



## **Beste ouders,**

Wat fijn dat je onze nieuwsbrief weer leest. Ook nieuwe lezers van harte welkom en veel plezier en inspiratie met deze lentebrief.

Na enkele jaren van continuïteit staat 2026 in het teken van het stokje doorgeven binnen de oudergroep. Raymon en Eline nemen afscheid en Petra en Floor nemen met frisse energie hun plaats in. In deze brief zal Petra zichzelf voorstellen, Floor zal dat doen in de volgende nieuwsbrief.

In deze editie vind je allereerst de berichten vanuit het consultatiebureau. We hebben prachtige informatiestukken over Pinksteren en Sint Jan en mooie natuurknutsels om te maken met je dreumes en/of peuter. Daarnaast hebben we een agenda toegevoegd met activiteiten in mei, tippen we leuke wandelingen en kan je boekentips vinden.

Graag lichten we de speelgroep weer eens uit. Misschien is het nieuw voor je, wie weet had je er al eens van gehoord maar kwam het nog niet uit; hieronder vind je hoe je in contact kunt komen. Om af te sluiten stelt een ouder zichzelf voor en voegen we nogmaals de flyer toe van peuteropvang de Wolkenwagen in Driebergen; zij hebben nog een aantal plekje beschikbaar.

We wensen iedereen een prachtige lente toe.

Een zonnige lentegroet,  
Eline, Leonie, Marleen, Petra, Raymon



Berk met nieuw blad



## **Beste ouders van het consultatiebureau Widar,**

Het voorjaar doet intrede: bomen vol met bloesem en lammetjes in de wei. We genieten nu volop van de zon. Hopelijk dat de bloesems niet te veel allergie geven en een regenbuitje zou ook welkom zijn.

### **Nieuws uit de oudergroep**

Eline Jansen en Raymon Denneman gaan beiden de oudergroep verlaten, omdat hun kind vier jaar wordt. Wij danken hen heel hartelijk voor hun medewerking. Tijdens een etentje hebben ze een afscheidscadeautje ontvangen. Gelukkig zullen Petra Cruiming en Floor Terschegget - van Roekel hun plaatsen overnemen en zij komen de oudergroep versterken. Van harte welkom!

### **Nieuws uit ons eigen team:**

Om niet te veel tijd kwijt te zijn tijdens de consulten, staat hierbij een deel van onze informatiebrochure herhaald. In het voorportaal zijn aankleedkussens, een luieremmer, mandjes voor de kleertjes. We verzoeken vriendelijk de kinderen hier alvast uit te kleden, het rompertje aan te laten en zo nodig een schone luier om te doen. Wikkel de zuigelingen in een warme omslagdoek en trek de peuters een badjasje of vestje en slofjes aan.

Neem een eigen hydrofiel luier mee om je baby op te leggen tijdens het onderzoek in de spreekkamer.

NB: Bij het wegen van zuigelingen mag het rompertje aanblijven en tijdens het wegen van de peuters mogen ondergoed en een eventuele (droge) luier aanblijven. Bij voorbaat dank voor de medewerking!

Elke maand organiseren we bij consultatiebureau Widar een workshop over uitwendige toepassingen bij kinderen. Aan de orde komen praktische en natuurlijke manieren om klachten te verlichten, zoals een uienkompres bij oorpijn of een kamilleoliewikkel bij buikklachten. In de workshops op woensdag 17 juni en 8 juli is nog plaats. Het is van 10.00 tot 12.00 uur. Als je wilt meedoen, kan dat via aanmelding: [sacha.van.veen@widar.nl](mailto:sacha.van.veen@widar.nl). De workshop is zonder kinderen en deelname is, voor ouders van Consultatiebureau Widar, gratis.

We wensen jullie allen een hele fijne zomer toe: geniet van de vakantie en de vrijheid om stil te staan bij de ontwikkeling van jullie kind(eren)!

