



Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Willen jullie het begin van 2025 ook het liefst zo snel mogelijk vergeten? Het was zo lang grijs en guur en bijna ieder gezin is wel gevelde door de heftige griep die langs kwam. Intussen kunnen we gelukkig al een paar weken genieten van prachtig fris en zonnig lenteweer.

De koolmezen in de tuin laten goed van zich horen en zijn druk in de weer met hun nest. Eigenlijk omgekeerd met de behoefte van mensen in de lente; hup, weer de wijde wereld in!



www.abc-antroposofie.nl/kaarten

Over 2 weken vieren we palmpasen. Met Palmpasen lopen de kinderen in een optocht met ieder een eigen palmpasenstok met symbolen van nieuw leven en de lente. Een haan van brood die de nieuwe dag aankondigt, het nieuwe leven in de lente. De vruchten die we aan de stok hangen doen ons denken aan de natuur die weer tot leven komt en laten ons hopen op een vruchtbaar seizoen voor de boeren.

Fijne paastijd gewenst!

Eline, Leonie, Marleen en Raymon



Beste ouders van Consultatiebureau Widar,

Het voorjaar doet weer intrede: bomen vol met bloesem en lammetjes in de wei en wat genieten we van de heerlijke lentezon en de natuur die weer heerlijk uit de grond komt!

Nieuws uit het CB- team:

De jeugdarts Marloes is vanaf januari door zwangerschap en door ziekte uitgevallen. Zij is één jaar werkzaam geweest bij ons. Wij danken haar voor haar inzet en wensen haar alle geluk toe, met het vierde kindje dat in de zomer wordt verwacht.

Gelukkig komt Marjolein Hessels ons team per 1 april versterken. Zij is een ervaren jeugdarts en antroposofisch arts in Amsterdam en we heten haar hartelijk welkom! Zij stelt zich hier voor: Hallo beste ouders, mijn naam is Marjolein Hessels. Ik werk zo'n 20 jaar als jeugdarts in Amsterdam en de laatste 5 jaar ook als antroposofisch jeugdarts. CB Widar draag ik een warm hart toe. Daarom kom ik waarnemen. Ik zie er naar uit om jullie te ontmoeten.

Hartelijke groet, Marjolein

Nieuws over van de cursussen:

De online Peutercursus is weer afgesloten. Achttien jaar zijn de baby- en de peutercursussen gegeven. Eerst in het Gezondheidscentrum Widar en later in de zaal van Helicon. Vele ouders hebben de waarden van de antroposofie, die toepasbaar zijn in het dagelijks leven met jonge kinderen, leren kennen. Sinds de Coronaperiode zijn de cursussen overgegaan in een online versie. Vaak vragen ouders of het mogelijk is om een cursus terug te kijken, maar vanwege privacyregels is dit nooit gedaan. Sylvia heeft besloten om deze cursussen voortaan in een webinar-vorm te gaan maken, zodat de cursussen voortaan op een eigen moment kunnen worden bekeken.

Het Widarkoor, waarin vele Vrije Schoolliederen worden gezongen, heeft voor de hoge stemmen een wachtlijst. Maar voor de stemmen tenoren en bassen is wel plaats, dus mannen zijn welkom.

Het Kindertherapeuticum heeft nog plaats om mee te doen aan een slaaponderzoek bij kinderen. Verderop in deze nieuwsbrief staat meer informatie en hoe je een aanmelding kan doen.

De winkel Rozemarijn heeft een doorstart: Hoera! We zijn trots dat de nieuwe eigenaren ook ouders zijn die met hun kindje CB Widar bezoeken. Heel veel geluk in de winkel met prachtige natuurlijke producten en duurzaam speelgoed wat wij alle kinderen en hun ouders gunnen!

We wensen jullie hele mooie Paasdagen toe!

Hartelijke groeten, en tot ziens op het CB!

Namens het gehele team van CB Widar





ER OP UIT: LENTE

In de lente is er altijd van alles te doen! Van de koeien die de wei weer in mogen, tot het bekijken en wellicht knuffelen van de eerste lammetjes. Maar ook het Mens! Festival (voorheen het Waldorf festival) staat weer voor de deur.

