

# Vrije Mare

*"Vrij" omdat het verwijst naar 'vrijheid', naar 'ruimte geven', naar 'Vrije school' en "Mare" omdat het een vertrouwde term is vanuit het Kerstspel waarin de engel ons en de herders komt vertellen dat zij een 'Blijde Mare', een blijde boodschap heeft.*

## Maria Lichtmis

### Het laatste lichtfeest

Als we de kinderen 's ochtends naar school brengen is het nog behoorlijk donker buiten. De zon komt pas op als de leerlingen al even in de klas zitten. Maar de dagen worden nu snel langer. In vier weken tijd, bij het verschijnen van de volgende Vrije Mare, staat de zon al om bijna een uur eerder aan de horizon - en ook gaat de zon een uur later onder. Het wordt weer licht!

Met deze Vrije Mare sluiten we de donkere dagen van de kerstperiode af. Op 2 februari is het Maria Lichtmis, een vrij onbekend feest. Het is onderdeel van de lichtfeesten, die veertig dagen vóór Kerstmis begon met het vieren van Sint-Maarten. Nu, veertig dagen ná Kerstmis, vieren we het steeds sterker wordende daglicht.

Volgens de traditie ruimen we thuis de kerststal op. Wat doen we op school met Maria Lichtmis? Het licht dat we voor het eerst met Sint-Maarten in een suikerbiet aanbrachten en we uitbundig met kerst lieten stralen, daar nemen we op 2 februari afscheid van. Het moet op eigen kracht een weg vinden in de buitenwereld.

Op vrijescholen worden voor de laatste keer alle kaarsjes aangestoken. Soms zijn dit nog de laatste restanten. Bij de kleuters worden kaarsjes



Foto: Alison en Fil via [Flickr.com](https://www.flickr.com/photos/alisonandfil/)

gemaakt in walnotendopjes die ze al brandend laten drijven in een schaal met water. In veel talen verwijst de naam van lichtmis naar kaarsen, in het Frans is het Chandeleur en in het Engels: Candlemas.

Het licht uit de kerstperiode is als het zaad, de kiem van het leven, dat in de lente, met Pasen, kan ontkiemen, schrijft Fred Tak in het boek 'Van herfst tot zomer' over jaarfeesten. "Het is aan ons, de voedingsbodem hiervoor zodanig om te werken en vruchtbaar te maken, dat dit zaad in de lente, met Pasen, ook daadwerkelijk kan ontkiemen." De schrijver heeft het dan ook over het vruchtbaar maken van onze eigen 'zielegesteldheid'. Hoe? "Door ons naar binnen te keren, door alles wat ballast is overboord te gooien en slechts wat zuiver is te koesteren. Kortom, door ons te reinigen."

Vruchtbaarheid en reiniging, dat

zijn de twee woorden die horen bij Maria Lichtmis. Volgens de joodse traditie moest een vrouw veertig dagen na de geboorte van een kind een rituele reiniging ondergaan, daarom wordt dit feest ook wel 'Mariazuivering' genoemd.

Ook breekt in februari na carnaval de vastentijd aan. Hier reinig je het lichaam van kwalijke en overtollige resten. En de natuur? Die reinigt zichzelf. De bomen verliezen hun dode takken: niet voor niets is februari de sprokkelmaand. De bijen vliegen voor het eerst uit en schudden al het vuil van de wintermaanden van zich af. Februari is de maand van de reiniging, letterlijk zelfs: het Latijnse woord february betekent... reinigen.

MdV

# Feestdag van Vrouw Holle

## Oud volksverhaal



**Met 2 februari vieren we niet alleen Maria-Lichtmis. Voordat dit christelijke feest gevierd werd, was dit ook de feestdag van Vrouw Holle, de figuur die we ook kennen uit het sprookje van Grimm. Ook hier zijn veel gelijkenissen met het woord reiniging.**

Alleen al uit de naam van Holle. Dit zou afgeleid kunnen zijn van het Duitse woord Holunder. Dat betekent vlier. De vlier groeit op vervuilde (stikstofrijke) grond, maar produceert toch zoete vitaminerijke bessen. Ook hier weer: van vervuiling tot reiniging.

Dan Vrouw Holle zelf. Zij wordt gezien als de godin van het leven, de dood en de aarde. In de Germaanse mythologie ontvangt ze de zielen van de doden en zorgt ze voor nieuwgeborenen. Ze is sterk verwant aan de Noorse godin Freia, de godin van aardekracht en vruchtbaarheid. Ook valt de gelijkenis van Holle op met het Duitse woord voor hel: Hölle. De hel waar je na de dood doorheen moet en waar je van je zonden gereinigd wordt.

