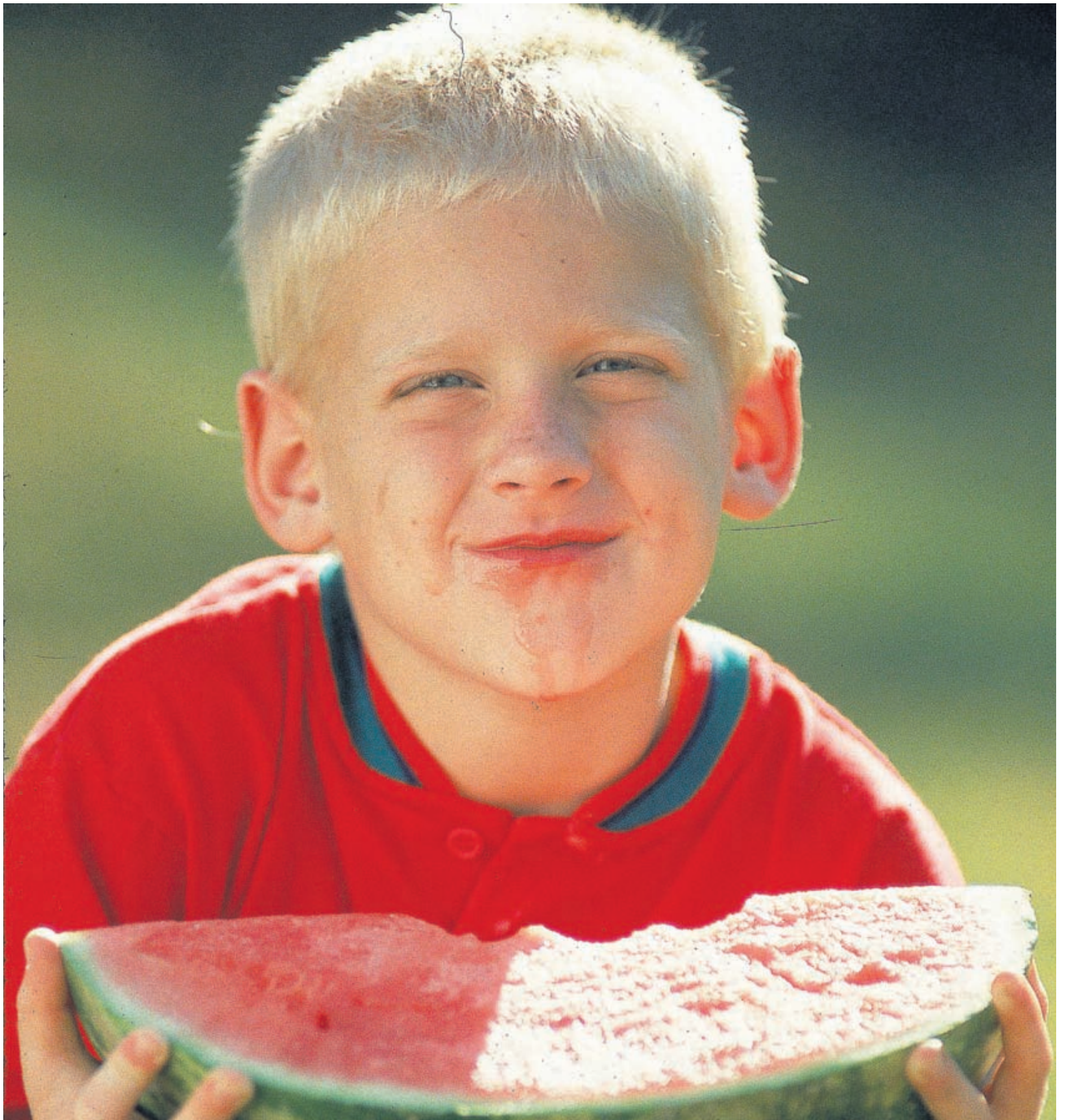


KRAKKAR

FIMMTUDAGUR 17. MAÍ 2012

Kynningarblað

Leikir og litir, matur,
barnavörur, sumarþúðir,
barnaherbergi,
heimagerðir frostpinnar,
hreyfing barna.



NORDICPHOTOS/GETTY



Útsölustaðir
Baby Sam
Móðurást
Olavía og Oliver
Femin.is


Bumbo™

Heildsölu dreifing YD design • Fossháls 5-9 • 110 Reykjavík

Trúður vill alvöru starf

Gamanleikurinn Trúðleikur verður frumsýndur í júní á Rifi á Snæfellsnesi. Verkið er sýnt í gamalli rækjuverksmiðju.

Trúðarnir Skúli og Spæli eru söguhetjur í gamanleiknum Trúðleik sem settur verður á fjalirnar í Frystiklefanum á Rifi á Snæfellsnesi í sumar. Verkið er eftir Hallgrím H. Helgason og var fyrst frumsýnt í Iðnó árið 2000. Kári Viðarsson, leikstjóri Frystiklefans og annar aðalleikari verksins, segir Trúðleik vera í senn sprenglæglegan og hjartnæman gamanleik fyrir alla aldurshópa.