Hartelijke groeten, mede namens mijn collega's, Desiree, Marjolein en Sacha  
*Sylvia Stroink- van Moorsel*





## Even voorstellen - Petra

Mijn naam is Petra. Samen met mijn man Edwin en onze 2 dochters Noa (11) en Daphne (2) wonen wij op Sterrenberg. Wij zijn met antroposofie in aanraking gekomen toen Noa naar het consultatiebureau Widar en 't Kleine Volkje ging. Het sluit erg aan bij hoe wij naar ontwikkeling en opvoeding kijken. Nu zit Noa bijna in het laatste jaar van de Zeister Vrije School en we hopen dat daar straks voor Daphne ook een plekje is. Ik wil graag mijn bijdrage leveren aan het consultatiebureau door als lid van de oudercommissie mee te denken in informatievoorziening en te fungeren als klankbord.

Daarnaast zit ik sinds kort ook bij de Speelgroep van Widar en ben ik daarvoor het aanspreekpunt. Daarover verderop in de nieuwsbrief meer!





## Jaarfeesten – Pinksteren

Met Pinksteren zijn we een extra dag vrij, maar wat vieren we nou eigenlijk? Het feest valt ieder jaar 50 dagen na Pasen. De naam komt van het Griekse woord Pentecostes, wat 50 betekent. We herdenken met Pinksteren dat Christus na de opstanding een andere gedaante aannam, en niet van de aarde verdween.

Het pinksterfeest werd ook in voor christelijke culturen gevierd. Midden in de lente, een tijd van bloei en ontwikkeling in de natuur, zagen de mensen de hele openbaring van alle groei en bloei als goddelijke wijsheid.

Het Pinksterfeest heeft veel symboliek in zich die de verbinding tussen hemel en aarde laten zien. Op de vrijeschool is het een feest van licht, lucht en kleur. We zien daar de pinkster bruiloft, het 'huwelijk' tussen moeder aarde en de zon. Een symbool van verbintenis. De witte duif, een dier dat ons het beeld geeft van het opstijgende, gericht naar de hemel. Deze vogel zien we ook terug in veel sprookjes, zoals Assepoester, Hans en Grietje en Jorinde en Joringel. Thuis kunnen we dit feest vieren door ons samen te verwonderen over alle verschijnselen in de natuur. Alle bloemen die weer hun kleuren laten stralen, de vogels die hun liederen laten klinken en al het nieuwe leven; lammetjes, kuikentjes, kalfjes die drinken bij hun moeder, de bijen die weer beginnen te zomen, de vlinders in de tuin. Een feest dat uitnodigt om naar buiten te gaan, een wandeling te maken, samen te zingen, bellen te blazen of te dansen met gekleurde linten/doekjes.



## Hier is onze fiere Pinksterblom

Volksliedje van Terschelling (13e eeuw)  
opgetekend door Jaap Kunst (1891-1960)

1. Hier is on-ze fiere Pinkster-blom. En ik wou hem zo graag er eens we-zen.  
2. Boer, ik vraag je voor de laat-ste maal: "Heb je ach-ter nog tak-ken-bos-sen?"  
Met zijn groe-ne kran-sen op het hoofd en met zijn klin-ken-de  
In het don-ker sto-ken wij 't vuur dat flitst en 't vlamt en...  
bel-len. Recht is recht, krom is krom. Be-lief je wat te ge-ven voor de  
'knet-tert. Vuur en vlam, rook en smook. Zeg, danst mis-schien jouw mooi-e Ka-trien  
fe-re Pink-ster-blom. Want de fe-re Pink-ster-blom moet voort!  
de-ze a-vond ook met de fe-re Pink-ster-blom in't rond?  
Coda  
18 Recht is recht, krom is krom. Be-lief je wat te ge-ven voor de  
fe-re Pink-ster-blom? Want de fe-re Pink-ster-blom moet voort!

