

faroa

Udaberria – Primavera – Spring

Geroa
Waldorf
Eskola



Geroa Waldorf Eskola

Lagun eta familia estimatuok,

Zuen eskariari erantzun nahian, hemendik aurrera buletina paperean jasotzeko aukera emango dizuegu. Horretarako, hurrengo posta elektronikora idatzi beharko duzue:

info@geroaeskola.com

Queridas familias, queridos amigos:

Atendiendo a las muchas peticiones que hemos recogido solicitando recibir estos boletines en papel, queremos informaros de que podréis hacerlo escribiendo al siguiente correo electrónico:

info@geroaeskola.com

Eskerrik asko

→ www.geroaeskola.com

Udaberriko buletina

Boletín de primavera

Introducción - Sarrera.....	4
La Pascua en el ciclo del año de la naturaleza y del ser humano	5
Acuarela.....	6
Entrevista a Marcus Schneider: Digitalización y fantasía - Marcus Schneiderri elkarrizketa: Digitalizazioa eta fantasia	7
Prácticas en Geroa Waldorf Eskola - Geroa Waldorf Eskolan praktikaldia.....	13
Juego de dedos de primavera: la margarita y la liebre - Atzamar jolasak: margarita eta erbia.....	16
Adivinanza - asmakizuna	17
Libro recomendado - Liburu gomendatua	18
Excursión a Madrid- Madrilerako txangoa.....	19
Receta de Bica gallega - Bica galziarraren errezeta	20
Algarroba.....	21
Canción “La mañana” Abestia.....	22
Las brujas y la Inquisición - Sorginak eta Inkisizioa	23
Ruta de senderismo en familia - Familiartean egiteko ibilbidea.....	26
Familias de Geroa Waldorf Eskola: comisión de mantenimiento - mantentze lanen batzordea.....	28
Solución de la adivinanza - Asmakizunaren erantzuna	29
Aulas abiertas abril - Ate Irekiak: apirila.....	30
Mercadillo de primavera- Udaberriko azoka	31
Waldorf 100	32



FAROaren lagun estimatuok,

Udaberrian sartu berri gara beste behin, eta beste urtebetez beste batzuetan baino indartsuago datorrela iruditzen zaigu, gure irudipena ote? Goizetan oilarraren kantuak egun on esaten digunean ere aurreko hiletan baino ederragoa eta garbiagoa iruditzen zaigu, hala ote? Goizeko lanbroaren artetik eguzkia ateratzen hasten denean eta inguruko soro eta basoak bistaratzen direnean, urteko egun beroak badatozela sentitzen dugu. Eta guk udaberriko FAROA hau dakarkizuegu, beti bezala, kolorez, informazioz, jolas eta olerkiz beterik: batzorde pedagogikoak pazkoari buruzko artikulua bat eskainiko digu; Marcus Schneider-ek, Waldorf Pedagogiako prestakuntzaren azken ekitaldian digitalizazioari eta fantasiari buruz hitz egin zigunak, gogoeta interesgarri batzuk oparituko dizkigu, hari egindako elkarrizketa interesgarri baten bidez; 9. mailako ikasleek Las Rozaseko Micael Eskolara joan zireneko esperientziak ekarriko dizkigute, hango 8. mailako "El Sueño de una Noche de Verano" antzezlan ikustera joan zirenekoak; eta ale guztietan bezala, gure ikasleen lan batzuk ere aurkituko dituzue: asmakizunak, liburu gomendagarriak, sukaldeko errezetak eta informazio interesgarri ugari.

Irakurketaz eta udaberriaz goza dezazuela!

Queridos amigos de FAROA,

Aquí tenemos otro año más el comienzo de la primavera, y otro año más, ¿será cosa nuestra únicamente?, nos parece que llega con mayor intensidad que en años anteriores. A primera hora de la mañana el canto del gallo nos saluda con energía y, ¿será cosa nuestra?, más afinado y hermoso que en los meses anteriores. Al salir el sol los campos y bosques de los alrededores asoman tímidamente de entre la bruma fresca, anunciando los primeros días cálidos del año. Como cada curso queremos compartir con toda la comunidad escolar este FAROA primaveral cargado de colores, informaciones, juegos y poemas: nuestra sección pedagógica nos regala un artículo sobre la Pascua; en el último bloque de la Formación en Pedagogía Waldorf nos visitó Marcus Schneider para hablar sobre digitalización y fantasía, y aquí os traemos una entrevista con sus valiosas consideraciones sobre el tema; los alumnos de la 9ª Clase nos informan de sus experiencias en la visita que realizaron a la Escuela Micael de Las Rozas, para ver la obra "El Sueño de una Noche de Verano" de la 8ª Clase; y como en cada número, nuestros alumnos nos muestran algunos de sus trabajos, nos divierten con adivinanzas y recomendaciones de libros, recetas de cocina...todo salpicado de bellas acuarelas de primavera de los más pequeños.

¡Esperamos que disfrutéis con la lectura y os deseamos una primavera alegre y provechosa!



LA PASCUA EN EL CICLO DEL AÑO DE LA NATURALEZA Y DEL SER HUMANO

Mientras estás leyendo el Faro, a tu alrededor la naturaleza está siguiendo el curso que le corresponde en este momento del año: en el mar, en el campo, bajo tierra, en el aire que respiras, e incluso en ti mismo.

