontelbaar veel dagelijkse situaties zal terugbetalen. Een waardevolle investering in harmonie in het gezin en balans in je ouderschap.

Maarten Tros

Nieuws over de vaccinaties

De vaccinatie tegen Meningokokken C wordt vervangen voor een vaccin met vier soorten Meningokokken: ACWY. Een infectie met de meningokokkenbacterie kan meningitis (hersenvliesontsteking) en sepsis (bloedvergiftiging) veroorzaken wat in 5-10 procent van de gevallen fataal is.

Vanaf 1 mei 2018 kunnen alle kinderen vanaf 14 maanden met het nieuwe meningokokken ACWY vaccin worden gevaccineerd in verband met de toename van meningokokken W-infecties in Nederland.

De toename wordt in Nederland gezien en al wat langer in omliggende landen, waaronder Engeland. Met een vaccinatie tegen meningokokken ACWY wil men een verdere uitbraak in ons land voorkomen. Jaarlijks komen ongeveer 100 gevallen van meningokokken aan het licht. Daarbij baart de steile toename van MenW nu de meeste zorgen: 32 procent van alle meningokokken zijn nu van het type MenW. De meeste patiënten zijn 65 jaar of ouder, maar er zijn ook tieners. De tieners zullen ook een extra vaccinatie hiervoor aangeboden krijgen.

Zie meer achtergrondinformatie op: <https://lci.rivm.nl/richtlijnen/meningokokken-acwy-vaccinatie>



Vaccinatie informatie avond

- Wanneer:** 16 oktober 2018. Inloop vanaf 19.45 uur met koffie en thee en start om 20.00 tot 21.30 uur.
- Waar:** Kleine Zaal (1^e verdieping) in het Helicon gebouw, Socrateslaan 22 a in Zeist
- Opgeven:** Via de mail desiree.van.klaveren@widar.nl
- Kosten:** Voor ouders van CB Widar is het gratis. Andere belangstellenden 10 euro

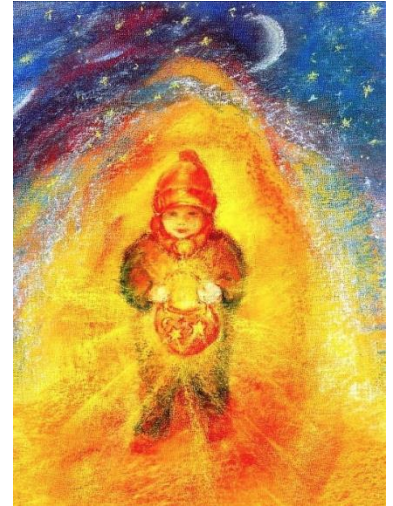
Jaarfeesten – Sint Maarten

Het verhaal

Op een kille novemberavond komt een groep Romeinse soldaten voor de poort van de stad Amiens. De soldaten hebben een lange rit achter de rug en verlangen naar eten en een bed. Martinus, een jong soldaat te paard, rijdt in deze groep mee. 't Is koud en de wind waait net hard genoeg om de verkleurde bladeren, die hier en daar nog in de bomen hangen, los te schudden en op de grond te doen belanden. Martinus heeft geen hinder van de kou, hij is goed beschermd door zijn prachtige, wijde warme rode mantel, stevig omgespt rond zijn hals. Bij de poort, ontwaart hij onder een zware eik een bedelaar, die smekend zijn tot op het bot verkleumde hand naar hem uitstrekt. Martinus houdt even zijn paard in, wil dan weer doorrijden, doch stopt opeens, pakt zijn zwaard, rukt zich de mantel van de schouders en, als gedreven door een onbekende kracht, slaat hij met een krachtige houw van z'n zwaard zijn prachtige rode mantel in twee helften en geeft een helft aan de bedelaar. Deze slaat, vol dankbaarheid naar hem opziend, het stuk mantel om z'n smalle verkleumde schouders.

Martinus rijdt door en zoekt een slaappleats in de stad.

