

# KRAKKAR

FIMMTUDAGUR 16. MAÍ 2013



## Allt fyrir börnin

Varðan selur barnarúm, barnavagna og barnastóla í úrvali. Þar fást meðal annars marglitir Hókuspókus-stólar og margt fleira. **SÍÐA 2**

## Sauðburður

Systurnar Svanhildur Marín og Matt-hildur Eir Valdinarsdætur hjálpa til við sauðburðinn sem nú er í fullum gangi hjá ömmu þeirra og afa í Bárðardal.

## Barnasirkus

Boðið verður upp á sirkus-leikjanám-skeið í samstarfi við stærsta barnsirkus Norðurlanda í sumarþáttum KFUM og KFUK í sumar. **SÍÐA 4**



Pebble-rúmin fást í þremur litum.



Hayworth-rúmið vex með með barninu og getur dugað fram á skólaaldur.



Nú er hægt að fá Mondial-vagn frá Emmaljunga í dökkbrúnu. Vagninn er alger senubjófur.

# Rúm sem vex með barninu

Í barnavörversluninni **Vörðunni** má finna barnarúm, barnavagna og barnastóla í úrvali ásamt öðru sem þarf við umönnun barna. Þar fást meðal annars Hayworth-barnarúm, sem vex með barninu, og marglitir Hókuspókus-stólar.

**V**arðan býður upp á tvær frábærar gerðir af barnarúmunum frá Mamas & Papas. Annars vegar Pebble-rúm sem er 60x120 sentimetrar og fáanlegt í þremur litum; hvítu, glærlökkuðu og gullinni eik, og hægt er að kaupa skiptiborð sem passar ofan á rúmið. Hins vegar Hayworth-rúm sem er 70x140 sentimetrar. Þar er sömuleiðis hægt að velja um þrjá liti; hvítt, gullna furu og hnotu. Rúmið fæst eitt og sér eða í pakka með rúmfataskúffu og skiptiborði sem lagt er ofan á rúmið. Þá er hægt að breyta rúminu þegar barnið stækkar en þá eru hliðarnar og neðri hlutarnir af göflunum fjarlægðir og úr verður barnarúm sem hentar barninu fram á skólaaldur.

## Regnbogalitir Hókuspókus-stólar

Um síðustu jól ákvað Varðan að prófa að bjóða upp á Hókuspókus-stóla þar sem hver flötur hefur sinn lit. Hver stóll hefur því sjö liti. Stólararnir eru mjög líflægir og skemmti-

legir og tilvaldir fyrir þá sem vilja poppa aðeins upp þessa frábæru klassík. Til þess að gera þetta mögulegt var sjö stólum púslað saman sem gerir það að verkum að ekki er boðið upp á slíka stóla nema það séu að minnsta kosti fjórir ákveðnir í að kaupa þá hverju sinni. Fyrsta settið seldist upp og er hægt að skrá sig á lista fyrir næsta sett. Nánari upplýsingar er að finna á Facebook-síðu Vörðunnar ([www.facebook.com/varдан.barnavorur](http://www.facebook.com/varдан.barnavorur)).

## Emmaljunga súkkulaðisætur Mondial

Emmaljunga býður upp á vandaða vagna og kerrur sem byggja á gömlum grunni enda var fyrirtækið stofnað árið 1925. Hvítu Mondial-vagnarnir frá Emmaljunga eru senubjófur sem henta einstaklega vel þeim sem kjósa dekkri liti. Í ár er hægt að fá Mondial í dökkbrúnu og er hann engu síðri senubjófur en sá hvítu. Þá eru líka til Edge-vagnar

í mjög mörgum fallegum litasamsetningum. Sem dæmi má nefna Black Carbon, sem er svartur með svörtu einlitu mynstri og svörtum endurskinsröndum og gerast vagnar varla meira töff.

Varðan er barnavörverslun sem byggir á þekkingu þriggja kynslóða sömu fjölskyldu. Markmið verslunarinnar er að veita góða þjónustu og gæðavörur. Í Vörðunni er mikið úrval af flestu því sem þarf við umönnun lítilla gullmola. Þó er ekki lögð mikil áhersla á fatnað en engu að síður fást ullarsamfellur, leggings, heilgallar, sundgallar, kuldagallar og húfur frá Dilling, Kivat og Trespass.

