

fjölskyldan

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM FJÖLSKYLDUNA]

janúar 2011

Býr til stóra og smáa ættarhringi

Albert Eiríksson hefur stofnað fyrirtæki í kringum ættarhringina sína. **SÍÐA 2**



Tónlistaruppeldi

Helga Rut Guðmundsdóttir heldur tónlistarnám-skeið fyrir ungabörn og foreldra í Tónagulli. **SÍÐA 6**



FRÉTTABLAÐID/VILHEIM

Innsýn í hulinn heim fatlaðra

Það er dýrmæt og ljúf lífsreynsla að gerast stuðningsforeldri og opna hjarta sitt fyrir þeim sem minna mega sín og þurfa á ást og stuðningi að halda.

Sindri er yndislegur ljúflingur og gleðigjafi, hómoristi, stríðinn og erfiður,“ segir Bryndís Ploder, stuðningsfulltrúi í Öskjuhlíðarskóla og stuðningsforeldri 13 ára frænda síns, Sindra Ploder sem er með Downs-heilkenni og vott af einhverfu.

„Sindri kom fyrst til mín þriggja ára og auðvitað mikil viðbrigði fyrir hann að koma inn á heimili sem hann þekkti lítið sem ekkert. Fyrstu tvær næturnar stóð hann við útidyrnar og grét, en við urðum að láta þetta ganga því álag á foreldra hans og eldri bróður var mikið og nauðsyn

að sá eldri yrði ekki útundan öllum stundum. Eftir þessa fyrstu helgi var Sindri svo alltaf til í að koma og fljótlega vildi hann ekkert frekar fara heim aftur, því honum finnst voða gott að njóta einveru með mér,“ segir Bryndís sem fær Sindra til sín eina helgi í mánuði.

Börn sem fæðast með Downs-heilkenni fæðast gjarnan með hjartagalla en Sindri er hreystin uppmáluð. „Börn með Downs fylgja oft kúrfunni framan af bernskunni en standa svo í stað fram á

FRAMHALD Á SÍÐU 4

ÚTSALA

SÍÐUSTU
DAGAR

ÖLL RAFTÆKI Í ELDHÚS
OG ÞVOTTAHÚS Á ÚTSÖLU

Ofnar, helluborð og háfar með allt að 50% afsl.
Candy þvottavélar - verð frá kr. 79.990

Blomberg uppvottavélar - verð frá kr. 89.990

Severin smátæki með allt að 33% afslætti og margt fleira

Sýningareintök og útlitsgallað með miklum afslætti
Sjálfvirkar Saeco kaffivélar frá kr. 49.990



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Vera
Einarsdóttir
skrifar



Svigrúm til að leika sér, slæpast og slappa af

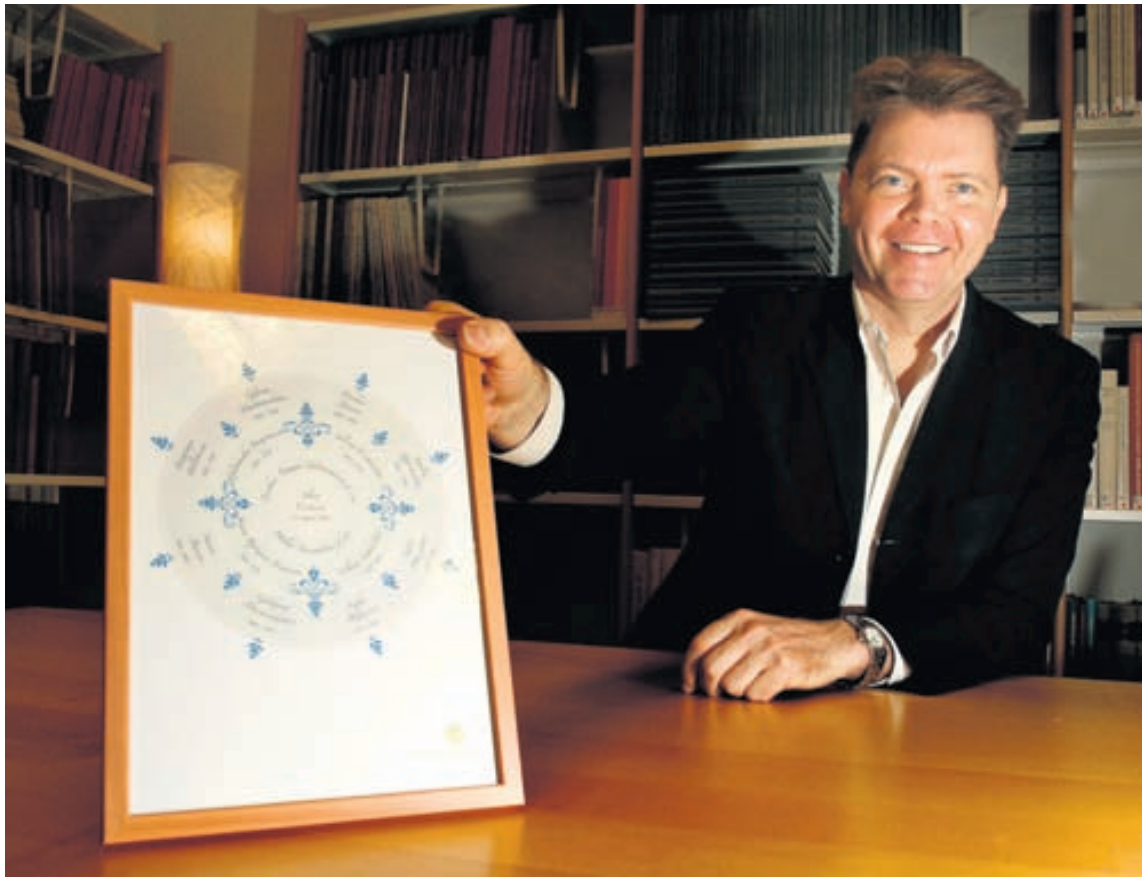
Íþróttar-, tónlistar- og frístundatilboð sem standa börnunum okkar til boða eru óteljandi. Þau geta spilað handbolta, fótbolta og körfubolta, æft karate, sund og dans, lært á hljóðfæri og farið í leik- og myndlist. Mörg hver leggja jafnvel stund á fleiri en eina grein og er dagskrá vikunnar oftast ekki þétt skipuð. Þar vandast einmitt málið. Þó að ekki sé hægt að kvarta yfir framboði þá eru mörg börn í meira en fullri vinnu sé skólinn tekinn með. Flest íþróttafélög leggja upp með fjölmargar æfingar í hverri viku strax í yngri flokkum og er engu líkara en að það eigi að gera afreksmanskju úr hverju einasta barni. Ef vilji er til þess að leyfa barni að prófa fleiri en eina grein til að hjálpa því að finna sína fjöl er varla tími til að gera nokkuð annað og eru jafnvel dæmi um að heimanámið sitji á hakanum.