El ciclo de las estaciones es un fenómeno que todos compartimos cada año, con las diferentes culturas, que contextualiza al ser humano dentro de la naturaleza. Los brotes de una planta, el florecer de los almendros y la aparición de las mariposas han acompañado cada inicio del ciclo anual. Todos lo hemos visto cada año y a todos nos han conmovido sentimientos en nuestro interior.

Hace miles de millones de años que la Tierra sigue el ritmo de las es-

taciones. Este movimiento cíclico ha permitido y acompañado todo el desarrollo de la vida en el planeta.

Podemos pensar en este ritmo de las estaciones como el ritmo de respiración de nuestro planeta. De un lado, tenemos un movimiento expansivo como el verano, en el que la naturaleza se muestra, se llena de luz, los animales salen de sus madrigueras, los pájaros recorren los cielos, los insectos cantan y saltan por los prados y las plantas muestran sus flores y frutos. En el otro extremo, encontramos en el invierno el movimiento de recogimiento donde la naturaleza se repliega hacia el interior perdiendo las hojas, las flores y refugiándose bajo tierra donde las semillas esperarán su momento. Este

movimiento es necesario para que, una vez llegue la primavera, se inicie nuevamente el ciclo hacia la expansión plena del verano.

Este mismo movimiento de respiración encuentra su reflejo en el ser humano. En las personas el ciclo sigue el mismo ritmo. En la época de verano y de mayor esplendor de la naturaleza, el ser humano se deleita en mayor medida de sus sentidos, de la sensibilidad externa, los olores, colores, la alegría, el movimiento, la sociabilidad. Por el contrario, en este tiempo, la profundidad interior de la persona se apacigua. En cambio, es en la época del invierno cuando ésta despierta y el ser humano siente un adormecimiento de sus sentidos ex-

ternos, y reaparece en él una vitalidad dirigida hacia el recogimiento, la reflexión, la profundidad interior y el trabajo.

La primavera y el otoño son, pues, dos estaciones de transformación para la naturaleza y también para el ser humano. Es en el equinoccio de otoño donde se inicia el despertar interior. En la época de Pascua es cuando empieza el adormecimiento interior y se inicia el renacimiento de la persona hacia el exterior para vivenciar todo lo que la naturaleza muestra en su entorno.

La primera luna llena a partir del solsticio de primavera nos señala la festividad de la Pascua. El domingo posterior a ese día de luna llena, o el mismo día de luna llena si cae en domingo, será el denominado Domingo de Pascua.

Este año, el domingo de Pascua es el 9 de abril y en Geroa Waldorf Eskola, celebramos esta fiesta un día lo más cercano posible a esta fecha, en la que los más pequeños (desde los más pequeños en el Aula de Maternal hasta 5º de Primaria) gozarán de la magia de los huevos traídos por la Liebre de Pascua.

La tradición del huevo al principio de la primavera es la imagen de la creación por excelencia, el nacimiento de un mundo nuevo. Pero este huevo no es como los demás, está decorado con colores, por lo tanto,



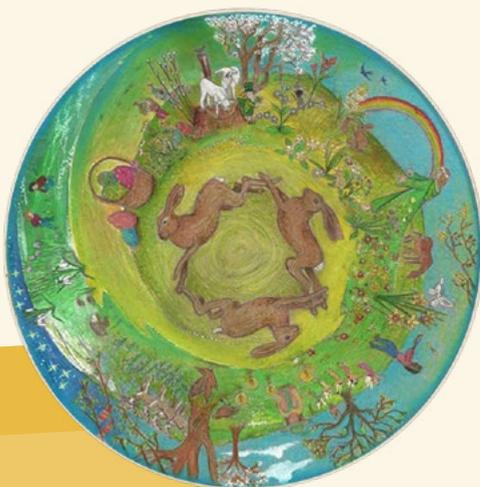
ya no es el de la gallina o de cualquier otro animal, es una creación.

En todas las tradiciones el huevo es el origen de todo, "el huevo salido de las aguas primordiales"; "el caos de los orígenes" donde todo está contenido: el nacimiento de un mundo nuevo.

La semilla representa el mismo símbolo.

Pero este huevo no llega solo, sino que es la liebre de Pascua quien lo trae y el sentido de la liebre está en que representa estas fuerzas del amor desinteresado. La liebre tiene

sus características especiales. Normalmente en una cacería, cuando una liebre es acosada, otra liebre puede sacrificar su vida cruzándose en el camino de la primera para salvarla. Este sentido de sacrificio por el otro es el que nos permite descubrir en la liebre, como en el huevo, aspectos que también son vividos en la vida adulta.



Muy lejos en su tranquila morada
está la liebre de Pascua sentada.
Mirando, mirando a ver
dónde los huevos va a esconder.
Pronto encuentra un cuenquito
de un niño muy chiquito.
De prisa pone huevos de su cesta
para celebrar esta bonita fiesta.





¿CÓMO EDUCAR EN CASA EN EL USO DE LOS MEDIOS DIGITALES?

Entrevista a
MARCUS SCHNEIDER

El pasado mes de febrero tuvimos la visita en la escuela de Marcus Schneider *, dentro de las conferencias del actual curso de Formación de maestros Waldorf, con el tema “**Digitalización y fantasía**”.

Aprovechamos esta ocasión para charlar con él sobre cuál puede ser la manera más adecuada de abordar esta cuestión en el ámbito familiar con los niños y adolescentes.