Sem dæmi um önnur vörumerki en þau sem hér hefur verið fjallað um má nefna, Chicco, Clippasafe, Dreambaby, Nuby, Lamaze og Weleda.

Varðan er til húsa í Bæjarlind 14-16 í Kópavogi.



Hayworth-rúmið fæst eitt og sér eða í pakka með rúmfataskúffu og skiptiborði.

**Við erum 3 ára**

**20% afmælisafsláttur af öllum vörum fram á laugardag.**

Barnafataverslunin Róló Glæsibæ.  
Sími 8948060 • [www.rollo.is](http://www.rollo.is) • Facebook

## Hlustaðu á Dísu ljósálf og Alfinn álfakóng á Vísi

Á Vísi er hægt að horfa á myndskreyttan upplestur úr þessum sígildu ævintýrum.



Ævintýrið um Dísu ljósálf kom fyrst út á íslensku árið 1928 í þýðingu Árna Óla og hefur margsinns verið endurprentað. Dísu ljósálfur er ein klassískra sagna hollenska meistarans G.T. Rotman, sem fylgt hafa íslenskum börnum í tugir ára.

**vísir**

## Auðvelt fyrir upprennandi bakara

Krakkar hafa margir gaman af því að baka og er um að gera að byrja snemma að hvetja þau til dáða í eldhúsinu. Hins vegar er ekki ráðlegt að þau kveiki á ofni eða hellum nema undir eftirliti. Það er því gott að leyfa þeim að spreya sig á kókoskúlum fyrst um sinn. Reyndar þarf að hita smjörin en fleira þarf ekki að aðstoða þau við. Ekki spillir fyrir að kúlurnar eru sætar og bragðgóðar og flestum krökkum finnst þær algert lostæti. Þeir geta sömuleiðis leikið sér að því að velja þeim upp úr ólíku skrauti og þannig fengið útrás fyrir sköpunarkraftinn.

### Einföld uppskrift

- 1 ½ dl kókosmjöl
- 3 dl haframjöl
- 1 tsk. vanillusykur (eða vanilludropar)
- 1 ½ dl flórsykur
- 2 msk. kakó
- 2 msk. kalt vatn (eða kaffi ef mamma og pabbi eiga það til kalt)
- 100 g smjör

Blandið þurfnunum saman. Hitið smjör (í potti eða örbylgjuofni) og blandið öllu saman ásamt vatni. Látið deigið stífna í ísskáp í 30 mínútur. Mótið kúlur. Hellið kókosmjöli í skál eða poka. Setjið kúlurnar út í og hristið vel þar til þær eru þaktar skrauti. Með sama hætti má skreyta þær með kakódufti, hnetukurlu eða kókuskrauti.

Kúlurnar geymast best í lokuðu íláti í ísskáp.





Matthildur Eir og Svanhildur Marín eiga báðar ær í sveitinni hjá ömmu og afa, þær Svartnefju og Blúndu. Systurnar drifu sig í sauðburðinn að hjálpa til.



Systurnar með Svanhildi ömmu í fjárhúsunum. Sum lambanna fengu smá aukasopa úr pela.



Stelpurnar léku sér í snjónum, sem nóg er af, milli þess sem þær sinntu lömbunum.

# Flekkóttu lömbin fallegust

Svanhildur Marín og Matthildur Eir Valdimarsdætur eru í 4. og 1. bekk í Valsárskóla á Svalbarðsströnd. Þær skelltu sér í sauðburð til afa síns og ömmu á Engi í Bárðardal þar sem allt er á kafi í snjó og langt í að lömbin komist út að leika sér.

Þær Svanhildur Marín og Matthildur Eir eiga báðar ær í sveitinni, Blúndu og Svartnefju. „Blúnda bar einu lambi en það var annað vanið undir hana,“ útskýrir Svanhildur en þær systur hjálpuðu til í sauðburðinum hjá ömmu og afa á dögnum. Hvað fannst þeim skemmtilegast?

„Lömbin,“ segja þær báðar. „Við sáum mörg lömb fæðast og það er gaman þegar allt gengur vel en leiðinlegt ef þau

deyja. Svo gáfum við nokkrum lömbum pela,“ segja þær. Öll lömbin fá mark og merki í eyra en stelpurnar vildu lítið af því verki vita. „Við vildum ekki halda á lömbunum á meðan því það kemur stundum blóð,“ segja þær.