Svo ber stundum við á mínu heimili enda sonurinn í karate, breiki og að læra á trompet. Hingað til hefur þetta gengið vonum fram. Hann er ánægður í öllu og vill engu sleppa. Breikið er enda bara einu sinni í viku, trompettímarnir flestir á skólatíma og karateæfingarnar hafa lengst af verið tvisvar í viku. Hann var hins vegar nýlega hækkaður um hóp og þá bættist aukaæfing við. Mér leist ekki á blikuna og það um að hann fengi svigrúm til að sleppa stöku æfingu og var því sem betur fer vel tekið en þannig getur hann haldið áfram að iðka ólíkar greinar og á lausa stund fyrir lærdóminn.

Við Íslendingar erum duglegir og setjum markið hátt. Við erum flest með þetta dagskrá og fellur varla verk úr hendi. Það er okkur keppikefli að börnin okkar nái langt og til þess leggjum við á okkur skutl á æfingar hingað og þangað. En hvað varð um þá speki að vera bara með og hafa gaman? Íþróttir og listir auðga líkama okkar og anda. En þurfa allir að verða afreksmenn? Þurfum við öll að vera best, spila með meistaraflokki eða vera í sinfóníuhljómsveit? Er ekki alveg jafn mikilvægt að vera liðtæk? Að geta glamrað á gítar í góðra vina hópi, að kunna að sparka í bolta eða að vera liðug í leikfimi? Það þurfa ekki allir að vera aðal. Það þyrftu hins vegar allir að hreyfa sig og listsköpun gerir flestum gott.

Þó að þeir sem bjóða tómstundastarf þurfi vissulega að gera kröfur til iðkenda og styðja þá sem vilja ná langt þá þarf líka að skapa rúm fyrir hina svo þeir flosni ekki upp þegar æfingarnar eru orðnar sex í viku. Svo þurfum við foreldrar að vera vakandi fyrir því að ofgera börnunum okkar ekki. Þau þurfa líka svigrúm til að leika sér, slæpast og slappa af. Börn þurfa að fá að vera börn.

Fjölskyldan kemur út mánaðarlega með helgarblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Vera Einarsdóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Vilhelm Gunnarsson **Pennar:** Sólveig Gísladóttir, Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, Gunnþóra Gunnarsdóttir, Júlía Margrét Alexandersdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Hlynur Þór Steingrímsson hlynurs@365.is



Með forfeðrum sínum „Áhugi minn á ættfræði hefur stigmagnast sem kom mér á óvart því ég hélt að hann gæti ekki aukist meir," segir Albert.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FORFEÐUR saman í hring

Íslendingar hafa mikinn áhuga á ættfræði og áhuginn fer aðeins vaxandi að sögn Alberts Eiríkssonar sem stofnaði fyrirtækið Ættarhringur.is síðastliðið haust.

Það kom mér ánægjulega á óvart hversu margir Íslendingar hafa áhuga á ættfræði. Ég hélt að það væri aðeins eldra fólk en annað kom á daginn. Ég held reyndar að Íslendingabók hafi hjálpað mikið til í þessum efnum," segir Albert Eiríksson. Hann stofnaði síðastliðið haust fyrirtækið Ættarhringur.is þar sem hann býr til stóra og smáa ættarhringi. Þar er einstaklingur í miðjunni og forfeðurnir koma í hring út frá honum.

„Þessi hugmynd hefur gerjast með mér í meira en áratug en ég sá svona ættarhring fyrst fyrir fimmtán árum," segir Albert Eiríksson. Hann fór fljótlega að búa til hringi fyrir sjálfan sig og fjölskylduna. Þar sem nokkrar vikur tekur að handskrifa stóran hring með 125 nöfnum var ekki mikið vit í markaðssetningu. „Síðan fór ég á frumkvöðlanámskeið hjá hugmyndahúsi háskólanna með þessa hugmynd. Mér var bent á finan grafiskan hönnuð

á Akureyri sem hefur búið til fyrir mig forrit og úr varð Ættarhringur.is," segir Albert sem mælir sérstaklega með slíkum frumkvöðlanámskeiðum því mjög margar hugmyndir hafi þar orðið að veruleika.

