

fjölskyldan

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM FJÖLSKYLDUNA]

febrúar 2011

Í hundunum

Theodóra Róbertsdóttir sýnir á stærstu hundasýningu heims í næsta mánuði.

SÍÐA 2



Ungir kenna fullorðnum

Nemendur úr sjöunda bekk Grandaskóla kenna fullorðnum á tölvur.

SÍÐA 6



Er þitt barn **okkar** barn?

OKKAR Framtíð er ný og kærkomin trygging sem snýst um „efin“ í lífi barna okkar og ungmenna og fjárhag þeirra á fullorðins-árum. Allar upplýsingar eru á vefsetrinu **okkar.is** og þar er unnt að ganga frá tryggingarkaupum með einföldum hætti.

okkar



FRÉTTABLAÐID/PJETUR

Gott að hitta aðra unga foreldra

Alla miðvikudaga milli klukkan 14 og 16 geta ungir foreldrar mætt með börnin sín í Hitt húsið, rætt málin og fengið faglega ráðgjöf varðandi umönnun ungbarna. Starfið ber yfirskriftina Ungt fólk með ungana sína.

Þórður Hermannsson sækir Hitt húsið með dóttur sína Karitas Lóa 6 mánaða. Þórður er 23 ára nýtskrifaður tónsmiður frá LHÍ. „Karitas Lóa er mitt fyrsta barn en kærastan mín átti tvö börn fyrir svo við erum með þrjú börn heima. Ég er í fæðingarorlofi núna og finnst mjög gott

að geta hitt aðra foreldra og þá hittir hún líka aðra krakka.“

Þórður segir þá fræðslu sem boðið er upp á koma sér vel fyrir unga nýbakaða foreldra en annanhvern miðvikudag eru faglegir fyrirlestrar eða kynningar. Hann segir félagsskapinn ekki síður mikilvægan.

„Það er gott að hafa stuðning af fleiri ungum foreldrum en það eru ekki margir vinir mínir komnir með börn. Hópurinn sem hittist er á aldrinum 18 til 25 ára. Við erum öll með okkar fyrsta barn og að ganga í gegnum svipaða hluti. Það er alltaf

FRAMHALD Á SÍÐU 4

OKKAR BESTA ÞVOTTAVÉL Á ÓTRÚLEGU VERÐI

1600 snúningar / 8 kg
Hljóðlátur kolalaus mótur

Mjög sparneytin á rafmagn og vatn

Sterkbyggð, tromla og belgur úr ryðfríu stáli

Panasonic
ideas for life



**FEBRÚAR
TILBOÐ**

PANASONIC NA168VG2

Kr.
129.990
Verð áður 149.990

INVERTER EVERYTHING MATTERS.



Einar Farestveit & Co.hf.

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

Sólveig Gísladóttir
skrifar



Mæður í samkeppni

Nýlega las ég um könnun sem bandarískar mæður tóku þátt í. Þar kom fram að þær eiga það til að fegra mjög uppeldisaðferðir sínar til að líta betur út í samanburði við aðrar mæður. Þær gerðu til dæmis minna úr þeim tíma sem börnin þeirra vorðu við sjónvarpsáhorf og tölvuleiki auk þess sem þær gerðu meira úr því hve mikið börnin stunduðu útiveru, lærðu heima og hjálpuðu til við húsverkin. Þá viðurkenndu einhverjar mæður að þær reyndu að láta líta út fyrir að þær væru sjálfar duglegri en þær væru í raun. Létust til dæmis hafa bakað eitthvað sem komið var með á skólaskemmtun en höfðu í rauninni keypt bakkelsið í búð.

Rannsakendur töldu þessa hegðun valda vítahring sem ylli stöðugri minnimáttarkennd hjá konum. Þannig ætti orðatiltækið konur eru konum verstar vel við í þessu samhengi. Fullkonnunarárátta einnar móður ylli því að sumar teldu þörf á því að láta sig líta vel út í samanburði sem aftur yrði til þess að aðrar mæður finndu sig knúnar til að ljúga til um eigið ágæti og ágæti barna sinna.

Þessi lesning fékk mig til að líta í eigin barm. Gat verið að ég væri dottin í sama pytt og þessar bandarísku mæður? Því miður var svarið fremur pínlegt, því vissulega er ýmislegt í uppeldinu sem maður ætti að gera öðruvísi. Til að sporna við hinum varhugaverða vítahring sem bandarísku rannsakendurnir minntust á er því ekki annað hægt en að viðurkenna hér með ýmsar yfirsjónir:

Já, dóttir mín fær stundum að horfa á barnaefni áður en hún fer í leikskólann.

