



Hovenier

Winter 2024



het Zonnewiel
Vrijeschool De Bilt

Adem...

Waar denk je aan bij adem? Het is aan de ene kant zo simpel als de lucht die je in- en uitademt, maar het heeft nog zoveel meer betekenissen. Het is energie, het is beweging, het neemt ruimte in, het is leven. Toen we voor dit winternummer weer een thema moesten kiezen, was Adem snel gekozen.

Als oud verpleegkundige moet ik bij adem toch in eerste instantie denken aan de longen en de zuurstof die we inademen vanuit de lucht. Een magisch proces. Zo vanzelfsprekend als het voor ons is om te ademen, zonder er bij na te denken, zo anders was het voor sommige van mijn patiënten, waarbij ademen niet zo makkelijk ging. Wat extra zuurstof ter ondersteuning of een pufje voor wat open longblaasjes, moesten deze mensen helpen om meer lucht te krijgen. Ook waren er patiënten die pijn hadden of in paniek waren, en die ik kon helpen door ze op hun ademhaling te laten concentreren en weer naar een rustige buikademhaling te gaan. Ik vond het altijd heel fijn dat iets zo simpel en basaal als een ademhaling, samen met een beetje aandacht, mensen kon helpen weer de rust in zichzelf te vinden. Het stuk dat ons oud-redactielid Miranda heeft geschreven over ademhaling sluit daar ook mooi bij aan. Zij neemt je mee in een ademhalingsoefening en laat ons zien wat adem met je lichaam en geest doet. Gijs laat zijn interpretatie van Adem zien in Thema in Beeld. Ook Nicoline heeft het thema Adem meegenomen in haar gesprek met Matthijs, vader van Merel en Casper, voor het artikel Ouder in het licht.

Dit winternummer is in een sneltreinvaart tot stand gekomen. Door een verkeerde inschatting van mij als eindredacteur zijn we te laat begonnen met de voorbereidingen waardoor er behoorlijk wat druk op de ketel stond. Dat we met te weinig redactieleden zijn, helpt dan natuurlijk niet. Iedereen heeft keihard gewerkt en zich in allerlei bochten gewrongen, waardoor we nu toch een mooi kerstnummer kunnen aanbieden.

Voor ons volgende nummer, dat in de zomer uitkomt en waar we in maart 2025 weer mee aan de slag gaan, zoeken we dan ook nieuwe schrijvers. Dit kan als vast lid van de redactie, maar als je denkt: "ik zou wel een keer stuk willen schrijven zonder de verplichting als redactielid", ben je ook van harte welkom. Zonder redactieleden kan er helaas geen Hovenier worden gemaakt, en dat zou toch hartstikke zonde zijn. Dus lijkt het je leuk om mee te werken aan het zomernummer, mail ons dan of spreek ons aan op het schoolplein.

Voor nu ga ik even op adem komen na alle avonden hard werken aan deze Hovenier. Ik wens jullie veel leesplezier toe en natuurlijk fijne feestdagen en mooi nieuwjaar. Wie weet word je eerste goede voornemen wel je aanmelden als redactielid van de Hovenier...

Lieve groeten,
Inge (moeder van Casper klas 1 en Merel klas 4)
Ook namens Nicoline (moeder Fien klas 4), Petra (moeder Hanan klas 5)
en Gijs (vader Kaya klas 5).

Colofon

Deze uitgave van de Hovenier is samengesteld door een enthousiast team van ouders van vrijeschool Het Zonnewiel De Bilt.

Redactie

Nico Groot
Petra van Helden
Gijs 't Hoen
Inge Jager
Nicoline Roelofs

Gastredacteuren

Miranda van de Akker

redactie@zonnewieldebilt.nl
www.zonnewieldebilt.nl/hovenier

Omslag

Voorkant Ilse Werdler
Achterkant Rense van Aarnhem en
Anouk Vermeulen

Vormgeving

Ton Werinussa (Seizoener)

Abonnementen

€ 37,- per jaar incl. verzending
opgave via redactie@zonnewieldebilt.nl

Het Zonnewiel

Weltevreden 6 - 3731 AL De Bilt
Tel: 030-2210430
info@zonnewieldebilt.nl
www.zonnewieldebilt.nl



We vinden het leuk om te horen wat jullie van deze editie vinden. Mail ons op redactie@zonnewieldebilt.nl
Vind jij het leuk om ook te schrijven voor de Hovenier?
Mail ons!

Adem = leven

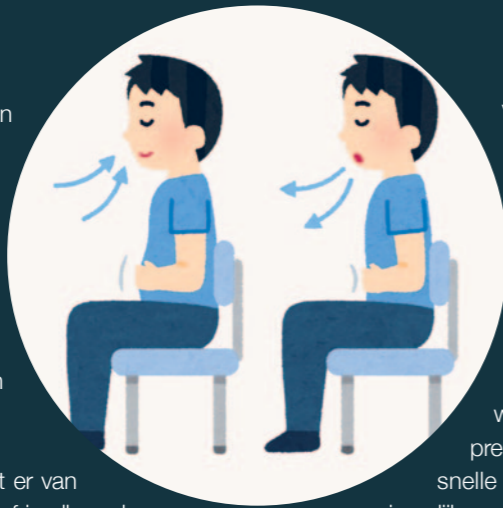
Adem in, adem uit. We doen het de hele dag door. Maar neem je wel eens heel bewust de tijd om diep adem te halen? Doe je ogen dicht, zuig de zuurstof langzaam naar binnen, houd je adem een paar tellen vast en laat het dan helemaal los samen inclusief alle lichamelijke spanning van dit moment. Voel je de rust al over je heen komen? Onderzoek wijst uit dat je met bewuste ademhalingen angst en stress kunt verlichten. Je kunt het altijd toepassen en het kost niets. Hoe mooi is dat? Besef je eens dat als je (gemiddeld) 18 x per minuut in- en uitademt, je dit op een volle dag wel 25.920 keer doet? Tijd om eens stil te staan bij onze adem. Want adem = leven.

