

TACK!



Ett stort och varmt tack till alla elever som deltog i visprogrammet Förstadsromantik!

Ni arbetade hårt, sjöng ljuvligt, framträdde modigt och bjöd på er själva!

Era lärare och hela skolan

Martinskolan inbjuder till

Sommaravslutning

2007

Avslutningen firas på skolgården fredag 8 juni
klockan 10.00



Föräldrar, släkt och vänner välkomnas varmt. Vi har dock svårt att garantera sittplatser. Hjälp oss att hålla vädergudarna på gott humör!

Mer miljövänlig uppvärmning

Martinskolan

Martinskolan i Stockholm byggde om sitt värmesystem från oljeeldning till pellets och sol. Man installerade en ny pellets-panna på 300 kW och satte upp en pelletsilo som rymmer 40 kubikmeter. På taket byggdes 30 kvadratmeter solfångare och i pannrummet installerades två ackumulatortankar på 1800 liter. I stort sett halverade man sin uppvärmningskostnad samtidigt som man skonar miljön. (Artikeln har tidigare publicerats i Bioenergi nr 2-2007)

Martinskolan är en Waldorfskola i Hökarängen i södra Stockholm. Här undervisas från klass 1 till klass 12. Det finns också läkepedagogiska klasser för barn med särskilda behov. Waldorfpedagogiken bygger på en helhetssyn på människan. Kortfattat kan pedagogiken sammanfattas som en mer oforcerad inlärningsprocess där man inte fokuserar på mätbar kunskap utan låter barnen utvecklas i sin egen takt. Man följer barnens utveckling och undervisar enbart i sådant som barnet är moget att ta emot. Man har inga färdiga material utan barnen gör sina egna arbetshäften. Man har inte bara teoretisk undervisning utan lägger också stor vikt vid praktiska och konstnärliga ämnen, såsom olika hantverk. Eleverna deltar praktiskt i skolans skötsel, och även föräldrarna har ett ansvar för skolan. Det finns olika arbetsgrupper som ger stöd till skolan på olika sätt.

Praktiskt miljöarbete

Miljöfrågorna har en naturlig plats både i skolans undervisning och i skolans förvaltning. Sättet att behandla miljöfrågorna i undervisningen anpassas till elevernas ålder. De yngre eleverna gör utflykter i skogen vid skolan, mellanklasserna gör längre exkursioner och i de högre klasserna arbetar man praktiskt med olika miljöfrågor.

Martinskolan har också tagit flera steg mot en mer miljövänlig förvaltning av skolan. Man gjorde OVK besiktning, mätte radonhalter, koldioxidhalter, elektriska- och magnetiska fält och utförde mögel och bakteriesök med hund. Man har arbetat med energisparåtgärder.

Ombyggnad och renovering

Skolbyggnaden är från 1956, så man tilläggsisolerade vindsbjälklaget, renoverade och tätade fönster och ytterdörrar, trimmade pannan, injusterade värmesystemet, och gjorde en översyn av ventilationssystemet. Man förbättrade inomhusklimatet genom att införa miljövänliga städmetoder, skaffade mer växter i trapphus, korridorer och klassrum, gjorde en översyn av skolans belysning och skärmade av störande solinstrålning. Man förbättrade även utemiljön, såg över avfallshanteringen, införde åtgärder för att hushålla med vatten och gick över till miljövänliga skolmaterial och inventarier och skolkökets råvaror köps in från ekologiska odlingar.

Ekologisk tillbyggnad

När man byggde till skolan med en ny paviljong så valde man att bygga en ekologisk byggnad. Man byggde med sunda och miljövänliga material, färger och ytskikt. Den nya skolbyggnaden ventileras med förstärkt självdrag (naturlig ventilation); som kan regleras allt efter behov. I klassrummens tak finns det ventilationsschakt som samtidigt fungerar som dagsljusintag. Schakten är försedda med ventilationsskorstenar med "spiromatic" snurror som med vindens hjälp förstärker självdraget och med reglerbara fönster som kan öppnas för att ytterligare öka ventilationen sommartid. Byggnaden är en träkonstruktion isolerad med cellulosafiber. Den stora salen i den nya byggnaden byggdes av träullscementblock som både är bärande och isolerande och som anses vara ett utmärkt material ur miljösynvinkel samtidigt som materialet är brandsäkert, fuktsäkert och fuktbuffrande. På så vis har man fått ett mycket behagligt och tyst inomhusklimat.