Já, hún fær ennþá snuð heima, rétt að verða þriggja ára.

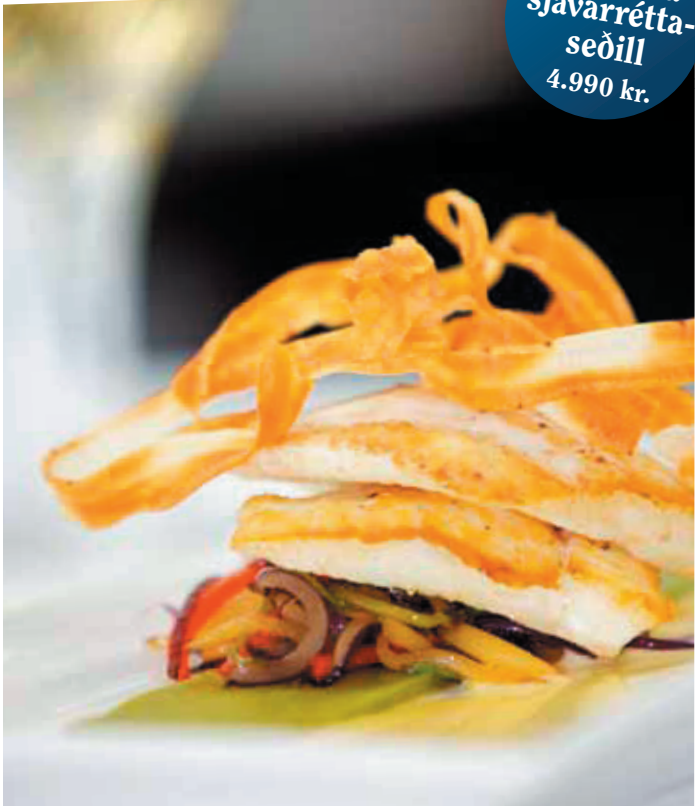
Já, ég kaupi stundum tilbúinn mat þegar tíminn er knappur.

Já, ég er ekki fullkomin. Og hananú.

Fjölskyldan kemur út mánaðarlega með helgarblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Pjetur Sigurðsson **Pennar:** Sólveig Gísladóttir, Júlía Margrét Alexandersdóttir, Ragnheiður Tryggvadóttir, Roald Viðar Eyvindsson **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Hlynur Þór Steingrímsson hlynurs@365.is

Allt í steik!
4ra rétta setill
verð frá 4.990 kr.

4ra rétta
sjávarrétt-
setill
4.990 kr.



Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is



Langmæðgur Theodóra og amma hennar, Jóna Viðarsdóttir, ásamt írsku setterunum Reb og Rúu og pugnum Mario. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Yndislegt hundalíf

Theodóra Róbertsdóttir er á fimmtánda ári og með ólæknandi hundadellu. Áhugann erfði hún frá ömmu sinni, Jónu Viðarsdóttur, formanni Hundaræktarfélags Íslands. Þegar þær stöllur koma saman kemst fátt annað að en hinir fjórfættu vinir þeirra.

Ég var pínulítill þegar ég fór að fara á hundasýningar með ömmu,“ segir Theodóra Róbertsdóttir, fjórtán ára, en líf hennar snýst um hunda flestalla daga vikunnar.

Theodóra á sjálf fjóra hunda. „Ég á tvo írsku settera sem heita Erin og Rúa en þær búa heima hjá ömmu. Svo á ég tvo pug heima sem heita Pétur og Mario,“ segir hún. Írskur setter er þó uppáhaldstegund hennar en amma hennar hefur haldið slíka hunda lengi. „Ég er líka mjög hrifin af Aussie, ástralska fjárhundinu,“ segir hún og dreymir um að eignast einn slíkan í framtíðinni.

Amma Theodóru, Jóna Viðarsdóttir, er formaður Hundaræktarfélags Íslands og því deila þær einlægum áhuga á hundum. Theodóra segir áhugamálið hafa fært þær saman enda komist fátt annað að í þeirra samræðum.