TEKST: MIRANDA VAN DEN AKKER | BEELD: CANVA

Je ademhaling is één van de belangrijkste processen in ons lichaam. Het gaat continue door, zonder er over na te hoeven denken. Adem is van levensbelang, want zonder adem houdt het leven binnen 2 à 3 minuten op. Toch staan we maar weinig stil bij die vanzelfsprekendheid. Zonde, want zowel fysiek, mentaal als emotioneel kan je heel veel voordelen halen uit een

goede ademhaling. Het heeft invloed op hoe we denken en hoe we ons voelen, hoe je een dag beleeft, hoeveel energie je hebt en hoe we reageren op anderen. Het verbindt je met de omgeving. Jouw adem stemt zich af op de natuur en wisselt vitale gassen uit met bomen en planten. We ademen de zuurstof in die wordt geproduceerd door bomen, gecreëerd

door de energie van de zon. Door een oppervlakkige ademhaling krijg je oppervlakkig zuurstof binnen, waardoor je je minder energiek kan voelen. Iedere cel heeft zuurstof nodig en iedere cel in je lichaam voert afvalstoffen af die jij weer uitademt, zoals koolstofdioxide. En bomen hebben deze koolstofdioxide juist weer nodig. En zo is de cirkel weer rond.



Zodra je bewust gaat ademen, gebeurt er van alles. Door diep in en uit te ademen geef je elke cel in je lichaam de zuurstof die het nodig heeft. Hierdoor komt energie vrij waardoor je jezelf fitter voelt. Je haalt dus eigenlijk kracht uit elke ademhaling. Bovendien kun je door ademhaling je lichaam bewust kalmeren. Door rustiger te ademen, gaan je hartslag en je bloeddruk omlaag. En met een rustiger lichaam kan ook je geest rustiger worden. Daarmee creëer je ruimte om objectiever naar situaties te kijken. Zo raken lichaam en geest meer verbonden met elkaar.

De 4-7-8 ademhalingsoefening voor meer rust

Ga ergens comfortabel zitten, met een rechte rug. Voel je verbonden met de aarde door je voeten op de grond te plaatsen. Voel even hoe je erbij zit. Voel je je gehaast of juist rustig, moet je nog van alles doen, heb je klachten die zich ergens manifesteren in je lichaam? Sta er even bij stil, zonder oordeel. Alleen erkennen dat het er is. Als je dit voorafgaand aan de ademhalingsoefening doet, wordt het meer meditatief, even een me-time momentje.

De oefening

Sluit je ogen en adem in 4 seconden diep in door je neus, hou je adem 7 seconden vast zonder dat je je keel dichtknijpt en adem in 8 seconden langzaam uit door je mond met zacht getuete lippen. Dit doe je 4 keer achter elkaar. Je kunt er in het begin een beetje duizelig van worden als je lichaam dit niet gewend is, maar dat gaat over. Om er meer constante resultaten uit te halen, doe je dit 2 x per dag en na een maand kun je dit ophogen naar 2x per dag 8 keer. Je kunt het ook altijd inzetten als je rust wilt creëren na een periode van drukte of stress of juist voorafgaand aan een spannend moment.

De 4-7-8 ademhaling activeert het parasympatische zenuwstelsel, wat o.a. verantwoordelijk is voor ons onderbewustzijn. Het zorgt ervoor dat ons lichaam weer tot rust kan komen en zich kan herstellen na een moment van overmatige stress, angst of een opgejaagd gevoel. Het verlaagt de hartslag en bloeddruk. Bovendien heeft het een positieve werking op de spijsvertering, emotionele pieken en helpt het je bij het snel in slaap vallen.

Ik wens je veel ontspanning toe!

Vroeger (en dan heb ik het over de oertijd) moesten we rennen voor gevaar om te overleven. De ademhaling versnelt, wordt gespannen en is oppervlakkig. Ondanks dat we allang niet meer achtervolgd worden door wilde dieren, reageert het lichaam nog steeds op dezelfde manier op hedendaagse gevaren: werkstress, relaties, financiën, moeten presteren... Dat merk je aan een hoge en snelle ademhaling: het weerspiegelt je innerlijke onrust.

Al eeuwen hebben spirituele stromingen de ademhaling gezien als een pad naar een dieper menselijk bewustzijn. Sommigen zien het als een verbinding met het leven, anderen zien het als een connectie met het goddelijke. Hindoeïstische tempels bevatten afbeeldingen van goden die door rituelen doordrenkt zijn met goddelijke adem. Christelijke tradities verwijzen naar de adem van God als levenskracht. In den beginne schiep God de mensheid met Zijn adem, wat de centrale rol ervan in de schepping benadrukt. Boeddhistische teksten benadrukken het belang van adem voor spirituele groei. Zo vind je het belang van adem terug in allerlei geloven en oude tradities.

Een van de belangrijkste thema's binnen de antroposofie en binnen het vrijeschoolonderwijs is de ademhaling. Ademhaling is spanning en ontspanning in een constant ritme van sympathie en antipathie, van naar buiten en naar binnen gaan, van actie en rust. Het ritme vind je letterlijk in onze ademhaling, maar ook in onze hartslag, in ons slapen en waken en in de activiteiten die we door de dag heen doen.

En niet alleen de mens maar ook onze aarde heeft een ademhaling. Het ritme van dag en nacht, eb en vloed, maar ook de seizoenen die door het jaar heen heel zichtbaar komen en gaan. De belangrijke jaarfeesten die we vieren verbinden ons aan de seizoenen die ons mensen weer verbindt aan de ademhaling van de aarde. Feesten die voornamelijk gebaseerd zijn op christelijke feestdagen, maar die van oorsprong vooral teruggaan naar dat wat de ademende natuur ons laat zien en geeft. De moderne wetenschap onderzoekt hoe oude technieken zoals pranayama, meditatie en gecontroleerde ademhaling de hedendaagse psychologische therapieën kunnen ondersteunen. Yoga, breathwork, mindfulness, pufcursussen, lichaamswerk, tantra... ze gebruiken allemaal technieken die zijn ontleend aan oude en spirituele ademtechnieken, verpakt in een modern jasje. De ademtechnieken kunnen helpen bij regulatie van stress, pijn en angst, het vinden van rust en verbinding en het loslaten van de vele uitdagingen van het leven.

Adem verbindt ons met onszelf, elkaar en de wereld. Het aardt ons, bevordert rust en kan het bewustzijn vergroten. Dus sta er eens bij stil, haal eens bewust en diep adem en ervaar wat het met jou doet. Door dit te doen, neem je deel aan een tijdloze menselijke traditie van het gebruiken van adem om een staat van verbinding en vrede te bereiken. Iets wat we in deze roerige tijden best wel wat meer kunnen gebruiken.