Hugmyndin að ættarhringnum þróaðist í vinnsluferlinu. „Upphaflega átti aðeins að vera stór hringur en síðan ákváðum við að búa til minni útgáfu þar sem langömmur og langafar eru í ysta hring," segir Albert en viðtökurnar hafa verið frábærar að hans sögn. „Ég hef til dæmis gert töluvert af hringum í skírnergjafir sem er skemmtilegt því oft er ég sá eini sem veit nafnið á barninu fyrir skírnardaginn fyrir utan foreldrana," segir hann glaðlega en Albert hefur einnig þróað hringi fyrir hjón sem ætlaðir eru í brúðkaupsgjafir og brúðkaupsafmæli.

Vinnan við hringina tekur mislangan tíma. „Það fer eftir því hve flóknar ættirnar eru. Stundum er þetta mikil yfirlega," segir Albert



sem er með ættfræðiforritið Espólín til hliðsjónar, hefur aðgang að Oddi Helgasyni ættfræðingi og fær aðgang hjá fólki að Íslendingabók. „Stundum eru vegir ættfræðinnar órannsakalegir og misræmi milli grunna. Síðan eru sumir sem vilja hafa kjörforeldra í stað blóðforeldra í hringnum. Í mínu tilviki var langamma mín opinberlega Marteinsdóttir en almannarómur sagði hana Björgólfsdóttur enda var hún öll í þá ættina. Ég valdi þá leið að fara eftir almannarómnum," segir Albert sem finnst gaman að kynnast bæði lifandi og horfni fólki í gegnum starfið. Þá ímyndar hann sér hagi þess út frá því hvar það bjó og hvað það átti af börnum. „Áhugi minn á ættfræði hefur stigmagnast sem kom mér á óvart því ég hélt að hann gæti ekki aukist meir," segir Albert og hlær innilega.

-sg

Tunglið, tunglið, taktu mig

Stjörnuskoðunarfélag Seltjarnarness og Stjörnufræðivefurinn bjóða upp á námskeið í stjörnufræðum og stjörnuskoðun. Sérstök námskeið fyrir áhugasama krakka um stjörnunar eru einnig á dagskrá og verða næstu námskeið haldin sunnudaginn 13. febrúar.

Námskeiðin fara fram í Valhúsaskóla á Seltjarnarnesi. Þar hefur Stjörnuskoðunarfélagið aðsetur sitt og geymir meðal annars stærsta stjörnusjónaukann á landinu.

Krakkánámskeiðin eru fyrir tveimur aldurshópa, 6 til 9 ára og 10 til 12 ára. Námskeið fyrir yngri hópinn stendur frá 10.30 til 13 en fyrir eldri hópinn frá klukkan 14 til 16.30 og er boðið upp á hressingu um mitt námskeið. Eftir námskeiðin, eða þegar veður leyfir, verður öllum boðið í stjörnuskoðun. Krakkarnir geta mætt með eigin stjörnusjónauka og fengið leiðbeiningar um notkun þeirra.

Fyrir barn og eitt foreldri kostar 4.000 krónur á námskeiðið og er fimmtíu prósentu afsláttur fyrir systkini. Nánar á heimasíðu félagsins: www.astro.is



LATIN FITNESS

Nýjasta
æðið í
dag!

Nú þarftu ekki dansfélaga
til að læra að dansa!

4 vikna námskeið hefst 7. febrúar
Kennt á mán. og mið. kl. 19.30
Kennari: Eygló Karólína Ben.

Skráðu þig
strax í síma
444-5090

N O R D I C A S P A

www.nordicaspa.is

ego dekor

-20%

Skenkur
Breidd: 150cm
Verð: 129.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
103.920,-

Stækkanlegt hnotuborð
160(248)x100
Verð: 139.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
97.930,-



-30%

-20%



Skenkur í hnotu
Breidd: 150cm
Verð: 119.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
95.200,-

Borð í hnotu
180x100
Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
69.930,-

-30%

TV skenkur
í hnotu
Breidd: 183cm
Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
79.920,-

-20%



Sófaborð
Stærð: 120x60
Verð: 49.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
24.950,-

-50%

Stærð: 50x50
Verð: 32.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
16.450,-



ÚTSALAN
Í FULLUM GANGI

20-50% AFSLÁTTUR

VERONICA

TUNGUSÓFI

Stærð: 260x165
Verð: 236.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
177.000,-



-25%

SWING
SÓFASETT

3ja sæta
Stærð: 210cm
Verð: 149.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:

104.300,-

2,5 sæta
Stærð: 180cm
Verð: 135.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:

94.500,-



-30%

-30%



YASAM
tungusófi
Stærð: 212x157
Verð: 169.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:
118.930,-

-25%



AIR tungusófi
Stærð: 285x165
Verð: 245.000,-
ÚTSÖLUVERÐ:
183.750,-

PALMA 4ra sæta leðursófi

Stærð: 280cm
Verð: 237.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 165.900,-



-30%

-25%



RENO leðurstóll
Verð: 16.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:

12.675,-

-25%



VIOLA stóll
Verð: 18.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:

14.175,-

-30%



MOSS leðurstóll
Verð: 16.900,-
ÚTSÖLUVERÐ:

11.830,-

Opið mán-fös: 10.00-18.00

Opið um helgina: lau: 10.00-16.00 - sun: 13.00-16.00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
S: 544 4420 - www.egodekor.is

HESTAMANNAFÉLAGIÐ HÖRÐUR í Mosfellsbæ býður upp á reiðnámskeið fyrir börn og ungmenni með fötlun. Um er að ræða fimm vikna námskeið í reiðhöll Harðar. Það fyrsta hefst 14. febrúar en hið síðasta 25. mars. Kennslan er í höndum reyndra leiðbeinenda með margra ára reynslu.