Dyrt och dåligt med olja

Ett stort arbete har varit att ställa om skolans uppvärmning från olja till förnybar energi. Att värma skolan med de befintliga oljepannorna var både dyrt och dåligt för miljön.

Solfångare integrerades i undervisningen

Man började med att bygga solfångare på skolans tak. 1996 byggde man 15 m² solfångare på taket och 1998 byggde man till ytterligare 15 m². De byggdes av eleverna ur åskurs 9 tillsammans med sina lärare och även föräldrar hjälpte till. Projektet drevs inom ramen för undervisningen i fysik, teknik, värmelära och hantverk. De byggde solfångarmoduler med trästomme, isolering och absorbatörer av svart plåt. De sågade rör, löt ihop rör och gjorde träramarna i slöjden. Man arbetade i små grupper med olika moment och bytte vartefter så att alla fick pröva allt. I pannrummet installerades 2 ackumulatortankar på 1800 liter samt en stor varmvattenberedare. Eleverna tyckte att det var kul och att det kändes bra att göra något som behövs, och som verkligen kommer till användning. Man valde Lesols solfångare som är avsedda för självbyggeri. Man fick ett bidrag på 45 000 kronor till solfångarbygget från Stockholms stads miljöfond för lokalt Agenda 21 arbete. Solfångarna ger varmvatten under sommaren då skolan används som vandrarhem.

Jämförelse av energisystem

Därefter gjorde man en utredning om vilket energisystem som skulle vara bäst för skolans uppvärmning i framtiden, både ur miljösynvinkel och när det gäller ekonomin.

De system som man jämförde var följande:

- 1) Befintliga oljepannor och solvärme
- 2) Ny biobränslepanna och solvärme
- 3) Anslutning till fjärrvärme
- 4) Bergvärme + oljepanna och solvärme

ALTERNATIV	INVESTERING	KAPITAL- KOSTNAD/ ÅR	DRIFTS- KOSTNAD/ ÅR	BRÄNSLE- KOSTNAD/ ÅR	TOTAL- KOSTNAD/ ÅR
OLJA	0	0	20 000	555 900	575 900
PELLETS	1 250 000	156 250	45 000	225 000	426 250
FJÄRRVÄRME	533 000	66 600	10 000	412 600	489 300
BERGVÄRME	2 612 500	333 050	20 000	192 328	545 378

Utredningen visade att en ny pelletsanläggning skulle bli det bästa och billigaste alternativet. Man kunde kombinera den med solfångarna som man hade på taket. Man kunde behålla den ena oljepannan som reserv och man kunde söka ett 30 % bidrag i och med att man konverterade en offentlig byggnad från olja till en förnybar energikälla (biobränsle).

Pelletssystemet

Man gick ut med förfrågningar till olika företag och det anbud som antogs kom från Bertil Alm på ABM Energiteknik. Den pelletsvärmeanläggning på 300 kW, som man installerade bestod av en ny panna, en Viessmann Vitoplex 100, 570 kW anpassad för pelletsbrännare och utrustad med automatisk askurmatning. På så vis kan rengöringsintervallerna göras så



långa som ett halvår varvid stora driftskostnader kan sparas. En pelletsbrännare, en Janfire Jet 300 med roterande förbränningstrumma. Det är en brännare med modulerande effekttreglering där effekten kontinuerligt anpassas till

effektbehovet, som ger en effektiv förbränning även vid låga effekter och den är utrustad med en så kallad O₂ styrning som med hjälp av en lambdasond anpassar bränsle-luftblandningen, den reglerar matarpuls längden (bränslemängden) till inställd luftmängd, så att man får effektiv förbränning vid olika pelletskvaliteter. Verkningsgraden ligger på 95 %. Man renar rökgaserna i en dubbel cyklongasavskiljare för stoft. Askpartiklarna från cyklonen transporteras automatiskt till askbehållaren. Ett runt pelletslager, en silos, om 40 m³ byggdes i anslutning till skolbyggnaden. En askbehållare på 1 m³ placerades i anslutning till pannrummet. Alla transporter av pellets och aska sker med matarskruvar. En styr- och larmutrustning sköter driften.

Den anläggning som man till slut valde var något dyrare än den som specificerats i utredningen eftersom man lade mera vikt vid en helhetslösning med en optimal kombination av hög prestanda, hög tillgänglighet och låga driftskostnader.