¿Qué consejos puede darnos sobre el uso de los medios digitales en casa?

Pueden hacerse muchas cosas; no tener siempre el móvil presente durante las comidas o durante las reuniones familiares, sino que sean los propios padres quienes tengan presencia, que uno mismo esté **presente**. Y estar dispuesto a escuchar, ser capaz de escuchar y no abandonar a cada uno en su propia realidad, distraído... esto es fundamental. También tener interés por lo que hacen los niños y adolescentes, no pensar que “ése es su mundo” y yo tengo mi propio mundo. En definitiva, mostrar interés por lo que hacen los otros.

¿Cómo abordamos el uso de la tecnología, en relación con cada uno de los septenios, por ejemplo, con los niños pequeños?

Debemos ir año a año. Creo que la tecnología no tiene nada que ver con los niños pequeños. Nada. No debe usarse con ellos nunca, y más adelante limitarla; limitarla a un uso en determinadas ocasiones y después bloquearla. Debemos tener siempre el control sobre lo que están haciendo los niños; esto es lo más importante, no dejarles solos de ninguna manera con los medios digitales y supervisar siempre lo que están haciendo.

Debe ir aumentando paulatinamente el uso de año en año, y también utilizar la tecnología juntos. Yo he experimentado que es muy importante que nosotros como padres participemos de ello para que no suponga un aislamiento para el niño, que quede integrado en la comunidad. De año a año tal vez un poco más. Y después también mostrarles los peligros de la misma... que puedan aprender la diferencia entre verdades y mentiras. Que aprendan que no todo lo que ven es verdad.

Cuando sean mayores, ya podemos enseñarles que pueden crear algo propio con la tecnología, como por ejemplo una página web, o presentarse a sí mismos para un puesto de trabajo, aprender a hacerlo para que este uso sea real, cuestiones reales.

¿Y qué opina en cuanto a buscar información en internet, en páginas como Wikipedia y demás?

Nunca antes de los doce o trece años. Está claro en nuestra Pedagogía Waldorf que depende de mi conocimiento, de la conciencia que tenga uno mismo, y antes de esta edad no se tiene, pues los niños toman cualquier cosa como realidad, esa es la diferencia. Y es que Wikipedia y demás páginas de búsqueda de información deben ser utilizadas con mente muy muy crítica.

Y en edades más tempranas, ¿recomienda trabajar con herramientas analógicas, (libros, enciclopedias, ir a conocer artesanos o personas que tengan conocimiento y experiencia en un área... etc.) ?

Sí, trabajar con herramientas analógicas y leer, hablar, aprender, salir a la naturaleza... vivir la naturaleza, al aire libre, jugar, conocer a otras personas, otras comunidades. Esto es mucho más importante que la tecnología.

¿Puede decirnos algo sobre los riesgos del uso de los medios digitales en casa?

El principal peligro es el aislamiento. El mayor peligro es que uno acabe aislado en su propio mundo. Acabar aislado en su propio mundo y no en el mundo real, en la realidad.



Otro riesgo es el abuso, que se vean atrapados por personas que buscan niños y jóvenes. Hay mucho de esto en internet hoy día.

En el aula, como maestros, un día te das cuenta de repente de que alguien está siendo acosado a través de las redes, por cuestiones como esta, todos debemos controlar lo que están haciendo.

¿Cómo podemos lidiar con la influencia de los compañeros en cuanto al uso de tecnología de nuestros hijos?

Esto es otra historia. Como padres y madres, tenemos que cultivar la capacidad de decir que no, y enseñar a nuestros hijos que no hace falta ser o hacer las cosas como los demás. Para mí, hoy en día es mucho más importante que hace veinte años. La presión social es muy fuerte en nuestra época: la publicidad, la conformidad, el marketing. Esto es también verdad en lo que se refiere al lenguaje o el estilo de vestir, que lleguen a casa diciendo por ejemplo: "quiero tener las mismas zapatillas que tal compañero". Debemos tener el valor de cultivar en ellos el coraje para poder decir: "no necesito ser como los demás". Hoy en día es muy fuerte la presión del grupo, la presión social.



Debemos reforzar en nuestros hijos el uso de un lenguaje propio y genuino. Como padres, tenemos que resistirnos a la uniformización y crear un ambiente auténtico en casa. Para ello, no vale tanto prohibir — que puede llevar a un mayor deseo de confrontación por parte del adolescente — sino intentar ser un ejemplo digno de imitar para ellos.



¿Y cómo podemos ser un ejemplo digno de imitar para nuestros hijos?

Cultivando un lenguaje adecuado, transmitiendo ideales, fomentando la **fantasía** y la imaginación en casa, para permitir la creación de imágenes internas. Esto se puede hacer a través de cuentos orales, contactos frecuentes con la naturaleza, talleres artísticos (haciendo algo bello con las manos), escuchando y tocando música, cultivando la repetición mediante ritmos y rituales...) La **presencia** también es fundamental, tanto para los niños como para los padres. Hay que crear un espacio para que todos los miembros de la familia vivencien algo juntos por lo menos una vez a la semana: una excursión, una salida, un evento... donde cada uno pueda compartir y sentirse parte de este núcleo que es la familia. Como padres, debemos crear una realidad familiar donde cantar, escuchar o tocar música, leer, contar historias, etc. sea más importante que la tecnología. Esto es para mí el Alfa y el Omega. E ir al teatro, al cine, hablar junto con los niños de las cosas, que aprendan de otros mundos y no solo su horario escolar y extraescolar. Nosotros (mi mujer y yo) también hemos llevado a nuestros hijos al teatro, a conciertos y demás, y hemos hablado con ellos. Y aunque los eventos no fueran de especial calidad, no importaba, la experiencia es lo que importa. Presencia e interacción en comunidad y experiencias. Ésta sería una buena infancia, aquella en la que se tengan experiencias comunes. En este espacio se experimentan valores y proximidad, diálogo, presencia y escucha.