Sannir vinir Bryndís og Sindri Ploder njóta hvorrar stundar sem þau eiga saman.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FRAMHALD AF FORSIÐU

unglingsár. Sindri er núna fyrst að byrja að tala, en fram til þessa höfum við talað saman tákni með tali. Og þótt ekki gangi alltaf jafn vel og hann vildi segja frá gefst hann aldrei upp og fer þá bara aðrar leiðir til að koma sínu til skila," segir Bryndís sem var einstæð tveggja barna móðir þegar hún tók Sindra fyrst að sér, en dætur hennar eru uppkomnar í dag.

„Stelpurnar voru strax spenntar að fá Sindra og natnar að leika við hann og setja sig inn í hans rútínu. Það var dásamlegt að fylgjast með honum skapa sér rútínu heima hjá okkur, en alltaf þegar hann kemur setur hann töskuna sína og útiföt á vísan stað og svo förum við út í búð að kaupa fisk. Þá horfum við alltaf á barnatímamann saman þegar við vöknum um helgar og bókum gjarnan brauðbollur, og þá þarf að leggja fallega á borð og kveikja á kertum, en um kertið rukkar hann ef vantar á borðið. Hann er því mikið fyrir kósheit og nýtur samverunnar til hins ítrasta, eins og ég sjálf," segir Bryndís og brosir blítt, en þau Sindri eru miklir vinir og hann örlátur á kossa og faðmlög.

„Að vera styrktarforeldri er

gaman og gefandi, um leið og það er þínu erfitt. Ég hlakka alltaf til stundanna með Sindra því hann gefur svo mikið. Maður lærir svo margt af fötluðum börnum og að meta hvað maður hefur. Ég á tvær yndislegar dætur og barnabarn, en Sindri gefur svo margt sem þau hin geta ekki, reynslu og innsýn í hulin heim sem maður annars fær ekki skilið nema starfa með og umgangast fatlaða. Og ég kvíði því ef það verður sem nú er ráðgert, að fatlaðir fari í almennan skóla. Mega þeir ekki vera áfram með sínum líkum í stað þess að eignast

aldrei vini, vera alltaf með aðstoðarmanneskju með sér og finna til vanmáttar síns í venjulegum skóla? Þarna finnst mér skorta á mannúð. Sækjast sér um líkir og í Öskjuhlíðarskóla blómstra þau, eins og Sindri sem elskar skólann sinn og skólafélaga," segir Bryndís, sem eftir tíu ára stuðning við Sindra lítur á hann sem eigið barn. „Það er eðlilegt að fólk sem vinnur náði með börnum tengist þeim tilfinningaböndum. Þetta er yndisleg skuldbinding og auðvitað þarf alltaf að vanda sig því það eru alvöru manneskjur í húfi.“

- þlg

Hvað er stuðningsfjölskylda?

- Stuðningsfjölskyldur taka á móti barni eða börnum til sólarhringsvistunar á heimili sínu til að styðja foreldra í uppeldishlutverki sínu, veita þeim hvíld og/eða styrkja stuðningsnet hlutadeigandi barns. Ætíð er um tímabundinn stuðning að ræða.
- Tveir hópar stuðningsfjölskyldna starfa samkvæmt lögum um barnavernd, en þörfin er brýnust fyrir fötluð börn, börn með miklar sérþarfir, svo sem ADHD og erfiðar félagslegar aðstæður.
- Í dag eiga 288 reykvísk börn stuðningsfjölskyldu. Sífelld er unnið að því að ráða fólk í þetta mikilvæga starf og alltaf leitað stuðnings.
- Til að verða stuðningsfjölskylda fyllir viðkomandi fjölskylda út umsókn um starfið. Barnavernd Reykjavíkur metur viðkomandi fjölskyldu og þarf að skila inn læknisvottorði og sakavottorði.

Gott að opna hjarta sitt

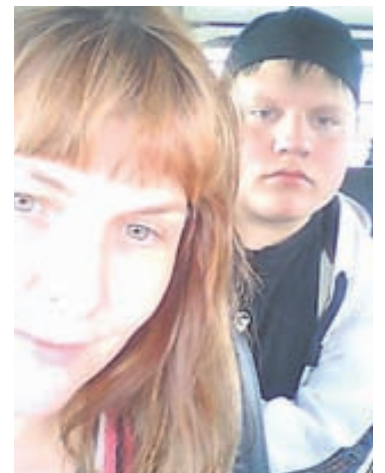
María Rós Valgeirsdóttir tók móðurlausan dreng á viðkvæmum aldri að sér í sumardvöl og hefur verið honum stuðningsmóðir allar götur síðan.