„Þetta er frábært verk sem hentar börnum, unglíngum og fullorðnum. Sýning sem inniheldur tvo trúða höfðar eðlilega til yngri áhorfenda en fullorðna fólkið tengir líka vel við verkið.“

Sýningin verður frumsýnd föstudaginn 1. júní.

Tilvistarkreppa trúðsins

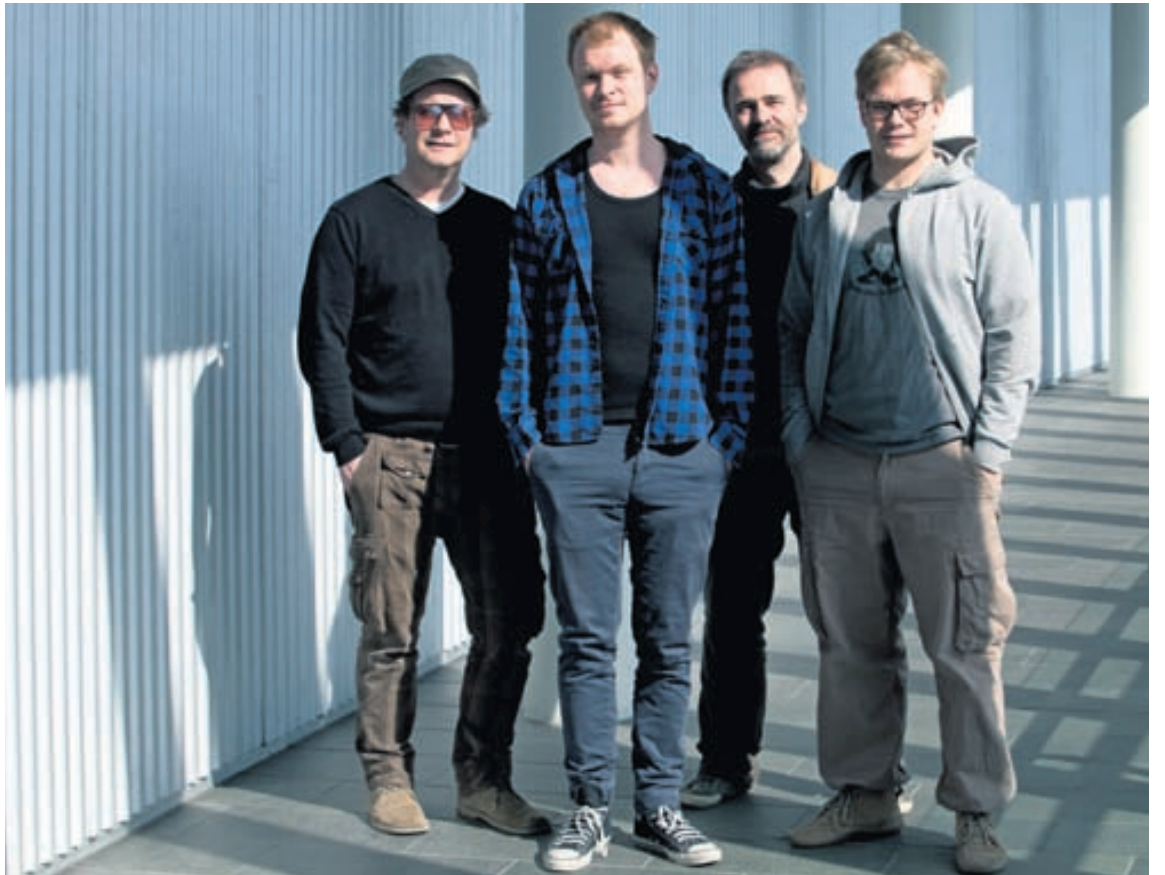
Trúðleikur fjallar um tvo trúða, þá Skúla og Spæla, sem hafa starf að lengi saman. Á meðan Skúli er alltaf kátur og hjartsýnn og getur ekki hugsað sér neitt annað starf er Spæli í mikilli tilvistarkreppu og vill ekki vera trúður lengur. Hann vill fá sér alvöru starf. „Leikritið spinnst út frá þessum árekstri og fjallar líka um vináttuna og þörf mannsins til að vera eitthvað meira en hann er. Svo er auðvitað mikið magn af sprelli og

fjöri í gangi enda byggir verkið á tveimur trúðum.“

Aðalleikar Trúðleiks eru Benedikt Karl Gröndal og Kári Viðarsson en leikstjóri er leikarinn góðkenni Halldór Gylfason. Er Trúðleikur jafnframt fyrsta leikstjóraverkefni hans hjá atvinnuleikhúsi. Leikritið var frumsýnt árið 2000 eins og fyrr segir en þar lék Halldór Gylfason annað aðalhlutverkið og Friðrik Friðriks-son hitt. Verkið fékk mjög góða dóma á sínum tíma og mikla aðsókn. Svo skemmtilega vill til að Halldór og Kári eru náfrændur og Kári sá Halldór leika í verkinu á sínum tíma. „Þá hugsaði ég með mér hvað það gæti verið gaman að leika í þessu verki seinna meir. Núna tólf árum síðar er það einmitt að gerast.“