In het sprookje van Grimm valt het goede meisje in een put en komt terecht op een bloemenwei: dit

wordt gezien als het begin van een geestelijke wereld. Na het brood uit de oven te hebben gehaald en de boom te hebben geschud, komt ze bij vrouw Holle, de behoeder van deze geestelijke wereld. Hier moet ze klusjes doen, schoonmaken vooral. Als ze het bed opschudt stuiven de veren in het rond. Het sneeuwt! Hier zie je gelijkenissen met Maria Lichtmis: het meisjes moet reinigen. Ook zichzelf: ze doorstaat de beproeving. Een nieuw, mooi leven wacht op haar.

MdV

(Uit: Fred Tak, Van herfst tot zomer, Christoffoor, blz 73-77)

## Pannenkoeken

### Voor een goed oogstjaar

Wist je dat het ook een traditie is om op Maria-Lichtmis pannenkoeken te eten? Misschien wel om dat de pannenkoek aan de zon doet denken. Er hoort in ieder geval een gezegde bij: 'Er is geen vrouwtje nog zo arm, of ze maakt met Lichtmis haar pannetje warm'. Het is een traditie die vooral in België en wellicht ook in Brabant bekend is. Daar wordt dit feest ook wel 'Onze-Lieve-Vrouw-schudt-de-pan' genoemd.

Er bestaan verschillende verhalen en mythen over het pannenkoeken eten op 2 februari. Het zou in ieder geval belangrijk zijn voor een goede oogst. Wie geen pannenkoeken eet, zal een

slecht oogstjaar hebben.

Ook zijn er allerlei verhalen over de eerste pannenkoek. Ja, die altijd een beetje mislukt. Volgens de bekendste traditie hou je in je rechterhand de pan vast en links een gouden munt of een geldstuk. Valt de pannenkoek bij het omdraaien mooi terug in de pan, dan brengt dit de rest van het jaar financieel geluk.

Er wordt ook gezegd dat de eerste



gemaakte pannenkoek in een kast moet worden bewaard - soms met een gouden muntstuk erin - om later in het jaar een overvloedige oogst te garanderen. Of dat nou zo'n goed idee is...



# Driekoningen

## Terugblik

Op 21 januari hebben we Driekoningen gevierd op school. Driekoningen is het feest dat herinnert aan de reis van de wijze mannen uit het oosten. Balthasar is de oudste koning met de blauwe mantel. Melchior is de middelste koning met de rode mantel. Caspar is de jongste koning met de donkere huid en de groene mantel.

De drie koningen volgden hun innerlijk licht (de ster), om het helder licht (de belangrijke gebeurtenis; de geboorte van Jezus) te vinden. Driekoningen gaat dan ook gepaard met een ontwaken, een opstaan en op weg gaan, het nieuwe tegemoet.

In de kleuterklas is de afgelopen weken door de kinderen een driekoningenspelletje gespeeld, zodat iedereen een keer één van de koningen kon zijn. Met mooie fluwelen mantels om maakten ze een tocht door de klas terwijl de kinderen zongen. De gaven goud, wierook en mirre werden daarna aan het kindje gebracht.

De kinderen van klas 1, 2 en 3 kregen bezoek van de drie koningen en werden toegezongen.

De kinderen in de hogere klassen 4, 5 en 6 hebben gekeken naar het driekoningenspel.

ML



Afbeelding: Trees Zwetsloot via [Antrovista.com](https://antrovista.com)



Foto Kleuterklas 2B - Monteverdstraat



Foto Kleuterklas 2B - Monteverdstraat



# Driekoningenbrood

## Recept

Een vaste traditie in de klas is het eten van een driekoningenbrood of cake. Hierin zijn drie bonen verstoppt. De bonen representeren de drie koningen Caspar, Melchior en Balthasar. Degene die de boon vindt, heeft deze dag in de klas een speciale rol en krijgt een mooie kroon op. Ze mogen een aantal leuke spellen kiezen en een beetje juf of meester helpen.