„Amma sagði mér frá hópnum Ungum sýnendum þegar ég var fjögurra ára og ég beið spennt í fimm ár þangað til ég gat sjálf tekið þátt,“ segir Theodóra, sem

byrjaði að æfa með Ungum sýnendum, sem er hópur innan Hundaræktarfélags Íslands, níu ára gömul.

Að sýna hund er flóknara en það virðist að sögn Theodóru. „Þetta er þrælerfitt því maður þarf að gera alls konar tækniafingar. Svo þarf að uppfylla mörg smáatriði sem venjulegt fólk kemur ekki auga á en dómarnir sjá,“ útskýrir hún en í keppni ungra sýnenda er ekki verið að dæma hundinn heldur fremur sýnandann.

Theodóra getur keppt sem ungur sýnandi fram á átjanda aldursár en er nú þegar farin að sýna hunda í almennum hundasýningum. Hún segir félagsskapinn í Ungum sýnendum frábæran en þar fari samheldinn hópur bæði stelpna og stráka. Á hverju ári fara nokkur þeirra til útlanda að taka þátt í sýningum og keppa. „Fjórir stigahæstu sýnendur í Ungum sýnendum fara á Norðurlandasýningu. Þriðji stigahæsti fer á Evrópusýningu, annar stigahæsti út á heimssýningu og

sá stigahæsti á stærstu hundasýningu í heimi sem er Crufts í Bretlandi,“ segir Theodóra, sem hefur farið á allar þessar sýningar. Í mars næstkomandi er hún á leiðinni á Crufts. „Þetta er í sjöunda sinn sem ég fer á sýninguna en í fyrsta sinn sem sýnandi,“ segir hún og hlakkar ferlega til. „Þetta verður alger draumur,“ segir hin skelegga Theodóra, sem sér ekki annað fyrir sér en að mennta sig í einhverju sem tengist dýrum í framtíðinni og er þar dýralæknánámið efst á óskalista.



Aussie
Draumur
Theodóru
er að
eignast
ástralskan
fjárhund.

BARNVÆNT

Ævintýraheimur í Barnahelli

Bókasafn Norræna hússins er það eina sinnar tegundar á landinu, á Norðurlöndunum og líklega í heiminum. Það hóf starfsemi árið 1969, ári eftir að húsið var vígt. Sérstaða safnsins er að þar er eingöngu að finna bækur á Norðurlandamálum eftir norræna höfunda.

Bækur á íslensku eru ekki í safninu en þýðingar á íslenskum höfundum á önnur Norðurlandamál eru þar að sjálfsögðu. Í safninu er einnig sérstakt barnabókasafn sem er í kjallara hússins og nefnt Barnahellirinn í daglegu tali. Þangað eru börn í fylgd fullorðinna velkomin og ættu þau að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Þar er ekki einungis frábært úrval af barnabókum heldur má þar finna ævintýraveröld þar sem hægt er að hreiðra um sig í púðahrúgu, leika sér á púðahestum eða lita skemmtilegar myndir. Einnig eru notalegir sófar þar sem hægt er að tylla sér niður með bók.

Safninu er fyrst og fremst ætlað að vera safn norræna samtímabókmennta og sigildra norræna höfunda. Í safninu eru skáldsögur og fræðibækur fyrir börn og fullorðna, tímarit, hljóðbækur, tónlist á geisladiskum, kvikmyndir á DVD og VHS og nótur. Í safninu eru einnig þrjár tölvur til afnota fyrir gesti.

ego dekor

HETTHI HVÍTT HÁGLANS

Vegghengdur skenkur
Breidd: 180cm

Verð: 149.900,-

Stækkanlegt borð 180(268)X100

Verð: 159.900,-



HETTHI HNOTA

Skenkur
Breidd: 180cm

Verð:

169.000,-

Stækkanlegt borð
Stærð: 160(248)X100

Verð:

159.900,-

Stækkanlegt borð
Stærð: 200(288)X110

Verð:

179.900,-



COMO

PIANO borð
Stærðir: 138X138
og 220X100

Verð:

