



Beste ouders van het consultatiebureau Widar,

Allereerst een gelukkig 2026 gewenst! Voor een keer een nieuwsbrief aan het begin van het nieuwe jaar. Hierdoor kunnen we naast Driekoningen ook eens wat vertellen over Maria Lichtmis. Naast de mededelingen vanuit het consultatiebureau vind je ook nog 2 mooie boekentips. En mocht je nog op zoek zijn naar een fijne opvang- of speelplek voor je peuter (ook halve dagen mogelijk), dan heeft de Wolkenwagen in Driebergen nog een paar plekjes.

We wensen jullie fijne laatste dagen van de kerstvakantie en een goede en gezonde start van het nieuwe jaar!

Eline, Marleen, Raymon, Leonie





Beste ouders van het Consultatiebureau Widar,

Om te beginnen hoop ik, mede namens mijn collega's, dat jullie ***Schitterende Kerstdagen en 12 mooie heilige nachten hadden. Wij wensen jullie allen een gezond, gelukkig en een vredig 2026!***

Door de groei van CB Widar en tegelijkertijd door krapte in onze personele bezetting, hebben we een tijdje een wachtlijst moeten hanteren. Gelukkig zal de arts, Marjolein Hessels, meer tijd krijgen om voor CB Widar te gaan werken. Dat betekent dat we weer kinderen kunnen gaan toelaten. Voor kinderen buiten het werkgebied van de GGDRU blijft de wachtlijst wel nog gelden.

Marjolein zal, vanaf 1 februari, op de maandagen om de week een hele dag gaan werken. Onze andere jeugdarts Desiree van Klaveren, zal een hele donderdag beschikbaar blijven. Sacha en ik volgen een opleiding om een aantal taken over te nemen. Dat betekent dat we enkele weken een aantal consulten zullen meelopen met de artsen.

Sacha gaat een **workshop** geven. Verderop in deze nieuwsbrief zal ze de aankondiging doen.

In het **Widarkoor** is nog plaats voor alle lage stemmen. Wil je eens per twee weken gezellig een avond meezingen, meld je dan aan. Dat kan via www.widarkoor.nl. Er worden allerlei liederen gezongen, vooral vanuit het repertoire van de Vrije scholen. Tenoren en bassen zijn dus extra welkom. Zing straks alle prachtige (Vrije School)liederen mee met de opgroeiende kinderen!

Onder de trap is **een ruilhoekje voor kinderkleding en schoentjes** ingericht. Dit is het initiatief van het kinderdagverblijf 't Kleine Volkje'. Alle ouders van Consultatiebureau Widar mogen ook hieraan meedoen. Dus ruil kleertjes en schoentjes die te klein zijn geworden gerust om voor een maatje groter.

Graag weer tot op het Consultatiebureau een volgende keer!

Mede namens Desiree, Marjolein en Sacha:

Hartelijke groeten,

Sylvia Stroink van Moorsel





Uitwendige toepassingen voor jonge kinderen

Workshop: Natuurlijke ondersteuning bij kleine kwaaltjes (0–4 jaar)

Bij kinderen van 0–4 jaar kunnen kleine kwaaltjes voorkomen, zoals buikpijn, oorpijn, hoesten, keelpijn, koorts, onrust of slecht slapen.

Uitwendige toepassingen, zoals wikkels en kompressen, kunnen helpen om deze kwaaltjes beter door te komen en uw kind meer rust en comfort te geven.

Wat leert u tijdens de workshop?

U leert de **basistechniek van het oliekompres**, speciaal geschikt voor jonge kinderen:

- **Lavendelolie** – ter ondersteuning bij ontspanning en het inslapen
- **Kamille- of venkelolie** – bij buikpijn en krampjes
- **Salie- of tijmolie** – ter ondersteuning bij hoesten

Daarnaast maakt u kennis met:

- **Voetinwrijving** – om warmte en ontspanning te bevorderen
- **Halswikkel met citroen- of saliethee** – bij keelpijn
- **Ui- of kamillekompres** – bij (lichte) oorpijn
- **Polswikkels met citroen** – ter ondersteuning bij koorts

Praktische opzet

De workshop is praktisch en interactief.

U krijgt uitleg, we gaan samen oefenen en ervaren. Er is voldoende ruimte om uw eigen vragen of ervaringen in te brengen.

