

Saluto-Genese v.z.w

Beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd

Nieuwsbrief 12

december 2008



Sint Nicolaas als kind.

‘Hij was zó levenskrachtig en gezond, dat hij rechtstond in zijn vond.’

Advent

“Zich in het kind invoelen,
betekent:
de gehele Hemel in zich wekken;
de vaste sterren,
de planeten,
de elementen,
de vaste, vloeibare, luchtige en warmte-elementen,
steeds vanuit de Geest, zoals het kind deze beleeft.
Leer je in de Geest te bewegen”

Albert Steffen (uit: Reisen Hüben und Drüben.)

In deze Nieuwsbrief:

| | |
|--|-------------------|
| <i>Adventspreuk</i> | <i>p.1</i> |
| <i>Als kinderen te weinig slapen. A. Boyd</i> | <i>p.2</i> |
| <i>Kalender</i> | <i>p.3</i> |
| <i>Recept: gevulde vleugeldoekjes</i> | <i>p.3</i> |
| <i>Wist- je datjes</i> | <i>p.6</i> |

LIDMAATSCHAP 2009

10 euro

**rekeningnummer saluto-genese vzw
523- 0456682- 81**

Saluto-Genese v.z.w

Beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd
Aangesloten bij de International Alliance for Childhood
Bankrekening: 523-0456682-81

Redactieadres:

Bergenstraat 151 te 3052 Blanden

Tel en fax 016/40.31.80

salutogenese@skynet.be

Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:

Annelies Sysmans, Rik Fagard, Karin Vantricht

Als kinderen te weinig slapen

Anna Boyd, Lack of sleep may expose infants to obesity.

http://www.efluxmedia.com/news/Lack_of_Sleep_May_Expose_Infants_to_Obesity_16084.html

Moeders zouden aandacht moeten hebben voor de hoeveelheid slaap die hun baby's krijgen, aldus een recent gepubliceerde studie waaruit bleek dat kinderen die gemiddeld minder dan 12 uur per dag slapen in hun vroege kindertijd een verhoogd risico op zwaarlijvigheid lopen.

Wetenschappers aan Harvard Medical School bestudeerden de slaapgewoonten van 915 kinderen op de leeftijd van 6 maanden, 1 jaar en 2 jaar waarbij ze vragenlijsten gebruikten en persoonlijke gesprekken. Bij elk bezoek namen ze nota van de lengte van het kind en zijn gewicht en vroegen ze de ouders hoelang het kind televisie of video had gekeken.

Het besluit van de studie was dat hoe meer slaap kinderen krijgen, hoe minder vaak ze op driejarige leeftijd een neiging tot overgewicht vertonen. Babies die minder dan 12 uur per dag slapen, hadden dubbel zo vaak last van overgewicht in vergelijking met kinderen die meer slapen. Kinderen die minder dan 12 uur per dag slapen en daarbij 2 uur of meer televisie keken, vertoonden 6 maal meer overgewicht.

Volgens deze studie hebben meer dan een derde van de kinderen onder vier jaar een televisie in hun slaapkamer. Wetenschappers waarschuwen reeds dat, tenzij er iets ondernomen wordt, tegen 2050 een vierde van de jongeren zwaarlijvigheid zal vertonen. "Meer en meer wetenschappelijke studies suggereren dat minder slaap wel eens gevaarlijker voor onze gezondheid zou kunnen zijn dan we denken; We leren nu dat deze gevaarlijke nevenwerkingen zelfs voor jonge kinderen gelden", zei Dr. Elsie Taveras, assistent professor in de afdeling Ambulante en Preventieve Zorgen van de Harvard Medical School, in het BBC nieuws.

"Genoeg slaap krijgen wordt steeds moeilijker en moeilijker met televisie, internet en videospelletjes in de kamers waar kinderen slapen. Onze bevindingen wijzen uit dat ouders een beproefde slaaphygiëne zouden moeten betrachten, zoals de televisie uit de slaapkamer verwijderen, om de kwaliteit van de slaap en misschien ook de duur van de slaap te verbeteren" voegt Dr. Taveras er aan toe.