Sýnt í gamalli rækjuverksmiðju

Frystiklefinn er bæði leikhús og menningarmiðstöð. Um er að ræða 600 fermetra húsnæði sem áður gegndi hlutverki rækjuverksmiðju. Fyrsta leikritið sem sett var upp þar var einleikurinn Hetja sem byggður er á Bárðar sögu Snæfellsáss. Í fyrra var karióki-splatterinn Góðir hálsar sýndur en bæði verkin hlutu góða dóma gagnrýnenda og áhorfenda. Sýningarsalurinn tekur um 60 manns



Aðstandendur Trúðleiks frá vinstri: Halldór Gylfason leikstjóri, Kári Viðarsson leikari (Skúli), Hallgrímur H. Helgason leikritaskáld og Benedikt Gröndal leikari (Spæli).

MYND/STEFÁN KARLSSON

í sæti og eru áætlaðar tólf sýningar á Trúðleiknum í sumar. Sýningar eru yfirleitt um helgar og hefjast þær klukkan 17 sem er að sögn

Kára heppilegur tími, til dæmis fyrir borgarbúa. „Gestir geta notið dagsins á Snæfellsnesi enda margt í boði. Hægt er að skoðað þjóð-

gardinn, fá sér að borða og skella sér síðan á leiksýninguna. Svo er hægt að koma sér tímanlega í bæinn aftur um kvöldið.“

Án sykurs

Allar án sykurs/sýróps/sætuefna nema möndlu- og súkkulaði sem eru sættar með lífrænu agave.



Rísmjólk úr hágæða ítölskum lífrænum hýðishrísgrjónum

Isola Bio rísmjólkin er einstaklega bragðgóð og hentar vel í þeytinginn, út á grautinn, í baksturinn og að sjálfsögðu ein og sér, **ísköld!**



rísrjómi



fernur - góðar í nestisboxið



með kókos með möndlu



hreinn með kalki með vanillu

Líf og fjör í sumarþúðum

KFUM og KFUK bjóða krökkum og unglingum að koma í sumarþúðir víðsvegar um land í sumar. Þar fá þeir tækifæri til að brjóta upp daglegt mynstur, kynnast nýjum vinum, njóta náttúrunnar og skemmta sér í öruggu umhverfi.

Sumarþúðir KFUM og KFUK reka sumarþúðir á fimm stöðum víðsvegar um land í sumar. Ársæll Aðalbergsson, framkvæmdastjóri Vatnaskógar, og Hjördís Rós Jónsdóttir, æskulýðsfulltrúi hjá KFUM og KFUK, segja að í sumarþúðum fái börn tækifæri til að brjóta upp daglegt mynstur, kynnast nýjum vinum, njóta náttúrunnar og skemmta sér í öruggu umhverfi. Leikur og hreyfing eru í forgrunni og einföld uppbyggileg fræðsla með kristilegum áherslum. Námskeiðin hefjast í byrjun júní og gengur skráning vel.



Ávallt er gætt fyllsta öryggis við bátana og farið í björgunarvesti.

Starfsfólk og fagmennska

Sumarþúðir KFUM og KFUK hafa verið starfræktar í 90 ár og er því mikil reynsla að baki æskulýðsstarfinu sem þar fer fram. Mikið er lagt upp úr fagmennsku og því er allt starfsfólk sent á ýmiss konar námskeið til að auka hæfni þess og fagmennsku. „Þetta eru námskeið í leikjum, námskeiðið Verndum þau, þar sem lært er að þekkja einkenni hjá börnum sem hafa verið beitt ofbeldi eða vanrækslu, skyndihjálparnámskeið, leiðtoganámskeið, námskeið í því hvernig skuli beita húmor og fleiri námskeið,“ segir Hjördís en þegar nýtt starfsfólk er ráðið þarf það ávallt að skila inn sakavottorði.



Gleði og grímudansleikur.

Fjölbreytnin í fyrirrúmi

Sumarþúðirnar fimm eru starfræktar víðsvegar um landið, hverjar með sín sérkenni og áherslur svo allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. „Sumarþúðirnar eru að mestu kynjaskiptar, en einnig er boðið upp á blandaða hópa. Auk þess er boðið upp á feðgina- og feðgaflokka og mæðgina- og mæðginaflokk saman og svo fjölskylduflokk þar sem öll fjölskyldan mætir,“ segir Ársæll. „Í ár erum við með ævintýraflokk, listaflokk, fjölskylduflokka, þjakkaflokk auk hefðbundinna dvalarflokka,“ bætir Hjördís við. Undanfarin ár hefur verið boðið upp á Gauraflokk sem hefur verið vinsæll, en hann er fyrir drengi með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir. Samþærligur flokkur fyrir stelpur er líka í boði í Kaldárseli sem heitir Stelpur í studu. Þar fá krakkar að njóta sín á eigin forsendum.



Fjör í Vindáshlíð.

Dagskrá

Dagskrá hvers staðar er sérstök og miðast út frá umhverfi, aðstöðu og náttúrunni í kring. Stundaskrá hverra sumarþúða byggir á föstum þáttum sem skipulagðir eru af foringjum og svo frjálsum leiktíma þar sem börnin fá að velja. Má þar nefna leiklist, íþróttir, útivist, spil, varðeld, boltaleiki og margt fleira. Á kvöldin eru svo ávallt kvöldvökur með söng og gleði. Lagt er upp úr hollu og góðu mataræði í fimm máltíðum á dag.