Ég var beðin um að taka strák í sveit, þegar ég bjó austur á Fjörðum og sá um félagsmiðstöð unglunga og aldræðra í Fjarðabyggð. Mér þótti það lítið mál og í framhaldi kom Guðmundur, þá ellefu ára, til mín í sumardvöl. Hann bjó hjá ömmu sinni eftir að móðir hans dó árinu áður og þurfti stuðning vegna móðurmissisins," segir María Rós sem í ársbyrjun 2008 fluttist til Reykjavíkur þar sem hún starfar á frístundaheimilinu Æskufelli í Fellaskóla. Guðmundur býr enn á Austfjörðum, nú á átjándu ári.

„Okkur Guðmundi kom strax einstaklega vel saman. Fyrstu fimm vikurnar í sveitinni vorum við bara tvö og náðum að kynnast vel," segir María en eftir sumardvölinu fór Guðmundur þess á leit við ömmu sína að fá að fara aftur til Maríu og fjölskyldu hennar.

„Ég bar þá undir fjölskylduna hvort hún vildi verða stuðningsfjölskylda fyrir þennan góða dreng og það samþykktu allir. Ég gerði henni jafnframt grein fyrir að ekki væri unnt að hætta við á miðri leið, ekki frekar en að ég hætti allt í einu við að vera móðir barnanna minna. Hlutverk stuðningsfjölskyldu væri því varanlegt og það voru allir til í," segir María.

„Þótt Guðmundur fari nú af barnsaldri verðum við alltaf stuðningsfjölskylda hans. Hann er í góðu sambandi við ættmenni sín og á sín alvöru systkini, en lítur líka á krakkana mína sem systkini sín. Eldri börnin eru tveimur og fjórum árum eldri og þau urðu strax góðir vinir Guðmundar og fagna komu hans. Eftir að við fluttum suður kemur Guðmundur til lengri dvalar í einu, en þegar við bjuggum eystra kom hann aðra hverja helgi og alltaf yfir sumartímamann," segir María sem upplifir stuðningsforeldrahlutverk sitt sem



Góð saman María Rós og Guðmundur Þórir Hafsteinnsson í bílferð á góðum degi, en samfundirnir eru ætíð tilhlökkunarefni hjá báðum.

MYND ÚR EINKASAFNI

yndislega og ómetanlega reynslu.

„Það hafa allir gott af því að opna hjarta sitt fyrir öðrum manneskjum og sýna þá ábyrgð að láta sér þykja vænt um aðra. Það er líka gott fyrir börn manns að taka svo bindandi ábyrgð á stuðningi, og ekki síst að gera sér grein fyrir því hvað það þýðir. Þetta er því fín æfing fyrir framtíðina og gerir þau traustsins verð," segir María sem hvetur aðra til að íhuga að gerast styrktarforeldri.

„Ákvörðun verður þó alltaf að vera í samvinnu við manns eigin fjölskyldu og ef allir eru sáttir er þetta hægt. Það passa ekki allir saman og börn þurfa sjálf að vilja koma. Því þarf alltaf að gefa börnum og stuðningsforeldrum aðlögunartíma því enginn skyldi taka að sér barn sem hann nær ekki til. Þessu þarf maður strax að gera sér grein fyrir, því sé minnsti vafi í huga manns ættu aðrir, sem ná til barnsins, að njóta þess frekar.“

- þlg

EasyTone skórnir frá Reebok eru komnir í Steinar Waage.

Hvernig vinna EasyTone?

Tækni byggð á jafnvægisboltum þar sem hreyfing á lofti býr til örlítið ójafnvægi sem mótar og styrkir rass og læri í hverju skrefi.

Nánar á reebok.is

Reebok

STEINAR WAAGE
SKÖVERSLUN
BARNLÍNUR



Stór hluti viðskiptavina Nings er íþróttafólk sem er vel upplýst og vill fá bragðgóðan og hollan mat, þess vegna velur það heilsuréttina okkar.

Heilsuréttir Nings

Fullir af trefjum, próteinum og góðum kolvetnum

Annie Mist
Silfurhafi á heimsleikum
í Crossfitt 2010,
Evrópumeistari í Crossfitt
2009 og 2010 ásamt því
að vera margfaldur
þreknotsmeistari Íslands

Arnaldur Birgir
Framkvæmdastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi
og keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011

Ágúst Guðmundsson
Slökkviliðsmaður og
keppandi í Sahara
eyðimerkurhlaupi 2011
ásamt verðandi heimsmeistaral