Deze studie – de eerste die een verband legt tussen de slaap van een kind en zijn overgewicht – werd gepubliceerd in het tijdschrift 'Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine'.

KALENDER

24 januari 2009 : Cursusdag vzw Saluto-Genese: “Ontwikkeling, een tijdsgebeuren”, Kinderonthaal De Goudskinderen , Houwaartsebaan 55 te Sint-Pieters-Rode

- 09.00u euritmische opmaat. *Erna Kint*
- 09.30u rijpingsprocessen bij baby, peuter en kleuter en in de biografie. *Dr. Helena Maryns*
- 11.00u oefenen in kleine groep : ‘van het waarnemen van mijn kind tot kinderbespreking(tot 6 jaar)’ .
Annelies Sysmans
- 13.30u workshop: maken van een speeltafel. *Annelies Sysmans*
- 15.30u meditatieve beschouwing aan de jaarfeestentafel. *Rik Fagard*
- 16.00u afsluitspreuk

7 maart 2009 : Cursusdag vzw Saluto-Genese: “Overgangen op kindermaat”, R. Steinerschool De Teunisbloem, Elyseese Velden 8 te Gent

- 09.00u euritmische opmaat. *Erna Kint*
- 09.30u ondersteuning voor stromende overgangsprocessen (ook tussen dag en nacht). *Dr. Helena Maryns*
- 11.00u oefenen in kleine groep: ‘waarnemen van een kind (tot 6 jaar) . *Annelies Sysmans*
- 13.30u pentatonische liedjes voor het stromen van de dag – oefenen op lier en klokkenspel. *Annelies Sysmans*
- 15.30u meditatieve beschouwing aan de jaarfeestentafel. *Rik Fagard*
- 16.00u afsluitspreuk

De deelnameprijs voor beide cursussen bedraagt 45,- euro voor leden van de vzw en 50,- euro voor niet-leden. Inschrijvingen kan tel. 016/40.31.80 of salutogenese@skynet.be

Gevulde vleugeldoekjes

zachte, lichtzoete appel flapjes voor groot en klein, bijvoorbeeld bij een geboorte, doopfeest of verjaardagsfeestje

De appelmoes:

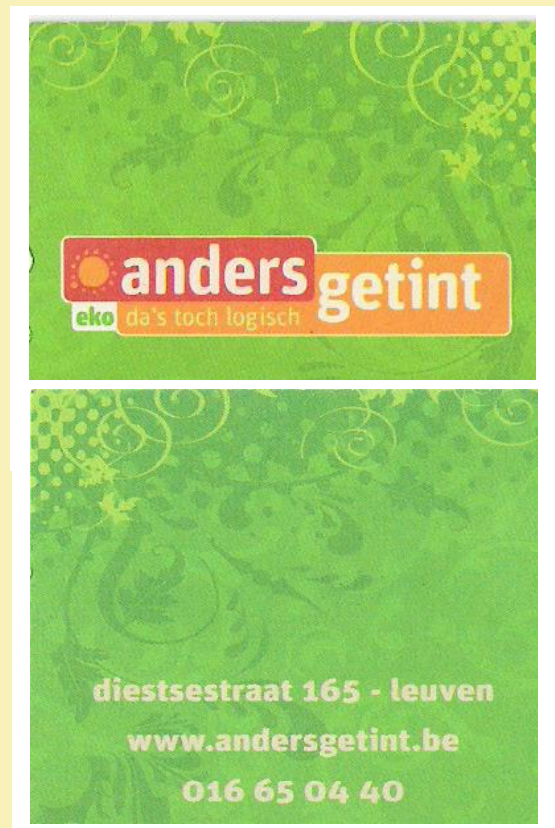
- Maak een potje zachte appelmoes van ca 10 rijpe zomerappeltjes door deze zachtjes te laten stoven in een bodempje water, te pletten met de moesvork, te kruiden met wat gember- en een snuifje kaneelpoeder, te mengen met in de vijzel gebroken anijszaadjes en te zoeten met honing of een beetje oersuiker. Je kan er voor oudere kinderen ook ev. klein gesneden nootjes of gedroogd fruit bijvoegen.
- Laat de appelmoes zo staan en een beetje afkoelen ondertussen.

