

Consultatiebureau Widar & Oudergroep

Zeist, september 2016

Beste ouders,

Namens Sylvia Stroink, Desirée van Klaveren en de oudergroep van consultatiebureau Widar bieden wij u deze nieuwsbrief aan. Het nieuws van Sylvia is te vinden in de brief op pagina 2.

Meer over de oudercursus 'Zorg rondom het gezonde en zieke kind' op pagina 3

Boekbespreking op pagina 4 over het boek Warmte van Edmond Schoorel

En op pagina 5 het prentenboek De lappendeken van Willemien Min

Twee ouders die hun eigen bedrijfje voorstellen op pagina 6 en 7

Op pagina 8 leuke activiteiten en workshops die komen gaan.

Norbert en Quirine hebben aangegeven te stoppen met hun actieve bijdrage aan de oudergroep. We bedanken Quirine en Norbert voor hun geleverde bijdragen en wensen ze veel succes met hun andere werkzaamheden.

Groeten, namens de CB Widar oudergroep,

Willie Naumann, Marrit Rikze, Wiard Pennings en Saskia Langbroek

OudergroepWidar@gmail.com

www.facebook.com/OudersCBWidar



Consultatiebureau Widar, voor zuigelingen en peuters



Beste ouders van het Consultatiebureau Widar

Wat hebben we een heerlijk nazomer gehad. De eikeltjes en de kastanjes vallen weer uit de bomen en langzaam kleuren de bladeren aan de bomen weer in mooie herfsttinten.

Van de **oudergroep** hebben Quirine Vervloet en Norbert Geels aan gegeven dat zij gaan stoppen met hun activiteiten. Dit enthousiaste paar heeft veel voor ons gedaan zowel in de nieuwsbrief als achter de schermen. Norbert is actief geweest om de nieuwsbrief nieuwe stijl te maken. En Quirine heeft boekbeschrijvingen aangeleverd voor de nieuwsbrief en is actief geweest om de lezing mede te organiseren. Veel dank daarvoor.

Boeken van Consultatiebureau Widar

De boekbeschrijving van Quirine die in deze nieuwsbrief staat, gaat over het belang van warmte.

Zij geef een impressie van het boek 'Warmte' van kinderarts Edmond Schoorel.

Van de Uitgever van Christoffoor, Femke de Wolff, hebben wij een exemplaar ontvangen om in de wachtkamer te leggen. Een aanrader om te lezen.

We lenen soms boeken uit naar aanleiding van een onderwerp tijdens de consulten. We merken dat het soms lang duurt voordat de boeken terug worden gebracht. Dus mocht er thuis nog een uitleenexemplaar aanwezig zijn, dan zien we die graag retour.

De cursus 'Zorg rondom het gezonde en het Zieke Kind' gaat weer van start in oktober. De aankondiging staat verderop in deze nieuwsbrief. Vorige oudercursussen gaf ik altijd op de Tollenslaan. Dit keer doen we het voor het eerst in gebouw Helicon en wel in de ruimte van Kinderdagverblijf 'Duimelijntje'. Ik heb er weer zin in.

Het gebouw Helicon is nog steeds een plek waar Desirée en ik graag werken. We krijgen van jullie als ouders steeds een positieve feedback. Het is bij warm weer wel erg heet in de wachtruimte. Gelukkig is er een offerte aangevraagd om ventilatie aan te gaan brengen.

Wat Desirée en mij opvalt is dat **de vaccinatiekaarten regelmatig vergeten** worden. Het RIVM neemt ons dat niet in dank af. Dus hierbij een herinnering om bij het vaccineren altijd de kaarten mee te nemen. Heel veel dank bij voorbaat.

De volgende **vaccinatievoorlichtingsavond** zal Desirée houden op maandag 9 januari 2017.

De laatste vaccinatievoorlichtingsavond werd gehouden in de Kleine Zaal van Helicon. Dit beviel goed zodat ook voortaan deze avonden in gebouw Helicon zullen plaatsvinden.

Heel graag, tot ziens weer op het cb!

Hartelijke groeten, **Sylvia Stroink- van Moorsel**

Oudercursus Najaar 2016 '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: Donderdag 27 oktober 2016 van 20.00 uur tot 22.00 uur.
Donderdag 3 november 2016 van 20.00 uur tot 22.00 uur.
Donderdag 10 november 2016 van 20.00 uur tot 22.00 uur
Donderdag 17 november 2016 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: KDV 'Het Kleine Volkje'

Enthousiast geworden?? Meld je aan via sylvia.stroink@widar.nl

Boekbespreking

Ook een keer een boek bespreken in deze rubriek? Mail je suggestie aan de oudergroep (oudergroepwidar@gmail.com).

