



Lieve lezer,

Wat fijn dat je onze nieuwsbrief weer leest. Dit is de laatste nieuwsbrief van 2024, voor we met frisse moed aan 2025 beginnen.

In deze nieuwsbrief brengen we wat meer achtergrond over advent en de 12 heilige nachten. Je vindt er een bericht van Sylvia, met daarbij de uitnodiging voor de peutercursus.

Daarnaast de vertrouwde eropuit-tips en natuurlijk hebben we ook weer lees- en luistertips voor je.

Dit is de laatste nieuwsbrief waar Rosa aan heeft meegewerkt. We danken haar voor haar enthousiaste en vernieuwende bijdragen.

We wensen jullie allemaal hele mooie en gezellige dagen toe.

Warme wintergroet,

Eline, Leonie, Marleen, Raymon en Rosa





Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Om te beginnen wil ik jullie allen, mede namens Desiree, Marloes en Sacha toewensen:

Een gezond en vredig 2025!!

Voor de kersttijd hebben we deze nieuwsbrief al verstuurd, maar in verband met een mogelijk overtreden van auteursrecht, komt de nieuwsbrief nogmaals in een afgeslankte vorm. We zitten nu tussen de Kerstdagen en Driekoningen in wat 'de Heilige nachten' wordt genoemd, een periode van bezinning en van hoop.

Rosa heeft **de oudergroep** verlaten en we danken haar zeer voor haar inzet. Een attentie is gestuurd namens ons allen.

De peutercursus zal dit voorjaar weer worden gegeven op 4, 18 en 25 maart en 1 april. De aankondiging van de peutercursus staat verderop in deze nieuwsbrief.

Een nieuw rijksvaccinatieschema zal per 1 januari 2025 ingaan. Alle ouders hebben een brief van de overheid ontvangen met deze wijziging.

Zie hiervoor: <https://rijksvaccinatieprogramma.nl/nieuw-vaccinatieschema-2025>

Deze wijziging betekent tevens dat er een verschuiving komt in ons consultenschema.

De door ouders gekozen afwijkende vaccinatieschema's zullen wij, op de afgesproken wijze, blijven voortzetten. Op onze website staat de nieuwe indeling van de consulten aangegeven.

Per 17 februari zal een nieuw digitaal dossier worden gebruikt door de GGDRU en dus ook door ons. Alle gegevens zullen worden gemigreerd naar dit nieuwe systeem, geheel volgens de AVG-wet.

De nieuwe begroting 2025 is gemaakt en de ouderbijdragen voor het nieuwe jaar zijn iets verhoogd. Op onze website staan deze nieuwe bijdragen per 1 januari.

Door zwangerschapsverlof van Marloes in dit voorjaar, zijn we op zoek naar een jeugdarts. Voordat we een vacatureadvertentie plaatsen, hopen we via deze weg al mogelijke kandidaten te vinden. Dus mochten jullie een (jeugd)arts kennen, dan we horen dat graag.

Ik wens een ieder mooie heilige nachten toe tussen Kerstavond en Drie Koningen.

Graag tot in het nieuwe jaar!

Warme groeten, Sylvia Stroink- van Moorsel



Peutercursus 2025, online

De peutercursus laat de ontwikkeling zien van het kind van 1,5 tot 4 jaar.

Soms is opvoeden leuk, kan je ervan 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 vervolgens lijken te vervliegen. Ook kan het zijn dat je jezelf terugziet en bij je eigen opvoeding stil staat.

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 aandacht en ruimte krijgt. Als je kindje anderhalf jaar of ouder is dan is het zinnig om mee te doen. Is je kindje jonger, wacht dan tot de volgende peutercursus, zodat je eigen ervaringen hebt met een kindje in de koppigheidsfase.

Kosten:

Deze online-versie is kosteloos voor ouders verbonden aan CB Widar en valt binnen de jaarlijkse ouderbijdrage. Ouders die willen meedoen maar niet verbonden zijn bij CB Widar, betalen € 40,00

De peutercursus is een geheel van vier avonden en wordt gehouden op dinsdagavonden van 20.00 tot 21.30 uur.

Avond 1: 4 maart, **Stellen van grenzen** en de tastzin

Avond 2: 18 maart, **Luisteren en inleven** en de levenszin

Avond 3: 25 maart, **Conflicten oplossen** en de bewegingszin

Avond 4: 1 april, **Bemiddelen bij conflicten** en de evenwichtszin

Ik stuur op de avonden tussen 19.30 en 19.45 uur een link. Fijn als je dan bijtijds aangemeld bent zodat we om 20.00 uur kunnen starten.

Waar: Lekker thuis voor je eigen computer.

