



Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van november, de laatste nieuwsbrief van 2025.

Nu de herfst echt is begonnen, kunnen we ons verheugen op het vieren van Sint Maarten en Sinterklaas.

Deze nieuwsbrief begint natuurlijk met de mededelingen van het consultatiebureau, geven we wat achtergrondinformatie over Sint Maarten, staat er informatie over een wijziging in het rijksvaccinatieprogramma en hangen er nog 2 flyers aan die interessant zijn voor als jouw kindje een nachtbraker is of een kwakkelaar.

Fijne herfst!

Eline, Leonie, Marleen en Raymon



<https://www.abc-antroposofie.nl/kaarten/kaart-herfst-elfje-14059.html>



Beste ouders van Consultatiebureau Widar,

We hebben de zomer achter ons gelaten en hebben de draak in ons overwonnen. Steeds meer mogen we naar binnen keren en op zoek gaan naar ons eigen innerlijk licht en dat laten branden. Gelukkig krijgen we daarbij hulp met de lichtjes van Sint-Maarten en Sint-Nicolaas en daarna alle lichtjes van de kersttijd.

Op het consultatiebureau is er meer rust en ritme gekomen. We voelen ons een team en hebben onze vaste dagen waarop we werken. Er heeft zich een verpleegkundige gemeld met een antroposofische achtergrond die het werk op het consultatiebureau Widar als een warm bad ervaart. Zij loopt een aantal keren met ons mee. Misschien ontmoeten jullie haar nog en wie weet komt ze in de toekomst bij ons werken.

Verder is er een verandering in het RVP, rijksvaccinatieprogramma. De inenting tegen het RS-virus is hieraan toegevoegd. Deze wordt vanaf de 10^e dag na de geboorte aangeboden. Meer informatie hierover staat verderop in deze nieuwsbrief.

De baby-en peutercursus zal in een webinarvorm worden gemaakt. Zodra daarover duidelijkheid is, zal dit bekend worden gemaakt.

Er zijn veel gevonden voorwerpen. Er zijn 'praktische informatie brochures' blijven liggen maar ook kleding, sokjes en een jas. Deze liggen in het mandje naast de aankleedkussens. Kijk er even naar als je bij ons bent.

Het is altijd fijn als de kinderen voorafgaande aan het consult een schone luier om hebben en al deels zijn uitgekleed.

Nu we de wintertijd tegemoet gaan, kan het kouder worden in de wachtkamer. Neem daarom voor de zuigelingen een warme omslagdoek en voor de peutertjes een badjasje en pantoffeltjes mee.

Als jullie tips of ideeën voor ons hebben, die zijn altijd welkom.

Dan wensen we jullie allemaal veel innerlijk licht en een mooie, rustige en tevreden herfst- en wintertijd!

Hartelijke groeten, en tot ziens op het CB,

Namens het gehele team van CB Widar

Sylvia, Desiree, Marjolein en Sacha



Het verhaal van Sint Maarten

Ieder jaar op 11 november vieren we Sint Maarten. Sint Maarten staat in het teken van goedheid, offerbereidheid en delen. Sint Maarten luidt het begin van de adventsperiode en is het eerste feest dat in het teken staat van het licht en steken we de eerste kaarsjes weer aan. Sint Maarten is inmiddels een bekend kinderfeest geworden en op vrije scholen en sommige delen van Nederland lopen kinderen zingend met een (zelfgemaakte) lampion (of uitgeholde knol) door de straten in de hoop op wat lekkers bij de huizen waar ze aanbellen.

Maar wat is het verhaal van Sint Maarten precies? Lees hieronder de legende van Sint Maarten...

Sttt, wees stil..... Hoor je daar in de verte het getrappel van paardenhoeven?

Het is een dag in november. Loodzware grijze wolken bedekken de hemel en een ijzige wind blaast de laatste dorre bladeren van de bomen en laat ze in eindeloze cirkels over de koude aarde tollen. Door een dichtbebost woud rijdt over kronkelige paadjes een groepje jonge mannen op statige paarden. Het is een groep jonge soldaten van het Romeinse leger. Onder hen is ook legerofficier Maarten (Martinus). Zijn gezicht is schraal van de kou en zijn ogen zijn strak gericht op de verte op zoek naar de eerste tekenen van de stad. Maarten heeft zijn diep rode mantel van zachte wol dicht om zich heen geslagen. De mantel omhult hem warm. De soldaten moeten zich haasten om een rustplaats te bereiken voor het donker wordt.

Er lijkt bijna geen einde te komen aan de gestalten van ontelbare kale bomen langs de weg, als in de verte opeens de stad Amiens opdoemt. Bij het bereiken van de stadsmuren is de stadspoort gelukkig nog open. Terwijl de makkers van Maarten de stad al binnenrijden, blijft het paard van Maarten plots stil staan. De officier spreekt zijn paard toe en klopt het bemoedigend op de hals. Pas dan ziet hij dat er in de nis van de stadsmuur een arme man zit. De man, gehuld in lompen en bibberend van de kou, probeert te schuilen voor het barre weer.