Kaldársel

Sumarþúðirnar eru staðsettar í hrauninu skammt ofan við Hafnarfjörð. Kaldársel býður bæði upp á stelpu- og strákaflokk og blandaða flokka og geta alls fjórutíu börn dvalið þar hverju sinni. Í nærumhverfi Kaldársels er fjöldi af hellum og ævintýralegum stöðum, meðal

annars svokallaður 90 metra hellir og Kaldá sem rennur í gegnum hraunið. Þar er gott íþróttahús, með leiktækjum sem hægt er nota ef illa viðrar. Utandyra er að finna kassabíla og boðið upp á kofasmíði í frjálsum tíma.

Ölver

Ölver er stendur undir Hafnarfjalli. Í Ölveri eru allir flokkar stelpuflokka, fyrir utan einn strákaflokk í byrjun júní og geta alls 45 börn dvalið þar í einu. Þar er mikil áhersla lögð á ýmsar þrautir, leiki, hárgreiðslukeppni og hæfileikasyningu, stultur og húlahringir eru dæmi um það sem í boði er. Í Ölveri er heitur pottur og eitt stærsta hengirúm á Íslandi.

Vatnaskógur

Í Vatnaskógi eru stærstu sumarþúðir KFUM og KFUK, staðsettar í Svínadal í Hvalfjarðarsveit, eða um



Á Hólavatni er hægt að fara í hressandi bátsferðir, stunda stangveiði og baðstrandarlíf.

80 kílómetra frá Reykjavík. Í Vatnaskógi er nær eingöngu boðið upp á strákaflokk á aldursbilinu 7-18 ára fyrir utan eina fjölskylduhelgi, unglingaflokk og feðginaflokk og geta 95 manns dvalið þar í einu. Vatnaskógur býður upp á allt sem ungan mann dreymir um; Leiktæki, íþróttahús, vatn, skóg með háum trjám, stangveiði, bátsferðir, knattspyrnu, körfubolta, bandý, frjálssar íþróttir, kassabíla og fleira.

Vindáshlíð

Sumarþúðirnar í Vindáshlíð eru staðsettar í 45 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík í Kjós-



Ársæll Aðalbergsson framkvæmdastjóri og Hjördís Rós Jónsdóttir æskulýðsfulltrúi segja að margir hafi eignast vini fyrir lífstíð í sumarþúðum.

inni með gistirými fyrir 80 manns. Boðið er upp á flokka fyrir stúlkur á aldursbilinu 9-15 ára. Farið er í göngur í nærumhverfinu upp á Sandfell, að Selárfossi og Pokafossi auk skógarferða. Rétt við íþróttahúsið er að finna apabru og aparólu sem gaman er að sveifla sér í og lítinn skógarkofa. Skipt er í hópa og ýmsar þrautir leystar. Í íþróttahúsinu er keppt í brennó í hverjum flokki, en einnig er þar þythokki, borðtennisborð og fótboltaspil. Þar má líka mála, leira og búa til skartgripa þegar illa viðrar.

Hólavatn

Hólavatn er í einstaklega fallegu umhverfi innarlega í Eyjafirði. Þar er verið að byggja nýtt hús með aðstöðu fyrir 34 börn. Þar er bæði boðið upp á stelpu-, stráka- og blandaða flokka á aldursbilinu 7-14 ára. Á Hólavatni er hægt að fara í hressandi bátsferðir, stunda stangveiði og baðstrandarlíf á heitum dögum. Þá eru ýmsar íþróttir iðkaðar af kappi á staðnum, farið í hópleiki og gjarnan litið við á bóndabæ í nágrenninu

til að kynnast störfum í sveitinni. Einnig er þar vatnsrennibraut; þá er dúkur settur í brekku fyrir ofan vatnið þannig að hægt er að renna sér út í það með tilheyrandi gleði.

Leikjanámskeið

KFUM og KFUK starfrækja leikjanámskeið á þremur stöðum. Í Hjallakirkju, Háteigskirkju og í húsi KFUM og KFUK við Hátún í Reykjanesbæ. Námskeiðin eru fyrir 6 til 9 ára börn. Boðið er upp á fjölbreytta metnaðarfulla dagskrá.

Góðar minningar og vinátta

Þeir eru ófáir Íslendingarnir sem dvalið hafa í sumarþúðum KFUM og KFUK enda fara þangað tæplega 3000 börn á hverju sumri. Íslensku keppendurnir í Eurovision, Greta Salóme og Jónsi eru í hópi þeirra fjölmörgu Íslendinga sem eiga góðar minningar úr sumarþúðum KFUM og KFUK. „Sem krakki fór ég alltaf í Ölver og á ég margar ógleymanlegar minningar þaðan. Ég eignaðist margar góðar vinkonur þarna og boðskapurinn var auðvitað frábær,“ segir Greta Salóme. Jónsi lýsir dvöl sinni í sumarþúðunum á Hólavatni sem frábæru ævintýri sem sé sveipað ljóma. „Ég mæli óhikað með því fyrir alla krakka.“ Allar nánari upplýsingar má sjá á heimasíðu KFUM og KFUK: www.kfum.is

Greta Salóme eignaðist margar góðar vinkonur í sumarþúðum KFUM og KFUK og Jónsi lýsir dvöl sinni þar sem frábæru ævintýri.