Die nacht, in diepe slaap na een vermoeiende tocht, heeft Martinus een droom, een visioen en hij ziet Christus voor zich staan met de helft van de warme rode mantel om de schouders. Na deze nacht zegt hij de dienst als soldaat op en bekeert Maarten zich tot het Christendom.



In de sprookjeswereld kom je het motief van schenken tegen in Grimms Sterrendaalders. Een arm klein meisje, dat niets meer bezat op deze wereld dan haar kleren en een stuk brood, trekt vol vertrouwen het veld in. Ze ontmoet vijf mensen die haar om een gunst vragen: een arme hongerige man schenkt ze de helft van het brood, een verkleumd kind krijgt haar mutsje, een volgend kind mag haar borstrok aan, weer een kind ontvangt haar rokje en tenslotte in een donker bos wordt door een laatste kind haar hemdje gevraagd. Toen ze helemaal niets meer had, stond ze open en bloot onder de hemel en de sterren vielen als zilveren daalders op haar neer. In een nieuw linnen hemdje, dat ze plotseling ontving, kon ze de daalders verzamelen en in rijkdom de rest van haar leven slijten.



Legenden als die van Sint-Maarten en sprookjesbeelden als de Sterrendaalders spreken een taal die dieper is dan het beeld in eerste instantie doet vermoeden. De mantel en hemdjes zijn directe omhullingen voor de mens en je kunt ze als beeld opvatten voor lagen van de ziel. Je moet vaak veel afleggen en jasjes uittrekken voordat er iets zichtbaar wordt van de echte mens in je, de wezenlijke kern waar het om gaat. Pas na het volledig wegschenden van alle schijnlagen kom je helemaal op jezelf te staan en kan een ontleding, om met de middeleeuwse mystici te spreken, plaatsvinden. Hierin kan dan een binnenwereld ontstaan die ons weer verbindt met een oorspronkelijke wereld. In zo'n situatie bevinden zich Martinus en het sprookjesmeisje en het goddelijke openbaart zich aan hen op verschillende wijzen, als visioen of als geschenk uit de hemel.

Zoals Maarten deelde, kunnen wij ook delen. Het is de kunst om onze ideeën en plannen met anderen te delen, niet om hen voor onze plannen te winnen, maar om daadwerkelijk te delen. Ook al worden de plannen dan anders dan wij hadden gedacht, of misschien wel juist daarom.

Een knol of grote winterpeen wordt uitgehold. Van deze vrucht, tot wasdom gekomen in de donkere aarde, wordt de buitenkant, de huid of schil, bewerkt zodat de uitgesneden zon, maan en sterren transparant oplichten door het licht van het kaarsje dat er binnenin is geplaatst. Het beeld van de uitgeholde knol met een lichtje erin sluit aan bij de stemming en kwaliteit van de novembertijd. Diep verborgen in de aarde, in de kern van een knol, wordt gewezen op een teer licht dat voorzichtig behoed moet worden waar een kiemachtige verwachting van uitgaat. In de zielenwereld komt nu de ruimte om tot een ontluikende essentie te komen. Het verborgen lichtje wijst ons op het grote licht van het kerstkindje dat gaat komen. In de steeds donker wordende tijd van het jaar zal dat je verlichten.

Anne Schol



Wie ooit zelf als kind met zo'n lichtje langs de deuren van het dorp of de stadswijk heeft gelopen, kan zich – naast de pret – het bedelaarsgevoel dat je kreeg zodra er werd aangebeld nog levendig herinneren. Lopen met zo'n lichtje over straat is spannend en feestelijk, en vraagt moed en besluitkracht. Hier gaat het bij Sint-Maarten om.