Para concluir, cuando me imagino cómo las generaciones futuras van a llevar el uso de la tecnología, por una parte, temo ver a una masa de jóvenes con los ojos fijos en la pantalla de su teléfono móvil todo el día. Pero por otra parte, también veo que hay cosas del pasado por las que los jóvenes vuelven a tener interés; por ejemplo los discos de vinilo, que se vuelven a escuchar en vez de la música digital, aséptica. Yo creo firmemente que hay un futuro positivo posible si hay un buen acompañamiento en casa.

* Marcus Schneider, nacido en Basilea en 1954, estudió filosofía y piano. Fue maestro en la Escuela Rudolf Steiner de Basilea durante 18 años. Ha realizado múltiples cursos y viajes por diferentes países sobre música, educación y cuestiones fundamentales de la vida. Actualmente es director de la Escuela Técnica Superior de Educación Antroposófica HFAP en Dornach y presidente de la sede de la Sociedad Paracelsus en Basilea. Es autor del libro "Acertijos y Obras de Giuseppe Verdi", entre otros, y se han publicado sus conferencias en Paulus, Mondknoten entre otros.



MI EXPERIENCIA EN GEROA WALDORF ESKOLA

¿CUÁNTO NECESITAMOS DEL COLEGIO? Y... ¿CUÁNDO DEBERÍA ACABARSE?

En la pasada edición de Faro de Invierno publicamos este artículo con el texto incompleto, por lo que en esta ocasión lo publicamos de nuevo sin esa errata y pedimos disculpas a Ana, quien con tanta amabilidad cedió estas líneas para compartir su experiencia.

Este es el relato en primera persona de las vivencias de Ana, quien estuvo a principios de curso en la Segunda Clase de Primaria realizando las prácticas del curso de formación de maestros de la Formación Waldorf Vitoria.

A lo largo de estas dos semanas que he podido estar disfrutando de unas prácticas aquí en Geroa Waldorf Eskola de Trocóniz, no he podido dejar de plantearme ambas cuestiones.

A medida que vamos cumpliendo años van cayendo más sobre nosotros/as, el peso de una sociedad que les impone a los niños vivir en el materialismo, lo terrenal y en la inmediatez que supone recibir infinidad de imágenes, sonidos y vivencias

para las que aún no se está preparado. Esta situación que nos corrompe, encierra y genera sedentarismo mental y físico parece ir in crescendo. Sin embargo, lejos de una visión amarga que nos inmovilice e incapacite para creernos dotados de la fuerza para hacer frente a esto, no sería justo negarnos la óptica realista sobre lo que estamos rodeados.

Poder haber entrado en un colegio como este, para mi ha sido darme el regalo de volver a esa burbuja de fantasía, cuidado y respeto de la que se me privó estar. Todos nosotros seguimos teniendo dentro a ese niño que habría ansiado aprender a coser, pero a quien no se le dio la oportunidad. A aquella niña que necesitaba seguir un tiempo más en su cuento de hadas, pero a quien no se protegió para poder seguir estándolo o, en su defecto, se la sacó a la fuerza de ese lugar tan bondadoso. A aquel que se sentía completamente distinto a sus compañeros y su maestro le imponía parecerse a lo establecido. A la que siempre le resultaba algo frenético el movimiento de las agujas del reloj, y a pesar de ello, se la empujaba a que corriese detrás de ese ritmo que no esperaba por ella. A quien, en su interior, a pesar de ser un niño, había una voz que amarga le gritaba generando una orquesta desafinada, a la cual no se le permitía ser expresada. Al que pasaba desapercibido y no se le daba la luz que merecía para ser visto. A quien necesitaba comprensión, pero solo recibió el dolor y la rigidez de la mirada vertical sentida por el maestro, al que su corazón no le permitía más que adecuarse a los estándares rígidos e intransigentes que creía que debieran ser impuestos. Al que necesitaba movimiento y se le imponía la quietud. Y al que gritaba pidiendo ayuda y se le castigaba por falta de conocimiento o de amor. Porque todos ellos y muchos más, también hemos sido nosotros, alumnos y maestros.

Estar aquí ha sido un bálsamo que me ha permitido recordarme que, a pesar de que todo tenga sus consecuencias, también tiene sus soluciones para enmendar y sanar aquello donde no hubo una cura o respuesta. Poder ver la alegría de los niños corriendo hacia clase con motivación por aprender jugando, cantando y haciendo me ha hecho tener presente lo mucho que necesito y necesitamos jugar, cantar, bailar, hacer y movernos para aprender. Necesitamos de esa semilla que fuimos y dio su fruto con un mayor o menor cuidado en el riego, pero que sigue en nosotros. Hay camino por andar, pero sin duda, he podido ver como también a veces, requerimos caminar sobre lo andado, volver hacia atrás para poder continuar.