Als Adem kom spreken

Als de wind kom ik bij je binnen kijken, soms met geuren, soms warm soms koud
Vaak met de intentie ontspanning te bereiken, al merk ik dat jij mij vaak inhoudt.
Het liefst blijf ik even bij je, zodat verstillingsplaats kan vinden
Maar soms merk ik dat ik je alweer snel verlaat
Dat terwijl ik mij met alles in jou wil verbinden, als je mij simpelweg toelaat

Je ademt mij in, houdt me soms vast, soms ga ik te snel, ben ik jou tot last
Soms doe ik je pijn en breng ik je naar je gevoel, soms ben jij zoekende naar mijn doel
Soms houdt je me in uit angst of uit nood, soms maak je me klein, soms maak je me groot
Soms geef je me alle ruimte en mag ik er helemaal zijn,
dan voel je je uiteindelijk rustig en fijn

Graag vraag ik je om op enkele momenten,
echt even wat aandacht aan mij te schenken
Want al doet het soms pijn en ga je me soms uit de weg,
ik ben hard nodig, dat vergt wat uitleg..
Ik breng je uiteindelijk ontspanning en rust,
alsof ik de opgewaarde haarden blus
Ik zorg voor harmonie, controle en balans,
maar geef me de ruimte en geef mij een kans

Soms moet je ergens doorheen
en ik ben er je te ondersteunen,
Neem een teug van mij en blaas me rustig weer uit
Je mag best eventjes op mijn leunen,
als je op een emotie stuit
Ik zorg ervoor dat je bij jezelf terug kan komen,
om weer ruimte te maken voor je dromen
Ik kan je helen en je helpen gewoon te zijn,
ik word omschreven als het beste medicijn
Dus neem me niet voor lief, geef me ruimte en leef
Want het leven is wat ik je met adem geef

Lotte Wolters – Krachtige Basis
Moeder van Pleun (klas 1)
en Neeltje (middelste kleuterklas)





Ouder in het licht

Matthijs: 'Kies voor minder, geniet van meer!'

TEKST NICOLINE ROELOFS | BEELD: GIJS 'T HOEN

In dit interview deelt Matthijs, vader van Merel (klas 4) en Casper (klas 1), zijn visie op ademruimte, zowel in zijn werk als in zijn privéleven. Hij legt uit hoe we als samenleving meer ademruimte kunnen creëren voor onze planeet door bewustere keuzes te maken, zoals minder vliegen en meer genieten van wat dichtbij is. Matthijs benadrukt in dit interview het belang van veranderingen die, hoe klein ook, het verschil kunnen maken voor de toekomst.

Professionele ademruimte

Matthijs werkt als strateeg bij Schiphol, waar hij zich onder andere bezighoudt met de complexe wereld van luchthavens en slots. Een slot is het recht van een luchtvaartmaatschappij om te landen of te vertrekken op een luchthaven. Schiphol, als een van de drukste luchthavens in Europa, moet deze capaciteit zorgvuldig beheren om ervoor te zorgen dat vliegtuigen op een efficiënte en veilige manier kunnen vliegen. "Schiphol kan 500.000 bewegingen per jaar faciliteren. Dat is als een emmer gevuld met knikkers. De minister heeft daar 500.000 knikkers in gestopt, en wij zorgen ervoor dat deze knikkers onder de juiste voorwaarden worden verdeeld onder luchtvaartmaatschappijen," legt hij uit. Dit klinkt misschien abstract, maar het gaat over het creëren van ruimte voor luchtvaartmaatschappijen om op een verantwoorde manier

gebruik te maken van de luchthaven.

Daarnaast is Matthijs betrokken bij de verduurzaming van de luchtvaart, een onderwerp dat hem nauw aan het hart ligt. Hij werkt tijdelijk op de luchthaven van Rotterdam waar hij leiding geeft aan een team van zes mensen die samen het team Strategie, Duurzaamheid en Innovatie vormen. Matthijs vertelt dat op deze luchthaven komend voorjaar een tankfaciliteit voor waterstof wordt gebouwd, en er zullen tests volgen met luchtvaartuigen die op waterstof vliegen. Eind 2025 staat zelfs een testvlucht gepland van Rotterdam naar Hamburg. "Dit lijken misschien kleine stappen," zegt hij, "maar wij zijn, voor zover ik weet, de enige luchthaven in Europa (misschien ter wereld) die dit soort tests doet naast het normale operationele proces met passagiersvluchten en dat is nogal wat."

Hoewel vliegen heeft gezorgd voor wereldwijde verbindingen en ons veel heeft gebracht, heeft het ook impact op het klimaat. De luchtvaart is goed voor zo'n 2% van de wereldwijde CO2-uitstoot. "De luchtvaartsector is een van de moeilijkste sectoren om te verduurzamen," geeft Matthijs aan. "Vliegen is moeilijker om mee om te gaan dan bijvoorbeeld wegverkeer, omdat het technisch en veiligheidshalve veel ingewikkelder ligt om de uitstoot te reduceren," legt hij uit. "Je ziet bijvoorbeeld dat auto's al op grote schaal elektrisch rijden. Na de fiets is de auto qua uitstoot een van de meest eenvoudige vervoermiddelen om CO2-vrij te maken. Vliegen is een van de moeilijkste, omdat het te maken heeft met mensenlevens die in de lucht hangen, met veiligheidscertificeringen en technisch gezien is het ook echt een enorme puzzel als je het hebt over bijvoorbeeld waterstof als brandstof die je mee moet nemen. Dat betekent dat een vliegtuig er heel anders uit moet gaan zien en dat er veel minder ruimte overblijft voor passagiers en goederen als je een vliegtuig dezelfde afstand met waterstof wilt laten overbruggen als een vliegtuig dat op fossiele brandstof vliegt. Het duurt nog 20 tot 30 jaar voordat we op grote schaal zijn overgestapt op schone brandstoffen." De vraag naar vliegen zal komende jaren daarbij alleen maar toenemen en dat helpt niet bij het klimaatprobleem. Voor onze kinderen hebben we daarom de dure plicht om te minderen en sneller te vernieuwen. Het proces om vervuilende brandstoffen te vervangen door schonere brandstoffen, zoals waterstof of bio-kerosine genaamd 'SAF', is nog volop in ontwikkeling. De technologie staat nu nog in de kinderschoenen. Dit laatste is een cruciaal punt: de technologie kan niet alles oplossen. "Vanaf 2040 kunnen we op zijn vroegst merken dat er iets van verandering aan gaat komen. Wat we daarvoor zien zijn kleine vliegtuigjes die elektrisch gaan vliegen. Maar dat is maar op hele korte afstand." Totdat vervuilende brandstof wordt vervangen door waterstof en andere alternatieve brandstoffen die minder vervuilend zijn, moeten we, aldus Matthijs, veel bewuster zijn in de keuze hoe vaak we met een vliegtuig op vakantie willen gaan of hoeveel pakketjes we bijvoorbeeld uit China willen laten komen.