Mislitu lömbin eru í miklu uppáhaldi og spurðar hver þeirra þeim finnst fallegust stendur ekki á svari.

„Mér finnst goltótt og flekkótt lömb fallegust,“ segir Svan-

hildur. „Mér finnst flekkótt og pandalömb fallegust,“ segir Matthildur og útskýrir að „pandalömb“ kalli hún þau sem eru svört kringum augun eins og pandabirnir, eða bíldótt. En gátu lömbin eitthvað leikið sér úti? „Nei, þau fara ekki út nærri strax, það er allt á kafi í snjó,“ segja þær en sjálfar gátu þær nýtt sér snjóinn. „Við gerðum bæði snjókarl og snjóhund.“

-rat

## Spennandi útlífisævintýri -fjör og hópefli

Kassaklifur - GPS ratleikir -  
Bátasiglingar - Vatnaleikir -  
Frumbyggjastörf

Fyrir stráka og stelpur 8-12  
ára -skipt í hópa eftir aldri.  
Upplýsingar og skráning á  
netinu - [www.ulfljotsvatn.is](http://www.ulfljotsvatn.is)

Innritun er hafin!  
Opið virka daga kl 10-16  
sími 550 9800  
[sumarbudir@ulfljotsvatn.is](mailto:sumarbudir@ulfljotsvatn.is)



# Sirkus í Kaldárseli

Spennandi sirkus-leikjanámskeið í samvinnu við Cirkus Flik-Flak, stærsta barnasirkus Norðurlanda, verða í sumarþóðum KFUM og KFUK í sumar.

Sumarið í Kaldárseli verður ævintýri. Við ætlum að spreya okkur á stultum, hjóla á einhjólum og gera hressandi æfingar á fjölbreyttum sirkusleiktækjum,“ upplýsir Hreiðar Stefánsson, formaður stjórnar sumarþóða hjá KFUM og KFUK í Kaldárseli.

Að venju bjóðast vönduð og skemmtileg námskeið og sumarþóðir á vegum KFUM og KFUK í sumar. Hæst ber nýtt sirkusleikjanámskeið sem unnið er í samvinnu við Cirkus Flik-Flak, stærsta barnasirkus Norðurlanda.

„Sirkusnámskeiðin verða haldin í Kaldárseli þar sem foringjar okkar njóta leiðsagnar þjálfara Cirkus Flik-Flak frá Óðinsvéum,“ útskýrir Hreiðar sem árið 1979 kynntist Tommy Harding, stofnanda Cirkus Flik-Flak.

„Þá vorum við Tommy á norrænu KFUM-móti í Noregi þar sem mikill vinskapur myndaðist á milli danskra og íslenskra ungleiðtoga. Síðar, þegar Tommy stofnaði sirkusinn, óskaði hann eftir aðstoð við undirbúning að heimsókn til Íslands og hefur hópurinn tvisvar áður komið til landsins, árin 2003 og 2007.“

Í þriðju heimsókn Cirkus Flik-Flak til Íslands í sumar mun sirkusinn sýna listir sínar víða um land, meðal annars á Húsavík, Akureyri, Sauðárkróki, Snæfellsbæ, Mosfellsbæ og Reykjavík.



Það verður ósvikið fjör og gaman á sirkus-leikjanámskeiðum KFUK og KFUM í Kaldárseli í sumar.

„Í Kaldárseli gefst okkur tækifæri til að læra sirkusfræðin af reyndum þjálfurum og í framhaldi verða haldin sérstök sirkusnámskeið með leikjaformi í sumarþóðunum í Kaldárseli,“ upplýsir Hreiðar um námskeiðin sem haldin verða í júlí til viðbótar við hefðbundna sumarþóðadagskrá.

„Á námskeiðunum leggjum við áherslu á vináttu, kærleika og virðingu barnanna fyrir hvert öðru. Dagskráin er fjölbreytt; leikir, útivist, stuttar ferðir um nágrennið og fræðsla um lífið og tilveruna út frá kristilegu sjónarmiði. Sérstök áhersla verður á leiki og æfingar í sirkusleiktækjum, eins og einhjólum, stultum, jafnvægisleiktækjum, trúðagríni

og öðrum sirkustengdum leikjum,“ segir Hreiðar.