Samen knollen uithollen

Bij Sint-Maarten hoort het knollen uithollen, fijn met z'n allen aan tafel aan de slag met een knol (knolselderij, koolrabi, winterwortel of pastinaak). Gebruik hiervoor een appelboor, een meloenbolletjes schepje/of gewone lepel, een guts en een mesje. Snij het kapje eraf en maak hierin 3 gaten met de appelboor, zodat er zuurstof binnen kan komen. Begin dan met het uithollen van de knol met een lepel of meloenbolschepje. Zorg bij het uithollen dat er een kaarsje in kan staan. Gebruik een echt kaarsje voor de oudere kinderen, zij zullen hun lichtje moeten bewaken, een batterij-lichtje voor de kleine kinderen is voor veel ouders prettiger. ;-). Deze kan in elk geval niet uitwaaien en je kleintje brandt zich niet. Maak vervolgens versieringen op de knol met een gutsje en evt. kleine inkepingen met een mesje. Bijvoorbeeld een ridder te paard of sterretjes, een maan en andere figuurtjes. Kijk tussendoor goed of je voldoende uitgegutst hebt, dat kun je zien doordat je wel of niet het lichtje erdoorheen ziet schijnen.

Voor wat meer hulp: zie het uithollen van een koolraap op youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=CJd6HnL5kxQ>

Voor meer knutselideeën: <https://www.doehoek.nl/aandeslag/jaarfeesten-sint-maarten.html>



Pompoen houdbaar houden

Voor het jaarfeest van Sint-Maarten lopen onze kindjes rond met prachtige uitgeholde pompoenen met lichtjes erin. Daarna is het wel zo fijn als jullie nog even kunnen genieten van de met liefde uitgeholde pompoen. Daarom hebben we een aantal tips voor jullie uitgezocht.

En wist je trouwens dat de pompoen familie is van de komkommer en augurk en zij oorspronkelijk uit Mexico en het noorden van Amerika komt? In die landen is de pompoen al zeker vanaf 7000 voor Christus een belangrijk middel van bestaan via familiekwekerijen.

Waar moet je (vooraf) op letten?

Op de rijpheid en ook op eventuele schrammen op de pompoen die de houdbaarheid van de pompoen negatief kunnen beïnvloeden. En dat het vruchtvlees goed uit de pompoen is gehaald. Pompoenen waar nog veel vruchtvlees in achter gebleven is, kan je veel minder lang bewaren. Zodra de pompoen leeg is spoel je deze na met een beetje water met azijn om zo de houdbaarheid van de pompoen te verlengen.



Wat kun je verder doen om de pompoen langer mee te laten gaan?

Vaseline: smeer de randen van het patroon dat je hebt uitgesneden en/of de buitenkant van de pompoen in met vaseline. Hierdoor droogt en krimpt de pompoen minder snel, doordat vochtinwerking van buitenaf wordt voorkomen. De pompoen wordt waterafstotend en dat helpt tegen rotten.

Zeep: smeer de binnenkant van je pompoen in met desinfecterende zeep.

Zonnebloemolie: door de buitenkant van de pompoen in te smeren met zonnebloemolie bederft hij minder snel. Bovendien gaat hij er mooi van glimmen.

Koud water: zodra de pompoen begint uit te drogen, leg je hem een nacht in een emmer koud water, en hij kan er weer tegen aan. Er wordt ook aangeraden de pompoen zelfs een dagelijks dompelbadje te geven. Een pompoen bestaat namelijk uit veel water.

Citroen: meng gelijke delen citroen met water en spuit dat op de buitenkant en binnenkant van de pompoen. Deze spray houdt de pompoen langer goed.

Waar kun je je uitgeholde pompoen het beste bewaren?

Leg je pompoen op een bedje van stro. De pompoen raakt niet de bodem en blijft hierdoor aan de onderkant langer in goede conditie. De pompoen blijft langer goed als je hem op een beschutte en droge plaats zet. Vermijd felle zon.

Knutsel ideeën - Herfst



Seizoenstafel maken

Kun je wat inspiratie gebruiken voor je herfst seizoenstafel of worden aangemoedigd om die samen met je kind te maken? Via deze links vind je paar leuke artikels en tips hierover!