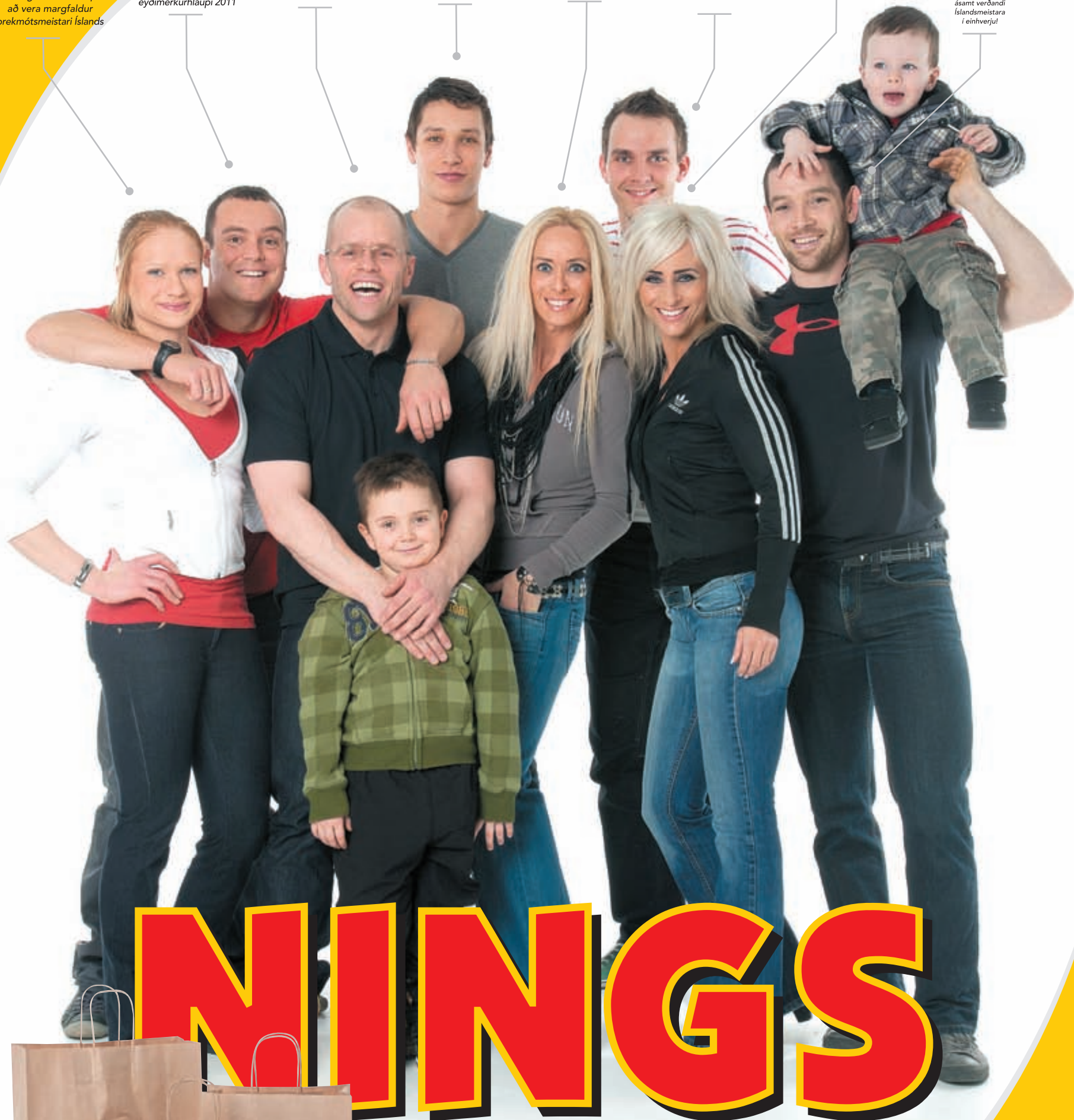
Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

Sveinbjörn
Sveinbjörnsson
Margfaldur BootCamp-
og Crossfitt meistari
Íslands
ásamt verðandi
Íslandsmeistaral
í einhverjut



NINGS

og kroppurinn blómstrar

Suðurlandsbr. 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12
sími 588 9899 • www.nings.is



tónlist

hlustum og njótum ...



KRÚTTAKÓRINN er hluti kórskóla Langholtskirkju og er hann ætlaður börnum frá fjögurra til sex ára. Krúttakórinn æfir á miðvikudögum undir stjórn Huldu Daggar Proppé og Þóru Björnsdóttur, söngkvenna og söngkennara. Sjá www.kirkjan.is

Gríms fiskibollur

hollur kostur á 5 mín.



Í Tónagulli Foreldrar og börn finna taktinn saman.

MYND/TÓNAGULL



Íslendingaslóðir í Ameríku Sumarferðir 2011

Ferð 1: Amish og Íslendingar: 17. - 26. maí

Flug með Icelandair til Minneapolis. Átta daga ferð um nýlendur Amish í Minnesota og Iowa og Íslendinga í Minnesota.



Amish í Iowa



Whistler í Kanada

Ferð 2: Vesturströnd: 29. ágúst – 7. september

Flug með Icelandair til Seattle. Afkomendur vesturfara heimsóttir í Seattle, Blaine, Vancouver og Victoria. Skoðunarferð til Whistler, í Butchart Gardens og víðar.

Nánari upplýsingar hjá Jónasi Þór í síma 861-1046 eða jonas.thor1@gmail.com



Vísur, leikir og kroppaþulur

Pegar Helga Rut Guðmundsdóttir tónmenntakennari kynntist tónlistarnámskeiðum fyrir ungabörn opnaðist henni nýr heimur. Hún hóf að halda slík námskeið árið 2004 og þau njóta vinsælda.

Við fæðumst öll með þörf fyrir tónlist,“ segir Helga Rut Guðmundsdóttir, doktor í tónmenntafræðum, sem í fyrirtæki sínu Tónagulli býður upp á tónlistarnámskeið fyrir ungabörn. Þar mæta þau með foreldrum og jafnvel eldri systkinum.

