

# Heti Waldorf

ESEMÉNYEK  
VISSZATEKINTŐ  
KALENDÁRIUM

Kedves Szülők és  
Pedagógusok!

Új év, új fogadalmak. A  
hírlevél viszont még régi  
formájában köszönt titeket  
az idei 2024-es évben  
először. A szünet után újra  
felvesszük a ritmust.  
Olvassátok szeretettel!



Kép: Franziska Sertori-Kopp gőpajjúképe

## Tartalom

A "Heti Waldorf"-ban olvashattok a  
heti aktuális eseményekről,  
az év ritmusáról  
könyvajánlóról  
és a gyerekek heti étlapját is megtaláljátok.

# Heti események

## Ismerkedős est

**Január 18. csütörtök**

**17:00**

Előadás a leendő 1. osztály iránt  
érdeklődő szülőknek. Téma: Idegen nyelv  
tanítása a Waldorfban.

Regisztráció: ITT

## Előretekintő

### Nyílt nap

Nyílt nap 1-8. osztály  
január 24. szerda

## Martin Keizer Művészeti Műhely

**Január 20. szombat**

**10:00 - 17:00**

"Az ember a világot  
megismerve önmagára talál,  
es magát megismerve föltárul  
számára a világ."  
- Rudolf Steiner -

## A lelki élet fejlődése

Egész évet átfogó 9 alkalmas  
művészeti műhelymunka  
**Martin Keizer** vezetésével.

Az éves munka további **alkalmai**  
2024. február 17.  
március 16.  
április 20.  
május 18.  
június 15.

**Nyári tábor:**  
2024. július 26-29.

**2024. január 20.**  
szombat  
10:00 - 17:00

**Nyíregyházi Waldorf Iskola**  
Nyíregyháza, Kölcsey Ferenc u. 8.

INFO: [nyiregyhaziwaldorf@gmail.com](mailto:nyiregyhaziwaldorf@gmail.com)

Részvételi díj: 6000 Ft  
Alkalmanként is látogatható

Általános iskolai

## ISMERKEDŐ EST

a Nyíregyházi Waldorf Iskola szervezésében

Téma: az idegen nyelv tanulása a Waldorf-iskolában

Időpont: 2024. január 18. csütörtök 17:00

Helyszín: Nyíregyháza, Kölcsey u. 8.



# Visszatekintés - Vízkereszt

## Háromkirályjárás - 4. osztály

Vízkereszt napján a 4. osztály megelevenítette a háromkirályjárás, csillagozás régi magyar szokását. Háznál házra jártak háromkirály-játékukkal, az út végén pedig osztálytanítójuk otthonában gyűltek össze a családjaikkal, hogy együtt ünnepeljenek. A szép ünnepi játék után elhangzott Kocsár Miklós Kórusdalok című művéből néhány tétel is, mellyel a gyerekek az elmúlt időszakban lelkesen foglalkoztak. A megmozdulás betöltötte régi és jelenlegi szerepét, jó hangulatú, bensőséges vízkeresztünnep volt, igazi közösségformáló, szívmelengető esemény.



# Visszatekintés

## Konfliktuskezelési tréning - Katona Ágnes

A tréning egyik leglényegesebb célja az volt, hogy segítsen a résztvevőknek hatékonyabb, több örömet okozó kapcsolatokat kialakítani mind a munkahelyen, mind a magánéletben.

Önreflexióra épülő feladatokkal készültem, hogy a résztvevők képesek legyenek észrevenni, ha probléma merül fel egy kapcsolatban, ha mások az igények és képesek legyenek mások viselkedésének objektív megfigyelésére.

Foglalkoztunk a konfliktusok lehetséges előnyeivel és azzal is, hogy hogyan törhetik meg ezt a körkörös folyamatot. Megtanulták magukról, hogy jelenleg milyen konfliktuskezelő stílust preferálnak és azt is, milyen eszközzel fejezhetik ki az érdekeiket. Nagy élmény volt egy más szerepkörben jelen lenni és az is, hogy megismerhettem új szülőket is.