- <https://kiind.nl/inspiratie-voor-je-herfsttafel/>
- <https://www.vettt.nl/seizoenstafel-maken-kids/>
- <http://www.ecomama.nl/ontspanning/seizoenstafel-de-herfst/>

Lichtje maken

Voor de lichtfeesten Sint Maarten en Sint Nicolaas is het mooi om samen met je kindje een lichtje te maken of een transparant en daarmee te spelen met het thema licht. Het licht dat symbool staat voor de lichtjes in onze eigen harten (datgene waar Sinterklaas ons op wijst). Want...hoe donker het ook is, binnen in ons hart brandt een helder licht. Een lichtje dat ons warm houdt en warmte kan geven aan de mensen om ons heen.

Wat heb je nodig?

- Glazen jampot waar een waxinelichtje in kan
- Zijdevloei papier in verschillende kleuren
- Pritt stift
- Waxinelichtje
- Eventueel wat zand om het waxinelichtje goed stevig in te kunnen zetten

Werkwijze

Scheur verschillende kleuren vloeipapier in kleine stukjes. Laat je kindje de stukjes papier insmeren met pritt-stift en zelf lekker plakken op het potje.





Transparant zelf maken: Sint Maarten

Wat heb je nodig?

Een afbeelding in silhouet (via google afbeeldingen), zoals Sint Maarten

Donker gekleurd fotokarton (hobbywinkel)

Wit zijdevloei papier, groot genoeg om de hele afbeelding te kunnen bedekken (2x)

Zijdevloei papier in de kleuren die je nodig hebt voor je afbeelding

- Pritt-stift
- Mesje
- Potlood

Werkwijze

Kies een mooie afbeelding en print die af op de grootte waarop je de transparant wilt maken. Leg het op het karton en trek de tekening nu over met potlood. Je tekent hierbij over de lijnen en drukt zo hard dat de tekening doordrukt op het karton eronder. Trek daarna deze ingedrukte lijnen over zodat ze goed te zien zijn. Snijd nu met het mesje de tekening uit.

Plak het witte vloeipapier aan de achterkant van je tekening. Beplak dit witte vloeipapier met de kleuren die je wilt gebruiken. Maak hiervoor kleine snippertjes van het vloeipapier en vorm het op de tekening.

Plak het tweede vel wit vloeipapier over je plakwerk heen. Zo blijft het intact. Knip de uitstekende flapjes af. Je kunt het nu op het raam hangen. Of op tafel neerzetten voor een waxinelichtje.

Bron: <http://heelgezondemama.blogspot.com/2014/11/knutselen-lichtjestijd.html>

Voor allerlei soorten papier en gereedschap kun je terecht bij:

www.hegerzeist.nl (Zeist)

<http://www.rozemarijn.nl> (Zeist)

www.beertjecreatief.nl

Er zijn ook boeken om zelf transparanten te maken voor tijdens de jaarfeesten, zoals *Transparanten doorlicht* door Juul van der Stok en Mabel Slangen

Hulp nodig bij het maken van transparanten?

Meld je dan aan voor een transparant avond!

Eens in de zoveel weken geeft Linda Lammers van Bueren een workshopavond transparant maken in Zeist. De afgelopen jaren zijn er al vele enthousiastelingen op deze avonden afgekomen en hebben diezelfde avond een mooie transparant mee naar huis kunnen nemen. De transparanten kunnen voor het raam worden gezet, voor een kaarsje of lampje of in een De Noest lampje worden geschoven.

Kosten: € 20 per avond (inclusief materiaal)

Locatie: Vrije School Zeist locatie Bergweg

Interesse? Geef je dan op voor de mailinglijst via anneschol1985@gmail.com

Even Voorstellen

Als docent muziek werk ik al 10 jaar op diverse basisscholen, o.a. in Zeist en Utrecht. Wat ik zo leuk vind aan muziek maken, zingen en dansen met kinderen, is dat je pure blijdschap en

enthousiasme deelt. En kinderen zijn van nature creatief, ze zitten altijd vol goede ideeën voor variaties. Ook ben ik werkzaam als uitvoerend (improvisatie-pianist) bij toneel en in bedrijven. Ik bedenk ter plekke liedjes, zingen is voor mij zo vanzelfsprekend als ademen. Mijn belangrijkste instrumenten zijn mijn stem, piano en gitaar.