Los niños que fuimos, somos y seremos, son la energía vital que nos mueve, y es por ello, por lo que quizás el camino que florece de conciencia requiera de la creación de puentes que nos ayuden a volver ahí, para poder seguir creando. El tener la posibilidad de sentir la mirada verdadera de los maestros y las maestras



que desde el amor les marcan el camino, les comprenden y les dan voz, aunque a veces sea en el silencio y la mirada, me ha hecho encontrar muchas de las respuestas que necesitaba para hallar muchos de los porqués que no terminaba de comprender en mí.

Esta escuela no es una proclama al vivir en libertad sin límites, al generar un movimiento o hacer sin trasfondo, a la permisión del ruido por mera dejadez, o al permitir la lentitud cuando se requiera por falta de conocimiento por el quehacer. Es un lugar maravilloso en el que, desde la comprensión, se permite al niño ser y estar protegido, desde la mirada de amor y sabiduría que le impulsa y dirige sanamente a conectarse con él mismo y con los demás desde la plenitud del amor que se encuentra en nuestro corazón.

Así que gracias, gracias y gracias por impulsar a esa niña que fui y a la que seré con tanta luz y brillo en su interior.

Ana

Juego de dedos

La liebrequita

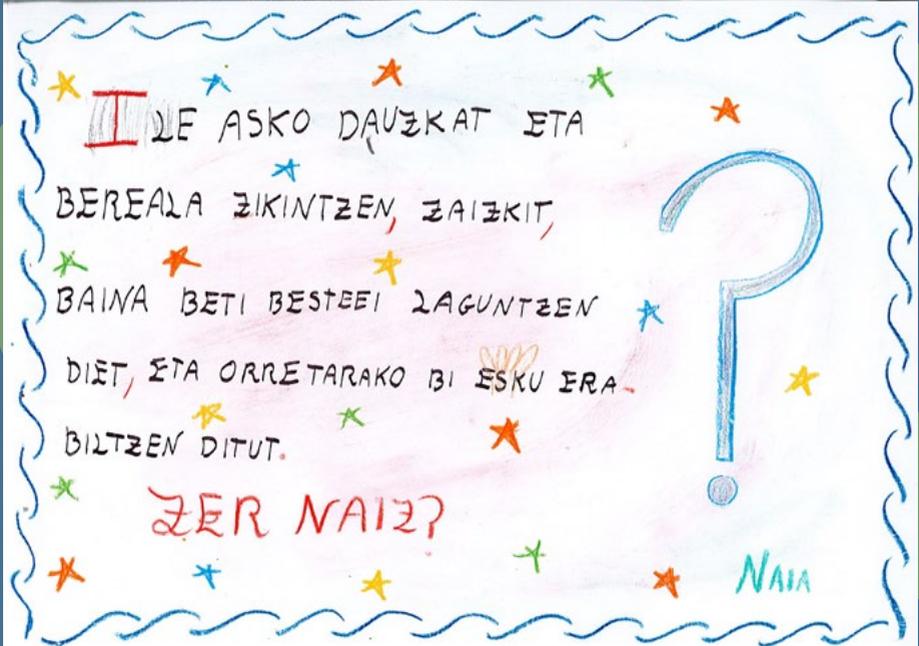
Una liebrequita muy dormidita
En su madriguera en la primavera
De pronto se despierta
Mueve sus orejas
Salta, salta por al monte
Y por la noche, se esconde



La margarita

La margarita se abre, la margarita se cierra
Abre y cierra, abre y cierra
¿Qué tiene dentro? Muchos colores, ricos olores
Que a las mariposas les llaman la atención
Y con gran corazón
A la flor se acerca y abraza, luego vuela
Y a la noche, la margarita se cierra otra vez.

ADIVINANZA



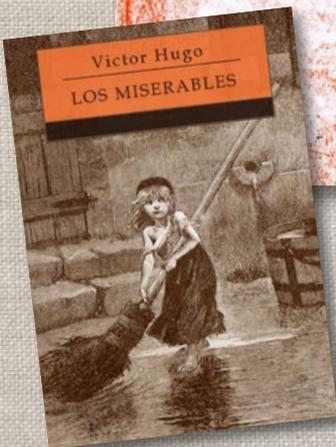


Ikasleek gomendutako liburuak

"LOS MISERABLES"

Nik liburu hau gomendatzen dut.
Victor Hugok sortu zuen.
3. DBH ko ikaskideak irakurri du-
gu, baita ere pelikula ikuri dugu.
Gertaeraz betetako historio bat da.
Injustiziag beteriko gizonen batetan
bizi da Jean Valjean.
Jean Valjean 19 urte gartzelan egon
zen, ogi zati bat lapurtzeagatik.
Bere bizitzak aldaketa handia eman
go du.
Benetan gomendatzen dizuet, ez zoro-
te arreturko!

Alai



Alai Nieves, 9ª Clase



VIAJE A MADRID

Salimos de Vitoria el 2 de febrero del 2023

Viernes. Fuimos en bus y llegamos al Hotel de Madrid sobre las 8:00/9:00 de la noche. Nos fuimos a descansar y a la mañana siguiente nos levantamos temprano para ir a la Escuela Waldorfe Ricard. Al llegar nos dividimos en dos grupos para ir a dos clases diferentes: Informática o Lengua. En clase, nos repartimos por las mesas libres que había en la clase. Estuvimos haciendo frases de sintaxis y juegos de Lengua. Después fuimos a ver un teatro que hacían los de un curso menos (2º de la eso). El teatro nos sorprendió mucho; estaba muy ensayado y muy bien trabajado. Los alumnos de la escuela fueron amables con nosotros y nos lo pasamos muy bien en el colegio.