„Það er mjög skemmtilegt að vera með lítil kríli í hópi,“ segir Helga Rut brosandí. „Markmiðið með námskeiðunum er að foreldrarinn tileinki sér tónlistaruppeldi frá byrjun. Að svo miklu leyti sem vitað er hvernig heilinn vinnur fyrstu mánuði ævinnar er ljóst að orðaleikir, vísur og kroppaþulur örva þroska barna á einstakan hátt.“

Helga var í doktorsnámi í tónlistarmenntunarfræðum og búsett í Bandaríkjunum þegar hún sá auglýst tónlistarnámskeið fyrir börn á aldrinum 0-9 mánaða og ákvað að fara þangað með yngri telpuna sína, sem var þá nokkurra mánaða. „Ég fór bara af forvitni því sjálf hafði ég kennt litlum börnum en aldrei svona litlum og fannst það í fyrstu svolítið galin hugmynd. En þarna smitaðist ég. Hélt að ég væri súpertónlistarmamma, kennaramenntuð í tónlist og kunni ótal lög og leiki en þetta var sérstök upplifun fyrir okkur mæðgur báðar.“

Þegar Helga Rut kom heim fannst henni að hún yrði að þróa aðferðina þannig að hún hentaði íslenskum veruleika og tók tvö ár í að melta hugmyndina. „Það er til fullt af erlendu efni sem hægt er staðfæra



Doktorinn „Ég fór bara af forvitni því sjálf hafði ég kennt börnum en ekki svona litlum,“ segir Helga Rut um smábarnanámsskeiðið sem hún fór á með dóttur sína.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN KARLSSON

en ég vildi heldur leita í íslenskan menningararf, Klappa saman lófnum, Ríðum heim til Hóla, Vindum, vindum vefjum band og fleira gamalt og gott. Hef meðal annars verið að endurvekja efni sem var nánast gleymt,“ lýsir hún.

Hún kveðst lítið hafa þurft að auglýsa námskeiðin. Vinsældirnar sjái um það. Í kennslunni styðst hún við geisladisk og bók, hvort tveggja gefið út af Tónagulli. „Geisladiskurinn er vinsæll, lágstemmdur og látlaus, með einföldum hljóðum og smekklefum útsetningum. Þar er mikill söngur og líka þulur sem hafa heilmikið gildi. Ég fæ stundum til mín foreldra af erlendu bergi brotna sem finnst gaman að fá þennan íslenska arf í æð en ég hvet þá líka til að vera með barnadiska á löfnum með tungumáli upprunlandsins.“

Meira er hægt að fræðast um Tónagull á heimasíðu þess: www.tonagull.is

- gun

Tónlist hér og þar

Tónlist hefur um aldir verið sameiningartákn og smitað frá sér gleði. Ýmislegt er fyrir fjölskylduna að skoða og sjá tengt tónlist á höfuðborgarsvæðinu. Fréttablaðið tók saman nokkur atriði á tónlistartengdum nótum.

1. Hljóðfæraverslanir

Íslenskar hljóðfæraverslanir eru þó nokkrar og til að heimsækja þær er ekkert skilyrði að vera hljóðfæraleikari. Reyndar verður heimsókn á slíkar slóðir oft til að vekja áhuga á hljóðfærleik og getur jafnvel auðveldað valið ef einhver á í vandræðum með að gera upp hug sinn með hvaða hljóðfæri skal læra á. Tónastöðin er ein skemmtilegra hljóðfæraverslana á höfuðborgarsvæðinu og er þar úrval af hljóðfærum, einkum blásturs- og strengja-hljóðfærum, bókum um tónlist og fleira. Önnur hljóðfærabúð er sameiginleg verslun Tónabúðarinnar og Hljóðfærahússins í Síðumúla og má benda þeim sem heillast

af rafmagnshljóðfærum á að kikja þangað. Þá er Rín í Brautarholti gjarnan nefnd „vígi rokktonlistarmannsins“



2. Tónlistarhátíðir

Vert er að kynna sér og fylgjast með gangi tónleika, tónlistarviðburða og –hátíða því þar er alltaf um auðugan garð að gresja. Benda má á frábæra heimasíðu sem er með puttann á púlsinum og heldur saman því sem er á döfinni, musik.is. Af nokkrum tónlistartengdum atburðum má nefna Myrka músíkdaga sem hófust á fimmtudag en lýkur á morgun. Safnanótt, þar sem tónlist spilar stórt hlutverk, hefst 13. febrúar og Sinfóníuhljóm-sveit áhugamanna er með tónleika þann sama dag. Háskólatónleikar eru þá á dagskrá á þessu ári, Sinfóníuhljóm-sveit Íslands og Norðurlands slá á trengi, Kammermúsíkkúbburinn er með tónleika

og glæsilegar sýningar má berja augum í Íslensku óperunni.

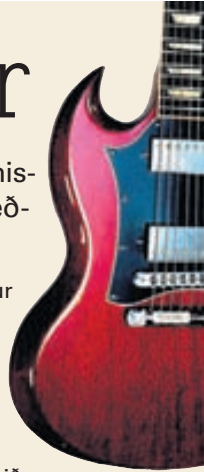
3. Fræðslunámskeið

Algennt er að fólk sé tregt til að feta sig inn á braut tónlistar, nema rétt

sem áheyrendur þar sem það óttast að hæfileikana skorti. Þeim hópi má benda á að allnokkur fræðslunámskeið tengd tónlist eru í boði. Má þar til að mynda nefna námskeið hjá Endurmenntun Háskóla Íslands – Heimur jazzins og tónlist Wagners. Þeir sem vilja kúra sig heima í stofu geta svo notað internetið og æft sig í að hlusta á óperur á Youtube. Þá er gaman að fletta upp á frægustu tónskáldum veraldar og lesa sér til um dramatískt líf þeirra og örlög.