Ademruimte voor het gezin

Buiten zijn werk zoekt Matthijs actief naar ademruimte. Zijn favoriete manier om te ontspannen is door met zijn gezin op pad te gaan met de camper. "Het brengt ons dicht bij elkaar, ondanks dat we dan in een kleine ruimte zitten. We zoeken vaak de natuur op. Het kamperen geeft ons vrijheid. Waar ik het zelf mee vergelijk, is dat we in ons werk of privé in een enorme bubbel zitten. Je ziet vaak dezelfde mensen, hebt vaak hetzelfde ritme en leeft in een vast patroon. Dit is waardevol, maar ook – als ik zo'n bubbel met 'ademruimte' vergelijk – beklemmend. Ik vind het heel fijn om daaruit te kunnen stappen. Bijna elke vakantie gaan we wel weg met de camper. We boeken nooit wat en dat gaat eigenlijk altijd goed. We zoeken gewoon op een app wat reviews van plekken waar je kunt staan, en er zijn genoeg tips." Wat ik ook heel fijn en ontspannend vind, is voorlezen aan en met de kinderen. Als het mijn beurt is, kom ik regelmatig pas heel laat beneden omdat we veel te lang zijn doorgestaan.

Persoonlijke ademruimte

Naast zijn gezinsleven vindt Matthijs ontspanning in muziek, wat voor hem een belangrijke manier is om mentale ademruimte te creëren. Hij speelt cello, een instrument dat hem energie geeft en ontspanning. "Ik speel op het instrument dat van mijn opa was. Als kind heb ik ook wel andere instrumenten geprobeerd maar de cello past om meerdere redenen het best bij me. Een cello is een

van de instrumenten met het grootste toonbereik, zeker onder de snaarinstrumenten. Het is een heel generalistisch instrument. Het kan heel warm en donker zijn, maar ook heel vrolijk en hoog. Een cello zit in een orkest ook vaak in de tussenrol en de opdwende rol, maar loopt nooit vooraan, heeft zelden een solopartij, zoals een viool dat heeft. Zo ben ik zelf ook wel. Ik ben meer iemand die duwt dan iemand die trekt en voor de troepen uitloopt. Iemand die het overzicht wil houden en de groep bij elkaar wil houden."

Maar de ademruimte die Matthijs zoekt, komt niet alleen uit muziek of vakanties. Het zijn ook de kleine, alledaagse handelingen die hem helpen te ontspannen. "Ik ben niet iemand die actief ontspanning inplant. Ik houd van dingen doen met mijn handen, zoals auto wassen, knutselen of tuinieren. Het helpt me om mijn gedachten even los te laten."

Dit gevoel van ademruimte is volgens Matthijs essentieel voor zijn welzijn. "Wat mij het meest energie geeft, is luchtigheid. In mijn werk kan het soms heel serieus zijn, maar ik probeer altijd een beetje luchtigheid in te brengen, een grapje te maken." Hij gelooft dat humor en een positieve instelling bijdragen aan mentale ademruimte, zowel voor hemzelf als voor anderen. "Het gaat er niet om hoe groot het probleem is, maar om hoe we ermee omgaan. Luchtigheid maakt het leven lichter, of je nu aangehouden wordt door een agent of iets voor je werk moet doen. We zijn uiteindelijk ook altijd allemaal mensen die met elkaar te maken hebben."


Ademruimte voor onze planeet

De vraag die Matthijs zich stelt, is hoe we als samenleving meer ademruimte kunnen creëren voor onze planeet. "Wat ik hoop, is dat de jonge kinderen van nu zo verstandig zullen zijn dat ze minder willen. Minder van ver willen, minder ver weg willen gaan. Dat ze daar genoeg mee durven te nemen en eigenlijk ook weer een beetje genieten van wat ze in de omgeving hebben. Dus moeten we wel op vakantie naar Namibië of Bali, of is het ook heel gaaf om met de trein naar Berlijn te gaan of met de fiets naar Noord-Frankrijk? Het is prima, hè, dat je een keer met het vliegtuig gaat, dat is helemaal niet erg. Maar houd dat echt beperkt. Dat zou ik willen meegeven. Het zijn kleine veranderingen, maar die kunnen echt het verschil maken."

Als onze kinderen 40 jaar oud zijn, dan zijn wij 80 jaar of we zijn er niet meer, dan hebben zij het voor het zeggen en dan hoop ik echt dat ze andere keuzes hebben gemaakt dan wij en onze ouders hebben gemaakt. Dat gaat pijn doen, want dat betekent dat er ook moet worden ingeleverd op onze welvaart. Ik hoop dat, als die generatie het lukt en wij helpen daarbij, hun kinderen – dus onze kleinkinderen – een betere, schonere omgeving hebben. Ik vind dat de klassen op het Zonnewiel samen met ons als ouders het goede voorbeeld moeten geven en kritisch moeten zijn op wat ze willen, en moeten genieten van wat ze in hun omgeving hebben."

Ademruimte in alle opzichten

Ademruimte betekent meer dan alleen de lucht die we inademen. Het gaat om de ruimte die we creëren in ons dagelijks leven – ruimte om te ademen, om na te denken, om keuzes te maken die goed zijn voor onszelf en voor de planeet. Of het nu gaat om het verduurzamen van de luchtvaart, het maken van bewuste keuzes als gezin, of het vinden van ontspanning in muziek of natuur, ademruimte is een essentieel onderdeel van een gezond en gelukkig leven. Matthijs' boodschap is duidelijk: laten we bewust omgaan met onze keuzes, zowel in ons persoonlijke leven als in de wereld om ons heen. En laten we ook vooral genieten van de kleine bijzondere en leuke momenten die je elke dag en in bijna elke situatie tegenkomt.



