

Consultatiebureau Widar & Oudergroep

Zeist, december 2013

Beste ouders,

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

We willen alle ouders hartelijk bedanken voor het invullen van de enquête. De response was hoog. De samenvatting van resultaten staat op pagina 5 en 6.

Marcel de Leeuw zal in 2014 een lezing geven over *Opvoeden in deze tijd is zo makkelijk nog niet*. De datum en meer informatie volgt via een apart e-mailbericht.

De oudercursus Zorg rondom het gezonde en zieke kind en de peutercursus worden weer aangekondigd in deze nieuwsbrief, zie pagina 3 en 4. We raden aan eerst de oudercursus van Sylvia te volgen en daarna de peutercursus.

Als oudergroep hebben we helaas afscheid genomen van Eveline Reijnders. We danken Eveline hartelijk voor al haar werk de afgelopen jaren.

Fijne Kerstdagen en een Gelukkig Nieuwjaar.

Groeten, namens de CB Widar oudergroep,
Kristha Takken, Wiard Pennings en Mijntje Smulders





Beste ouders van het Consultatiebureau Widar

Zeist, december 2013

Om te beginnen willen wij jullie allen toewensen:

Stralende feestdagen en een gezond en prachtig 2014

Nieuws over de oudergroep: Veel dank is op zijn plaats aan Eveline Reijnders. Zij heeft, na een aantal jaren, de oudergroep verlaten. Zij was een inspirerende kracht en heeft zich op vele fronten ingezet zoals het organiseren van de lezingen als het opstellen van de 'Informatiefolder Oudergroep CB Widar', alsook het versturen van deze nieuwsbrief.

Er is een plek vrijgekomen voor een nieuwe enthousiaste ouder binnen de oudergroep. Het liefst iemand die op de locatie Tollenslaan het consultatiebureau bezoekt.

De enquête die de oudergroep heeft uitgegeven en waarover een uitslag in deze nieuwsbrief te lezen is, heeft ervoor gezorgd dat Desirée en ik al een tweetal concrete veranderingen hebben doorgevoerd: Per 1 januari zal de consulttijd worden verlengd naar 30 minuten. Verder zal Desirée de vaccinatie-groepsvoorlichting een nieuw leven inblazen. Wie interesse heeft in zo'n voorlichtingsavond, kan dit kenbaar maken via de e-mail van Desirée; d.vanklaveren@vitrascmd.nl Waarschijnlijk volgen nog meer uitvoeringen van de aanbevelingen.

Nogmaals veel dank aan Elke Wisseborn voor het organiseren van deze enquête!

De peutercursus zal begin van 2014 weer worden gegeven door Carien Huijzer.

Een nieuwe cursus '**Zorg rondom het gezonde en het zieke kind**' zal ook weer door mij worden gegeven. De brief hierover met de data van deze cursussen staan ook in deze nieuwsbrief.

De Muziek-op-schootbijeenkomsten voor het voorjaar zijn nu vol omdat de groepen van de herfst- en kerstliedjes verder gaan. Wat we kunnen melden is dat Lonneke Rijpstra, na de zomer, zal gaan stoppen met het geven van deze bijeenkomsten. Gelukkig zal zij nog wel de komende winter- en paasliedjes gaan begeleiden. We zijn met iemand anders in gesprek om een vervolg te geven op deze muzikale bijeenkomsten. In de nieuwsbrief van mei volgt meer info hierover.

Gezondheidscentrum Widar: Binnen het Gezondheidscentrum Widar is een project gestart om alle medewerkers 'in elkaars keuken' te kunnen laten kijken. Zo kunnen we elkaars therapieën en werkmethodeken beter leren kennen. Dit geeft een breder beeld van alle disciplines en wordt als zeer leerzaam ervaren. Zo kan het dus zijn dat een huisarts of therapeut, uiteraard na het geven van toestemming, een consult van het consultatiebureau zal willen bijwonen.

Geniet allen van deze bijzondere decembermaand en de spiritualiteit tijdens de heilige nachten.

Hartelijke groeten, **Sylvia Stroink,**
mede namens **Desirée van Klaveren**

Oudercursus

'Zorg rondom het gezonde en het zieke kind'

Ook in het 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 oefenen 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 oefenen van een citroen-kuitwikkeltje.