Den verkliga kostnaden blev efter avdrag av bidraget på 30 %, 1 314 250 kronor.

Kapitalkostnaden blev 167 238 kronor/år, drift och underhåll 60 000 kronor/år och bränslekostnaden för pellets (1740 kr/ton) 261 000 kronor/år vilket ger en totalkostnad på 488 238 kronor/år.

Oljepriset hade samtidigt ökat till 9300 kronor/m³, vilket gör att om de hade fortsatt att värma skolan med olja så hade bränslekostnaden varit 717 500 kronor/år.

Besparingen är på 230 000 kronor/år samtidigt som man fick en miljövänlig uppvärmning med förnybar energi.

Varis Bokaldis



Kallelse till

EXTRA ÅRSMÖTE
FÖR MARTINSKOLANS STÖDFÖRENING

TISDAGEN DEN 29 MAJ 2007 KLOCKAN 18.30

Anledningen till det extra mötet är att revisionsberättelsen ej var förhanden vid ordinarie årsmötet.

VÄLKOMNA!

Stödförening för Martinskolan *Verksamhetsberättelse 2006*

Stödföreningen har under år 2006 lämnat flera bidrag till utrustning i musiken, djembetrummor, elbas, förstärkare och gitarr. Vi har bekostat en renovering av pappersgruppens skärmaskin, ljusgruppen lever fortfarande på gammalt materiallager. Stödföreningen har godkänt bidrag för Samuli Patjas studieprojekt och givit ekonomiskt bidrag till vissa aktiviteter vid skolans 30-årsjubileum. Vi har beviljat sedvanligt stöd till skolavslutningen samt resebidrag till delegater från vänskolan i Aruküla i samband med julmarknaden.

Stödföreningen arbetade målmedvetet med arbetet inför julmarknaden 2/12, vi hade en träff med alla basarombuden för att planera och stödföreningen fanns på plats kvällen innan basaren. Det vi kunde ha gjort bättre var att styra till att alla förberedelser var klara på fredagen och lämna bättre och tydligare information om det, vi bör också vara tydligare med att man har med sig eget material och ha bättre koll på materialet som finns. I år blev tyvärr pizzabaket en katastrof på grund av att ugnen har spruckit. Vi har också insett att styrelsen behöver förstärkas med en grupp som jobbar med marknadsförberedelser om det ska bli riktigt bra och för att alla ska orka. Trots att det finns förbättringspotential upplevde vi julmarknaden som väldigt trevlig och det kom många besökare trots att vi saknade vintervädret.

Styrelsen har under året haft nio styrelsemöten samt arrangerat ett möte med basarombuden inför julbasaren.

Vi samlades till en temadag 23/4 vilket är ett arbete som inte på något sätt är färdigt även om det är påbörjat, under en stund på eftermiddagen hade vi en träff med ledare för arbetsgrupperna.

12/11 arrangerade vi en hantverksdag inför marknaden.

Aktiva arbetsgrupper har under året varit ljusgruppen, ljusrullningsgruppen, serveringsgruppen, pappersgruppen och bakgruppen. Nya grupper som har startat är mjuka djur, keramik och delikatessgruppen.

*För Martinskolans Stödförening
Styrelsen*

Kranio Sakral Behandling

Du ligger fullt påklädd på behandlingsbänken medan jag arbetar med mycket mjuka rörelser huvudsakligen på kraniet. Du kommer snart in i en djup avslappning.

Kranio-sakral-behandling påverkar hela nervsystemet, ökar blod-tillförseln till hjärnan mm.

Kronisk stress, huvudvärk och migrän, käkledsproblem, ont i nacke eller rygg behandlas ofta med KST, liksom inlärningsproblem och läs- och skrivsvårigheter.

Jag ger behandlingar till reducerat pris, 300 kr, som ett led i min utbildning.

Metamorfos-tekniken

Genom metamorfos-teknikens mjuka beröring på särskilda områden på fötter, händer och huvud kan du få en fördjupad kontakt med din inre kraft. Avslappnande.

Används vid stressrelaterade problem, sjukdom eller jobbiga förändringar i livet eller när man vill ta nya steg men inte kommer igång. En tillåtande beröring som passar i många situationer.

MT-session 1 timme, 300 kr för dig som har kontakt med Martinskolan.

Du träffar mig på Terapiverkstan, Handelsvägen 24 i Enskede (T-Sandsborg) på mån 9-13 och tis 16-20. MT kan du vid behov få på andra tider på min hemadress.