Het deeg:

- Maak een zoete ‘vleugeldoekjesdeeg’:
- Neem 150 gr zachte bio-boter of biomargarine.
- Voeg hierbij een soeplepel oersuiker en meng deze doorheen de gesmolten boter tot de oersuiker opgelost is.
- Voeg een mespuntje kruidenzout toe.
- Rasp de helft van een citroenschil, voeg toe en ook enkele citroensapdruppeltjes.
- Voeg twee soeplepels voltarwebloem toe.

- Voeg een soeplepel wijnsteenpoeder toe (gezeefd door de zeef om klontjes te vermijden) zodat het deegje luchtig wordt.
- Voeg nu een scheutje lauw water toe en meng met een houten lepel met een gat.
- Roer alles zachtjes en voorzichtig tot een smeùige, luchtige massa en laat deze een half uurtje zo rusten.
- Meng nu langzaam ca 150 gr witte bloem doorheen het luchtige, al beetje gerezen deegje, zonder de deeg taai te maken. Werk langzaam en voorzichtig tot je een luchtige, kneedbare deeg hebt.
- Laat het deeg nu weer een half uurtje rijzen en wellen.
- Voeg nog wat witte bloem toe en kneed het deeg zachtjes.
- Vorm een vlakke uitgestreken vierkante deeglap op het met wat bloem bestrooide aanrecht.
- Rol de deeglap zo dun mogelijk uit met de houten deegrol.
- Snijdt zo recht mogelijk in met een mes zodat je kleine vierkante lapjes (‘de vleugeldoekjes’) krijgt. Uit het gehele deeg komen ca 40 lapjes.

- Zorg dat de lapjes niet te droog noch te nat zijn.
- Leg in het midden van ieder vleugeldoekje een klein koffielepeltje 'appelvulling' mooi in het midden. Maak dit werkje eerst helemaal klaar alvorens met het afwerken te beginnen. De appelmoes is best al wat droog en niet meer té warm.
- Probeer nu, eerst met het eerste vleugeldoekje of je de 4 hoekpuntjes van het deeg mooi over de moes heen kan sluiten tot een 'gevuld vleugeldoekje'. De 4 deegpuntjes worden samengenomen tussen duim en wijsvinger en in elkaar gedraaid tot een gesloten 'pakje'.
- Je hebt goed gedraaid als het 'gevulde vleugeldoekje' ook na een tijdje niet meer openspringt.
- Zet de gebakjes nu gedurende 35 minuutjes op 180° in de voorverwarmde oven. Ze zijn klaar als ook de bovenkantjes mooi goudgeel gebakken zijn.
- Als versiering uit de 'Hemel' bestrooi je de warme gebakjes met witte kokoschilfertjes of bio-bloedsuiker.
- Dien ze warm en 'hemels' op. Deze witte, gevulde vleugeldoekjes plezieren en omhullen ieder kind met zoete stemming!



Recent werd in Antwerpen het 'ontwikkelsateljee' opgericht door biografisch ouderschapsconsulent Nele Broucke. In Gent werkt Karel Bellinkx als ouderschapsconsulent in de Praktijk voor Biografiek.

Een biografisch ouderschapsconsulent wil aan ouders ruimte bieden om stil te kunnen staan bij de wezenlijke vraag die het ouderschap stelt.

Het delen van de fijne ervaringen van het ouderschap gaat vanzelf. Mooie herinneringen worden in menig fotoalbum getoond. Maar hoe anders gaat het met de momenten waarin je als ouder je onmacht beleeft...