119.000,-



COMO

ERIC TV skenkur
Breidd: 210cm

Verð: 129.900,-



NÝ SENDING AF FALLEGUM HÚSGÖGNUM



LUCAS leðurhornsófi

Stærð: 285X223

Verð: 339.000,-



ROMEO leðurtungusófi

Stærð: 320X165

Verð: 328.000,-



PINK DREAM tungusófi

Stærð: 292X160

TILBOÐSVERÐ: 194.650,-



KUND tungusófi

m/stíllanlegum höfuðpúðum

Stærð: 303X168

TILBOÐSVERÐ: 233.100,-



NORGE horn tungusófi

Stærð: 302X215

TILBOÐSVERÐ: 246.600,-



NEW ENGLAND

tungusófi

m/færanlegri tungu

Stærð: 252X165

TILBOÐSVERÐ: 169.200,-

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



Stuðningur víðs vegar að Nokkrar góðar heimasíður, til að mynda á ensku, sem eru allsherjar upplýsinga-brunnur og stuðningur fyrir unga foreldra er að finna á internetinu. Ein af nokkrum fínunum er youngparentsguide.com þar sem alls kyns fróðleik er að finna, bæði hvað varðar meðgöngu og svo fyrstu mánuði í lífi hvítvoðungsins. Þá má nefna að á Amazon er hægt að panta bækur sem eru sérstaklega ætlaðar ungum foreldrum.

Hækkandi meðalaldur

Meðalaldur mæðra hefur smám saman hækkað síðustu árin og áratugi. Á síðasta ári var algengast að konur sem voru að eignast sitt fyrsta barn væru 25 ára en meðalaldur frumbyrja var þá 26,8



Nýfæddur Tíðasti aldur nýbakaðra mæðra hefur hækkað um fjögur ár frá árinu 1990.

Samkvæmt Hagstofu Íslands var algengasti barneignaraldur á síðasta ári milli 25 og 29 ára og á því aldursbili fæddust 138 börn á hverjar 1.000 konur.

Þar á eftir var algengast að konur eignuðust börn á bilinu 30-34 ára.

Ára. Algengast er að íslenskir karlmenn verði feður þegar þeir eru 28 ára en meðalaldur nýbakaðra feðra er 29,3 ára.

Tíðasti aldur nýbakaðra mæðra hefur hækkað um heilt ár frá árinu 2000 þegar algengast var að konur eignuðust sitt fyrsta barn 24 ára. Sé farið tíu ár aftar, til ársins 1990, var algengast að mæður væru 21 árs þegar þær eignuðustu fyrsta barn og feður með fyrsta barn voru þá oftast 26 ára.

Mun færri eignast börn áður en þeir verða tvítugir. Þannig voru mæður þriggja prósentu þeirra barna sem fæddust á síðasta ári undir tvítugu, eða 150 talsins. Árið 2000 var þetta hlutfall 5,6 prósent þegar 244 börn fæddust hjá mæðrum undir tvítugu.



Ungur pabbi Þórður Hermannsson og Karitas Lóa gera sér ferð í Hitt húsið á miðvikudögum og hitta aðra unga foreldra og ung börn.

FRAMHALD AF FORSIÐU

gott að geta talað um hluti eins og svefn og slíkt við aðra og heyra hvernig þeir hafa það. Ef það eru engir fyrirlestrar löbbum við oft saman á kaffihús.“

Hrafnhildur Eyrún er fyrsta barn Helenu Hauksdóttur. Hún tekur undir með Þórði að það sé stuðningur af fyrirlestrunum í Hinu húsinu. „Ég mæti næstum því í hverri viku. Ég er svo mikið ein heima og það er gott að komast út og hitta annað fólk og geta talað annað en barnamál,“ segir Helena og bætir við að fræðslan sé líka ómetanleg.

„Það hafa komið, ljósmæður, leikskólakennarar og svefnráðgjafar að tala við okkur og næsta miðvikudag kemur ungbarannuddari. Þetta nýtist frábærlega þar sem þjónustan er ókeypis.“

Helena er yngst í hópnum, 18 ára. Aðspurð hvort það að eignast barn ung hafi einangrað hana frá vínahópnum játar hún því. „Ég tek eftir því að ég á færri vini í dag en ég átti áður. Við getum orðað það svo að þeir séu færri en betri. Ég bý hjá foreldrum mínum og fæ mikla aðstoð hjá þeim,“ segir Helena sem stundar nám á leiklistarbraut við Fjölbrautarskólann



Umkringd góðu fólki Helena Hauksdóttir er yngst í hópnum og segir gott að hafa aðgang að fræðslu.