Pärlugglan

Britt Hirase

Plantskolevägen 81, Enskede

Tel 649 56 43, e-post: britt.hirase@vattnet.com



Jag jobbar med taktill massage (enligt originalmetoden Taktipro). Det är en mjuk och strukturerad massagemetod som frisätter kroppens eget "lugn och ro"-hormon, oxytocin.

Denna väl etablerade komplementärmetod kan bl.a. ge smärtlindring och minskad stressnivå, sänkt blodsockernivå, bättre sömn, ökat välbefinnande, stärkt kroppsuppfattning m.m. Massagen ges med respekt, omtanke och lyhördhet för individens behov och integritet.

Som utbildad örtterapeut ger jag gärna råd om hur du kan använda vilda läkeväxter för dina speciella behov (och som du själv kan plocka). Jag gör även ekologiska läkesalvor, tinkturer, Hildegards hjärtvin, cremer m.m.

Jag jobbar i Hökarängen och i Gamla Stan och har lägre priser för dig som "hör till" Martinskolan.

Ring mig gärna om du vill veta mer
Hälsning Klara Nilsson (förälder i klass 4)
08-944019 070-4925398



Lördagen den 12 maj
firar Trull ett år!

Lia Boysen läser saga
Kl. 10.00

Theresia Billberg spelar
och sjunger sina
barnvisor kl. 16.00

Varmt välkomna!



TRULL

Trä- och ullsaker för barn
Ringvägen 143, nära Skanstull

Träleksaker, ullkläder, silkesmössor,
lammfällar, bärsjalar, tygbljor, böcker,
musik, waldorfdockor m m

Tel 08-640 62 62
www.trullbarn.com

Biografisk – terapeutisk målning och modellering

Tema: 7-årsperioderna i ditt liv

Lördagar 10-12 från september 2007 på Hälsans Hus i
Stockholm

Dipl. Antroposofisk Konstterapeut, Cecilia Letmark

Frågor och anmälan: tel 073-64 61 795

e-post: e_m_cecilia@hotmail.com



Radannonser

Elevrum sökes

till höstterminen -07 av en tjej från Estland som vill gå i 10an, Kontakta kansliet 08-604 38 27

Säljes

2 choroï-flöjter med torkpinne och 1 C-flöjt.
Ring Inga 08-93 96 67

Bostad sökes i Stockholm

senast fr.o.m september, också juli-augusti går att flytta in.
En etta eller tvåa handlar det om, gärna i stan eller på södra sidan av stan.

Ring Johanna, 070-3974860, alternativt:
fram till 30.5. 090-14 48 24, efter 15.6. 08-55171552

Torp fr 1800-talet uthyres veckovis hela året om, 9 mil söder om Stockholm ca 1 km till havet o härliga klippbad o 3 km till det populära och vackra naturreservatet Stendörren, även 3 km till sandstrand mellan Nyköping och Trosa.

2 rum o kök, 57 kvm, 4-8 sängplatser, vatten hämtas i närheten, utedass, öppen spis, vedspis och kamin, el finns också.

2.900 kr/vecka juni-augusti. 2 400/vecka resten av året.

Om intresse för att dela på lång tid kan det diskuteras.

Välkommen att höra av er till

Ewa Sundlöf 0703-054674 eller ewasundlof@hotmail.com

Minnesanteckningar från Föräldrareferensens möte 18 april 2007

Närvarande: Anette Karlsson/förskoleklassen, Maria Agdler/1B, Katarina Alsbjer/6, Suzanne Hedberg/10, Britt Hirase/12-13.
Del av tiden: Åsa Öckerman/2/SR