Skemmtilegt og fjölbreytt matreiðslunámskeið fyrir krakka
→ www.matreiðslunamskeid.is

Gerðu eitthvað öðruvísi í sumar!
Námskeiðið kostar 17900. Innifalið er allt hraefni, kenning, aðstæða, uppskriftabæklingur, ávaxtafresing og kokkahattur

Námskeiðin verða haldin í Laugarnesskóla og eru fyrir, **8-9 ára** kl. 9-12, **10-12 ára** kl. 13-17, & **13-15 ára** kl. 9-12

FJÓRAR VIKUR Í BODI

8-9 ára 10-12 ára
18. - 22. júní
25. - 29. júní
30. júlí. - 3. ágúst

13-15 ára

9. - 13. júlí

Hvert námskeið stendur í 5 daga frá mánudegi til föstudags

Fjölbreyttur matseðill, spennandi verkefni uppselt í fyrra

Skráning & upplýsingar
matreiðslunamskeid.is

Kennari á námskeiðunum er Guðmundur Finnbogason heimilisfræðikennari við Laugarnesskóla



1



2



3



4

Barnaherbergi

Barnaherbergin gegna oftast hlutverki svefnherbergis og leikherbergis. Til að búa til fallegt og skemmtilegt rými má grípa til ýmissa einfaldra ráða. Þessar hugmyndir voru fengnar af www.housetohome.co.uk.

1. Málað gólf

Auðveldlega má fríska upp á lúin trégólf og gamalt parket með málningu. Þússa þarf yfirborðið vel, ryksuga svo yfir og skúra. Þegar gólfíð er orðið þurr er það grunnað og svo málað yfir. Skynsamlegast er að leita ráða fagmanna áður en hafist er handa.

2. Föðruð bókahilla

Með fallegu veggfóðri má flikka upp á ódýrar bókahillur í barnaherbergið. Þá má smíða ofan á þær þak svo þær nýtist einnig sem dúkkuhús.

3. Öðruvísi bókahillur

Kryddhillur eru bráðsniðugar undir bækur. Málaðar í hressilegum lit setja þær fallegan svip á herbergið.

4. Krittartafla á vegg

Sköpunarþörfin fær óhefta útrás ef krittartöflumálning er notuð á stóra veggfleti. Gera má tilraunir með ólík form eins og talblöðrur og ský og heila veggi.

5. Kojur spara pláss

Þar sem lítið pláss er en margir krakkar er sniðugt að smíða hlaðrúm upp undir loft. Þar með nýtist gólföturinn undir leik og lærdóm.

6. Hirslur á vegg

Körfur hengdar upp á vegg geta verið þægilegar undir leikföng og annað dót. Þá verður líka fljótlega að taka til ef ekki þarf að flokka ofan í skúffur.

Börn fá að vera börn

Barnafataverslanir Polarn O. Pyret eru á tveimur stöðum í Reykjavík, ein verslun hefur verið í Kringlunni frá upphafi, eða í nálægt 25 ár, og fyrir nokkrum árum var opnuð ein glæsilegasta barnafataverslun landsins í Smáralind. Báðar verslanir eru með mikið úrval af frábærum gæðafatnaði fyrir nýbura og börn að 11 ára aldri.

Polarn O. Pyret hefur frá 1976 framleitt fyrsta flokks barnaföt, þekkt fyrir gæði og góða hönnun. Fyrirtækið hefur að leiðarljósi að fötin séu þægileg fyrir börn í leik, að litirnir séu glöðlegir og ekki sé verið að ýta á börnin að verða fullorðin. Hin þekktá röndóttá fatalína er framleidd á umhverfisvænan hátt úr 100% lífrænni bómull og stærstur hluti af ungbarnafatnaðinum einnig.

Polarn O. Pyret hefur að leiðarljósi að fötin séu þægileg fyrir börn í leik og starfi. „Við viljum að börnin fá að vera börn og því er áhersla lögð á gæði, þægindi, glöðlega liti og falleg mynstur.“ segir Harpa Hrund, verslunarstjóri í Polarn O. Pyret í Smáralind.