í Garðabæ. „Í framtíðinni langar mig út í nám, kannski í leiklist eða við fjölmiðlafræði. Það er fullt af góðu fólki í kringum mig sem hjálpar mér svo hlutirnir ganga upp.“

„Maður þarf að skipuleggja sig öðruvísi eftir að hafa eignast barn,“ segir Þórður. „En kannski er maður bara skipulagðari fyrir vikið. Það er bara svo frábært að eiga barn og gera eitthvað með því. Mér finnst ég hafa fengið miklu meira og ekki vera að fórna einu.“

- rat



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

Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamnanum í jafnvægi.

2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla

Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fáið sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun

Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamans sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.

4. vika – Ónæmiskerfið effit – Jafnvægi

Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Daglegur fróðleikur um mat & næringu uppskriftum

heittir pottar og herðanudd eftir hvern tíma

Vikulegar mælingar mikið aðhald



Ertu að glíma við:

- Matarþjón
- Matarfíkn og sykurloöngun
- Maga- og ristilvandamál
- Verki og bólgur í liðum
- Streitu, þreytu og svefnleysi
- Þunglyndi
- Aðra lífsstíllsjúkdóma

28 daga

hreinsun

NORDICASPA

með mataræði og hreyfingu

- Fimm tímar í viku – hreinsun, liðleiki og styrkur
- 3 tímar – jóga, liðleiki og öndun
- 2 tímar – léttar styrktaræfingar í tækjasal
- Tímar kl. 17:30
- Þjálfari er Sigríður Guðjohnsen

Á námskeiðinu hreinsum við líkamann af óæskilegum eiturefnum, aukum getu hans til að vinna rétt úr fæðunni, aukum liðleika og styrk og komum þér af stað í nýjan lífsstíl!

Lúxusnámskeið hefst 7. mars
28 daga hreinsun hefst 14. mars
Verð kr. 34.900
Skráning er hafin í síma 444 5090
eða nordicaspa@nordicaspa.is

N O R D I C A S P A

WWW.NORDICASPA.IS



Foreldraráðgjöf og spjall Ráðgjöf og stuðningur við foreldra undir 25 ára er hluti af dagskrá Hins hússins undir heitinu Ungt fólk með ungana sína.

Ungt fólk með ungana sína er á dagskrá alla miðvikudaga í Hinu húsinu klukkan 13 til 16 fyrir foreldra yngri en 25 ára. Annan hvern miðvikudag eru fyrirlestrar og kynningar þar sem fagfólk í umönnun ungbarna hittir hópinn en starfið er byggt upp í samstarfi við heilsugæsluna. Ungir verðandi foreldrar eru einnig velkomnir. Næsta miðvikudag, 2. febrúar, verður ungbarannuddari á staðnum. Nánar um dagskrána á www.hitthusid.is

Á vefsíðunni www.ljosmodir.is er meðal annars hægt að senda inn fyrirspurnir sem svarað er af ljósmæðrum.

Einnig má benda á spjallvefinn www.draumaborn.is en þar deila ungir foreldrar reynslu sinni.

Ungir foreldrar sem og allir foreldrar ungra barna geta einnig nýtt sér Foreldramorgna kirknanna sem eru yfirleitt á dagskrá einu sinni í viku yfir vetrartímann. Þar koma foreldrar saman til að spjalla og stundum er boðið upp á fræðandi erindi.

Hér á eftir fara tímasetningar Foreldramorgna í nokkrum kirkjum

Háteigskirkja: fimmtudagar milli klukkan 10 og 14.30

Laugarneskirkja: miðvikudagar klukkan 10 til 12

Hallgrímskirkja: miðvikudagar klukkan 10 til 12

Bústaðakirkja: fimmtudagar klukkan 10 til 12

Akureyrarkirkja: miðvikudagar klukkan 9.30

Glerárkirkja: fimmtudagar klukkan 10

Kópavogskirkja: fimmtudagar klukkan 10 til 12

Ísafjarðarkirkja miðvikudaga klukkan 10.30



M-SÓFINN íslensk framleiðsla
sniðin að þínum þörfum.



Þjóðum það besta í evrópski húsgagnahönnun
og glæsilegt úrval gjafavöru.

MÓDERN

Hlíðasmára 1 / 201 Kópavogur / 534 7777 / www.modern.is
Opíð alla virka daga frá 11-18 og laugardaga 11-16.