Cuando llegó la hora de comer fuimos al centro de Madrid y comimos en un bar del centro. Luego fuimos al Starbucks y a las 16:00 entramos en museo del Prado. Estábamos cansados y fuimos al hotel, sobre las 19:00, y cenamos todos juntos pizzas.

A la mañana siguiente volvimos a Vitoria (el 4 de febrero, sábado).

¡Espero volver alguna vez más con el colegio a Madrid! ¡Me lo pasé genial!

Ivanti YARZA

RECETA A.D.E. Salera

BICA de la Obra de Maria de $\frac{1}{4}$ dove

Ingredientes:

300 gr de mantquilla

500 de azúcar

1 Vase de levadura

8 Huevos

frutias secas

Agua

es un pastel galleta



Maria de $\frac{1}{4}$ dove

ALGARROBA

Algarroba Algarroboaren (zuzatz baten) fruitua da.

Fruitua leka bat da, mansio, luneko kolorekoa, 5 emtk - 15 emta neaten duna. Leka ditza handi ihurako hariak ditu; normalean 8 edo 12 hari dauka leka bakoitzean.

Heldu-ogoranean respirare geroa dauka. Animaliek eta gizakiok jaten ditugu. Trokalozearen edo kakaoaren ondea jasi daitela. Kirol, haria edo goma berak.

Jatorria Hego Mediterraneoan dago, gaur egun ez dago bakarrik hego mediterranean, baina Kirola Mediterraneoan dugu lekua gutxitzen dago. Gaur egun Algarroba Europa Mediterraneoan, baina Kirola Mediterraneoan inportatzen dugu. Afrika ere.

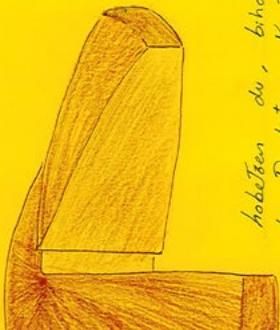
Algarrobak A, B1, B3 eta D bitaminak ditu, baina magnesio, fosforo, zink, potasio eta kalzio mineralak ere. Gainera bakterioen aurkako, ontsen aurkako, parasitoen aurkako, antitumoralak, antioxidante eta nutritibo propietateak ditu.

Nola prestatzen da jateko?

Lehenen mami deshidratatu, trigoniti eta chofteen da, inoia bikoiztuko. Algarroba Kirola algarroba inoia, est, oliba olio eta hura trigonituekin egutako Kirola gorra da. Kakaoarekin egindako emaketak egun dituzte algarrobarekin. Algarroba inoiekin, bikoiztuko egun dituzte.

Zeratarako balio edo erabiliteen da?

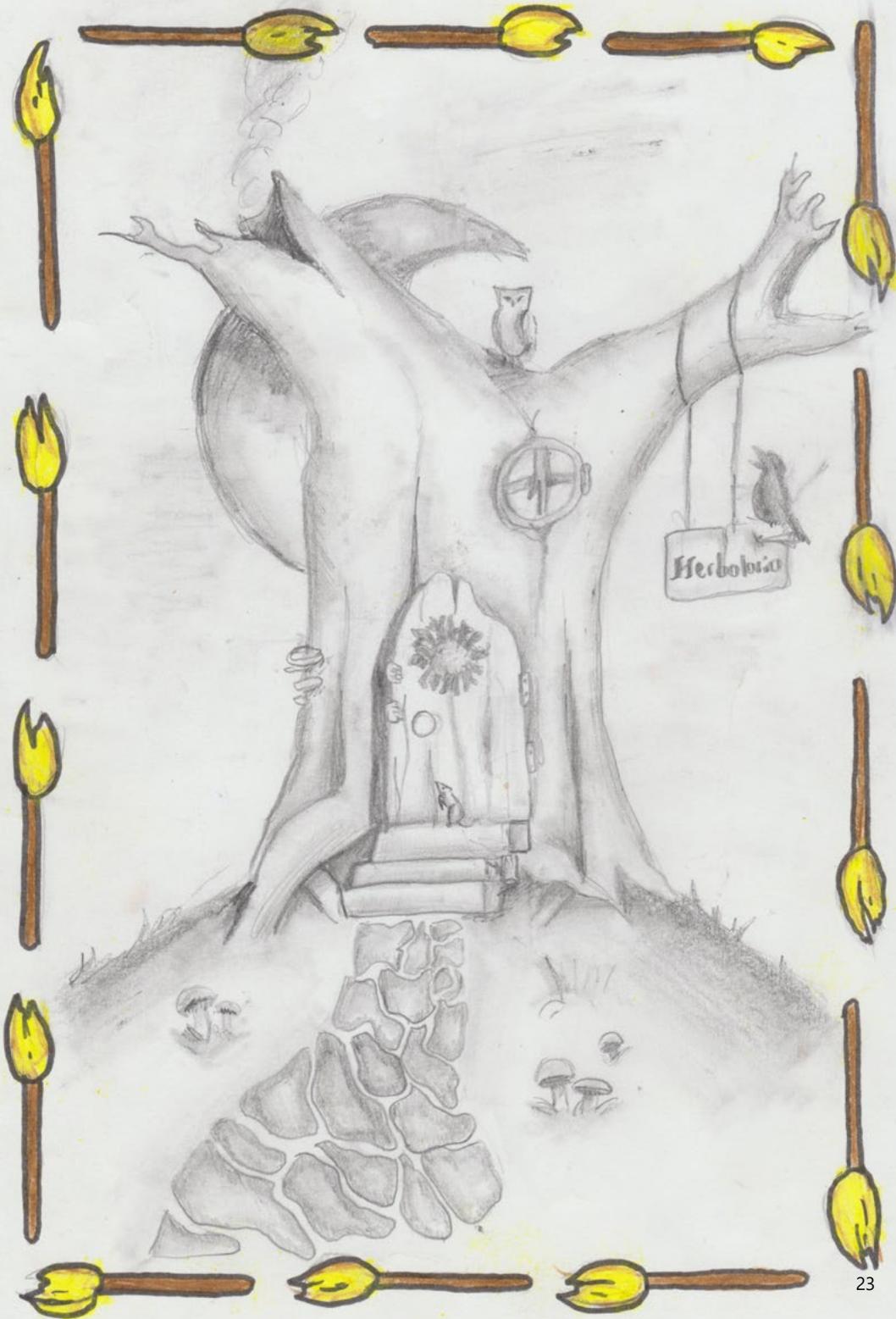
Trokaloze edo kakaoaren ondsen da, bakterioak gutxitzen ditu, digestioa hobetzen du, bikoiztuko sakertzen du, olatz murrizten ditu eta harte-flora ontsen du. Diabetea kontrolatzen laguntzen du eta hezurak sendotzen ditu.