'The leaves are dying,' said Tiny Dragon.

'Don't be sad,' said Big Panda.
'Autumn is nature's way of showing us
how beautiful letting go can be.'

Thema in beeld: Adem

Ik heb bij het thema Adem meerdere ideeën gehad maar ben uiteindelijk uitgekomen op het uitademen van de natuur in de herfst. Het uitademen, loslaten en klaarmaken voor de berusting die de winter biedt, vond ik passend bij het thema Adem.

Hoe is deze foto op de vorige pagina opgebouwd? Ik heb 4 foto's gemaakt die samen dit beeld vormen.

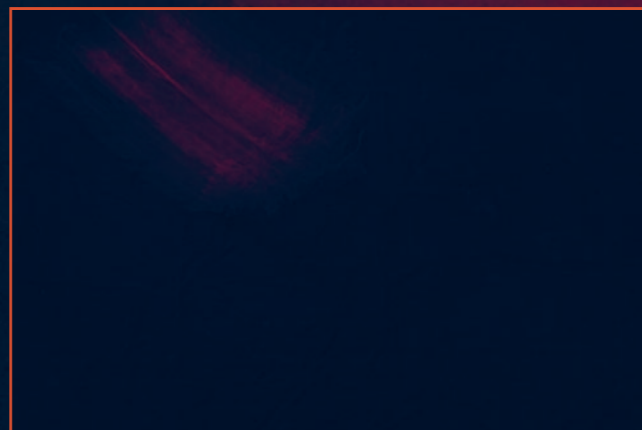
De handen waar uit het blad geblazen wordt.

Het pad van het blad door en lange sluitertijd in 2 fotos gevangen.

Een goed belichte foto van het blad zelf.

Kijkend naar het eindresultaat, moest ik denken aan de tekst uit het boek Big Panda and Tiny Dragon geschreven door James Norbury.

TEKST EN BEELD: GIJS 'T HOEN



Boek & kind

TEKST EN BEELD: PETRA VAN HELDEN

Samuel (middelste kleuterklas)

Het boekje Rosa's reuze zonnebloem gaat over Rosa die een zaadje wil planten om een zonnebloem te laten groeien, maar elke keer dat ze een zaadje in de grond stopt is er een dier (mol, vos, varken) dat hem er weer uit wipt. Totdat Henk Hond een gat graaft voor zijn bot. Als Rosa daar haar zaadje poot groeit er een zonnebloem. En hij wordt hoger dan Rosa zelf, hoger dan het huis, hoger dan de hemel...

Samuel houdt erg van dit boekje. Elke dag bladert hij er in, alleen of samen met een klasgenootje. Hij vindt het leuk dat de dieren steeds het zaadje uit de grond wippen, maar vooral leuk aan dit boek vindt hij alle flapjes waar steeds wat achter te zien is.

Rosa's reuze zonnebloem
Auteur: Emma Damon
Uitgeverij: Sjaloom



Ayman (klas 3)

Ik lees Koen Kampioen is jarig. Het gaat over Koen die met zijn team iets leuks gaat doen met zijn verjaardag. Koens vader heeft een taart voor hem, in de vorm van een voetbal. Ik ben net begonnen met dit boek, dus ik weet niet hoe het verder gaat, maar ik denk dat ze zo nog wel gaan voetballen. Ik voetbal zelf ook. Op maandag, dinsdag en woensdag heb ik training, op donderdag extra training, op vrijdag zaalvoetbal en op zaterdag wedstrijd. Het leuke aan voetbal vind ik dat je veel moet bewegen, maar ook dat je veel vrienden hebt. Alle jongens van mijn team zijn mijn vrienden.

Hiervoor heb ik Dolfje Weerwolfje gelezen. Die was wel leuk, maar Koen Kampioen is leuker omdat hij met een team is. Er zijn heel veel Koen Kampioen boeken van, dus hierna wil ik een van de andere delen lezen.

Koen Kampioen is jarig
Auteur: Fred Diks
Uitgeverij: Kluitman

Nora (klas 5)

Ik lees Warrior Cats. Het is een serie, maar het boek dat ik nu lees is een super editie dus die is extra dik. Ik hou van dikke boeken want die gaan lekker lang mee. Dit boek heb ik zelf gekocht van mijn zakgeld.

Warrior Cats gaat over vier kattendans die vechten om territorium. Elke clan heeft een beetje zijn eigen persoonlijkheid. Ik hou van katten en van lezen, daarom vind ik deze boeken leuk. De verhalen zijn een beetje zoals een sprookje; je kunt er een boodschap uithalen.

Ik hou van series omdat je dan niet bang hoeft te zijn dat het stopt. Deze serie bestaat uit 54 boeken en ik heb ze bijna allemaal gelezen, maar er zijn net weer twee nieuwe gekomen. Het leuke van lezen vind ik dat je er steeds weer wat van leert.

Warrior Cats - Supereditie - Terugkeer van de Hemel Clan
Auteur: Erin Hunter
Uitgeverij: Pelckmans





Schilderen

op het Zonnewiel

Vorm en kleur worden in de Vrijeschool apart bestudeerd. Vormen worden onderzocht in de vormtekenlessen, kleuren in de schilderlessen. Aan vormen hechten we al snel een begrip, bij kleuren gaat het meer om een gevoelsindruk, het gebied van het hart.

Door te schilderen leren kinderen dus niet alleen over de werking van kleuren, maar kunnen we ook het gevoelsleven van kinderen aanspreken en ontwikkelen. Ook op het Zonnewiel wordt er veel geschilderd. Dit doen we, zoals op bijna alle Vrijescholen gedaan wordt, met een speciale techniek die nat-in-nat-schilderen wordt genoemd: vloeibare verf op vochtig papier. Met deze techniek is het gemakkelijk om een groot verschil te creëren in de intensiteit van de kleur. Er kunnen hele diepe of juist tere kleurschakeringen tevoorschijn komen. Voor jonge kinderen is het eenvoudig om op deze manier mengkleuren te laten ontstaan op het papier.

Leerlijn schilderen in het kort

In de kleuterklas worden de drie primaire kleuren: rood, geel en blauw in wisselende combinaties aangeboden. De kinderen ontdekken zonder specifieke opdracht het spel van kleur en vorm.