Tobbi Túba og klassískt diskótek Hljómmikil túba og ættingjar hennar fá að hljóma á tónleikum Töfrahurðarinnar í Salnum í Kópavogi í dag klukkan 13. Þá verður flutt verkið Tobbi Túba auk þess sem Salurinn breytist í klassískt diskótek þar sem DJ Sóri, Sigurbór Heimisson, mætir og kynnir danstónlist sem er ef til vill ekki sú tónlist sem við yfirleitt dönsuðum við í dag. Má þá nefna tónlist við Bleika pardusinn og Á Sprengisandi eftir Sigvalda Kaldalóns sem dæmi. Tenórinn Gissur Páll Gissurarson mun einnig halda uppi stuðinu ásamt dönsurum frá Listdansskóla Íslands. Hljómsveit hússins er Skólahljómsveit Kópavogs undir stjórn Össurar Geirssonar.

Hálftíma fyrir tónleikana verður hitað upp fyrir ballið með dansupphitun og andlitsmálun auk þess sem blöðrumeistari verður á staðnum. Miðaverð er 1.500 kr.



Gamall ungur

Félagsmiðstöðin að Afla-granda fer af stað með námskeið í mars sem miðar að því að bæta tölvufærni fullorðinna. Kennsluna annast nemendur úr sjöunda bekk í Grandaskóla.

Átakið byggir á þeirri hugmynd að yngri kynslóðin kenni þeirri eldri að nota tölvur, enda bendir margt til að ýmislegt vanti upp á kunnáttuna hjá fullorðnu fólki. Til dæmis er alls konar þjónusta sem býst nánast eingöngu orðið á netinu og margir fullorðnir kunna ekki almennilega að notfæra sér og úr því þarf að bæta,“ segir Björn Guðmundsson hjá félagsmiðstöðinni að Aflagrandi 40. Félagsmiðstöðin ætlar ásamt Grandaskóla að hrinda úr vör átaki 1. mars, sem er hluti af samevrópsku verkefni og miðar að því að bæta lífsgæði eldri kynslóðarinnar með því að auka tölvufærni hennar.

Björn segir félagsmiðstöðina upphaflega hafa leitað til Grandaskóla með samstarf í huga og viðtöknar hafi verið vægast sagt góðar. „Við erum þegar komin með hóp af hressum nemendum úr sjöunda bekk sem hafa tekið að sér hlutverk leiðbeinenda á

Fermingartilboð Nings

Sparið vinnu og fyrirhöfn

- Djúpsteiktar rækjur með súrsætri sósu
- Steiktar eggjanúðlur með sesam og grænmeti
- Blandaðar sushirúllur með soya og engifer
- Steikt hrísgrjón með eggjum og grænmeti
- Svínakjöt og grænmeti í plómusósu
- Kjúklingur og grænmeti í drekasósu
- Ferskt salat fullt af góðgæti

Verð aðeins 2490 kr. á mann
(miðað við 50 gesti eða fleiri)

Gos frá Ölgerðinni fylgir fermingarveislum Nings



Fermingarveislum Nings fylgir vegleg gjöf til fermingarbarnsins

Veislupjónusta
NINGS

Hafðu samband og við veitum ráðgjöf þér að kostnaðarlausu. Sími: 588 0999 og 822 8833
www.nings.is

Samevrópskt verkefni

Námskeiðið sem Félagsmiðstöðin Aflagrandi og Grandaskóli standa fyrir er hluti af samevrópsku námskeiði sem kallast EGOV4U og var hrint úr vör á síðasta ári.

EGOV4U stendur fyrir E-Government for You Across Europe og gengur út á að efla líf skjör eldra fólks með tölvu- og internetkennslu.

Rannsóknir benda til að Evrópubúar sem eru komnir af léttasta skeiði séu ekki nógu vel að sér í tölvunotkun og fari því meðal annars á mis við ýmsar upplýsingar og þjónustu sem er að finna á netinu.

Markmiðið með áttakinu er að bæta úr þessu, gera eldra fólk sjálfstæðara og draga í leiðinni úr umsvifum félagsþjónustu.