## Jaarfeesten – Sint Jansfeest

Het Sint Jansfeest is de tegenhanger van het Kerstfeest, in plaats van kaarslicht binnen is er een groot vuur buiten. De twee feesten staan op veel manieren tegenover elkaar. In- en uitademing, inkeer en uitbundigheid, koude en warmte, winter en zomer. Alles is rond Sint-Jan in overvloed, zonnewarmte, zonlicht, zomervruchten en bloemen, en dat mag gevierd worden. Er is een oud gezegde dat luidt: "Met Sint Jan draait het blad zich om." Na deze dag treedt een langzame verandering op in de natuur. De zon staat hoog aan de hemel en bereidt zich voor op de terugtocht. Nog één korte, lichte nacht en het keerpunt is gekomen.



Het Sint Jansfeest werd vroeger gevierd op 24 juni als midzomerfeest met offervuur en offermaaltijden. Over het vuur springen staat voor moed en reiniging voor het komende jaar. Een Oud Keltisch gebruik was om bloemenkransen, kruiden en noten bladeren in het vuur te gooien. De bloemenkransen dragen wij tegenwoordig op het hoofd. Het is heerlijk om tijdens Sint-Jan te picknicken en samen te dansen. Zingen en dansen is “uit treden”, in verbinding komen met je hogere zelf.

Er werd ook wel gezegd dat omstreeks 24 juni alle magische krachten losbraken. Druiden uit de Keltische culturen probeerden tijdens het zomerzonnnewende feest iets van de wijsheid van de goden in zich op te nemen. Het is het natuurgebeuren dat ons oproept tot een uitbundig feest. Het meegaan met de natuur naar buiten, die ons helemaal mee naar de kosmos neemt. Het Sint Jansfeest is een echt buitenfeest, waar veel gemeenschapsvorming kan ontstaan. Dus trek je mooiste danskleding en dansschoenen aan, zet een bloemenkrans op je hoofd, pak je picknickmand en -kleed en vraag al je kids' opvang genoten, schoolgenoten, je eigen collegae, familie en vrienden mee en geniet van Sint Jan. Je kan het dansend, maar ook wandelend beleven: met kleine kinderen (of juist alleen) kun je een Sint Jans wandeling maken, een stiltewandeling in de natuur. Om te genieten van al het moois dat de natuur in de zomermaanden brengt!

Geschreven door: Anne Jetten



## Knutselen

### Weven met bloemen en bladeren uit de natuur

*Peuter, met begeleiding*

Ga met je kinderen lekker de natuur in en zoek naar mooie bloemen, bladeren en takjes. In dit geval is het fijn als de bloemen nog een lange steel hebben. Bind houtjes aan elkaar met draad en span er draden tussen. Weef de bloemstelen er tussen. En klaar, een mooi bloemen schilderij.

### Stenen schilderen

*Dreumes en peuters, met begeleiding*



Er zijn altijd wel overal mooie stenen te vinden. Neem ze als schatten mee naar huis en schilder ze thuis in je lievelingskleuren.

### Schilderen met zelfgemaakte kwasten uit de natuur

*Peuter, met begeleiding*

Zoek samen in het bos een aantal niet al te lange of dikke stokjes. Pluk daarna bloemen, grassen of bladeren. Bind deze aan de stokjes vast en het schilderen kan beginnen. Waar zou het mooie kunstwerk mogen hangen?

### Kabouterhuisje bouwen

*Dreumes en peuter (eigen leeftijd eigen inzichten)*



Wie weet willen je kinderen wel een kabouterdje in het bos verrassen met een heel nieuw huisje?



### Wigwam of dromenvanger maken

*Peuter, met begeleiding*

In het heerlijke bos kun je met je kinderen wederom zoeken naar een paar geschikte stokken. Onze kinderen komen altijd met hele takken verzamelingen thuis, omdat ze die ene mooie toch écht niet konden laten liggen. Wanneer je wat draad of touw hebt liggen kan je ze helpen dit soort wigwammetjes, schilderijtjes of dromenvangers te maken. Een eigen gemaakt kunstwerk.