In klas 1 werken we nog steeds met de drie basis kleuren, maar nu wordt er ook regelmatig een schilderopdracht gegeven vanuit een verhaal. Meestal is het verhaal al eens verteld eerder in de week/maand, het verhaal wordt in de schilderles weer opgehaald in de herinnering en de stemming ervan wordt op papier gezet.

In klas 2 komen er drie kleuren bij: citroengeel, vermiljoenrood en ultramarijnblauw. De mengkleuren worden verder ontdekt. Ontmoetingen van complementaire kleuren staan centraal: blauw ontmoet oranje – groen ontmoet rood - paars ontmoet geel. Maar ook in deze klas kan de vertelstof leidraad zijn voor de schilderopdracht.

In de 3e klas komt er langzaam meer expliciete vorm in de kleurvlakken. Vanuit de vertelstof worden kleurvlakken opgezet waar suggesties van mens- en dierfiguren uit kunnen ontstaan.

Vanaf klas 4 wordt er bij ons op school met droge verf geschilderd en wordt een nieuw fenomeen ontdekt: de aarde-





kleuren. Daar waar eerst alles helder van kleur was, worden nu ook bruin en grijs tinten geschilderd. In de hogere klassen wordt het schilderen vaak als verwerkingsvorm van de periodestof gebruikt. Zo worden er planten in de plantkunde geschilderd, dieren tijdens de dierkunde en landkaarten bij geschiedenis of aardrijkskunde periodes. Maar ook in de hogere klassen geldt: De kleurstemming is er eerst, dan volgt de vorm.

In de 6e klas wordt dan uiteindelijk nog de kleur indigoblauw toegevoegd. Met deze kleur kan je grote tegenstellingen in donker en licht weergeven en het verduisteren beleven. Een van de laatste schilder opdrachten op het Zonnewiel is het sluiëren, hierdoor ontstaan prachtige kristalvormen.

Schilderen in de klas

Er zijn twee boeken over schilderen op de Vrijeschool waar veel leraren dankbaar gebruik van maken. Kleur in de klas van Jet Nijhuis en Schilderen op school van Dick Bruin. In deze boeken wordt de hele leerlijn schilderen beschreven en staan allerlei ideeën voor schilder opdrachten die je in de klas kunt geven. Maar je kunt natuurlijk ook zelf schilder opdrachten verzinnen. Dit laatste doe ik graag. Voordat ik zo'n zelfbedachte schildering met de klas maak, probeer ik hem thuis uit. Enkele

voorbeelden van schilder opdrachten die ik de laatste weken met de kinderen heb gedaan: We hebben een ontmoeting tussen oranje en blauw geschilderd, zoals de vos en de raaf elkaar ontmoetten in een van de fabels die ik de kinderen verteld had. In de les daarna liet ik de kinderen per tweetal, ieder een andere 'kleurwolk' schilderen, zodat er verschillende kleurstemmingen ontstonden die bij de maanden van het jaar pasten. We zijn namelijk in de afgelopen weken veel bezig geweest in de klas met de seizoenen en de maanden van het jaar. Aan de muur ontstond er soort regenboog die veel indruk maakte op de kinderen. De week daarop gebruikten we deze kleurstemmingen om een kalender van te maken.

Vorige week ontmoetten de kleuren geel en paars elkaar naar aanleiding van het beeld van de herfstaster, een stralend hart als een klein zonnetje van warmgeel, met daaromheen een paarse krans.

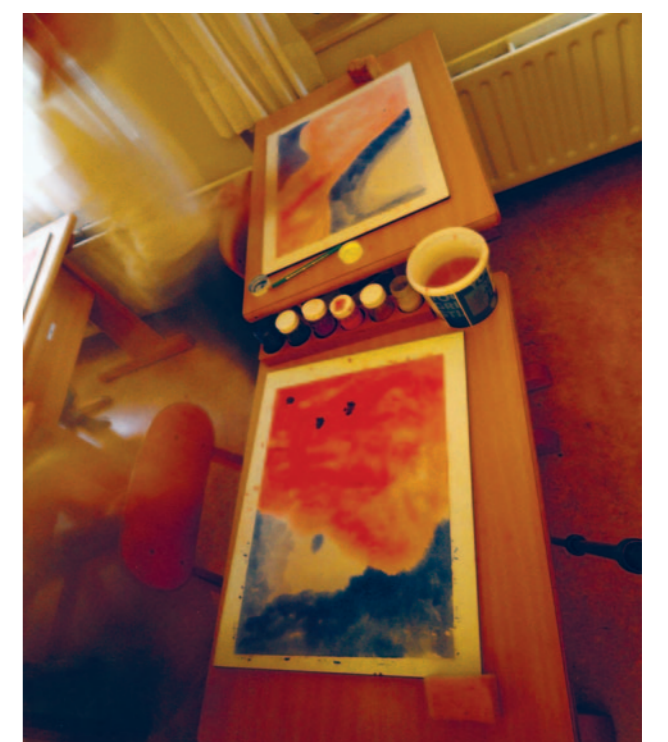
Dit is het tweede jaar dat ik schilderles geef in de 2e klas. Het is een les waar ik iedere week weer naar uit kan kijken. Het is prachtig om de kinderen te zien verstillen en verdwijnen in de kleuren en vormen die ontstaan op het papier.

Maar niet alleen het beleven van de kleur laat ik aan bod

komen, ook werk ik iedere les aan de techniek die nodig is om de gegeven opdrachten uit te kunnen voeren en besteed aandacht aan het zorgvuldig klaarleggen en opbergen van de schilderspullen.

Als de schilderijen opgedroogd zijn en aan de muur hangen brengen ze ook weer sfeer en stemming in de klas. Van een van mijn docenten op de Vrijeschool Pabo leerde ik onlangs hoe je de schilderijen bij het ophangen op een zelfgekozen manier kunt rangschikken. Het mooie is dat er dan een geheel ontstaat, alle losse schilderijen vormen dan samen een grote schildering. Net zoals alle individuen in de klas die samen een groep vormen.

Bij het bespreken van de schilderijen gaat het nooit over goed of fout, we stellen enkel vragen naar de kwaliteit van iets. In een 2e klas kan je bijvoorbeeld vragen stellen als: op welke schildering is het oranje erg nieuwsgierig? Waar zie dat het blauw een beetje verlegen is? Op welke schildering is het begin lente en waar is het al bijna zomer? Het verbaast me iedere keer weer hoe graag de kinderen antwoord willen geven bij het nabespreken. Na iedere vraag steekt vaak meer dan de helft van de kinderen hun vinger op.