Dan draait de arme man zich om en ziet nu ook Maarten staan. Hij loopt schoorvoetend richting het paard met zijn ruiter. Nederig steekt hij zijn hand op en vraagt zachtjes om een aalmoes. Heer, ik heb het zo erbarmelijk koud en heb zo'n vreselijke honger, kunt u mij helpen?

Maarten, hoog op zijn paard gezeten, krijgt medelijden met de man, maar heeft geen geld en geen brood meer om weg te geven. Toch wil hij helpen en trekt daarom daadkrachtig zijn zwaard uit de schede en snijdt daarmee zonder aarzelen zijn warme mantel in twee. De ene helft slaat hij om de rillende schouders van de bedelaar en de andere helft houdt hij zelf.

Nog voordat de bedelaar zich kan bedanken voor de geschonken mantel helft, heeft Maarten zijn paard de sporen gegeven en galoppeert zijn makkers achterna de stad in.

In een herberg in de stad vindt Maarten zijn kameraden. Ze zitten samen met rode wangen aan een lange tafel gevuld met het heerlijkste eten. Ze drinken samen en lachen om



smakelijke grappen. Bij binnenkomst van Maarten verstommen de gesprekken als ze zien dat Maarten nog maar de helft van zijn statige mantel draagt. Wat is er gebeurd? Je hebt toch niet een stuk van de mantel weggegeven aan een bedelaar?

Natuurlijk heb ik dat gedaan, zegt Maarten. Ik heb hetzelfde gedaan wat ik ook voor mijn dierbaren zou doen.

Die nacht droomt Maarten over een stralende verschijning die zijn hele kamer verlicht. Dan hoort hij een stem. Het is de bedelaar met de helft van de mantel om zijn schouders die dankbaar tot hem spreekt. Ik ben het Maarten, ik ben de lieve god.

Die droom maakt zo'n diepe indruk op Maarten dat hij zich laat dopen en zo gauw als hij maar kan uit de dienst van de keizer treedt. Vanaf nu wil hij zijn leven alleen nog maar in dienst stellen van goedheid, liefde en de zorg voor mensen.

(bron: [Everyday Mommyday](#))

Liedjes om te zingen tijdens Sint Maarten

Ik loop hier met mijn lantaarn

Ik loop hier met mijn lantaarn
Lantaarntje loopt met mij
Daarboven stralen de sterren
Beneden stralen wij
Mijn licht is aan, ik loop vooraan
Rabimmel, rabammal, rabom
Mijn licht is uit, ik ga naar huis
Rabimmel, rabammal, rabom

Zonne, maan en sterren

Zon en maan en sterren,
Zie ik van zo verre
Stralen zij hier ver vandaan,
Steek ik mijn eigen lichtje aan,
In mijn maan lantaarn.

11 november is de dag

Elf november is de dag
Dat mijn lichtje, dat mijn lichtje
Elf november is de dag
Dat mijn lichtje branden mag



Illustratie: 'Visioen van Sint Maarten' uit het boek: *Transparanten doorlicht*. Ontwerp: Juul van der Stok, uitvoering: Mabel Slangen

Bekijk [hier](#) een leuke playlist met Sint Maarten liedjes.



RS-virus (RSV) prik in het Rijksvaccinatieprogramma per september 2025:

Het gaat om een prik met antistoffen, dus geen vaccin. Bij een vaccin maak je zelf na inenting antistoffen. De RSV-prik bevat kant-en-klare (menselijke) antistoffen, die direct na de prik al werken ter bescherming van verkoudheid door het RS-Virus. Het RS-Virus steekt vooral de kop op in de wintermaanden en zorgt voor verkoudheidsklachten, die soms tot benauwdheid kunnen leiden. Hierdoor komen jaarlijks ca 1500-2000 kinderen in het ziekenhuis, waarvan een klein gedeelte op de Intensive Care (IC) opgenomen moet worden. In de kranten lees je elk jaar wel dat de IC's vol kunnen liggen met baby's met RSV.

Kinderen, geboren vanaf 1 oktober dit jaar (2025), kunnen de prik krijgen rond dag 10 na de geboorte.

Geef voor het huisbezoek aan of je dat wil en anders kan het later ook nog bij de eerste afspraak op het consultatiebureau met 1 maand. En zelfs daarna kan het ook nog.

Voor kinderen geboren vanaf 1 april 2025 is de prik beschikbaar, je krijgt via de GGD een oproep voor een afspraak.

De prik wordt eenmalig gegeven, en de werking houdt ca 6 maanden aan. Omdat tijdens de wintermaanden de infectiedruk voor RSV het hoogst is, wordt de prik niet meer gegeven aan kinderen ouder dan 1 jaar.

NB 1: als je je zorgen maakt omdat de baby de maanden na de geboorte sneller ademt, of piept bij de ademhaling, neem dan zelf contact op met je huisarts. Er kan sprake zijn van een RSV-infectie.