AGENDA

Wanneer?	Wat?	Voor wie?	Waar?
1 april t/m 4 mei	Jonge dieren maand	Kinderen t/m 10 jaar	Hoeve Ravenstein, Baarn
Vanaf 5 april	Knutselactiviteiten	Kinderen vanaf 4 jaar	Hoeve Ravenstein, Baarn
6 april	Lentefestival	Iedereen	Slot Zeist
12 april	Lammetjesdag	Iedereen	De Hondspol, Driebergen
30 april	Koeiendans en kids activiteiten	Kinderen vanaf 3 / 4 jaar	Hoeve Ravenstein, Baarn
26 mei	Schaapscheerders - feest	Kinderen vanaf 3 jaar	Kinderboerderij het Woelige Nest, Driebergen
30-31 mei	Mens! Festival	Iedereen	Antropia & De Reehorst, Driebergen

BOEKENTIPS

De moestuin van Heer Hermelijn en Kereltje Konijn

Elle van Lieshout, Erik van Os & Marije Tolman

Heer Hermelijn begint een moestuin.
Zaadjes in de grond.
Gietertje water.
Beetje mest.
Veel geduld.
Hoe moeilijk kan het zijn?

Tja...
dat valt toch nog niet mee
met al die mollen, al die muizen,
al die duiven, rupsen, luizen.

Maar gelukkig krijgt hij hulp
van Kereltje Konijn...



We hebben er een geitje bij

Marjet Huiberts, Iris Deppe

Op de kinderboerderij is een nieuwe bewoner geboren. Vóór Mik het babygeitje heeft gevonden moet hij langs alle andere kinderboerderijdieren, die elk op hun eigen manier uiting geven aan hun blijdschap over de geboorte van het nieuwe geitje.





Dag lieve ouder / verzorger

Via deze weg stellen wij ons graag even voor, de nieuwe eigenaren van de Rozemarijn (Zeist). Wij hopen jullie natuurlijk de komende tijd beter te leren kennen en te ontmoeten in onze winkel

Wij zijn Amy, Sam en (niet meer zo kleine) Yuki en wonen in Zeist. Wij gaan met veel plezier naar CB Widar met onze kleine man. We worden altijd gehoord, waar we veel aan hebben gehad.

Toen wij zagen dat de Rozemarijn nieuwe eigenaren zocht hebben we snel gemaïld en voor je het doorhebt stel je jezelf voor als de nieuwe eigenaar. Sam heeft zijn euritmietjes vroeger gehaald bij de Rozemarijn en kent de winkel vanaf de Lommelust.

Goed nieuws dus, de Rozemarijn blijft bestaan! Dat willen we ook dan graag iedereen laten weten. We willen het gedachtegoed van Rozemarijn voortzetten: Duurzame spullen / kleding met een antroposofische insteek hier en daar.

We zijn geopend van dinsdag tot en met zaterdag van 10:00 tot 17:00 en hopen jullie terug te zien in de winkel!

Warme groet,





Even voorstellen

Mijn naam is Nicôle Koolhaas-Jongsma, moeder van Lieke (4) en David (1,5). We komen graag bij Consultatiebureau Widar, inmiddels nog alleen met David. Naast dat ik het heerlijk vind om met de kinderen bezig te zijn, ben ik interieurontwerper. Ik hanteer de biophilic design-benadering: ik ontwerp ruimtes die je dichter bij de natuur brengen. Ik werk graag met natuurlijke materialen, verschillende texturen, kleuren en vormen van natuurlijke elementen, gecombineerd met goed gebruik van (dag)licht en akoestiek. Dit resulteert in een rustgevende, gezonde en inspirerende leefomgeving.

Leuk weetje: uit onderzoek blijkt dat biophilic design stress vermindert, de bloeddruk verlaagt, de hartslag stabiliseert en de concentratie verbetert. Lees er meer over op www.studiokoolhaas.nl/biophilic-design

Ben jij op zoek naar een duurzaam en gezond interieur? Dan vind ik het leuk om je te helpen! Er zijn verschillende mogelijkheden: van een bliksemsnel advies, een frisse wind scan van 2,5 uur tot een totaal ontwerp. Bekijk mijn site www.studiokoolhaas.nl of volg me op Instagram [@studiokoolhaasinterieurontwerp](https://www.instagram.com/studiokoolhaasinterieurontwerp). Je kan me ook altijd een mailtje sturen: nicole@studiokoolhaas.nl.