Warmte; het belang van warmte voor het opgroeiende kind - Edmond Schoorel

Door herkenbare beelden maakt Edmond Schoorel voelbaar dat warmte méér betekent dan de fysieke warmte van het wolletje waar we al snel aan denken. Die fysieke warmte is belangrijk voor het kind, het groeit daardoor in zijn lijfje, gaat zich erin thuis voelen. "Eerst je lijf in, dan de wereld in" (p. 9). Door fysieke warmte in de opvoeding ontwikkelt het kind de warmtezin, het zintuig voor de fysieke warmte. Die is niet vanzelfsprekend: veel mensen, ook kinderen, voelen in deze tijd slecht aan of ze bijvoorbeeld koude voeten hebben. Maar warmte is ook in onze andere wezensdelen van levensbelang. In ons levenslichaam, onze energiehuishouding, in ons gevoel en de sociale ontmoeting, en in ons enthousiasme en idealisme speelt warmte net zo'n belangrijke rol. En ook op die gebieden kunnen we de warmte in de opvoeding verzorgen.



Allerlei uitdrukkingen in onze taal kunnen ons voor de betekenis van warmte op al die gebieden wakker maken. In "ergens warm voor lopen" horen we de warmtekwaliiteit van het enthousiasme. De "warme blik", de "warme persoon" maken iets zichtbaar van de warmte die iemands sociale kwaliteiten kunnen kenmerken. Voedsel als voorwaardelijke "brandstof" om actief te worden kan beeld zijn voor de warmte in onze energiehuishouding.

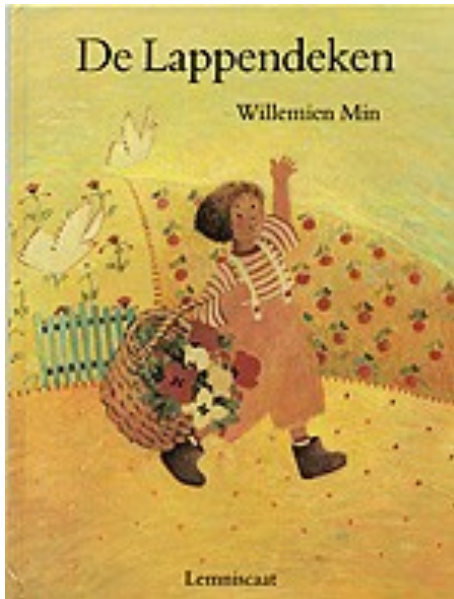
Op allerlei manieren kan in dit boek toegang gevonden worden tot de vele betekenissen en het grote belang van warmte in de opvoeding. Ook worden praktische toepassingen gegeven van warmte in kleding, voeding en therapie.

Opvoeden in een sfeer van warmte helpt het kind met warmte en mildheid naar zichzelf te kijken, zo schrijft Edmond Schoorel. We leven dat voor wanneer we als ouders met warmte en mildheid naar ons kind kijken, ook naar de moeilijke kanten van zijn karakter. Dat dient een belangrijk opvoedingsdoel: we scheppen de voorwaarden voor het kind om te doen waarvoor het naar de aarde gekomen is. Dat heeft alles te maken met de Ik-kracht van het kind, en het Ik staat weer in hechte verbinding met warmte. Ieder kind gedijt in warme omhullende opvoedingsomgeving!

door Quirine Vervloet

'Warmte' verscheen bij uitgeverij Christoffor. De uitgeverij heeft een exemplaar beschikbaar gesteld voor de wachtkamer van CB Widar.

Prentenboek



Hoera! Het snottenseizoen komt er weer aan!

Ziek zijn is niet fijn. Of misschien toch? Als we er een bijzondere gebeurtenis van maken, ons zieke kindje ritueel vertroetelen in het lappenmandje, misschien valt het dan toch wel mee. Wat zou het fijn zijn als we onze kinderen zouden leren zich over te geven aan het (kleine) ziektzijn. Daar kunnen ze ook in hun latere leven nog profijt van hebben...

Een met aandacht ingericht lappenmandje, misschien wel met lappendeken, een zorgkabouter die alleen voor het zieke kindje tevoorschijn komt, als terugkerende begeleiders van het ziektzijn kunnen ze het kind helpen zich over te geven en in alle rust weer beter te worden. Ook een boekje dat speciaal bij het ziektzijn hoort kan het zieke kind ondersteunen, zeker wanneer het ziek worden en genezingsproces weerspiegelt.