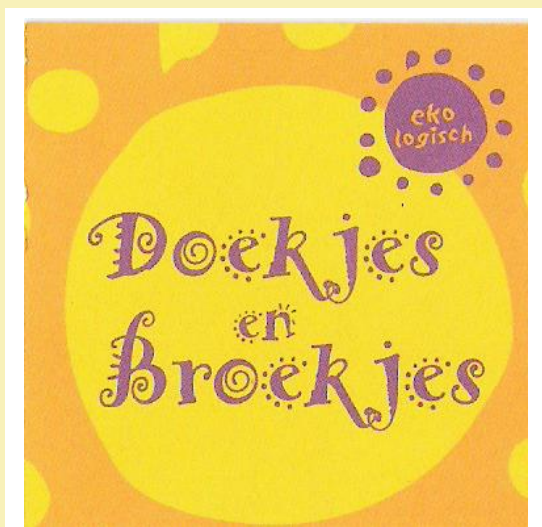
Rudolf Steiner beschrijft in zijn voordracht 'eenzaamheid en vervreemding' dat het voor ouders steeds moeilijker zal worden om hun kinderen te begrijpen. Maar als je, als ouder, uit vrijheid wilt leren handelen, dan heb je die vervreemdingservaringen nodig. Vervreemding is een groot woord. Het kan ook gewoon gaan om vragen over eet- of slaapgewoonten waar je geen raad mee weet. Of om conflicten, eindeloze discussies, momenten van angst..., eigenlijk om alle situaties waarin je niet vanzelfsprekend weet wat te doen om je kind optimaal te begeleiden. Een kind vormt zijn lichaam om door kinderziekten. Zo wordt zijn geërfde lichaam tot een bij hem passend lichaam.

Op eenzelfde manier kan je naar moeilijke momenten en hindernissen in het ouderschap kijken. Aan de hand van het doorleven en omwerken van grenservaringen kan je een stap maken van het handelen uit meegekregen patronen naar het handelen uit vrijheid. Het ouderschap biedt tal van boeiende uitdagingen om zelf te groeien. Door de ontwikkeling die je door het ouderschap gaat, creëer je ook de ruimte die je kind nodig heeft om zijn weg te gaan. Wanneer, onder conflicten of zorgen, de ontwikkelingsrichting moeilijk te herkennen is, kan een gesprek met een biografisch ouderschapsconsulent verhelderend werken.

Aan de hand van enkele gesprekken krijg je inzicht in de hindernissen die je als ouder ervaart. Biografische thema's van jezelf en van je kind worden duidelijker en je krijgt helder welke stappen jij, als ouder, in vrijheid wil zetten.

Nele Broucke

Meer informatie over mijn praktijk als biografisch ouderschapsconsulent kan je lezen op www.ontwikkelsateljee.com



Als je kind tiraniek wordt...

Deze problematiek wordt beschreven in het boek "Warum unsere Kinder Tyrannen werden oder die Abschaffung der Kindheit" Michaël Winterhoff, Gütersloher Verlaghaus, Gütersloh 2008, 190 blz. 17.95€

Een samenvatting en bewerking van het onderwerp van dit boek vind je ook in het artikel van Annelies Sysmans "Langzaam wil ik worden wie ik ben" in de cursusbundel "Het kind en zijn Engel" uitgegeven door vzw Saluto-Genese, 12€, 2008.

GSM stralen kankerverwekkend

De Wereldgezondheidsorganisatie heeft op dinsdag 18 november 2008 in het VRT avondnieuws gemeld dat GSM stralen kankerverwekkend zijn. Er is vooral een verhoogd risico bij GSM gebruik in de auto, de trein, wanneer de GSM naast het hoofdkussen als wekker wordt gebruikt of ergens op het lichaam wordt gedragen. GSM gebruik door kinderen zou volgens de Wereldgezondheidsorganisatie verboden moeten worden.

