



Fredagsposten

Uke 13 – 1. april 2022

KALENDEREN:

Lør/søn 2.-3. april – Qigong/Yoga. Til inntekt for niende klasse. Se side 4.

Fredag 8. april – Avslutning før påskeferie. Alle slutter senest 13.40.

Uke 15 – Påskeferie fra mandag 11. til og med tirsdag 19. april.

Fredag 29. april – Valborgsfest og dugnad for alle. Se siste side.

Fredag 13. mai – og mandag 16. mai – skolefoto – 2. og 4. kl fredag, 7. og 10. kl mandag.

Tirsdag 17. mai – Feiring av grunnlovsdagen, FAU ved 2. til 4. klasse. Skoledag for 1. til 7. kl.

Se
siste
side

FORELDREDREVET SKOLE

De tre dagene 13. til 15. april er det ingen lærere på skolen. Hvis det skal bli undervisning de dagene må foreldrene hjelpe til. Kontakt din FAU-representant for koordinering.

VI TRENGER VIKARER – Kontakt Silje.



UKENS TAVLE – 4. klasse. Fiskeren – både på og under tavlen.

I tillegg har de malt mye blomster og fugler denne uken. Bare et lite utvalg over her.



BARNEHAGEN OG 1. KLASSE



Vårønn er i gang innendørs.
Denne her venter på å
komme i gang utendørs.



Travle tider i barnehagen,
nå skal veden i hus, små og store er i arbeid!
"Stable ved, stable ved, stable store kubber,
stable ved, stable ved, bjørk og tyristubber."



Gullkorn: Når man leker gjemsel må
man kunne telle!

Jente står og teller, men den som ikke
rakk å gjemme seg, klager og sier:

- "Du skulle jo telle så mye du kunne!"
- "Men det gjorde jeg, og mye mer!"



Vil hestekreft-
ene være med
på vårønn?
Bjørnebær på
tur for å hilse
på!



Her kommer fortsettelsen om
1. klasse og kjepphestene.
Nå er det barken som skal av.

PÅSKEKRIM FRA ELEV I 8. KLASSE



Hvem finner synderen? Vinneren blir Premiært. Send svaret på mail til Silje.

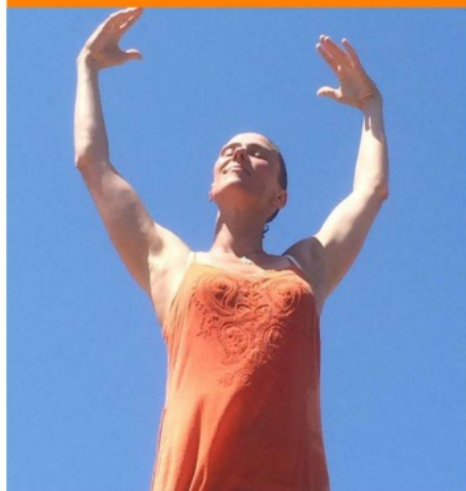
DKS-HJØRNET – DEN KULTURELLE SKOLESEKKEN – De neste aktivitetene er:

Torsdag 21. apr – 8.-10.kl – Tur til Oscarsborg festning. Fra Sætre, kl 9 til 13. Mer info kommer.

Tirsdag 10. mai – 8.-10.kl – Miss Tati, musikk, 45 min – i hallen kl 9.



Cecilie Giørtz



Steinerskolen Holtebrekk

Lørdag 02.04 og

Søndag 03.04.2022

kl 10.00 - 13.30

Kr 800,-

for begge dagene.

Påmelding til

ceciliegiortz1@gmail.com

Vipps 95937697

En helg med Qi gong og yin yoga.
Til inntekt for 9. klassens 10.kl-tur.

Jeg inviterer til en helg med ulike metoder for å styrke både kropp og sinn.

En av fordelene med å trene qigong er at man arbeider med så langsomme og myke bevegelser at selv mennesker med fysiske plager kan gjennomføre dem. Kan man ikke gjøre hele bevegelsen, gjør man det som føles behagelig og tenker seg (visualiserer) resten av øvelsen. Det viktige er at man har full konsentrasjon på det man gjør og ikke lar tankene vandre fra nuet. Om tankene tar overhånd, vender man bare tilbake til øvelsen man holder på med.

Aktive idrettsutøvere har funnet at de oppnår et bedre treningsresultat ved å trene qigong. Årsaken er at fysiske og psykiske blokkeringer slipper taket og mer kraft går til områder som er med på å gi en bedre generell prestasjon.

Vi skal også ha meditativ tøying, med yin yoga, og da er det fint å ta med matte, pute/bolster og klosser om du har.



I samarbeid mellom skolen og FAU inviteres det til

VÅRDUGNAD OG FEST

fredag 29.april
fra kl 16

dugnad

"flowerpower plantemarked"

ta med småplanter og stauder til salgs!

ansiktsmaling for barna

kunstauksjon

matfristelser:
suppe m/brød
pizza
popcorn
kaffe og kake

...Festen avsluttes
rundt bålet
med sang, dans og
levende musikk...

VI SER FRAM TIL EN OASE AV KORTREISTE OG
MILJØVENNLIGE PLANTER TIL GLEDE FOR ALLE
HAGENERDER OG GLEDER OSS TIL EN DAG FYLT AV
ARBEIDSGLEDE, SPIRENDE LIV OG MORO.

INNTEKTENE GÅR TIL VÅR SLUNKNE FAU-KASSE!

Oppgaver og program kommer senere.