De Lappendeken - Willemien Min

Bartje is ziek, en krijgt van zijn moeder een speciale lappendeken. Er is veel te beleven aan die deken, er zijn velden met konijntjes, appelboomgaarden, water en bloemenvelden. Als in een koortsdroom neemt Bartje ons mee langs alle lapjes, overal neemt hij wat mee. Als tenslotte Bartjes vriendjes op bezoek komen, met goede gaven die zo uit de lappendeken tevoorschijn gekomen zouden kunnen zijn, is Bartje weer beter.

Op rijm en in mooie prenten levendig voorgesteld.

De Lappendeken is helaas alleen nog tweedehands verkrijgbaar.



Even voorstellen



Mijn naam is Anna Hack en woon sinds 2007 samen met mijn man in Zeist. Sinds 18 juli zijn we trotse ouders van een zoontje, Jonatan. Via mijn verloskundige Elke Steinhilber zijn we in contact gekomen met Sylvia en Desirée. De antroposofische visie en werkwijze bij het consultatiebureau spreekt ons erg aan, daarom hebben we ons aangemeld.

In januari 2014 ben ik gestart met mijn opleiding massage therapie aan Holos. Inmiddels ben ik gediplomeerd Holos Masseur en heb ik een eigen praktijk aan huis. Begin april van dit jaar heb ik mijn certificaat voor zwangerschaps massages behaald en ben ik sinds 2 juli 2016 eveneens docent Shantala Baby Massage.

Vanuit Sylvia, Elke en Nienke ontstond de behoefte om ook Shantala Baby Massage cursussen in het Helicon gebouw aan te bieden. Ik vind het een hele eer dat ik hiervoor gevraagd ben en dat ik dit mag gaan doen.

Mijn passie voor massage is ontstaan toen ik bezig was met mijn opleiding CMV aan de Hogeschool Utrecht. In de weekenden ging ik naar mijn ouders en op zondag waren mijn moeder en ik vaak aan het tuiten met gezichtsmaskers en gezichtsmassage. Het masseren van nek-en schouderpijnen heb ik daar op een gegeven moment zelf aan toegevoegd. Opeens had mijn vader dan ook toevallig spierpijn in nek- en of schouderpijnen. Zo gebeurde het dat ik wekelijks mijn ouders aan het masseren was, al was het intuïtief. Vaak waren ze dan daarna meteen van hun hoofd-nek en of schouder pijn af en sliepen ze de nacht die er op volgde beter. Ik vond het een bijzonder gegeven dat mijn ouders d.m.v. aanraking letterlijk beter in hun vel kwamen te zitten. Het is altijd blijven kriebelen, tot in 2014 eindelijk de gelegenheid zich voordeed dat ik een opleiding kon volgen tot masseur.

Nu ik zelf moeder ben, masseer ik Jonatan regelmatig. Ik leer mijn zoontje er beter door kennen. ook de plaatsen waar hij liever niet aangeraakt wil worden. Daaraan merk ik welke invloed zijn geboorte op hem heeft gehad. Dan huilt hij. En wanneer hij krampjes heeft en ik hem masseer, valt hij in slaap. Wanneer ik Jonatan masseer dan slaapt hij langer en dieper. Het masseren van je kind heeft een positief effect op de hechting wanneer het op een aandachtige en liefdevolle manier gedaan wordt.

De Cursus Shantala Baby Massage zal starten op de donderdagochtenden vanaf 3 november. De lessen vinden plaats in het Pilatus lokaal van Nienke Haijink. De cursus zal bestaan uit 4 of 5 dagdelen van 1,5 uur voor maximaal 6 stellen (dus partners zijn ook welkom) met baby's. Baby's mogen gemasseerd worden vanaf 6 weken. Het is ook mogelijk om om privéles aan huis te krijgen. Bent u nieuwsgierig geworden of wenst u meer informatie kunt u mailen naar:

anna.hack.1982@gmail.com of bellen naar 06-28 24 25 47. U kunt zich nu al vast inschrijven voor de cursus. Bij veel belangstelling zal de cursus ook op de zaterdag en of zondag gegeven worden.

Ik hoop jullie binnenkort bij de baby massage cursus te mogen verwelkomen!

Warme groet,
Anna Hack

Vanaf 3 november Baby Shantala Massage Cursus

Even voorstellen

Edwin Schol van AcuPlus - Acupunctuur & Meer

Beste ouder,

In november 2015 hebben mijn vrouw en ik het wonder van de geboorte mogen meemaken. Mede door een zo natuurlijk mogelijke bevalling, samenwerking en ademhalingsoefeningen hebben we dit ook echt als een wonder ervaren op het moment zelf - mensen kijken hier nog steeds van op als we dit zeggen.