### Bloemen maken van eierdozen

*Peuter, met hulp van volwassene*

Mocht het weer het niet toelaten om het bos is te gaan, dan kun je de zomer binnenhalen met mooi gekleurde zelfgemaakte bloemen. Dit is voor een peuter nog wel iets te moeilijk, maar samen lukt het vast. Het schilderen kan je peuter natuurlijk wel. Knip de noppen uit de eierdoos, knip in de randen vier blaadjes en schilder deze dan in leuke kleuren. Schilder ook een aantal (grotere) saté prikkers of dunne (bamboe)stokjes. Plak een rond stukje karton op de top van het houtje. Prik gaatjes in de geverfde dopjes en prik het stokje er door. Een zomers bosje bloemen is klaar.



Aalbessen en aardbeien op komst



## Leuke lente uitstapjes

In de lente is er altijd van alles te doen! Van de koeien die de wei weer in mogen, tot het bekijken, knuffelen en kijken naar de eerste lammetjes en jonge eendjes.

### AGENDA

Wanneer?	Wat?	Voor wie?	Waar?
1 april t/m 3 mei	Jonge dieren maand	Kinderen t/m 10 jaar	Hoeve Ravenstein, Baarn
mei t/m juli	Boerderij speurroute	Kinderen vanaf 3 jaar	Hoeve Ravenstein, Baarn
vanaf 1 mei	Theetuin Kraaybeek weer open	Iedereen	Tuinen van Kraaybeek, Driebergen
3 mei	Lentefestival	Iedereen	Slot Zeist
9 mei	Grietmarkt	Iedereen	Amerongen
31 mei	Schaapscheerdersfeest	Kinderen vanaf 3 jaar	Kinderboerderij het Woelige Nest, Driebergen
31 mei	Voorjaarsmarkt	Iedereen	Nationaal Bomenmuseum Gimborn, Doorn
31 mei	Samen Duurzaam Doen	Iedereen	Boswerf, Zeist
Twee keer per maand, op woensdag- en vrijdagochtend	Peuterochtend, theatervoorstellingen	Peuters	Podium Sprits, ZIMIHC Theater Zuilen
Meerdere data, vaak woensdagochtenden	Peuters in het groen	Peuters	De groene belevenis, Leusden

### Wandelroutes met kleine kinderen

- Stoute Schoenenpad (Stoutenburg) Een avontuurlijk doe- en leerpad van ongeveer 1 kilometer met hindernissen.
- Schapenroute (landgoed Heidestein) Route van ongeveer 1 kilometer waar borden van schapen met natuurvragen staan.
- Beerschoten (De Bilt) Speelpad Beerschoten is aangesloten met een route in de natuur van ongeveer 1,5 kilometer.
- Kabouterpad 't Hoogt (Soest) Volg de kabouterpaaltjes en vind alle 11 kabouters. Eventueel te lopen vanuit bijbehorend restaurant, inclusief muts en opdrachten.



## Boekentips



### Plant een zaadje - Lidion Zierikzee

'Plant een zaadje' is niet alleen een boek over moestuinieren, maar vooral ook een gids voor wie wil opvoeden mét de natuur. Boordevol praktische tips, creatieve projecten en inspirerende verhalen. Een boek om samen te zaaien, oogsten, proeven en verwonderd te raken – binnen en buiten, het hele jaar door.



### De Kabouterkinderen - Elsa Beskow

Onder de wortels van een oude dennenboom beleven kabouterkinderen het hele jaar door avonturen in de natuur. Ze spelen met dieren, ontdekken elk seizoen op hun eigen manier en maken van alles mee, van sneeuwpret in de winter tot bijzondere verrassingen in de lente.