„Yfirhafnirnar okkar eru sérlega vinsælar og hafa sannað sig í gegnum árin. Bæði kuldafatnaðurinn og ekki síður útvistarfatnaðurinn sem er léttur og þægilegur en samt vatnsheldur, vindheldur og andar. Hann hentar því vel íslenskri sumarveðráttu og er í raun hægt að nota allt árið.“ Harpa tekur fram að gerðar séu strangar prófanir á flíkunum áður en þær fari í sölu til að gæðin séu tryggð. „Við heyrum líka frá viðskiptavinum okkar að fatnaðurinn gangi frá einu barni til annars þó hann sé þveginn og þveginn þá haldi hann sínum gæðum.“

„Allur bómullarfatnaðurinn er úr mjúkri gæðabómull og sumarlínan í ár er sérlega falleg, litríkar buxur, bolir, kjólar og sólhattar í stíl er mjög vinsælt.“

Harpa Hrund bendir á nauðsyn þess að verja börn fyrir sólinni bæði í fríinu erlendis og líka hér heima. „Við erum með venjulegan sundfatnað en einnig langerma boli og buxur með sólarvörn sem stöðvar 98% af UV geislum sólarinnar.“ „Börn þurfa hatt, sólgleraugu og góða sólarvörn,“ segir Harpa Hrund, „en við erum einmitt með sólgler-



Verslun Polarn O. Pyret í Smáralind er glæsileg.



MYNDIRVALLI

augu sem fást í þremur stærðum og henta börnum á mismunandi aldri, allt frá nokkurra mánaða til eldri barna.“

Eitt helsta vörumerki Polarn O. Pyret eru bómullarfatnaðir með röndum, annars vegar blá og hvít og hins vegar rauð og hvít. Þau hafa verið framleidd í yfir þrjátíu ár. Þessi fatna-

ður er framleiddur á umhverfisvænan hátt, allt frá akrinum til fullunninnar vöru og er Svansmerktur sem er vottun Norrænu umhverfisstofunnar. „Það eru engin bleikiefni eða eitrefni notuð,“ tekur Harpa fram. Meirihlutinn af ungbarnafatnaðinum er einnig vottaður að hennar sögn.

Polarn O. Pyret hefur framleitt barnaföt í yfir 35 ár, eða síðan 1976, og verslun þeirra hefur verið á Íslandi í 25 ár. „Við fengum strax góðar viðtökur þegar við opnuðum í Kringlunni,“ segir Harpa Hrund. „Tryggð viðskiptavinanna segir sína sögu.“

Í GAMLA DAGA VAR ALLT BETRA

Margir fullorðnir sjá æskuna í dýrðarljóma. Þá var allt miklu betra, allt var öruggara, auðveldara og þar fram eftir götunum. Þá voru öll börn úti í leikjum og enginn hékk inni í tölvunni.

Að einhverju leyti er þetta eflaust rétt en þá er einmitt tilvalið fyrir foreldra að drífa börn sín út í leiki og kenna þeim útileikina sem þeir léku sér í „gamla daga“. Til upprifjunar fyrir foreldrana eru hér nokkrir leikir sem hafa verið vinsælir í gegnum árin.

Ein króna / Fallin spýta – feluleikur og eltingaleikur í bland. Einn „er‘ann“ og hinir fela sig. Markmiðið fyrir þá sem fela sig er að komast að ákveðnu marki, ljósastaur eða spýtu á undan þeim sem leitar og kalla „ein króna fyrir mér einn, tveir og þrír“. Sá sem er fundinn fyrstur þarf að „ver‘ann“ næst.

Stórfiskaleikur – eltingaleikur. Einn er stórfiskurinn og hann á að reyna að ná sem flestum litlum fiskum þegar þeir hlaupa yfir ákveðið svæði. Þeir sem stóri fiskurinn nær hjálpa honum svo við að ná fleirum. Leikurinn endar þegar það er búið að ná öllum. Sá sem fangaður var fyrstur verður stórfiskurinn næst.

Yfir – boltaleikur og eltingaleikur. Skipt er í tvö lið. Annað liðið hendir bolta yfir skúr og kallar „yfir“. Hitt liðið reynir þá að grípa boltann. Ef það tekst læðist sá sem grípur boltann með hann að hinu liðinu og reynir að hitta í þá. Þeir sem hann hittir flytja þá yfir í það lið. Ef boltinn er ekki gripinn er honum einfaldlega kastað yfir aftur. Leiknum lýkur þegar allir eru komnir í sama liðið.



Einu sinni voru allir krakkar alltaf úti í leikjum, að mati margra fullorðinna í dag.

MYND/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR

Móðurást 10 ára

Sérverslun fyrir mæður með börn á brjósti

Verslunin Móðurást í Hamraborg fagnar tíu ára afmæli sínu á þessu ári. Að sögn Guðrúnar Jónasdóttur, brjóstagjafaráðgjafa og annars eiganda verslunarinnar, þróaðist Móðurást upphaflega úr útleigu á brjóstadælum í verslun fyrir mæður með börn á brjósti, fyrirbura og ungbörn. „Ég hafði verið með mjaltavélaleiguna í tíu ár áður en ég opnaði Móðurást ásamt Hrönn Sveinbjörnsdóttur og er enn með hana auk þess að leigja út ungbarnavogir,“ segir Guðrún.

„Við styðjum konur sem eru með börn á brjósti auk þess að vera með persónulega ráðgjöf. Auðvitað eru ekki öll börn á brjósti og hér fæst úrval af vönduðum vörum til að nota fyrir þau börn. Smám saman hefur vöruúrval aukist eftir því sem þörfin hefur kviknað hjá viðskiptavinum okkar. Við erum með óhemjumikið vöruúrval fyrir nýfædd börn og það sem móðirin þarf fyrir fæðinguna. Auk þess erum við með meðgöngubelti. Við viljum þjónusta mæður og börn þeirra vel,“ segir Guðrún ennfremur.