Wij kregen een prachtige dochter die we Rinske Nine hebben genoemd. Een tijd van intens genieten en bijbehorende hoogte en dieptepunten brak aan en daarmee een tijd om belangrijke keuzes te maken. De connectie met Widar was snel gemaakt, gezien het werk van mijn vrouw als kleuterjuf op de Vrije School, en de keuze was gemakkelijk. De aandacht die Sylvia en Desirée hebben voor kind, ouder en gezin is onontbeerlijk en tegenwoordig (helaas) niet vanzelfsprekend.



Mijn naam is Edwin Schol en ik ben sinds kort werkzaam als acupuncturist in het Helicongebouw aan de Socrateslaan. In mijn praktijk - AcuPlus - pas ik klassieke acupunctuur toe. Dit is de oorspronkelijke vorm van acupunctuur zoals deze in een verloop van duizenden jaren is ontwikkeld en verfijnd in China. De geneeskunst is gelegen in het bereiken van een zo groot mogelijk effect met zo min mogelijk naalden.

Mensen komen bij mij in behandeling voor onder meer: spier- en gewrichtspijn, maag-darmklachten, menstratieklachten, eczeem en allergie. Ook in en na een zwangerschap is acupunctuur behulpzaam (bijvoorbeeld bij vermoeidheid, misselijkheid, stuitligging, bekkeninstabiliteit en klachten veroorzaakt door een keizersnede).

Bij de behandeling van kinderen, hoog sensitieve mensen of mensen met angst voor naalden werk ik vaak in combinatie met zijde. Dit is een krachtig alternatief, waarbij natuurlijk gekleurd zijde wordt geplakt op specifieke acupunctuurpunten.

Aanvullend op de acupunctuur verzorg ik trainingen in bewustzijn. In een programma van 3 maanden kun je bijvoorbeeld werken aan een actiever leven, afvallen, het verbeteren van sportprestaties, een effectievere slaap, het loslaten van patronen of meer balans in je dynamische bestaan.

Hiernaast verzorg ik al een aantal jaar de Qigong (Chi Kung) zomerweek in Frankrijk op Ecolonie te Hennezel (Vogezes). In deze trainingsweek komen zowel meditatie-, ademhalings- en bewegingsoefeningen aan bod alsook oosterse filosofie en gezondheidsleer.

Neem gerust contact met mij op als je meer wilt weten of voor het maken van een afspraak.

Wellicht tot ziens en hartelijke groet!

Edwin Schol

06-18632444

info@acuplus.nl

www.acuplus.nl

Wist u dat... / externe activiteiten

- Pompoenmarkt: Zondag 2 oktober van 12.00 - 16.00 uur is het Boswerf terrein omgetoverd tot een plek om de herfst te beleven. Kom genieten van de markt met meer dan 30 kramen, een loungeterras met lekkers en natuurlijk Boswerf activiteiten.

Voor meer informatie zie <http://www.odru.nl/nme-aanbod-natuur-en-milieueducatie/de-boswerf/>



- Kinderviering van het Michaëlsfeest in de Rafaëlkerk in Zeist

Op zondag 2 oktober 2016 vindt er voor jonge kinderen (ca. 2-8 jaar) en hun ouders/begeleiders een viering plaats ter gelegenheid van de feesttijd van aartsengel Michaël. De zaal is in herfst sfeer, er wordt een mooi verhaal verteld en we zingen liedjes, begeleid door muziek. De kinderen mogen het Michaëltuintje lopen waarin de weegschaal, symbool van aartsengel Michaël, centraal staat.

De Michaëlviering start om 16.00 uur in de Rafaëlkerk van De Christengemeenschap aan de Van Tetslaan 4 in Zeist. Iedereen is van harte welkom! (Kosten: vrijwillige bijdrage.)



- Workshops bij Atelier Exler:

Drie woensdagochtenden schilderen met **oliepastel op hout** van 9.15 uur tot 11.00 uur

- 26 oktober
- 2 november
- 9 november

Tijdens deze workshop, bestaande uit drie lessen, leer je een seizoensgebonden schilderij of een schilderij gebaseerd op de jaarfeesten op hout te maken. Voor op de jaartafel, in de kinderkamer of in de klas. Je leert hoe je de techniek 'schilderen met oliepastel op hout' toe kunt passen en hoe je het beste kunt afwerken. Vanuit de kleuren die je leert mengen, komen we vervolgens tot de vorm en de illustratie.



Heb je interesse in deze workshop? Meld je dan per mail aan: atelier@baukje-exler.nl.

Kosten: € 55,00 inclusief materiaal

Advertenties



**Kinderopvang
in stadsboerderij
De Kroost**

- Plukken uit eigen moestuin
- Samen broodjes bakken
- Spelen in natuurspeeltuin

www.dekroost.nl



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



Faunalaan 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