# Visszatekintés

## Konfliktuskezelési tréning - Tapasztalatok

*„Számomra a tréning abban segített, hogy a konfliktusra ne csak, mint negatív dologra tekintsek, hanem a tanulás, a pozitív változás, vagy a tudatosabb élet lehetséges forrására is. Egyszóval szemléletformáló volt. Emellett konkrét eszközöket kaptam ahhoz, hogy a konfliktusaimat úgy tudjam menedzselni, hogy a számomra értékes családi és munkahelyi kapcsolataim ne sérüljenek, sőt, lehetőleg egy jobb szintre emelkedjenek. Köszönet!”*

**„Fantasztikus lehetőség volt a tréning, sokat adott. Alkalmam nyílt kicsit hátrébb lépni és felülről ránézni a mindennapokban felmerülő nézeteltérések kezelésének általam alkalmazott mintázataira. Bővíteni tudtam a repertoáromat, a lehetséges konfliktuskezelési megoldásokat tekintve. Köszönöm!”**

*„A tréning segített abban, hogy teljesen másként tekintsek a konfliktusokra, mint ahogyan eddig tettem. Hálás vagyok azért, hogy gondolkodásra serkentett, hogy önreflexióra motivált, és belső erőfeszítések megtételére biztatott, mellyel jobban helyt állhatok a konfliktushelyzetekben. Lett egy mini tudástáram, amit bármikor elővehetek, és ötleteket meríthetek belőle, ami igazán nagy hasznomra lesz. Köszönöm!”*

**„Olyan gondolatokat, technikákat kaptam, melyek nagy segítséget jelentenek önismereti utamon. Hálás vagyok az együtt töltött órákért, hogy egy új fényben láthatom a világot, magamat, s hogy egy elfogadó és szeretetteljes közegben élhettem meg ezeket a hasznos tapasztalatokat. Köszönöm!”**

# Kalendárium - Boldogasszony hava

Január (régiesen Januarius, magyar nevén Fergeteg hava ) az év első, 31 napos hónapja a Gergely-naptárban. Nevét Janusról kapta, aki a kapuk és átjárók, a kezdet és a vég istene volt az ókori római mitológiában. A népi kalendárium szerint január neve Boldogasszony hava.

## Január 18.

*Piroska* napja: negyvenes időjósító nap: e nap időjárása megegyezik a következő negyven nap időjárásával.

## Január 20.

*Fabián és Sebestyén* napja: ez első tavaszt ébresztő nap: szemügyre véve a fákat látható, hogy „kezdik szilni a nedvet”.

## Pilinszky János: Egy életen keresztül

1

Mi törjük el, repesztjük ketté,  
mi egyedül és mi magunk  
azt, ami egy és oszthatatlan.

2

Utána azután  
egy hosszú-hosszú életen keresztül  
próbáljuk vakon, süketen, hiába  
összefércelni a világ  
makulátlan és eredendő szövetét.

3

Gyerekkorunkban meg kellene halnunk,  
tudásunk csúcsán, alázatunk magasán,  
de tovább élünk, foltozgatva és  
toldozgatva a jóvátehetetlent.

4

Még jó, hogy elalhatunk közbe-közbe  
és utóljára.

## Rudolf Steiner: Léleknaptár

41.

Der Seele Schaffensmacht,  
Sie strebet aus dem Herzensgrunde,  
Im Menschenleben Götterkräfte  
Zu rechtem Wirken zu entflammen,  
Sich selber zu gestalten  
In Menschenliebe und im  
Menschenwerke.

A lélek teremtő hatalma  
a szív mélyéből törekszik arra,  
hogy az emberéletben nemes  
munkálkodáshoz  
isten-erőket lobbantson fel,  
s hogy önmagát megformálja  
emberszeretetben és emberi művekben.