Bosdag

op Het Zonnewiel

Het is 25 oktober. Al is het eind oktober, het belooft een mooie herfstdag te worden. Samen met mijn zoon Casper (klas 1) loop ik hand in hand over het parkeerterrein bij de Vissersteeg het bos in. In de verte hoor ik het herkenbare handklappen van juf Brighid, waardoor alle kinderen verzamelen en in een rij gaan staan. We lopen snel door, we zijn iets laat, waarna Casper aanschuift in de rij, terwijl de kinderen de spreuk al op zeggen. Rondom staan vele ouders, die enigszins trots en vertederd kijken naar hun eigen kroost dat een mooi lied zingt. Ik snuif de frisse boslucht nog eens diep op en steek de handen in m'n zakken... Bosdag kan beginnen.

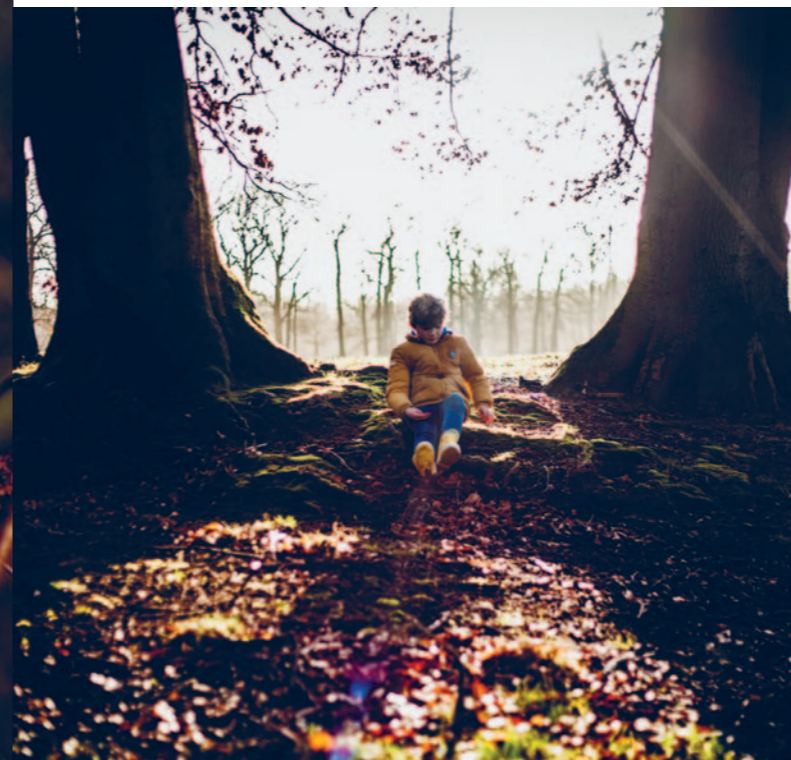
TEKST: INGE JAGER | BEELD: JENTL VAN WIJK

Bosdag... Een hele ochtend met de kinderen naar het bos om lekker buiten te spelen. Ik leerde het voor het eerst kennen toen mijn dochter in klas 1 zat. Ik was in al die jaren nog niet eerder mee geweest maar nu wilde ik het ook wel eens zelf meemaken. Nadat de kinderen klaar zijn met zingen, trekt de hele stoet het grote veld op. De meeste ouders nemen afscheid, en met een clubje van vijf ouders en de juf lopen we met de kinderen mee. Ik begrijp al snel dat de kinderen altijd naar dezelfde veldjes gaan. Eerste stop is links van het grote hondenveld, waar een iets kleiner afgesloten veld is. Nadat juf uitgelegd heeft tot waar je ook al weer mag komen, is het tijd om te gaan spelen. Kinderen schieten alle kanten op. Er is een grote boomhut waar je in kan en die nog verder afgebouwd kan worden. Er zijn grote gaten in de grond, gemaakt door honden, waar de eerste jongentjes al in verdwijnen. Levensgrote takken worden versleept en worden in de gaten gestoken, diertjes worden gezocht en broeken worden vies. Een ander clubje vraagt juf om de bal en beginnen lekker te voetballen, terwijl juf al een groot springtouw uit een van de tassen pakt en samen met een vader klaar gaat staan voor een rijtje meisjes die staan te poppelen om 'in, spring, de bocht gaat in' te doen. Een enkel kind staat wat alleen, zoekende... Ik vraag aan haar wat ze wil. Ze weet het nog niet, dus we

lopen een rondje over het veld, kijken hier en daar, tot ze aansluiting vindt en op een boomstam klimt achter twee andere meisjes aan.

Er wordt dus heerlijk gespeeld. Ik vraag nog aan juf Brighid: wordt er ook nog les gegeven, rekenen met dennenappels of spullen uit de natuur zoeken die met een bepaalde letter beginnen bijvoorbeeld? Nee, zegt juf tevreden, er wordt gewoon gespeeld. Elkaar op een andere manier en op een andere plek beter leren kennen.

Even later wordt er weer op de bekende manier door juf in de handen geklapt waarna uit alle hoeken en gaten van het bosje kinderen tevoorschijn komen om zich weer op te stellen in een rij. De eerste eetpauze is aangebroken. Juf legt nog even uit: pas goed op je broodtrommel. Pak er iets uit maar doe dan ook direct de deksel er weer op, want er zijn hier hondjes die honger hebben. Af en toe moet er nog een tip gegeven worden, let op je deksel, maar de meeste kinderen eten heerlijk van hun zelf meegebrachte broodjes en fruit. Eén kindje heeft zelfs herfstkoekjes gebakken voor de klas, wat een traktatie. En dan opeens... consternatie... een Beagle... Ofwel een hond... al snuffelend over de grond... Hij heeft wat gevonden... zoek, zoek, zoek.. en ja een broodbak van een kind die nog open



staat. Nog net snel weet ik deze broodbak te redden. Maar deze Beagle geeft niet op, en gelijk heeft hij, want even verder staat ook een broodbak open. Een andere moeder rent er op af, probeert de bak te grijpen, maar tevergeefs... De Beagle grijpt de bak met z'n bek en rent er mee weg. Deze boterhammen zijn niet meer te redden. Gelukkig waren het alleen nog de korstjes. Het sluiten van je broodtrommel kan zomaar een les zijn waar je veel van kan leren.