Rúta fyrir námskeiðin leggur upp frá Lækjarskóla í Hafnarfirði klukkan 8 en foreldrar sækja börnin daglega í Kaldársel klukkan 17.

„Í lok námskeiðs höldum við sirkussýningu þar sem börnin sýna fjölskyldum sínum hvað þau hafa lært,“ segir Hreiðar.

Sirkus-leikjanámskeið fyrir sex til níu ára börn hefst 8. júlí og fyrir níu til tólf ára þann 19. júlí.

Skráning í sumarþóðir og námskeið KFUM og KFUK fer fram á [www.kfum.is](http://www.kfum.is) eða í síma 588 8899.

Nánar á [www.kfum.is](http://www.kfum.is)



Krakkarnir munu læra að rata um skóginn í Öskjuhlíð með korti og áttavita.

## Frítt námskeið í rathlaupi

Rathlaupsfélagið Hekla heldur rathlaupsnámskeið fyrir krakka í Öskjuhlíð í sumar. Rathlaup er nýleg íþrótt á Íslandi en hefur lengi verið stunduð í Skandinavíu.

Rathlaup er hlaupaíþrótt sem gengur út á að nota kort og áttavita til að fara á milli stöðva sem merktar eru inn á kort. Málið snýst síðan um að vera sem fljótastur að fara á milli,“ segir Gísli Örn Bragason í Rathlaupsfélaginu Heklu. Félagið mun í sumar bjóða upp á ókeypis námskeið í rathlaupi í Öskjuhlíð.

Námskeiðið er ætlað krökkum á aldrinum 10 til 14 ára. „Við byrjum á að kenna krökkunum hvernig maður les af korti og smáþyngjum síðan verkefni,“ upplýsir Gísli en fyrir utan að skemmta sér í skóginum í Öskjuhlíð læra krakkar að ferðast öruggir og bjarga sér úti í náttúrunni.

Rathlaup á sér ekki langa sögu á Íslandi en það er upprunnið í Skandinavíu. „Þar kallast íþróttin orientering og er afar vinsæl, sérstaklega í Noregi og Svíþjóð,“ segir Gísli og bætir við að keppt sé í íþróttinni og meðal annars haldin heimsmeistaramót.

Rathlaupsfélagið Hekla kynnti Íslendingum sportið árið 2010. „Við höfum verið að byggja upp félagið síðan. Höfum byggt upp kort og þekkingu en ætlum nú að auka



Rathlaup er íþrótt.

starfið og fjölga iðkendum,“ segir Gísli en einn liður í því er að kynna sportið fyrir ungu fólki með fyrgreindum námskeiðum.

Í boði verða þrjú námskeið. Þau standa yfir í fjóra daga í tvo tíma hvern dag, frá klukkan 16.30 til 18.30. Námskeiðið er ókeypis en nauðsynlegt er að skrá sig því 16 til 20 krakkar komast á hvert námskeið.

Nánari upplýsingar og skráningar eru á [www.rathlaup.is](http://www.rathlaup.is). Einnig er hægt að skrá sig gegnum netfangið [gbragason@gmail.com](mailto:gbragason@gmail.com).



Í rathlaupi fá iðkendur kort sem á eru merktir nokkrir staðir. Þegar komið er á vissan stað er klippt í kortið með sérstakri klemmu til að staðfesta að sá staður sé búinn.

## Handhæg smásjá til að kanna egglos og frjósemi út frá munnvatni



### Kostir Donna-frjósemisprófsins

- Án aukaverkana
- Hefur ekki áhrif á kynlíf
- Þarf ekki að nota flóknar líkamshita-töflur
- Auðvelt og snyrtilegt í notkun
- Er fyrirferðarlítið og hægt að nota hvar sem er og hvenær sem er
- Eykur öryggi við að ákvarða frjósamasta tíma konunnar og eykur líkur á þungun
- Einfalt, hraðvirkt og ódýrt
- Gefur möguleikann á að fylgjast með hormónamagninu daglega (estrógenmagni) og hvort egglos á sér stað eða ekki

Donna-frjósemisprófið er auðvelt í notkun og hægt að nota hvar og hvenær sem er. Fæst eingöngu í apótekum. Nánari upplýsingar á [www.icecare.is](http://www.icecare.is) [icecare@icecare.is](mailto:icecare@icecare.is)