# Ajánló

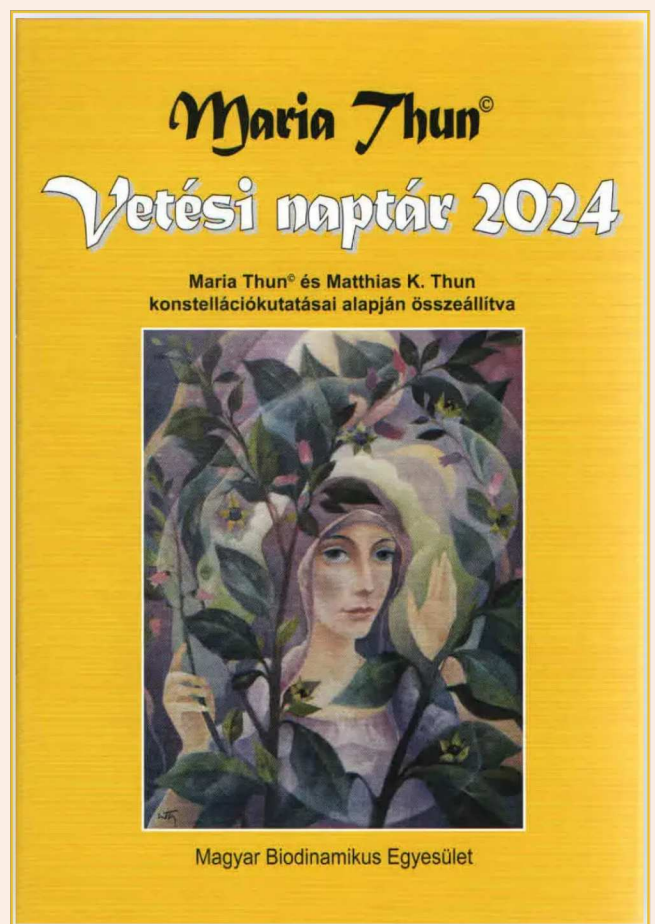
## Maria Thun: Vetési naptár 2024

"EGY BÍOKERTÉSZ SZÁMÁRA „ALAPÉRTELMEZETT”, HOGY ODAFIGYELJEN A TERMÉSZET JELEIRE, VÁLTOZÁSAINA, RITMUSAINA."

A Vetési naptárban a minden évben szokásos részletességgel tanácsok találhatóak a hobbi-kertészeknek, kertészeknek, mezőgazdászoknak és szőlőművelőknek, bemutatva a méhek gondozására legmegfelelőbb időszakokat is.

Bár a Vetési naptár eredetileg a biodinamikus gazdálkodók segítésére készült, azaz olyan gazdáknak és kertészeknek, akik a Rudolf Steiner által ajánlott gyógynövény preparátumokat is használják a természetben, mégis mindenki használhatja, aki a konstellációk érvényesülésének feltételeit gazdaságában megteremti és azok hatásait szeretné megismerni, a gazdasága javára fordítani.

Az éves ajánlások újra a megszokott sokszínűséggel állnak a gazdák, a kertészek, a hobbikertészek, a borászok rendelkezésére. Megtalálhatók a méhek ápolásának legkedvezőbb időpontjai is.



Mire jó még a Vetési naptár?

- Jelöli az **ültetési időt** (a felszálló és leszálló Hold alapján), amikor a „kész” növényeket (például facsemetéket) érdemes ültetni.
- Ha hosszabb időre szeretnénk zöldséget, gyümölcsöt **betárolni**, szintén érdemes a Vetési naptárhoz igazodni, hogy tartós legyen a készlet.
- Megtudhatjuk, mely napok kedvezőtlenek **befőzéshez**.
- Jelöli azokat a kedvezőtlen napokat, órákat is, amikor jobb, ha nem végzünk **kerti munkát**.

# Étlap 2024.01.15 - 19.

Hétfő

Zöldségleves

Bolognai  
spagetti

Kedd

Köménymag  
leves

Rizi bizi  
Párizsi szelet

Szerda

Tarhonyaleves

Székelykáposzta  
TK kenyer

Csütörtök

Daragaluska  
leves

Tarhonyáshús  
sertésből  
Cékla

Péntek

Zöldbableves

Burgonyapüré  
Rántott sajt

*Kérünk benneteket, hogy gyermekeitek betegsége esetén mielőbb jelezzétek a titkarságon az ebédlemondást is! A napi lejelentett létszámok és ebédrendelések egyezése fontos a hivatalos ebéd támogatás elszámolásakor. Köszönjük!*

Ebédrendelés/lemondás adott napot megelőző nap reggel 9 óráig!

**SMS:** 06 20/619-5222, 06 30/518-3135

**Messenger:** Gyarmatiné Tugya Tímea

**Email:** titkarsag@nyiregyhaziwaldorf.hu