En wellicht zien we elkaar een keer bij CB Widar.

Groetjes,
Nicôle



Slaapproblematiek bij jonge kinderen: een andere aanpak

"Goed slapen kun je leren. Wij helpen u met het slaapprobleem van uw kind en u helpt ons en toekomstige ouders met het onderzoek naar de werkzaamheid van de samengestelde behandeling bij slaapproblemen."



Slaapproblemen bij jonge kinderen komen veel voor. De ontwikkeling van slaapvaardigheden en de aangeleerde slaapgewoonten spelen hier een rol in. Slaapvaardigheid en leeftijd hangen samen. De omgeving is belangrijk voor het ontstaan van slaapgewoonten. Beide zorgen voor een goede slaap.

Lees hier meer over de gecombineerde behandeling en de aanmelding voor deelname aan het onderzoek.

Het Kindertherapeuticum biedt een andere aanpak. De samengestelde behandeling kan bestaan uit antroposofische geneesmiddelen en/of ritmische massage en/of ouderbegeleiding en/of voedingsadvies en/of sensorische informatieverwerking.

Medisch wetenschappelijk onderzoek is nodig om de werkzaamheid van een behandeling te kunnen beoordelen en om bij te dragen aan het begrijpen wat jonge kinderen nodig hebben om goed te kunnen leren slapen. Om vast te stellen in hoeverre jonge kinderen met slaapproblemen gebaat zijn bij het krijgen van een gecombineerde behandeling is verder onderzoek nodig.

Slaaponderzoek: de effectiviteit van een gecombineerde behandeling

Voor wie:
Ouders/verzorgers met een kind in de leeftijd tussen de 6 en de 36 maanden met een in- of door-slaapprobleem, of beide.

Door wie

Het onderzoek wordt uitgevoerd door de Hogeschool Leiden en Universiteit Leiden, in samenwerking met het Kindertherapeuticum in Zeist.

Duur onderzoek

Het onderzoek duurt in totaal 18 weken.

Wat?

Je vult meerdere keren een vragenlijst in, houdt een slaap app bij, er wordt een plukje haar afgenomen en je kind draagt enkele dagen een bewegingssensor.

Privacy en AVG

Alle onderzoeksgegevens worden onherkenbaar verwerkt.

Waar

De diagnostiek vindt plaats in Zeist. De behandeling kan in je eigen regio plaatsvinden.

Kosten

Je huisarts verwijst. De basisverzekering vergoedt het grootste deel. Eventuele overige behandelkosten betaal je zelf.

Aanmelden of vragen, ga naar:
www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg/onderzoek/slaapproblemen/index



Zoom in





Familie Festival Ottermeer 6-9 juni

Kom huttenbouwen, dansen en samen zingen tijdens ons gezellige familie festival!

Kampeer samen met andere ouders en kinderen vanuit jouw regio. Doe mee met inspirerende workshops over (thuis)onderwijs, familie-sharings waar kids ook welkom zijn en drop je peuter even bij de opvang om zelf lekker te kunnen shinen tijdens Ecstatic Dance om vervolgens samen mee te kunnen doen met kirtan. Laat je tiener rondwalen over het terrein en kleuter springen op de trampoline. Doe mee met pizza's bakken en eet gezamenlijk als een stam tijdens de eetmomenten.

Inspirerende workshops en creatieve activiteiten voor alle leeftijden

Familie sharing

Kirtan

Hutten bouwen

Ecstatic Dance

Inclusief biologische maaltijden en overnachting



6-9 juni 2025

Landgoed Ottermeer in
Wouwse Plantage

Samen groeien in bewust ouderschap

Ouder-Kind Yoga

Ontdek je tribe

Verhalen vertellen

Tickets nu beschikbaar:



www.landgoedottermeer.nl