### Alle dagen samen - Annejan Mieras

Aan de rand van het bos wonen Vos, Mus en Mol. Iedere avond komen ze samen bij de Oude Eik, om te kletsen over hun dag en om heerlijke bessen te eten. Maar op een dag verandert er iets: er hangt ineens een kalender aan de Oude Eik! Gelukkig weet Mol hoe een kalender werkt, en zo begint een reeks bijzondere dagen die de dieren samen meemaken. Snipperdag en Trouwdag, Alledag en Vandaag-de-dag.



## Widar Speelgroep

Kom gezellig naar onze ouder-en-kind bijeenkomsten! 🌸

Een fijne manier om samen met je kind(eren) andere ouders te ontmoeten en nieuwe contacten op te doen.

Nu het lente is, zoeken we elkaar graag op in bijvoorbeeld een speeltuin, soms met de mogelijkheid om een kopje koffie of thee te halen. Terwijl de kinderen lekker spelen, heb jij alle ruimte om andere ouders te leren kennen en ervaringen uit te wisselen.

Meer info of aanmelden? Neem contact op met Petra van de oudercommissie via [oudergroepwidar@gmail.com](mailto:oudergroepwidar@gmail.com).

Sluit gerust een keer aan! 😊



bloesem van een appelboom

## Even voorstellen



Beste ouders van consultatiebureau Widar,

*Matrescentie* staat voor het proces waarin een vrouw moeder wordt - een fysieke, emotionele, mentale, sociale en spirituele transformatie. Een overgang die begint tijdens de zwangerschap en zich verder ontvouwt na de geboorte van je kindje.

Het matrescentieproces is ambivalent: gevoelens van kracht, verbondenheid, liefde en een verdiept besef van wie je bent kunnen bestaan naast verwarring, vermoeidheid, eenzaamheid, overweldigende emoties en twijfel.

Het is een proces dat in onze samenleving nog niet altijd voldoende (h)erkenning, ruimte en begeleiding krijgt, met name wanneer het gaat over de minder eenvoudige kanten ervan. Terwijl juist die erkenning helpend kan zijn om deze verandering te dragen en te integreren.

Mijn naam is Sophia Wijnekus en vanuit mijn praktijk Söldís Studio begeleid ik vrouwen tijdens de zwangerschap en in de postpartumperiode, mede vanuit de overtuiging dat hun welzijn van essentieel belang is voor het welzijn van het kind.

Met holistische behandelingen bied ik ruimte voor rust, vertraging, herstel en verbinding met jezelf in deze overgang. Denk aan Reiki, zwangerschaps- en postpartum massages en behandelingen zoals moxatherapie en yonisteam-sessies.

Daarnaast geef ik, samen met Elza (ook moeder bij consultatiebureau Widar), Shantala-babymassage groepscursussen en kun je bij mij terecht voor privésessies. Tijdens de cursus leren ouders hun baby masseren voor ontspanning, bij veelvoorkomende kwaaltjes en ter versterking van de ouder-kindbinding. De cursus is geschikt voor baby's van 6 weken tot circa 9 maanden.

Ga jij door het proces van matrescentie en merk je dat je wat extra ondersteuning of een moment voor jezelf kunt gebruiken? Of wil je leren je baby te masseren? Je bent van harte welkom.

Je kunt terecht in mijn praktijk: iedere donderdag (en in overleg op een zaterdag) in het Helicongebouw, recht tegenover consultatiebureau Widar.

Ook kom ik graag bij je thuis in de regio Zeist, Utrecht en Utrechtse Heuvelrug (locaties verder weg in overleg mogelijk).

Neem gerust een kijkje op [www.soldisstudio.nl](http://www.soldisstudio.nl) of @soldis\_studio voor meer informatie.

Lieve groet,

Sophia Wijnekus (moeder bij consultatiebureau Widar)





# 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](http://www.dewolkenwagen.nl)  
Kraaijbeek 82, Driebergen

Hele én halve dagopvang