Ik preek natuurlijk voor eigen parochie, maar onderzoekers blijven bewijzen dat muziek zo ontzettend veel voor mensen betekent. Baby's die groeien in de buik horen het neuriën en liedjes en raken zo al vertrouwd met hun vader en moeder. Een kind dat verdrietig is kan getroost worden met een liedje.

Met al die facetten houd ik me bezig, en die passie en inzichten deel ik graag met anderen.



Maarten Tros
Muziekmeester Maarten
06-54906860
info@muziekmeestermaarten.nl



Mijn naam is Melja Pot-Ottow, geboren en opgegroeid in Zeist, gespeeld en geleerd op de Vrije school. Na 14 jaar weg te zijn geweest ben ik in 2015 terug gekomen naar Zeist met mijn man Ronald. Dichtbij onze familie en vrienden ervaren wij als een hele grote rijkdom!

Nog groter werd de rijkdom toen onze dochter Romée in april 2017 werd geboren, wat een intens geluk dit kleine meisje te mogen zien -en waar mogelijk én gewenst helpen- (op)groeien.

We wisten meteen dat we graag voor de bezoeken aan het Consultatiebureau naar Widar wilden, omdat we daar van onze familie zulke fijne verhalen over hoorden.

Ik ben dan ook heel blij dat ik een steentje bij kan dragen om het consultatiebureau middels deze nieuwsbrief 4 keer per jaar 'de huiskamer binnen te laten komen', met inspiratie en mooie verhalen passend bij de seizoenen.

Wellicht tot ziens! Hartelijke groeten, Melja



Hallo allen,

Mijn naam is Jolanda Elzinga. Samen met mijn man en drie zonen wonen we op een fijne plek in Arnhem. Naast kinder- en neonatologie specialisatie heb ik de opleiding voor antroposofisch verpleegkundige afgerond. Voor mij is vanaf mijn jeugd al duidelijk dat ik ervan hou om met kinderen te werken, daar ligt echt mijn hart. Op dit moment werk in nog als oproepkracht op de neonatologie in het Radboud Ziekenhuis in Nijmegen en in Arnhem bij therapeuticum Aquamarijn geef ik de ritmische inwijvingen bij kinderen.

Vanaf 2015 heb ik op het antroposofisch consultatiebureau Artemis gewerkt. Zoals in de nieuwsbrief al vermeld is, hebben we helaas moeten besluiten om het antroposofisch CB Artemis te sluiten. We zijn erg blij dat Sylvia en Desiree met ons mee hebben gedacht en zo is de constructie ontstaan dat ik eens per maand samen met Desiree het consultatiebureau kan draaien, zodat we "onze ouders en kindjes" de mogelijkheid kunnen bieden gebruik te blijven maken van de antroposofische zorg. Want tja...loslaten doet ook een beetje pijn... Dus dank daarvoor!!! Ik zie met veel vertrouwen een fijne samenwerking tegemoet op een heerlijke plek op het Helicon!!

Graag tot ziens!

Met vriendelijke groet,

Jolanda

Een duurzame start voor je baby? Cribster!

Samen met jou gaan we baby's een echt duurzame start geven met minder verspilling en alleen maar spullen van de beste kwaliteit die zijn gemaakt met respect voor mens & milieu! Spullen voor je kinderen zouden immers niet ten koste moeten gaan van je kleinkinderen.

Doordat kleintjes zó hard groeien, worden babykleertjes en wiegen meestal niet optimaal gebruikt. Ze kunnen – mits je kiest voor kwaliteit – echt nog wel een baby aan! Daarom is het delen van babyspullen met andere ouders voor ons super logisch. Omdat we willen dat al onze spullen echt optimaal gebruikt worden, maar we wel zeker willen zijn dat we de beste kwaliteit kunnen bieden, doneren we alle spulletjes die niet meer mooi genoeg zijn aan [Stichting Babyspullen](#). Daar geeft Marjolijn baby's die in armoede geboren zijn een eerlijke kans. Iets waar wij helemaal achter staan. Zo helpt iedereen die via ons duurzaam bezig is indirect ook nog deze baby's. En... Natuurlijk zijn we een stuk goedkoper door te delen.