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 oefenen 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 € 30,- voor ouders verbonden aan CB Widar en € 60,- voor deelnemers van buiten. Dit is inclusief de werkmap met alle beschrijvingen van de thuisbehandelingen en 'de Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie' van Paul Meuwese.

Wanneer: **Maandag 24 maart 2014** van 20.00 uur tot 22.00 uur
Maandag 31 maart 2014 van 20.00 uur tot 22.00 uur
Maandag 7 april 2014 van 20.00 uur tot 22.00 uur
Maandag 14 april 2014 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: Gezondheidscentrum Widar **Tollenslaan 32 te Zeist** (ingang aan Potgieterlaan)

Enthousiast geworden om deel te nemen?

Opgeven kan via sylvia.stroink@widar.nl



Peutercursus 2014

De peutercursus laat de ontwikkeling zien van het kind van 0 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 in de lucht. Ook kan het zijn dat je jezelf terugziet en bij je eigen opvoeding stil staat. Wellicht om die als leidraad te nemen of om juist bewust andere keuzes te maken.

Deze onderwerpen en andere alledaagse problemen zullen voor de meeste ouders herkenbaar zijn en in de cursus aan bod komen. Je leert vaardigheden en mogelijkheden zodat het opvoeden een plezier kan zijn.

- Groep:** De groep telt maximaal vijftien ouders (één ouder per ingeschreven kind)
- Data:** De cursus wordt gehouden op vijf dinsdagavonden:
28 januari, 11 & 25 februari en 11 & 25 maart
van 20.00 tot 22.15 uur.
- Plaats:** Gezondheidscentrum Widar, locatie Tollenslaan 32 te Zeist.
- Kosten:** Het Consultatiebureau draagt de helft van de kosten. Hierdoor zijn de kosten 40 euro, inclusief het cursusboek.
- Begeleidster:** Carien Huijzer studeerde pedagogie en androgogie en is moeder van vier kinderen. Sinds 22 jaar geeft zij individuele begeleiding en communicatietrainingen aan ouders, leerkrachten en kinderen.
- Aanmelden:** via sylvia.stroink@widar.nl
Indien blijkt dat de cursus niet geheel vol is er de mogelijkheid voor (echt)paren om deel te nemen.

Hartelijke groeten, mede namens Carien Huijzer
Sylvia Stroink

Samenvatting resultaten enquête cb Widar en Oudergroep cb Widar

Afgelopen zomer is er een enquête gehouden onder alle ouders van cb Widar. Nogmaals hartelijk dank voor het invullen daarvan, met name ook voor het geven van vele toelichtingen. Hiermee heeft u ons een goed beeld gegeven van uw ervaringen met het consultatiebureau Widar en kunnen we gericht veranderingen doorvoeren. De totale respons was prima (41%). 3 op de 5 respondenten zijn ingeschreven bij locatie Laan van Beek en Royen, 2 op de 5 bij locatie Tollenslaan. Hieronder beschrijven we enkele hoofdlijnen uit de enquêteresultaten, met conclusies en aanbevelingen. De data zullen nog uitgesplitst worden per locatie. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Elke Wisseborn via ewisseborn@gmail.com. De resultaten uit deze enquête zijn voor Cb Widar aanleiding geweest om meteen al enkele acties te ondernemen. Daarop zal Sylvia Stroink nog verder ingaan in haar brief op pagina 2.

Als reden voor de keuze voor cb Widar geeft meer dan tweederde van de respondenten aan de kindgerichtheid en holistische kijk, op d voet gevolgd door 'passend bij levensvisie' en 'oprechte aandacht/meer aandacht voor het kind'.

De algehele tevredenheid is goed en dat is een positief signaal waarmee zowel het cb Widar als de Oudergroep cb Widar erg blij zijn. Er waren gelukkig zeer weinig reacties bij "zeer ontevreden". Een aantal onderwerpen wordt wel slechter beoordeeld, bijvoorbeeld de wachttijden in de wachtkamer en telefonisch, de uitloop van consulten en mogelijkheden om afspraken te maken voor een consult. Er zal gekeken worden naar mogelijke oplossingen. Een verbeterpunt is dat op 1 januari het consult met vijf minuten wordt verlengd (van 25 naar 30 min.) waardoor er meer ruimte is voor uitloop en de wachttijden waarschijnlijk korter zullen zijn. Op de Tollenslaan zullen Desiree en Sylvia iets langer doorgaan met het ochtendspreekuur zodat ouders meer opties hebben voor een consult.