### Ingrediënten

(voor 1 brood of 8 kleine broodjes)

200 gr bloem  
20 gr boter  
circa 100 ml water  
1 ei  
4 gr gist  
3 gr zout  
1 eetlepel kaneel  
1 eetlepel suiker of honing  
125 gr rozijnen (geweekt en uitgelekt)  
3 bonen (Tip: wikkel de bonen in folie. Hierdoor zijn de bonen beter te vinden in het brood en worden ze niet aangezien voor rozijnen)

### Werkwijze

- Zet de rozijnen een half uur in warm water om te wellen
- Maak het brooddeeg van bloem/meel, gist, zout, ei, boter, suiker/honing en kaneel. Meng alles goed door elkaar, voeg het water in delen toe
- Kneed dit tot een soepel brooddeeg in circa 7 minuten
- Voeg vervolgens de vulling toe aan het deeg en verstop de 3 bonen
- Doe een doek over de kom en geef het deeg een voorrijfs van circa 1,5 uur
- Vorm een groot rond brood van het deegstuk, leg dit op het bakpapier op de bakplaat (of wie bolletjes maakt: verdeel het deeg in 8 stukjes en leg deze op de bakplaat)
- Doe een doek over het deegstuk en laat het narijzen gedurende circa 60 minuten



- Bestrijk het brood met een losgeklopt ei of wat melk
- Bak het brood in voorverwarmde oven van 230 graden, maar zet de oven terug naar 200 graden zo gauw het brood in de oven staat. Baktijd is circa 30 minuten.

Het mooiste is het brood een ronde vorm te geven en het te bestrooien met poedersuiker waarin een stervorm is uitgespaard. 3 kaarsjes kunnen erop gezet worden: rood, blauw en groen. Wie de boon heeft is koning!

## Creatief met ... kaarsen



Met Maria Lichtmis steken we de laatste kaarsrestanten aan. We kunnen die restjes ook omsmelten tot mooie nieuwe voor volgend jaar. Dat kan bijvoorbeeld zo:

1. Prik een gaatje onderin een bus Pringles en duw hier een lange kaarslont doorheen.
2. Maak een knoepje aan het onderste uiteinde van de lont, en doe hier een plakband overheen tegen lekken.
3. Zorg dat de lont recht blijft staan door 'm te bevestigen aan een satéprikker die je bovenop de bus zet.
4. Giet de in een pannetje gesmolten kaarsresten in de bus.
5. Verwijder na een dagje de satéprikker en de bus Pringles. Voilà, je kaars is af!

Zie voor een uitgebreider stappenplan: <https://www.thuisleven.com/zelf-kaarsen-maken/>



# Mirte: 'De vrijeschool heeft mij een sterke basis gegeven'

**Waarom kiezen ouders voor een vrijeschool? Wat krijg je als ouder allemaal mee van de antroposofie? Iedere maand laten we een ouder aan het woord. Deze maand: Mirte, moeder van Lena en Aron.**

Hoi, Mijn naam is Mirte Meeuwisse Da Ponte. Ik ben samen met Mark ouder van Lena (inmiddels in de 2e klas van de middelbare school) en Aron, klas 6A. Acht jaar geleden zijn we van Den Haag naar Almere verhuisd. Onze kinderen zaten daar al op de vrijeschool en gelukkig konden zij ook hier in Almere terecht. Als klassenouder van de klas van Lena kwam ik veel op de Lierstraat.

Aron zit nu in de 6de klas. De afgelopen jaren fietst hij zelf op en neer en nu door corona kom ik al helemaal niet meer op school. Tenminste... nu ben ik weer even druk, want als ouder speel ik mee in het driekoningenspel. Op de dag dat de Vrije Mare uitkomt, hopen we ons spel aan de klassen 4, 5 en 6 te kunnen laten zien.

### Waarom een vrije school?

Ik kom uit een vrijeschoolnest. Mijn vader heeft op de Vrije School Den Haag gezeten, mijn ouders kennen elkaar van de Warmonderhof (opleidingen voor biologisch-dynamische landbouw in Dronten, red.) en zelf heb ik vrijeschoolonderwijs gevolgd in Deventer en Zutphen.

De antroposofie is voor mij iets waar ik niet echt over nadenk maar waarmee ik ben grootgebracht. Toen de kinderen kwamen en we op zoek moesten naar een school, hebben we een aantal scholen bekeken. De

vrijeschool was voor mij als thuiskomen. Voor Mark waren heel veel dingen nieuw en onbekend. Het grappige is dat ik pas als ouder meer ben gaan nadenken over het waarom en de symboliek van de spreuken, jaarfeesten en gewoonten. Als kind dacht ik daar niet over na.

Als ik aan de vrijeschool denk, dan denk ik aan: inademen, uitademen. De seizoenen volgen en mogen ontdekken wie je zelf bent. Ik heb de hele vrijeschool doorlopen, tot en met de 13de klas (die toen nog bestond).