Na nog weer een ronde spelen en gezamenlijk tikkertje doen, wordt er na het welbekende geklap weer een lijn kinderen gevormd en gaan we door naar de volgende plek. We lopen

naar de scouting in het bos, waar leuke speelactiviteiten zijn. Zo is er een touw waar aan geslingerd kan worden, een hangmat waar in geklommen kan worden, een schommelband om mee te schommelen en een grote pvc buis waar precies een kind in past die daarna heen en weer gerold wordt van een heuveltje. Sommige kinderen vinden het spannend, anderen zijn dolenthousiast. Kinderen rennen alle kanten op en willen alles een keer doen. De zon is ondertussen doorgebroken en in de hangmat hangen verschillende kinderen over elkaar heen in de zon, ondertussen gezellig kletsend. Leuk om te zien hoe alle kinderen contact met elkaar zoeken, ook wetende dat dit drie kleuterklassen zijn die pas net een nieuwe groep vormen. De kinderen spelen, worden vies, zoeken houtjes, zingen liedjes. Wat heerlijk om zo met hen buiten te zijn.

Na nog weer een boterham wordt het tijd om te verzamelen en de tassen goed dicht te doen. Je hoort al een paar kinderen klagen, dat ze moe zijn en geen zin hebben. Want er volgt nog één grote uitdaging, vanuit het bos helemaal teruglopen naar school. En dat is best een uitdaging met zo'n grote groep eersteklassers die dit toch ook wel een beetje vermoeiend vindt. Maar juf weet de sfeer er in te houden, zingt liedjes en met twee hulp-kinderen voorop, die precies weten wat ze moeten doen, komt de hele groep uiteindelijk weer veilig aan op school.

Wat fijn dat dit gewoon kan op deze school, en dat hier vanuit school ook de ruimte voor gegeven wordt. De kinderen zijn buiten, ervaren de natuur, hebben het leuk maar ervaren ook uitdagingen. Ook ik, als ouder, ben lekker een paar uur in de natuur geweest, weet weer wat beter welke kinderen er in de klas zitten en heb ouders op een andere manier leren kennen. Wat een fijne ervaring. Dus als er binnenkort weer een bosdag op de agenda staat, pak dan ook jouw kans!



Bosdag, waarom doen we dit?

Juf Brigid vertelt mij er meer over

Er zijn Vrijescholen in Nederland waar bosdag een vast onderdeel van het onderwijs is of waarbij de kleuterklassen standaard elke week naar het bos gaan. Brigid heeft op de Vrijeschool in Almere gewerkt. Op deze school ging zij elke week met de kleuters naar het bos. Dit vond zij echt een feest. Buiten zijn doet een ander beroep op je als kind, je hebt echt contact met de natuur en daarom past dit ook goed bij het gedachtegoed van een Vrijeschool. Maar, zo zegt Brigid, ook reguliere scholen hebben bosdagen dus het is niet exclusief van Vrijescholen.

Toen Brigid op Het Zonniewiel kwam werken, waren er nog geen standaard bosdagen. Na een aantal jaren hier gewerkt te hebben, heeft Brigid de bosdag geïntroduceerd. Eerst nog een beetje af en toe, maar toen zij 4 jaar geleden weer een eerste klas kreeg, besloot zij te starten met een maandelijkse bosdag. Nu heeft ook juf Sandra een aantal keer per jaar een bosdag. Het is echter geen vast onderdeel van het onderwijs, docenten kunnen zelf bepalen hoe zij vorm geven aan lessen en de groepsvorming. Bosdag is één van de manieren om daar te komen.

Hoe je invulling aan de bosdag geeft, staat niet vast. Brigid het er voor gekozen om hier niet een lesdag van te maken, maar een speldag. Maar dan wel een speldag waar kinderen elkaar weer op een andere manier leren kennen dan wanneer ze op het schoolplein of in de klas spelen. Ook het samenwerken gaat op een andere manier. Het is los, het is vrij. Kinderen die elkaar in de klas niet vinden, vinden elkaar in het bos juist wel omdat ze bijvoorbeeld allebei van hutten bouwen houden.

Ook is het mooi om te zien hoe verschillend kinderen reageren op een bosdag. De een voelt zich als een vis in het water en begint meteen met takken te sjouwen, terwijl een ander kind geen idee heeft wat hij met al die ruimte aan moet. Ook wordt een groot beroep gedaan op zelfstandigheid en doorzettingsvermogen. Ze moeten bijvoorbeeld zelf hun tas dragen, zelf aan hun spullen denken, zelf helemaal terug naar school lopen. En dat is voor een eersteklasser best nog wel een opgave. Ook is het goed voor de sociale interactie, het vormen van een groep. Het is daarom een logisch



moment om in de eerste klas met bosdagen te starten, omdat dit een samensmelting is van 3 kleuterklassen. Deze samensmelting, met alle veranderingen die een eerste klas sowieso al met zich meebrengt, is enorm intensief voor kinderen. Een bosdag is daarom ook fijne afwisseling, want dan zijn ze er helemaal uit en helemaal vrij van het echte schoolleven. Brigid associeert een bosdag dan ook heel erg met een uitademing na best intensieve dagen waarin de kinderen hard hebben gewerkt en veel hebben geleerd.

Een bosdag kan alleen plaatsvinden als ouders meehelpen. Er moeten wel een stuk of vijf ouders mee om alles te begeleiden. Naast dat dit dus nodig is, vindt Brigid het meegaan van ouders ook heel belangrijk en leuk. Ouders zien hun kind in een andere omgeving, zien hoe zij zich bewegen en met wie ze omgaan.

Al met al is een bosdag een mooie aanvulling op het bestaande onderwijs dat op Het Zonniewiel gegeven wordt, en ondanks dat het een speldag is, wordt er toch ook wel heel veel geleerd





ADEM

Laat het buiten binnen,
leid het binnen weer naar buiten.

Wissel uit levenslust uit
wat ze je biedt, wat jij
te bieden hebt.

Voel je longen in je lijf:
alles vult zich en loopt leeg.

Het geeft niet, want je krijgt
genoeg. Houd haar niet vast:
laat gaan en volg.