Í versluninni kennir ýmissa grasa. Mikið úrval af burðarpökum, barnapíuhlustunartækjum, burðarsjölum og silkihúfum. „Við höfum einnig tekið inn fallega íslenska hönnun. Þá bjóðum við



Guðrún Jónasdóttir og Hrönn Sveinbjörnsdóttir, eigendur verslunarinnar Móðurást.

MYND/VALLI

fyrirburafatnað og þægindafatnað á ung börn í þekktum merkjum. Einnig má nefna brjóstadælur, brjóstapúða, vigtir og allt það sem fylgir brjóstagjöfni. Auk þess bjóðum við vagna og kerrur, ömmustóla, matarstóla, bílstóla og þroskaleikföng margs konar,“ útskýrir Guðrún.

Heimasíðan er www.modurast.is

og í gegnum hana hafa verið vaxandi viðskipti, að sögn Guðrúnar. „Ég held að það megi segja að hvergi annars staðar geti konur með börn á brjósti fengið stuðning og ráðgjöf eins og hér hjá okkur,“ segir hún en Guðrún er einnig með heimasíðuna brjostagjof.is ásamt tveimur öðrum brjóstagjafaráðgjöfum.

Spennandi útilífsævintýri -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

Innritun er hafin!
Opið virka daga kl 10-16
sími 550-8900
sumarbudir@ulfljotsvatn.is



SUMARBÚÐIR SKÁTA
Ú L F L J Ó T S V A T N I



Ungbarnaleðurskór í miklu úrvali og á frábæru verði.
Stærðir 0-6, 6-12, 12-18, 18-24 mánaða og 2-3 ára.

AÐEINS 2.990 KR.

SOKKABÚÐIN
cobra
www.cobra.is

Sjáðu úrvalið á www.cobra.is eða hafðu samband í síma 553 7010.



SPYRJA NETIÐ Í STAÐ LJÓSMÓÐUR

Fleiri foreldrar leita ráða á netinu í stað þess að spyrja fagfólk í heilbrigðisstétt. Samkvæmt könnun sem sænsk ljósmóðir gerði meðal verðandi foreldra leita fleiri eftir upplýsingum í gegnum Google eða aðrar leitarstöðvar en leita til sérfræðinga. „Foreldrar virðast hafa mikla trú á öllu því sem stendur á netinu en margt af því kemur ekki frá sérfræðingum,“ hefur Aftonbladet eftir ljósmóðurinni Karin Broman. Hún segir að margar spurningar vakni á meðgöngu og það sé í rauninni allt í lagi að verðandi mæður deili reynslu sinni á netspjalli. Það getur í raun verið afslappandi fyrir þær að heyra að aðrir hafi gengið í gegnum það sama. Hins vegar getur það boðið hættunni heim því svörin á netinu eru upplifun ekki vísindi. Konur ættu frekar að spyrja ljósmóðurina spurninga í mæðra-verndinni en að trú á öllu því sem er á netinu.



Ljúffengir kjúklingakoddar sem börnin elska.

Eftirlæti barnanna

Nýlega kom út bókinn Heilsuréttir fjölskyldunnar og hefur hún vakið mikla athygli. Berglind Sigmarsdóttir er höfundur bókarinnar og gaf hún okkur leyfi til að birta uppskrift að uppáhaldsrétti allra barna.

Kjúklingakoddar með hunangssósu fyrir 4

Það er jafnan slegist um hvern bita þegar þessir kjúklingakoddar eru bornir á borð á heimilinu. Börnin eru yfir sig hrifin af kjúklingakoddu sem minna á hefðbundna kjúklinganagga en eru afar ólíkir að innihaldi og hollustu. Tilbúin naggar innihalda kjúklingafitu, tægjur og jafnvel kjúklingabráðsamt fylliefnum, salti og aukefnum. Börnunum finnst líka fínt að dýfa kjúklingakoddu í tómatsósu. Fullorðnir vilja kannski eitthvað bragðsterkara og má þá hafa chillisósu með.

1 dl hveiti (heilhveiti, fínt spelthveiti eða glúteinlaus hveitiblanda eða bókshveiti)
1 stórt egg eða tvö minni
8 dl kornfleks (hægt er að fá sykurlaust og glútenlaust kornfleks)
2 msk. jómfrúarólíuflóla
700 g kjúklingalundir eða 4 kjúklingabringur skornar í 4-5 bita
sjávarsalt og nýmullinn svartur pipar

Aðferð:

1. Skerið kjúklingabringurnar eða lundirnar í bita.

- Hitið ofninn í 250°C.
- Setjið kornfleks í matvinnsluvél og vinnið vel, bætið olíu saman við.
- Setjið hveiti í einn djúpan disk, egg í annan og kornfleks í þann þriðja. Kryddið hveitið vel með salti og pipar, má gjarnan vera vel kryddað.
- Hræið aðeins í eggjunum með gaffli.
- Klæðið bökunarplötu með bökunarpappír.
- Byrjið svo að velja kjúklingabitunum hverjum fyrir sig. Veltið fyrst bitanum upp úr hveiti, báðum megin, færið svo bitann yfir í skálina með eggjunum og bleytið (látið leka vel af). Færið svo bitann yfir í síðustu skálina með kornfleksinu og bekið hann. Setjið kjúklingabitann svo á bökunarplötuna og byrjið á næsta. Klárið svona alla bitana.
- Setjið kjúklingabitana inn í miðjan ofn í 10-15 mínútur. Þegar þeir eru orðnir gylltir og eldunartíminn hálfnaður snúið þið þeim við með tång. Passið bara að brenna ykkur ekki þar sem ofninn er vel heitur.