Wat ik heel bijzonder vind, is dat de vrijeschool mij een hele sterke basis heeft gegeven.

Ik heb nu al een paar keer meegemaakt dat ik iemand ontmoette in een hele andere setting, in het studentenleven, bij wedstrijdzeilen of in het werkveld, waarbij ik dacht: jou vind ik een heel fijn persoon! Of: bij jou voel ik me thuis. Pas heel veel later ontdekte ik dan dat die persoon vroeger ook op de vrijeschool had gezeten. Dat is toch bijzonder? Blijkbaar is het een belangrijke rode draad door mijn leven, waar ik inmiddels ook de draden van mijn kinderen aan heb mogen spannen en ook de draad van Mark aan heb mogen knopen.



Helaas kom ik als ouder nu veel minder op school. De enorme seizoenstafel, normaal vol met popjes, dingen uit de natuur en eindeloze knutsels van de kinderen, is gereduceerd tot een klein plankje. Toch draag ik de school en de docenten een warm hart toe. Ik moet er ook nog even niet aan denken dat we eind van het schooljaar deze fase af gaan sluiten en afscheid gaan nemen van de school. Deze blogestafette draag ik graag over aan Petra Warrink, met haar heb ik veel gemeen in hoe we in het leven staan en hoe we zijn opgevoed. Ze is mijn vrijeschoolvriendinnetje. Ondanks dat we elkaar pas een paar jaar echt kennen!

## Even voorstellen



**Op deze plek stellen we iedere maand een nieuwe collega voor. Deze keer drie vragen over het verleden, het heden en de toekomst aan invaljuf Nina.**

### Wie ben je?

Ik ben Nina en ben 44 jaar. Samen met Jorrit heb ik vier dochters: Rifka (11), Zusa (bijna 10), Ninthe (7) en Dorith (4). De meeste kinderen op school kennen mij als invaljuf, daarnaast geef ik verdiepingslessen en ben ik SOL-student.

### Waar kom je vandaan?

Ik ben geboren in Amsterdam en

getogen in Weesp, maar nu alweer heel wat jaartjes woonachtig in Almere. Na het vwo kwam ik na wat omzwervingen terecht bij KNGF Geleidehonden, waar ik als instructeur cliënten en honden begeleidde. Dit begon met blindengeleidehonden en later kwamen hier ook de hulphonden en honden voor kinderen met ASS (vroeg signalen van autisme, red.) bij. Ook werkte ik mee aan de ontwikkeling van de buddyhonden, die wij inzetten als maatje voor mensen die in geüniformeerde diensten PTSS hadden opgelopen. Wij trainden de honden en leerden vervolgens de gebruiker hoe ermee te werken. Een jaar of twaalf geleden begon toch de wens om het onderwijs in te gaan weer te kriebelen. Omdat ons gezin groeide en de tijd het niet toeliet, ben ik na de geboorte van Ninthe eerst een tijdje helemaal gestopt met werken en nu ruim twee jaar geleden toch weer gestart met studeren. In dezelfde tijd

kwam ik ook op onze school werken als ondersteuner.

### Waar ga je naartoe?

Als eerste zo snel mogelijk naar de eindstreep van mijn opleiding! Door de pandemie heb ik in het begin best wat vertraging opgelopen, maar met het SOL-traject en de begeleiding van Anne en Daniel ben ik in een stroomversnelling gekomen. Daarnaast ben ik bezig met scholing om mij nog verder te verdiepen in het meer- en hoogbegaafde kind en hier wil ik ook zeker verder mee.

Op persoonlijk gebied wil ik natuurlijk onze meisjes zo goed mogelijk begeleiden op hun pad, ik vind het moederschap het mooiste, maar ook wel het moeilijkste wat ik ooit deed, dus ook daar ben ik nooit uitgeleerd!

## Een nieuw jaar

**Een dag, een maand, een jaar van nieuwe kansen en mogelijkheden. Januari opent het jaar, het is de maand van de overgang naar een nieuw begin. Vanuit de numerologie gezien is 2022 het jaar van het getal zes. De drie tweeën in 2022 tellen samen op tot zes.**

Een jaar van het getal zes staat in het teken van harmonie, liefde en verbinding. Het is ook het getal van familie, huis en thuis. Na twee turbulente jaren vol afstand, lijkt 2022 ons meer de verbinding te geven die we zo hard nodig hebben.