LA MAÑANA

LA MAÑANA SE ABRÍÓ,
COMO SUAVE ARREBOL
Y A LA TIERRA LE DIO,
PINCELADAS DE LUZ.

Un GALLITO CANTÓ,
Y A LA LUZ SALUDÓ.
Y SU VOZ, DE TENOR,
HASTA EL CIELO LLEGÓ.



SORGINAK

INKISIZIOA



lizaren inkisizioa erdi aroan hasten da, ofizialki, 1231. urtean hasi zen, baina Nafarroan 1238. urtean finikiatu zen. Ute horretan hasi zen baina inkisizioaren lana 1527 urtetik aurrera hasi zuten gogor. Orduan bi neskek Iruneian Kontseioari sorgin askoren, ohiturak, biltzeko lekua, eta izenak ematen zituzten, beraien barka-mena truke. Irteetan bat aurrera eramaten zen eta

salazar-eko aranean ehun preso eta epaitu baino gehiago egon ziren.

Inkisizioaren Epaitegiak zaratzale asko zituen leku guztietatik modu desberdinean pentsatzen zuten jendea Salatzekoa Orokorrean pertsonak horiek anonimokoak ziren. Askotan Salaketa txiki batengatik ere antxilotu egiten zuten jendea, beraz asko izan ziren antxilotutako inozentak eta zitean erretakoak bizilagunaren lagun ez izateagatik.

Francisco González de Frespeda eta Fray Antonio de Maya izan ziren lehenengo inkisizioezko batzuk, auk Nafarroak, Gipuzkoa, Alaba, Bizkaia eta Euzkoan lan egiten zuten.

Pertsona bat antxilotzen zutenean tortura desberdinak izaten zituen. Beraien helburua amaren erlijio purtasuna gaitik horrokatzen zen eta horregatik ez zitzaion inporta antxilotuak hanka, beso edo begi bat galtzen. Hasieran astiriketa mediko bat egiten zioten antxilotuniki, ez torturik jasatzeko gai zen jakiteko. Horrez egiten bazuten ere, emaitza ez zitzairen asko inporta. Zigor gelta batera eramaten zituzten antxilotuan fede ekintza aurretik. Berrin eramaten zituzten ekimen publikoa zen.

Hilabete bat aurretik ematen zen **Fede** **A**utoz eta honetan egoera Kompozten zen, edo sorginak akatu egiten zituzten. **B**igarren kasan, hurrengo egunetan, errautzak zelaretatik botata azaltzen ziren.

Zigor desberdinak zeuden: gartzek, zezkaten ondasunak kentzea atzerriratu, azoteak edo "San berituak". **A**zke zigorra honetan irauten zuten bitartean sarritze bat zeukan zakuz egindako traje bat eraman behar zuten eta kukurutxo bat buruan. **O**ndoren, trajez elizan zintzilikatzen zuten.

Sorginen bat ihes egiten bazuen, bere irudi bat erre egiten zuten.

Bestalde, torturatze erre egiten zituzten.

Logroñoako Fe-dedun aktua.

Fede-dun aktunik zarrantzitsuena **L**ogroñoako izan zen. **H**au "Zugarra-murdiko sorginek aktoa" bezala ere ezagutu zen. 1610eko azaroaren 7 eta 8an izan zen. **B**ertan 5.000 nafar baino gehiago epaitu zituzten.

Hauk zigor desberdinak jaso zituzten. **E**paitutako 53 pertsonetatik 31 hiltzigorra izan zuten.