Er op uit tips

Zaterdag 29 september van 10.00-14.00 uur Oogstfeest bij 't Kleine Volkje op de Socrateslaan 22A
Kinderdagverblijf de Kroost en Kinderopvang t Kleine Volkje vieren gezamenlijk het Oogstfeest op de locatie van 't Volkje. Graag nodigen wij iedereen uit om dit met ons mee te vieren. Met het oogstfeest laten we kinderen beleven hoe de groeikracht van de zomermaanden te zien is in allerlei soorten oogst. We gaan o.a. broodjes bakken, bladerkronen maken en herfstslingers en appelmoes, kabouters vilten en er zijn lekkere hapjes en overheerlijke pompoensoep. Oudere broers en zussen zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Zaterdag 6 oktober is de Najaarsmarkt bij de Vuurvogel in Driebergen (zie verderop in de nieuwsbrief)

Pannenkoekenhuis Bergzicht ligt langs de N227 op een prachtige locatie aan de rand van het bos en vlakbij de Leusderhei in het buitengebied van Woudenberg op het "Nationaal Park Utrechtse Heuvelrug". Dankzij deze locatie zijn zij een prima uitvalsbasis voor een heerlijke wandel- of fietstocht. Het pannenkoekenhuis ligt tevens ook op het prachtige Landgoed Den Treek Henschoten (meer informatie vindt je [hier](#)). Naast een mooie wandeling kun je het bezoek aan het pannenkoekenhuis ook combineren met een dagje ontspannen aan het Henschotermeer of een bezoek aan de Pyramide van Austerlitz en de daarbij gelegen speeltuin.

Zie voor meer leuke uit-tips de rubriek 'boeken' hier geven we als tip het bier en appelsap boek, dit boek, maar ook hun website en Facebook pagina staat vol leuke tips voor uitjes (in de buurt)! Leuk voor jong en oud(ers)!

Boeken voor én met kinderen



Het bier & appelsap boek – Lianne Davids

In het Bier en Appelsap Boek voor de regio Utrecht vind je de leukste tips voor ouders en kids. Niet alleen kindvriendelijk, maar ook oudervriendelijk! Leuke horeca, speeltuinen, wandelingen, zwemplekken of boerderijen. Met meer dan 100 tips is dit een boek dat je erbij pakt als je op pad wilt met het gezin. Niet alleen in Utrecht, maar bijvoorbeeld ook in Amersfoort, Baarn, Soest of Zeist. Zo zit je als ouder nooit meer zonder inspiratie!

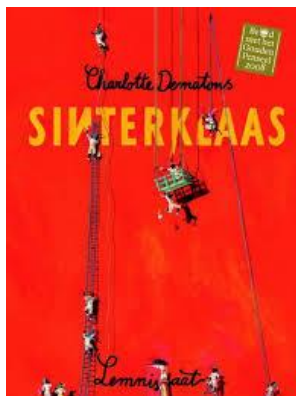
Ook op de website en hun Facebook pagina vind je voor de regio's Utrecht, Amsterdam, Gooi- en Vechtstreek en Amersfoort tips en inspiratie om met je kinderen op pad te gaan.



Hoera, het is herfst - Vivian den Hollander

De kleuters Roos en haar vriendje Mika genieten met volle teugen van de herfst. Ze laten zich voortduwen door de wind, springen in plassen, gaan naar het bos om spullen te zoeken voor de herfsttafel in de klas en leren van juf veel over de natuur in dit seizoen. In november vieren ze tot slot Sint Maarten, met een zelfgemaakte lampion. Het boek bevat zeven afgeronde verhalen, die zich prettig laten voorlezen, daarnaast worden knutseltips gegeven en wordt elk hoofdstuk gevolgd door een liedje. Deze liedjes zijn aangegeven in een notenschrift en kunnen beluisterd worden via internet (www.wijmakenmuziek.nl).