Het getal zes staat binnen de astrologie in verbinding met de planeet venus. Venuskrachten zijn

aanwezig in de mensen die harmonie nastreven. De planeet Venus staat symbool voor de schoonheid, de liefde en de verleidelijkheid, zelfs zo verleidelijk dat je aan haar verslaafd kan raken. Venus is de planeet van de naastenliefde. Afgunst is de valkuil.

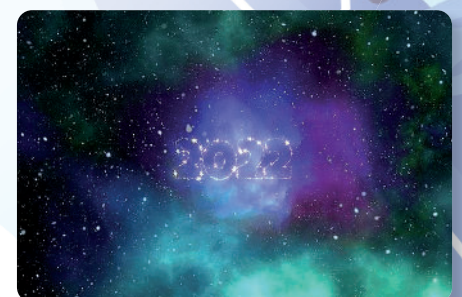
### Vrijdag, de dag van Venus

Op school worden de kwaliteiten van de planeten meegenomen in het weekritme. Vrijdag staat in het teken van Venus, de dag van harmonie en schoonheid. De naam vrijdag is afgeleid van Freija's dag. Deze Germaanse naam komt overeen met de Latijnse benaming Dies Veneris (Vendredi in het Frans), de dag van Venus, genoemd naar de gelijknamige planeet die zijn naam weer dankte aan

de Romeinse godin Venus.

De kinderen in de kleuterklassen kneden op vrijdag iets moois van bijenwas: een visje, een eendje, een bloemetje. Dit naar aanleiding van een verhaal, versje of seizoen. In de klassen 1 t/m 6 maken de kinderen op vrijdag vaak hun werkjes af, zodat ze de week in harmonie kunnen afsluiten.

ML



## Astrologie



# Roodborstje

## Dier uitgelicht

Dit kleine prachtige vogeltje met rode borst dartelt door de tuinen. De rode borstjes - en deels kopjes - vallen goed op. Ze zijn dapper en goed hoorbaar. Ze zingen trots uit volle borst. Het roodborstje kan tegen het raam aantikken als ze hun spiegelbeeld erin zien en denken dat het een ander roodborstje is. Volgens de Sjamanen en Indianen symboliseren de dieren onze verborgen eigenschappen en

krachten. Als je een bepaald dier vaker onverwachts tegenkomt, kan het zijn dat het dier een speciale boodschap voor je heeft. Symbolisch staat het rode hartvormige borstje voor het hart en de liefde. Het vertelt je weer te houden van jezelf en uit volle borst je eigen lied te zingen. Hoe kan jij vol wilskracht en passie leven vanuit je hart? Als het roodborstje tegen 't raam tikt - tin tin tin - laat je hem er dan in?



Bron: Kev Chapman via [Flickr.com](https://www.flickr.com/photos/kevchapman/)

### Roodborstje tikt tegen 't raam

*Roodborstje tikt aan het raam*

Rood - borst - je tikt te - gen 't raam, tik - tik - tik, laat mij er - in,  
Rood - borst - je tikt te - gen 't raam, laat mij er - in,  
laat mij er - in! 't Is hier te guur en te koud naar mijn zin,  
laat mij er - in! 't Is hier te koud naar mijn zin,  
laat mij er in, ja, er - in! 't Meis - je deed o - pen en  
laat mij er - in, ja, er - in! 't Meis - je deed o - pen en  
strooid' uit haar schoot, krui - mel - tjes sui - ker en krui - mel - tjes brood.  
strooid' uit haar schoot, krui - mel - tjes sui - ker en krui - mel - tjes brood.  
Dat was het rood - borst - je: wel naar de zin, vloog toen het bos maar weer in.  
Dat was hem wel naar de zin, vloog toen het bos maar weer in.

**Tekstvariant:**

Roodborstje tikt aan het raam, *tin-tin-tin*, laat mij erin, laat mij erin!  
't Is hier te guur en te koud naar mijn zin, laat mij erin, laat mij erin!  
't Meisje deed open, 't beestje kwam snel, binnen was beter, de guit wist dat wel.  
Maar toen de lente weer kwam, *tin-tin-tin*, vloog toen het bos weder in.

**Redactie:**

Michiel de Vries  
Michelle Leeflang  
**Vormgever:**  
Mariia Vinogradova

Tips? Mooie foto's?  
[vrijemare@vrijeschool-almere.nl](mailto:vrijemare@vrijeschool-almere.nl)

<https://www.vrijeschoolliederen.nl/lied/roodborstje-tikt-tegen-t-raam/>



**VRIJESCHOOL  
ALMERE**