Praktische informatie

Datum: woensdag 11 februari 2026 of woensdag 18 maart of woensdag 29 april 2026

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Plaats: Helicon, ruimte CB Widar
Socrateslaan 22A, 3707 GL Zeist

Vragen en aanmelden:

Sacha.van.veen@widar.nl



Driekoningen

Op 6 januari is het de feestdag van Driekoningen. Melchior, Balthasar en Casper, de drie koningen of ook wel de wijzen uit het oosten, volgden een opgaande ster en zochten naar de nieuwe koning der Joden. De ster bracht hen bij het kindje Jezus in Bethlehem. Ze gaven hem goud, wierook en mirre. Deze geschenken hebben ook een symbolische betekenis. Goud wordt verbonden met een inzicht in de goddelijke en geestelijke wereld, wierook met offerbereidheid en de menselijke deugd en mirre voor verbinding van de ziel met het eeuwige, het onsterfelijke.

Het feest van de driekoningen kan ook thuis goed gevierd worden, veelal wordt er een cake/brood gebakken waarin drie bonen verstoppt worden. De kinderen die de bonen vinden mogen die dag koning zijn. Ze gedragen zich als een koning en worden ook zo behandeld. Misschien mogen ze wel een echte troon voor zichzelf bouwen. Of snijden we het fruit die dag in de vorm van een kroon. Ook kunnen we samen drie potjes beplakken, voor iedere koning een lichtje. Een rood potje voor Melchior, een blauwe voor Balthasar en een groene voor Casper.



Illustratie: @waldorfwarf



Illustratie: Marjan van Zeyl



Maria Lichtmis, de terugkeer van het licht

Ongeveer 40 dagen na kerst, op 2 februari, vieren we Maria Lichtmis. De tijd van alle kaarsjes in huis, die begon met Sint Maarten, komt nu ten einde en het licht van binnen kunnen we buiten weer teruggeven aan de aarde. Het wordt langzaam weer lichter buiten en de prachtige februari luchten zijn te zien.

Met de restjes van alle kaarsjes die we hebben gebrand in de periode tussen Sint Maarten en Maria Lichtmis, kun je halve walnootdopjes vullen. Door de kaarsrestjes samen te smelten kun je mooie walnootbootkaarsjes maken. Neem halve walnoot dopjes en schenk daar het gesmolten kaarsvet in en laat dit samen met een lont hard worden. Laat de notendopjes vervolgens drijven in een schaal met water en steek de kaarsjes aan. Je kan er ook voor kiezen om de kaarsjes buiten in de aarde te zetten. Dat de aarde het licht weer mag gebruiken voor het ontkiemen van de zaadjes in het voorjaar.

Met Maria Lichtmis eten we traditioneel pannenkoeken. Het verhaal gaat dat de pannenkoeken, gemaakt van de laatste restjes bloem van het vorige oogstjaar, symbool staan voor de zon en de aarde. Wie met Maria Lichtmis pannenkoekjes eet, vergroot volgens het verhaal de kans op een voorspoedig jaar.



*We droegen alle kaarsjes
tot in het mulle zand
In kleine aarde-kuiltjes
werden ze opgebrand.
Dag vlam, dag vlam en dankjewel,
dat je het licht bewaarde.
Weldra komt er weer zonneschijn,
doof nu maar in de aarde.
Tot ziens in de Sint Maartenstijd,
dat is nog wel heel ver.
Maar kom jij dan, in mijn knol,
weer stralen als een ster?*

Gedicht: Van winterkrans tot zomerdans Lidwien van Geffen

Afbeeldingbron: kaart van [Het Wol Feetje](#)



Boekentips



Mies van Hout heeft de allerleukste slaapliedjes voor dreumesen en peuters verzameld in de liedjesbundel 'Kleertjes uit, pyjamaatjes aan'. Geniet van de mooie prenten en zing mee met de kinderliedjes en versjes van vroeger, zoals 'Naar bed, naar bed', 'Slaap kindje, slaap', 'In de maneschijn'.



Tijdens zijn avonturen komt Koen te weten hoe zijn vriendjes leven als Koning Winter in het bos regeert, gelukkig helpen ze hem als hij in de knoei komt. Een vrolijk natuurverhaal.

De boeken van Verhalenrijk zijn hartverwarmend! Ze zijn met veel liefde op maat geschreven, prachtig geïllustreerd en hebben natuur als gouden draad door alle verhalen.



Kom spelen bij De Wolkenwagen

opvang in het groen voor
peuters

Antroposofische
peuteropvang,
zingen, brood bakken,
spelen, veel buiten,
liefdevolle aandacht

Kijk op onze website voor
meer informatie en
aanmelden

www.dewolkenwagen.nl
Kraaijbeek 82, Driebergen

Hele én halve dagopvang