De tevredenheid over de opvoedkundige adviezen, informatie omtrent inenting en de informatievoorziening op zich is groot. Er blijkt behoefte te bestaan aan meer voorlichting over de vaccinaties. Nu worden er geen voorlichtingsavonden gegeven, maar het plan is om dit twee maal jaarlijks te gaan doen.

Wat betreft de informatievoorziening vanuit het cb gaf het merendeel van de ouders aan zeer tevreden te zijn met de Groeiwijzer van 0-1 jaar en tevreden te zijn met de andere communicatie zoals praktische informatie, de website van het cb Widar en de e-mail nieuwsbrief van de Oudergroep cb Widar. Er werden ook vele suggesties gegeven ter verdere verbetering van de informatievoorziening. De folder van de Oudergroep Widar is bij velen niet bekend. Deze ligt in de wachtkamer en heeft hetzelfde figuurtje op de voorkant als het figuurtje van deze nieuwsbrief. Er staan allerlei tips en suggesties in voor informatie over uiteenlopende onderwerpen, als voeding, antroposofie, opvoeding, kleding, speelgoed, etc. Dus: neem er eens eentje mee!

De animo voor digitale informatie is groot (tweederde van de ouders) evenals de behoefte aan informatieavonden (bijna tweederde) en cursussen (iets meer dan de helft).

Bij de vraag over functioneren van de Oudergroep was ook bijna iedereen positief: de nieuwsbrief en de lezingen worden gewaardeerd. Leuk om dit in de resultaten te lezen! Als suggestie kwam naar voren meer over de Oudergroep zelf te vertellen en herinneringen te sturen voor de lezingen en cursussen. Als functie die de Oudergroep zou moeten vervullen, wordt het organiseren van relevante activiteiten

het meeste genoemd. Gevolgd door 'spreekbuis voor ouders richting cb Widar' en 'communicatie over thema's' als opvoeding, voeding en gezondheid en ziekte.

Wat betreft lezingen of infoavonden gaat de meeste interesse uit naar het thema's voeding, opvoeden/grenzen stellen en natuurgeneeswijzen. Ouders zouden graag workshops bijwonen over kinder-EHBO, Kunst met kinderen en speelgoed maken. Wij wijzen u er in dit verband graag op dat VitrasCMD regelmatig een goede cursus kinder-EHBO organiseert. De cursussen die het cb Widar organiseert worden over het algemeen (zeer) gewaardeerd.

Een aantal van de ouders heeft aangegeven iets te willen doen met de oudergroep of zelf iets te willen organiseren. Veel dank hiervoor! Als u hebt gereageerd, nemen we binnenkort contact op.

Tot slot enkele "Wist u dat... - jes:"

- er twee locaties zijn waaruit u kunt kiezen voor een consult (iedere dinsdagochtend Laan van Beek en Royen, vrijdag eens in de twee weken Tollenslaan).
- er suggestieformulieren liggen in de wachtkamers.
- "Sylvia goud is!" volgens een van de respondenten ☺
- "super dat jullie er zijn.", zegt 1 van de respondenten over de Oudergroep cb Widar



Ouder-kindgroep

De ouder-kindgroep komt op wisselende ochtenden bij elkaar, meestal 1x in de 2 weken, van ca.9.30 tot ca.11.30 uur. De plaats waar we afspreken is afhankelijk van de deelnemers. Als iemand bv. net een baby heeft gekregen en meer aan huis gebonden is, spreken we daar af. In de zomerperiode spreken we ook weleens af op de kinderboerderij (zie foto). Ik mail van tevoren de data en de plaats waar we afspreken.

De ouders wisselen ervaringen uit over allerlei zaken van opvoeding tot werk en de kinderen kunnen ondertussen spelen. De leeftijd van de kinderen is tussen de 0 en 4 jaar.