Enthousiast geworden? Geef je op via e-mail: sylvia.stroink@widar.nl



Cursusleidster: Sylvia Stroink- van Moorsel
Jeugdverpleegkundige, antroposofisch verpleegkundige en
Opvoedcoach



WINTERTIJD: ADVENT, KERST EN DAARNA

Advent en kerst

*Donker is de aarde, de bomen zijn nu kaal
Voor het kwaad bewaar' ons de dapp're Michael, de dapp're Michael
Heilige Sint Maarten, hij schonk ons offerkracht
Advent is nu gekomen en heel de wereld wacht, en heel de wereld wacht
Nicolaas wil helpen een beter mens te zijn
Opdat het kerstlicht strale in onze harten rein, in onze harten rein*



Dit lied wordt in deze tijd veel gezongen op vrijescholen en daarbuiten. In de herfst heeft Michaël ons moed geschonken, Sint Maarten leerde ons te delen en Sinterklaas biedt ons de kracht tot zelfreflectie. Het onstuimige herfstweer komt tot rust, de natuur keert naar binnen en het wordt elke dag donkerder. Deze stille tijd nodigt ons uit om ook zelf naar binnen te keren. De kaarsjes aan te steken, een warme drank voor onszelf en onze kinderen te maken, samen te zingen, maar ook letterlijk naar binnen te keren. Zodat we door de rust en aandacht ons eigen licht weer kunnen laten stralen. Op vrijescholen lopen de kinderen het adventstuintje. Ze lopen door een spiraal naar binnen en in het midden ontsteken ze hun eigen kaarsje aan het grote licht. Deze spiraal is de weg naar binnen die we in deze donker wordende en stille tijd van het jaar gaan. We zitten midden in de adventstijd, de vier weken tot kerst. Elke week steken we een extra kaars aan en zo leven we met de groeiende verwachting van de geboorte van het nieuwe licht; kerstmis.

Het is heerlijk om in deze tijd samen te zingen. De oude bekende liedjes zoals 'Midden in de winternacht' of misschien neem je eens een kijkje op de nieuwe website www.vrijekleuterklas.nl van Nicole en Inge. Deze twee muzikale kleuterjuffies uit Zeist hebben een prachtige website gebouwd waarop je allemaal advent- en kerstliedjes kan vinden met gebaren: <https://www.vrijekleuterklas.nl/?s=%20&spelsoorten=advent;kerst>



De 12 heilige nachten

Stilstaande tijd, zo zou je de periode aan het begin van de astrologische winter kunnen typeren. Het is een groot contrast met de hectiek die veel mensen juist in deze krappe 2 weken ervaren, maar vroeger hadden deze dagen geen datum. Omdat een maand gelijk was aan een maan-cyclus (29,5 dag), maar een zonnejaar wel 365 dagen duurt, hield men in het hartje van de winter 11 dagen en 12 nachten over. Dat dit tevens de donkerste dagen van het jaar zijn, waarin men van nature meer naar binnen trekt, letterlijk en figuurlijk, is heel passend.

In voor-christelijke tijden werd deze periode al gebruikt voor bezinning, reiniging en verstillings. Deze traditie werd later geïntegreerd in kerkelijke gebruiken en de meest gehoorde naam voor deze periode is nu 'de 12 heilige nachten'. Wanneer deze nachten precies beginnen hangt van de traditie af die je volgt; vanuit de voor-christelijke traditie starten ze de nacht voor de astrologische winter (20 december), in Scandinavië is dat twee dagen later en de christelijke 12 heilige nachten beginnen in kerstnacht, 24 december.

Van oudsher ervaart men dat de sluier tussen de aardse wereld en de geestelijke wereld het dunst is in deze periode. Wanneer je hierop afstemt, kan het zijn dat je in deze nachten bijzondere, levendige of duidende dromen hebt. Deze dromen kunnen verheldering geven over hetgeen je in het voorafgaande jaar hebt meegemaakt, maar ze zouden ook inzichten kunnen geven in dat wat zich nog moet voltrekken. Het kan daarom een mooi cadeau zijn voor jezelf om een schrijfboekje naast je bed te leggen en bij het wakker worden op te schrijven wat je nog herinnert van je dromen. Wie weet wat dat voor moois oplevert!

Wil je meer lezen over de heilige nachten en hoe je je dromen zou kunnen duiden, kijk dan op de website van [Waldorf Inspiration](#) of [InspirerendLeven](#).