1614. urtean **E**spaniako inkisizioaren arategia berri zen, sorginen erretzea jeltzizi. 1965ko abenduaren 7an erlijio askatasuna izen datu zuten **V**atikanoko Kontseiluek eta **I**nkisizioa desagertu zen.



RUTAS DE SENDERISMO EN FAMILIA

NACEDERO DEL RIO ZIRAUNTZA, EN ARAIA

Fecha: domingo 14 de mayo 2023

Hora y lugar de encuentro: 11:00h en Araia, en la entrada del Centro de Interpretación del Parque Natural de Aizkorri-Aratz.

Cómo llegar:

Desde Vitoria, llegamos a Araia por la A-1. Al llegar al núcleo urbano de Araia, continuamos por la carretera, y prácticamente al final, poco después de una curva que gira a la izquierda, encontramos la entrada al Centro de Interpretación del Parque Natural de Aizkorri-Aratz. Para no saturar el aparcamiento del centro, que es pequeño, es mejor dejar el coche en las inmediaciones.

Descripción del recorrido:

Partiendo de Araia, se trata de seguir el curso del río adentrándonos en la zona boscosa de hayedos del parque natural. Encontraremos al principio la antigua Ferrería de Ajuria, con un gran valor patrimonial. Continuamos por la bonita senda que sigue el Zirauntza y sus cascadas. Esta ruta resulta especialmente recomendable en invierno por el espectacular volumen de agua que trae el río. Por este camino llegaremos hasta su nacedero, donde fue construida una pequeña presa para aprovechar la energía hidráulica del río. Llegados a este punto, podemos hacer una parada para el almuerzo. La ruta es circular, por lo que podemos hacer la vuelta por la otra cara del cauce.

Duración y dificultad

Es una ruta fácil, adecuada para realizarse en familia, el recorrido total es de 3,8 km aproximadamente y el desnivel de 280 m. La duración total del trayecto sin contar las paradas, sería cerca de 2 horas si se realiza con calma.

Contacto

Para confirmar asistencia a la excursión o bien para avisar en caso de que se suspenda por algún motivo, contactar con **Lhosca** 609 477 570





FAMILIAS DE GEROA WALDORF ESKOLA

El grupo de mantenimiento

Dentro de nuestra sección dedicada a las familias de Geroa Waldorf Eskola, en esta ocasión queremos presentar a los lectores de Faraa el grupo de mantenimiento que lleva años funcionando en la escuela. Se trata de encuentros mensuales, los sábados normalmente, de padres y madres para realizar trabajos de construcción y mejora de las instalaciones de la escuela.

Son unas reuniones laboriosas y agradables, con mucho encanto, pero sobre todo, encuentros para compartir y experimentar. Hay también mucha conversación, sobre todo en uno de los mejores momentos del día... ¡el almuerzo!

Entre otros, hasta ahora se han realizado los siguientes trabajos: cajones de madera para almacenamiento de materiales, construcción de jardineras, aparca-bicicletas, reconstrucción del arenero en el Jardín de Infantil, mesas de madera para las aulas, un aparcabicis de madera y diversas labores de reparación del aparcamiento..

Son tareas muy útiles las que se realizan en estas ocasiones, pero no sólo eso. Tenemos la suerte de contar con gente muy creativa y habilidosa. Los trabajos que más gustan en el grupo son los de la madera, contamos con padres especialistas en este campo. Pero los padres y madres siempre están dispuestos a hacer lo que sea por aportar y dar lo que la escuela necesite en cada momento. Todo un lujo y un privilegio.

Para este curso y el que viene, ya hay nuevos proyectos y retos: construcción de una caseta de herramientas con techo verde, sujetar el talud en la zona del gallinero... ¡Y más que seguro van a surgir!

Desde estas páginas queremos agradecer a los participantes su maravillosa labor, con todo el cariño, y también invitar a quienes quieran unirse a compartir esta vivencia de aquí en adelante. Los maestros de la escuela estaremos encantados de informaros.

Por último, y ya que hablamos de tareas y de gente habilidosa, saludamos y mandamos también nuestro cariño y agradecimiento a una nueva incorporación a la escuela en las labores diarias de mantenimiento: ¡gracias Rodolfo!

Solución de
la adivinanza
1ª clase



ERRATZA

Geroa
Waldorf
Eskola

Zatoz gu ezagutzera! ¡Ven a conocernos!

Gela irekiak

APIRILAK 26 ABRIL
→ 11:30 H

Aulas abiertas

Izena emateko /
para confirmar asistencia:

945 29 34 55
info@geroaeskola.com

TROKONIZ (ARABA)

WALDORF
100

LEARN
TO CHANGE
THE WORLD



Geroa
Waldorf
Eskola

Udaberriko merkatua

MAIATZAK 27, LARUNBATA

SÁBADO 27 MAYO

11:00 - 14:00

Haurrentzako tailerrak | Talleres infantiles
Mahaiko antzerkia | Teatrillo de mesa
Erakusketa pedagogikoa | Exposición Pedagógica
Eskulan Postuak | Puestos de Artesanía
Kafetegia | Cafetería

Mercadillo de primavera

945 29 34 55
info@geroaeskola.com

TROKONIZ (ARABA)

WALDORF
100

LEARN
TO CHANGE
THE WORLD

WALDORF
100

LEARN
TO CHANGE
THE WORLD



WALDORF
100