De knutselwerkjes zijn, net zoals de verhaaltjes, voorzien van vrolijke, ingekleurde pentekeningen. Dat Roos haar ouders gescheiden zijn, wordt op een natuurlijke wijze in de verhalen opgenomen.



Sinterklaas – Charlotte Dematons

Wie weet er niet wie Sinterklaas is? Iederéén toch zeker? O ja? Weet je dan ook waar hij woont, hoe zijn kamer eruit ziet, hoeveel Pieten hij heeft? Weet je wie al die cadeautjes maken, hoe dat gaat met die boot en met de pakjes door de schoorsteen? Alle antwoorden op deze vragen - en nog veel meer - vind je in dit boek. Net als in De gele ballon heeft Charlotte Dematons daar geen woorden voor nodig!

Allerlei nieuws:

WERELD KIDZ Nieuwe basisschool

Het Sterrenbos

Vrijeschool Amerongen

Samen leren
Op Avontuur
Leren door beleven
In de natuur
Creativiteit
Iedereen mag bloeien
In zijn eigenheid

Start augustus 2018 met een kleuterklas
en een combinatieklas 1/2 (groep 3/4)
Voor informatie en inschrijven zie:
meander.wereldkidz.nl/Vrijeschool-Amerongen
Bij vragen mail vrijeschoolamerongen@outlook.com

Gezondheidscentrum Widar heeft eigen koor

Zangers met geofefende en ongeofefende stemmen zijn allen welkom. De foto is gemaakt tijdens een repetitie van het koor. FOTO: Sylvia Straink-van Moarsel

ZEIST - Aan de patiënten van Gezondheidscentrum Widar is, via een informatieavond, gevraagd naar nieuwe ideeën en suggesties. Hieruit ontstond het idee om een koor op te richten. Janneke Moes, een van de ouders van Consultatiebureau Widar is dirigent. Al snel kwam de impuls om Janneke te vragen, dit op te richten. Widar-koor, te gaan begeleiden. En gelukkig zei Janneke... "Ja dat wil ik wel!" Al snel leek dat het koor een grotere ruimte nodig had. En reeds na de eerste de repetitie werd de Grote Zaal van Gebouw Helicon op de Socrateslaan 22a, afgehuurd. Het koor bestaat uit 17 vrouwen en 3 mannen. De repetities zijn om de week op donderdag-avonden van 19.45 uur tot 21.30 uur. Zangers met geofefende en ongeofefende stemmen zijn allen welkom. Het is niet noodzakelijk om patiënt binnen Gezondheidscentrum Widar te zijn. De eerste avond is gratis.

www.widar.nl www.jannekemoes.com

NAJAARSMARKT

OP VRIJESCHOOL DE VUURVOGEL IN DRIEBERGEN

Zaterdag 6 oktober 2018
10.30 tot 15.30 uur

DUURZAME CADEAUTJESMARKT
MET O.A. KINDERSPEELGOED, WOL-ZIJDE KLEEDING, BOEKEN EN WOONDECORATIE

OOGST FAIR
MET LOKALE SEZOENSPRODUCTEN

WORKSHOPS VOOR JONG EN OUD
ZOALS VILTEN, DJEMBE SPELEN EN YOGA

VERHALENVERTELLER
SCHMINKEN
GRABBELVROUWTJE
POPPENDOKTER
EN EEN

GROOT (ALLERGIEVRIENDELIJK) RESTAURANT
MET KOEK, TAART EN ALLERHANDE LUNCHGERECHTEN

(LET OP: GEEN PIN AANWEZIG, DUS GRAAG (KLEINE) CONTANTEN MEENEMEN)
VOOR VRAGEN: VUURVOGELMARKT@HOTMAIL.COM

ILLUSTRATIES DOOR MARGO HEINE-SLEZAK

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



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

Voor speelgoed & cadeaus



Rozemarijn

in prachtige kleuren en
natuurlijke materialen!

Voorheuveel 84 * 3701 JH Zeist
030-6914592

info@rozemarijn.nl*www.rozemarijn.nl