Speelgroep Zeist

Voorheen ook wel ouder- en kindgroep genaamd. De groep zoals deze nu is, is voor ouders die hun kindje of kinderen een plek gunnen om met andere kindjes (naast elkaar) te spelen of te zijn. Als ouder blijf je er gezellig bij. Op dit moment spreken we elke 2 weken op woensdagochtend van 10.00 tot 11.30 af bij een van de groepsleden in Zeist. Bij grote interesse, kan er vanaf januari gekeken worden om in de andere weken op een andere ochtend en locatie af te spreken.

Heb je interesse om je aan te sluiten of heb je er een vraag over, mail dan naar oudergroepwidar@gmail.com



ER OP UIT: WINTER

De winter is bij uitstek de tijd om veel thuis te zijn; knus en warm op de bank, samen boekjes lezen, koekjes bakken of spelletjes doen terwijl het buiten koud en donker is. Toch kan het ook fijn zijn er even op uit te gaan. Misschien blijkt het bezighouden van je peuter toch best intensief of kom je net uit je kraamtijd en beginnen de muren langzaam op je af te komen. Dan is het leuk om te gaan schaatsen op het Emmaplein in Zeist of om naar één van de kerstmarkten te gaan in het centrum, op 15 of 22 december. Ook kan je op 14 en 15 december heerlijke pannenkoeken eten bij de pannenkoekenkraam van Blik & Burgers, terwijl de kinderen zich vermaken in de speeltuin. Een geweldige belevenis voor peuters en kleuters in de levende kerststal op kinderboerderij het Woelige Nest in Driebergen. Op 24 december, tussen 15.30-18.30 uur kan je de herders met hun schapen de wacht zien houden, op bezoek gaan bij Jozef en Maria in de stal én (gratis) iets warms drinken in de herberg. In de kerstvakantie zijn er ook verschillende voorstellingen; Woezel en Pip op 29 december in [theater Figi](#), Fien en Teun de Musical bij [theater Lampegiet](#) in Veenendaal en een vrolijke voorstelling over de allersterkste neushoorn Rinus op 2 februari in de [Cultuurhoek](#) in Driebergen. Wil je iets leuks doen met wat oudere kinderen? Van 3 t/m 5 januari is Circus Snor er weer, met de [Winterkaravaan](#). Tijdens dit intieme circusevenement kan je genieten van een kleine voorstelling én zelf oefenen met nostalgische circusmaterialen. De karavaan is voor kinderen vanaf 6, maar broertjes en zusjes t/m 2 jaar mogen gratis bij de ouders op schoot.

AGENDA

Wanneer?	Wat?	Voor wie?	Waar?
Tot en met 5 januari	Schaatsen	Iedereen	Emmaplein Zeist
3 januari	Fien en Teun de Musical	Kinderen vanaf 2 jaar	Theater Lampegiet, Veenendaal
2 februari	Voorstelling Rinus	Kinderen vanaf 2 jaar	Cultuurhoek, Driebergen

LEES- EN LUISTERTIPS



Het boompje - Loek Koopman

In dit nieuwe boekje van Loek Koopman lezen we over een klein dennenboompje dat niet gelukkig is met zijn stekelige naalden. Hij wenst dat hij net zo mooi is als andere bomen, maar als deze wens in vervulling gaat brengt het toch iets anders dan gedacht.

Een sfeervol prentenboekje voor kinderen vanaf 3 jaar.

Kan ik er ook nog bij? - Loek Koopman

Ook geïllustreerd door Loek Koopman is deze echte klassieker, die eigenlijk niet mag ontbreken in je boekenkast. In dit boekje proberen allemaal dieren een plekje te vinden in een warme want. Past dat wel?

Leuk voor kinderen vanaf 2 jaar.



Ergens in de sneeuw - Linda Faas

Wanneer Sofie in een sneeuwstorm terecht komt, ontmoet ze een eland die haar meeneemt naar een winters bos. Daar komt ze erachter dat niet alle kerstbomen versierd zijn. Sofie besluit hier wat aan te doen.

Een sprookjesachtig prentenboek voor kinderen vanaf 3 jaar.

Winterverhalen - Dawn Casey

Een verzameling van achttien winterse legendes en verhalen van over de hele wereld. Een prachtig voorleesboek voor kinderen vanaf 4 jaar.



Autobiografisch schrijven - Willemijn Soer

Schrijven is magie; je tekst is wijzer dan jijzelf.

Wanneer je na het opschrijven van je dromen in de twaalf heilige nachten de smaak te pakken hebt is dit een mooi handboek om het autobiografisch schrijven nog meer in de vingers te krijgen.

De [podcast](#) 'Kerstverhalen en Wintersprookjes' uit 2023 is een fijne om aan te zetten op een lange donkere dag. Geschikt voor kinderen vanaf 3 jaar.

[Deze korte podcast](#) bevat wat meer informatie over de 12 heilige nachten, evenals wat praktische tips.