4. Hljóðfæri skoðuð

Þjóðminjasafnið er alltaf gaman að heimsækja en í næstu (eða þeirri fyrstu ef því er að skipta) heimsókn þangað mætti reyna að þefa uppi hvernig tónlistarmenning Íslendinga hefur verið. Hvaða hljóðfæri er að finna á safninu og hvaða hljóðfæri Íslendingar hafa helst leikið á.



Dansaðu þig í fantaform!



ZUMBA

á Nordica Spa

Ný námskeið hefjast 8. feb.

- » Mikil fitubrennsla – eykur þol og styrk
- » Latin-tónlist (salsa, cumbia, merengue, raggaton o.fl.)
- » Auðveld spor fyrir allan aldur

4 vikna námskeið

2 lokaðir byrjendatímar + aðgangur að 5 opnum Zumba-tímum

Þri. og fim kl. 18.30 og kl. 19.30

Kennari: Anna Claessen og Marta Gígja, alþjóðlegir Zumbakennarar

Handklæði og herðanudd í pottunum!

Skráðu þig strax í síma 444 5090



N O R D I C A S P A

www.nordicaspa.is



ÞAÐ ER HOLLT
AÐ SPARA

LÆGRA
LYFJAVERÐ Í 14 ÁR

Apótekið
–einfalt og ódýrt

Spönginni • Hólagarði • Hagkaup Skeifunni • Hagkaup Akureyri

GAGN&GAMAN



Ævintýri Lýðveldisleikhúsið sýnir ævintýraleikritið Út í kött! eftir Benóný Ægisson í Tjarnarbíói á morgun klukkan 14. Leikritið segir af stráknum Erpi sem neyðist til að taka á móti dóttur vínafólks foreldra sinna inn í herbergið sitt með skemmtilegum afleiðingum.



Dýrin stór og smá Fræðsludeild Fjölskyldu- og húsdýrgarðsins býður upp á nokkur námskeið á þessu skólaári. Boðið verður upp á dýrafræðslu fyrir grunnskólanemendur í 3. bekk, námskeið um villt spendýr fyrir nemendur í 8., 9. og 10. bekk og námskeið um dýr í sjó og vötnum fyrir nemendur í 4. og 5. bekk. Á vinnumorgnum fá nemendur í 6. bekk að taka þátt í umhirðu dýranna og fræðslu um þau og landbúnaðarstörf. Þá er leiðsögn um garðinn í boði fyrir alla aldurshópa. Allar nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni www.mu.is.

Spil Nexus er tilvalinn viðkomustaður fyrir fjölskyldur. Þar var opnuð sérstök spilaverslun á dögnum þar sem spilakennsla og aðstoð við Warhammer-módelgerð fer fram. Opíð hús er í búðinni í dag og einnig í sal Hugleikjasals Reykjavíkur í sömu byggingu.



4 vikna

Lúxusnámskeið

NORDICASPA

fyrir konur og karla

Hjá okkur nærðu árangri!

- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- 6:30, 7:30, 10:00, 16:30 og 18:30
- Þjálfari er Gunnar Már Sigfússon

1. vika – Orkuhleðsla
2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla
3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun
4. vika – Ónæmiskerfi eftt – Jafnvægi

Námskeiðið hefst 7. febrúar – Fyrirlestur 5. feb.
Verð kr. 34.900

Skráning er hafin í síma 444 5090
eða nordicaspa@nordicaspa.is

Daglegur fróðleikur um mat & næringu fullt af uppskriftum



heitir pottar og herðanudd eftir hvern tíma



Vikulegar mælingar mikið aðhald



- 1 Við reiknum út næringuna og kalóríurnar
- 2 Við eldum matinn og þú sækir hann
- 3 Þú byrjar að léttast strax frá fyrsta degi

KÍKTU Á shape.is



1500kaloríur
shape

Fyrir konur sem vilja léttast

1800kaloríur
shape

Fyrir karlmenn sem vilja léttast

5dagahreinsun
shape

Fyrir þá sem vilja hreinsa líkamann

wellness
shape

Fyrir alla sem vilja borða hollan mat

fitness
shape

Fyrir íþróttafólk sem þarf meiri næringu

N O R D I C A S P A



AÐEINS Í NOKKRA DAGA GRÍPTU AUGNABLIKIÐ!

CASIO EX-Z350



- 12.1 milljón punkta upplausn
- 4x aðdráttarlinsa (27-108mm)
- Stór 6.9cm (2.7") LCD skjar
- 23 myndstillingar
- Auto Bestshot
- Videoupptaka með hljóði
- Hleðslutæki og hleðslurafhlaða fylgir

FULLT VERÐ: 27.900 KR.
Tilboðsverð: 19.900 kr.

OLYMPUS T-100



- 12 milljón pixlar
- 3x aðdráttur, linsa 36-180mm
- Til í 2 litum: Blá og silfur

FULLT VERÐ: 16.900 KR.
Tilboðsverð: 12.900 kr.



- OLYMPUS**
FE 5050
- 14 milljón pixlar
 - 5x aðdráttur, linsa 26-130mm
 - Skjár LCD 6.9cm (2.7")
 - 14 handhægar tókustillingar
 - Videoupptaka með hljóði
 - Lithium hleðslurafhlaða og hleðslutæki fylgir

FULLT VERÐ: 29.900 KR.
Tilboðsverð: 22.900 kr.

RÝMINGARSALA

ALLRA SÍÐUSTU FORVÖÐ –
MISSIÐ EKKI AF TÆKIFÆRINU!

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
www.ormsson.is