Ik organiseer de ouder-kindgroep nu ruim een jaar en ik vind het leuk te zien hoe het gaat. Er zijn bijvoorbeeld ouders die graag vaker contact willen en die buiten de ouder-kindgroep extra afspreken.

Heb je ook zin om mee te doen? Of heb je een vraag m.b.t. de groep? Mail dan met Margreet Strijker,
teammaroen@casema.nl

Ouderinterview

Ben jij ook op zoek naar tips van andere ouders? Nieuwe ouders zijn van harte welkom. De aanwezigheid is vrijblijvend. Ouderinterview vindt eens in de 6 weken plaats op wisselende dagen van 20:00 tot 21:30 uur, bij een van de ouders thuis.

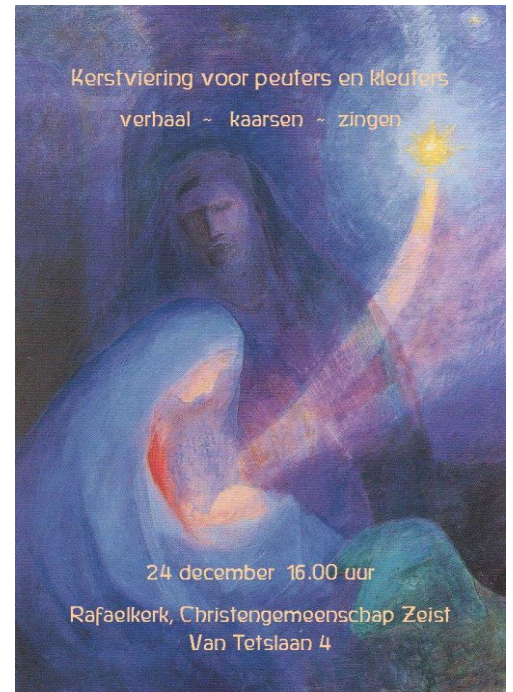
Iedere avond is er een andere ouder die behoefte heeft aan tips over een bepaald onderwerp. We hebben het o.a. gehad over hoe je een 2-jarige de trap op krijgt om te gaan slapen, hoe je ervoor zorgt dat een 3-jarige niet steeds bij je vandaan loopt, hoe je goed voor jezelf zorgt als je steeds gebroken nachten hebt en hoe je een ontspannen autorit naar je vakantieadres kunt organiseren. Er blijken heel veel verschillende manieren te zijn om situaties op te lossen. Iedereen heeft weer een andere invalshoek en dat maakt de avonden heel boeiend.

Heb je interesse?
Meld je dan aan bij: oudergroepwidar@gmail.com



Wist u dat...

- De Zeister Vrije School twee kerstspelen organiseert op de Socrateslaan 22 in Zeist. Donderdag 19 december om 12.00 uur wordt het Oberpfalzisch Kerstspel opgevoerd door leerlingen van de Stichtste Vrije School. Peutertjes mogen alleen mee als ze absoluut stil kunnen blijven zitten. 's Avonds wordt het Oberufer Kerstspel opgevoerd door leerkrachten om 17.00 en 20.00 uur voor leerlingen (vanaf 6 jaar), ouders, vrienden en belangstellenden.
- VitrasCMD vanaf 27 januari een cursus EHBO bij kinderen in 3 lessen organiseert. De cursus leert u hoe u risico's in en om huis kunt verkleinen en wat u moet doen wanneer een ongelukje zich toch voordoet. Kijk voor meer informatie en cursusdata op www.vitras.nl of bel met het cursusbureau 0900-82 123 82.
- Er op dinsdag 24 december voor jonge kinderen (ca. 2-8 jaar) en hun ouders of begeleiders een kerstviering plaats. Bij het vallen van de avond worden er liederen gezongen, een verhaal verteld en steken wij kaarsjes aan. De kerstviering start om 16 uur in de Rafaëlkerk van De Christengemeenschap aan de Van Tetslaan 4 in Zeist (achteraf een vrijwillige bijdrage).



Voor speelgoed & cadeaus



in prachtige kleuren en
natuurlijke materialen!

Steynlaan 65*3701 EC Zeist
030-6914592

info@rozemarijn.nl*www.rozemarijn.nl