NB 2: De prik tegen RSV voor vrouwen tijdens de zwangerschap zit niet in het Vaccinatieprogramma. Deze prik kan via de huisarts voor eigen rekening op recept gegeven worden en toegediend. Hiermee zorg je dat je zelf beschermd bent, en dat de baby de prik niet hoeft te krijgen.

NB 3: Zie ook [RIVM.nl/RS-virus](https://rivm.nl/RS-virus) voor meer achtergrondinformatie en cijfers over het voorkomen van RSV-infecties.



Kwakkelaars 0- 7 jaar

Heeft je kind vaak last van keel-, neus- en oor problemen? De ene snottebel is nog niet opgedroogd of de volgende verkoudheid wordt alweer opgepakt, steeds weer ziek....een echte kwakkelaar dus. Therapeuticum Utrecht biedt een programma aan voor KWAKKELAARS.

We kijken met een gespecialiseerd multidisciplinair team met u mee naar uw kind waaruit een behandelvoorstel voor uw kind komt. Tevens is er een informatieve ouderavond. Hier bedenkt u een focus waar u uw kind mee gaat ondersteunen gedurende het programma. Het programma duurt 8 weken waarin het behandelvoorstel en de focus uw kind zullen helpen.

Deelname aan het programma is gratis. Er kunnen wel kosten verbonden zijn aan de uitvoering van het behandelvoorstel, zoals kosten voor antroposofische medicamenten en antroposofische therapie, waaronder euritmie, uitwendige therapie of kunstzinnige therapie.

U kunt uw kind aanmelden via fysiotherapie@therapeuticumutrecht.nl - Ingrid Swarte secretariaat. Geef u tijdig op en save the dates.

vrijdag 7 november 2025



In de ochtend contact met multidisciplinair team (gesprek kinderarts en huisarts; kind wordt door fysiotherapeut gemasseerd; gewogen en gemeten door verpleegkundige). Vooraf vult u een vragenformulier in

vrijdag 7 november 2025
(20.00 - 21.30 uur)

groepsgesprek met verpleegkundige en fysiotherapeut

8 nov 2025 - januari 2026

volgen van behandelvoorstel en uitvoeren van eigen focus ten aanzien van uw kind.

vrijdag 23 januari 2026

in de ochtend afrondend gesprek met kinderarts en huisarts
Vooraf vult u een vragenformulier in

januari 2027

U vult een eind evaluatieformulier in, zodat wij ons programma eventueel kunnen bijstellen.

Multidisciplinaire team:

Ouder(s) van het kind	uzelf
Kinderarts	Edmond Schoorel
Huisarts	Jossi Tijdink
Kinderfysiotherapeut	Nicole Weerts
Kinderverpleegkundige	Mirjam Zonneveld



Nachtbrakers 0- 7 jaar

Valt je kind lekker in slaap, maar is het dan om de haverklap wakker? Huilt het, is het onrustig en niet zomaar weer in slaap te krijgen? Of lukt het inslapen al helemaal niet? Kan het niet alleen zijn? Avonden en nachten door... een echte nachtbraker dus. Niet alleen uw kind raakt uitgeput, maar u als ouder ook.

Therapeuticum Utrecht biedt een programma aan voor **NACHTBRAKERS**. We kijken met een gespecialiseerd multidisciplinair team met u mee naar uw kind waaruit een behandelvoorstel komt. Tevens is er een informatieve ouderavond. Hier bedenkt u een focus waar u uw kind mee gaat ondersteunen gedurende het programma. Het programma duurt 8 weken waarin het behandelvoorstel en de focus uw kind zullen helpen.

Deelname aan het programma is gratis. Er kunnen wel kosten verbonden zijn aan de uitvoering van het behandelvoorstel, zoals kosten voor antroposofische medicamenten en antroposofische therapie, waaronder euritmie, uitwendige therapie of kunstzinnige therapie.

U kunt uw kind aanmelden via fysiotherapie@therapeuticumutrecht.nl - Ingrid Swarte secretariaat. Geef u tijdig op en save the dates.

- | | |
|--|---|
| ✓ vrijdag 21 november 2025 | in de ochtend contact met multidisciplinair team (gesprek kinderarts en huisarts; kind wordt door fysiotherapeut gemasseerd; gewogen en gemeten door verpleegkundige)
Vooraf vult u een vragenformulier in |
| ✓ dinsdag 25 november 2025 20.00 – 21.30 | groepsgesprek met verpleegkundige en fysiotherapeut |
| ✓ 26 nov 2025 - februari 2026 | volgen van behandelvoorstel en uitvoeren van eigen focus ten aanzien van uw kind |
| ✓ vrijdag 6 februari 2026 | in de ochtend afrondend gesprek met kinderarts en huisarts
Vooraf vult u evaluatielijst formulier in |
| ✓ februari 2027 | U vult een eind evaluatieformulier in, zodat wij ons programma eventueel kunnen bijstellen. |

Multidisciplinaire team:

Ouder(s) van het kind	uzelf
Kinderarts	Edmond Schoorel
Huisarts	Jossi Tijdink
Kinderfysiotherapeut	Nicole Weerts
Kinderverpleegkundige	Mirjam Zonneveld