FRÉTTABLAÐID/VALLU

nemur, temur

námskeiðinu, sem kallast Tölvu-
færni – samstarf kynslóðanna.
Þetta er auðvitað ekki beinlínis
kennsla heldur munu krakkarnir
sitja fyrir svörum og leiðbeina
hinum fullorðnu eftir bestu getu
í því sem lýtur að daglegri tölvu-
og internetnotkun, en sum þeirra
eru hreint út sagt ótrúlega slyng,
útskýrir hann og segir þetta
fyrirkomulag ekki síður lærdóms-
ríkt fyrir sjálfa krakkana.
„Félagsmiðstöðin að Hæðar-
garði og Breiðagerðisskóli hafa
unnið eftir svipaðri hugmynd,
sem skilaði góðum árangri.
Krakkarnir, sem höfðu sumir
hverjir átt erfitt uppdráttar í skól-
anum, fundu sig virkilega í þessu
starfi og fannst þeir metnir að
verðleikum. Fullorðna fólkið var
líka hæstánægt með krakkana,
fannst auðvelt að tala við þá og
spyrja,“ bendir Björn á og vonar
að af þessum sökum muni fleiri
skólar og félagsmiðstöðvar gera
slíkt hið sama.

Námskeiðið hefst þriðjudaginn
1. mars og verður kennt alla
þriðjudaga frá klukkan 13 til
14.30, fram til skólaslita. Náms-
skeiðið er ætlað fullorðnum og
er þáttakendum að kostnaðar-
lausu. Áhugasamir geta skráð
sig í félagsmiðstöðinni að Afla-
granda 40 eða í síma 411-2711.
Björn segir einnig hægt að senda
sér tölvupóst á bjorn.gudmunds-
son@reykjavik.is.

- rve



Blómstrandi íþrótt Tennis er vaxandi íþrótt á Íslandi og er grasrótin blómstrandi. Má segja að íþróttin hafi sprengt utan af sér þá aðstöðu sem er í boði og færri komist að en vilja.

Hjá tennisfélögum er boðið upp á líflegt barna- og unglingastarf. Einnig eru kennd ýmis námskeið, til dæmis byrjendanámskeið fyrir fullorðna en einnig námskeið fyrir lengra komna. Auk þess getur fólk leigt sér aðstöðu í tennishöllunum til að leika sér og fá skemmtilega líkamsrækt.

Á meðal þeirra staða á höfuðborgarsvæðinu þar sem hægt er að læra og æfa tennis eru Tennis- og badmintonfélag Reykjavíkur (www.tbr.is) og Tennishöll Kópavogs (www.tennishollin.is).

Á vefsíðunni tennis.is er síðan hægt að fá upplýsingar um ýmislegt það sem er að gerast í tennis á Íslandi, fréttir, mót, skráningar og annað.



„... borgað fyrir að eignast börn
og ala þau almennilega upp...”

Kæra dagbók.

Langafi var að segja mér að afi hans
hefði átt ellefu börn takk fyrir
kærlega. Reyndar með þremur konum.
Ég gæti alveg hugsað mér að slá það
met. Það er að segja þetta með börnin.
Ef maður fengi þokkalega borgað fyrir
að eignast börn og ala þau almennilega
upp væri það klárlega draumastarfið
mitt. Ég myndi treysta mér í fjöldann
hans langalangalangafa. Það gæti
reyndar orðið soldið mál að finna konu
sem væri til í þetta með mér.

Og einn á ég auðvitað engan sjens í
svona lagað. En mér finnst börn bara
alveg frábær. Líka unglingar og yfir
höfuð allir sem eru að mótast og
reyna að fóta sig í lífinu. Vertu
samt ekkert að hafa hátt um þetta.
Svona plön eru kannski ekki sérlega
strákaleg. Ég held reyndar að þau
séu ekki neitt stelpuleg heldur.



Er þitt barn **okkar** barn?

Öll börn og ungmenni eiga sér drauma um framtíðina. Undan sumum þeirra er fótunum kippt fyrirvara-
laust vegna slysa eða sjúkdóma í æsku. OKKAR Framtíð er ný trygging fyrir börn og ungmenni sem skipt
getur sköpum fyrir fjárhagslegt sjálfstæði þeirra á fullorðinsárum.

okkar

Það er einfalt að ganga frá OKKAR framtíðartryggingu á okkar.is

MYNDAVÉLARÝMING AÐEINS Í TVÖ DAGA

Rýmum fyrir nýjum vélum og bjóðum því myndavélar og tökuvélar með miklum afslætti. Mjög takmarkað magn.

Rýmingin er aðeins í dag og á morgun!



CASIO JVC Nikon OLYMPUS Panasonic TOSHIBA

VERÐ FRÁ KR. 9.990

Takmarkað magn - Fyrstur kemur fyrstur fær!

Opið föstudaga 9 - 18.30 og laugardaga 11 - 16



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk
MINNISKORT
ALLAR GERÐIR