1. **Studium.** Vi fortsatte att läsa i En gemensam skolningsväg, sid 32-35.
2. **Föregående mötes anteckningar** lades till handlingarna.
3. **Waldorfpedagogik – vår ledstjärna.** Vi samtalande om förtur och tyckte det är rätt att de barn, vars föräldrar tidigt valt waldorfpedagogik genom val av lekskola, ska ha företräde till skolan. Vi menade att det får ju inte bli så att elever efter endast ett år i förskoleklass ska ha företräde framför de som gått sedan 2-3-årsåldern i waldorflekskola. Det skulle vara att spränga sönder waldorfidén. Vi upplever att skolan kan vara ännu tydligare i informationen till föräldrar som söker plats för sina barn. Dessutom pratade vi om att det behövs mod att vara trogen waldorfpedagogiken. Vi tänkte på hur det var när Martinskolan en gång startade utan tillstånd, att det ibland kan krävas ett visst mått av olaglighet för att få igenom något man tror på.
4. **Rapporter:**
Bondgårdssamarbete. Från och med i vår börjar ett samarbete som innebär att klass 3 till 8 varje år besöker sin gård inom ramen för något ämne i den aktuella årskursen (uryrken, kretsloppstänkande, ekologi osv.). Detta byggs upp från åk 3 och vidare för varje år. Det behövs hjälp från föräldrar (skjutsning, telefonkontakt mm). I årskurs 9 gör eleverna bondgårdspraktik. Nuvarande 9:or gör praktik denna termin, 9A vecka 19, 9a vecka 22. Alla har plats på någon gård.

SR Skolverket har gjort en inspektion på Kristofferskolan (finns en rapport om 30 sid som vi ska be att få). De har redogjort för sina förtursprinciper och skolverket har sagt det är OK. Om man gått i deras förskoleklass eller waldorfförskola (egna eller andra) har man förtur. De har också syskonförtur. Det är OK liksom social förtur. Kan man hamna i en situation där det står mellan elever från förskoleklass och lekskola? Det ska man fundera på, tyckte Åsa.

En svårighet vid intagning är att många ställer sig i kö till ett antal skolor.

Det är beslutat om endast en ny etta i till nästa höst, (HT-09) p g a lokalbrist.

En ny organisationsplan kommer att presenteras på Storkollegiet 19 april.

Möte med Ledningsgruppen. LG skulle fundera på tydligare information till lärarna om vad de kan kräva av "sina föräldrar".

På frågan "påverkar det man svarar vid intervjun på introduktionsdagen för blivande klass 1 föräldrar om barnet blir antaget eller inte?" svarade LG att de som bjöds in den 10 februari var familjer som var påtänkta att få plats till hösten. Svaren går igenom för att skolan bättre skulle kunna förbereda sig att ta emot barnen på ett adekvat sätt. men de "diskvalificerar" inte någon elev. Däremot ger de möjlighet till ytterligare samtal om några föräldrar visar mycket stor okunnighet om waldorffskolan.

Vi pratade om för- och nackdelar med Förtroendegrupp och kom fram till att i dagsläget är det bättre att i Besvärslutinen poängtera föräldrars möjlighet att ta med sig någon från FR som lyssnare till "jobbiga möten".

Föredrag. Vi fick förslag på föredragshållare om Indigobarn av LG. Sussie och Katarina jobbar vidare med detta, och

ordnar en annons i vårens Martinblad om att föredrag kommer i höst.

5. **Besvär rutin** Åsa har bett att få lämna arbetsgruppen som jobbar med detta. Ingen av de andra från gruppen var närvarande.
6. **Övriga frågor** Vi behöver en representant från Martinskolan till SFWF. (Tills vidare fungerar Britt som kontaktperson) Annette åtog sig att hjälpa till med att ytterligare förbättra informationsmappen till nya föräldrar.

Noterat av

Justerat

Britt Hirase

Suzanne Hedberg och Maria Agdler

Första mötet på höstterminen blir torsdag 6 september



Indigobarn och waldorfpedagogik

Föräldrareferensen vill anordna en föredragskväll i början av höstterminen 2007, med ovanstående tema.

Vet du någon kunnig och bra person som är insatt i ämnet och kan tänkas vilja presentera ämnet, var god kontakta:

Katarina Alsbjer 08-99 62 19 eller
Suzanne Hedberg 08-641 29 02

Till katalogen

Dessa uppgifter finns endast i den tryckta versionen av Martinbladet



Kalendarium

Läsåret 06-07

Maj

- 18 fre Lovdag
29 tis Stödföreningens extra årsmöte 18.30

Juni

- 7 tor Sommaravslutning i Martingården
8 fre Skolavslutning

Läsåret 07-08

Höstterminen 07

Augusti

- 22 ons Upprop

September

- 6 tor Möte med föräldrareferensen
Vecka 44 Höstlov
20 tor Julavslutning

Vårterminen 08

Januari

- 7 mån Skolstart

Februari

- Vecka 9 Sportlov

April

- Vecka 13 Påsklov

Juni

- 10 tis Sommaravslutning