Hunangssósa:

1 dós sýrður rjómi 10%
1½ msk. Dijon-sinnep (t.d. lífrænt)
1 msk. lífrænt akasíuhunang salt og pipar
Blandið öllu vel saman í skál og berið fram til að dýfa bitunum í. Þar sem sum börn vilja ekki sinnep, gæti verið ágætt að prófa að sleppa sinnepinu eða bjóða þeim holla tómatsósu með.
Ef einhver er með mjólkuróþol má nota t.d. létt majónes eða heimager majónes í stað sýrða rjómans.

Barnavörur hannaðar út frá sérfræðipækkingu

Chicco býður upp á gríðarlega fjölbreytt úrval barnavara. Hægt er að fá allt frá snuðum til vagna og hjóla hjá fyrirtækinu.

Chicco er ítalskt barnavörufyrirtæki sem var stofnað árið 1958. Fyrirtækið er hluti af Artsana group sem er ítalskt fjölskyldufyrirtæki sem sérhæfir sig í barnavörum, lyfjum, heilsuvörum og snyrtivörum. „Breiddin í vöruúrvalinu hjá okkur er gríðarleg. Við bjóðum upp á allt sem tilheyrir börnum frá fæðingu. Við erum með allt sem viðkemur brjóstgjöf, snuð og pela án BPA að sjálfsögðu. Svo bjóðum við upp á mikið úrval kerra, vagna, matar- og ömmustóla, hjóla, leikfanga, bílstóla, húðvara og ótal margt annað,“ segir Elísabet Ingvarsdóttir, framkvæmdastjóri Gullskóga, umboðsaðila Chicco á Íslandi.

Elísabet segir Chicco leggja mikla áherslu á að allar vörur séu sem öruggastar fyrir barnið. „Húðvörurnar hjá Chicco eru án parabena og alkóhóls. Við bjóðum upp á Pure Bio línu sem varð til því sérfræðingum Chicco fannst vanta náttúrulegar húðvörur án allra aukaefna á markaðinn. Línan er viðurkennd af alþjóðlegum sam-tökum og er vottuð af Eco-Cert.“

Chicco hefur einstaka sérstöðu á meðal annarra barnafyrirtækja. Það er í samstarfi við



Elisabet segir Chicco umboðið bjóða upp á allt sem tilheyrir börnum frá fæðingu.

MYND/VALLI

barnalækna, húðsjúkdómalækna, þroskajálfa, og fleiri sérfræðinga. Þannig eru allar vörur hannaðar út frá sérfræðipækkingu og því tryggt að vörurnar séu öruggar og í hámarks gæðum.

„Við bjóðum einnig mjög góða og örugga barnabílstóla. Til dæmis var ungbarnabílstóllinn okkar, fyrir börn 0-13 kg, valinn besti stóll-

inn árið 2010. Hann er með góðri hliðarvörn, stórum hreyfanlegum skermi, fimm punkta belti og ergo-innleggi sem er púði með sérstök öndunarefni byggður upp þannig að börnin liggi rétt. Annað dæmi um vörur frá okkur er Anti Mosquito línan, náttúruleg flugnafæla sem hentar öllum aldri, einnig ófrískum konum og börnum frá þriggja mánaða aldri. Í þessari línu eru einnig flugnafælar með hljóðbylgjum sem hægt er annars vegar að hengja á vagn eða bakpoka og hins vegar hafa á borði.“

Allar upplýsingar um vörur Chicco á Íslandi má finna á www.chicco.is og einnig á Facebook. Þar er mikið magn upplýsinga og myndbanda sem sýna notkun varanna, meðal annars hvernig festa á bílstóla rétt í bíla.



Together kerra sem getur tekið tvo Chicco ungbarnastóla.



www.chicco.is

Hamingjan er ferðalag sem þú byrjar sem barn





Dragið fram leikföng barnanna og leikið ykkur saman.

NORDIC PHOTO/GETTY

LITA, LEIRA, SYNDA OG SKOÐA

Margar fjölskyldur reyna að gera eitthvað skemmtilegt sem hentar öllum fjölskyldumeðlimum um helgar og í frítímanum. Stundum festist fólk í því að gera alltaf það sama eða verður uppiskroppa með hugmyndir. Því er ágætt að fá nokkrar uppástungur að ágætri helgarskemmtun sem hentar flestum. Ekki er verra að þessar hugmyndir eru flestar í ódýrari kantinum.

Sund – flestum finnst gaman að fá sér smá sundsprett eða liggja í heitum potti og hægt er að velja um fjölda sundlauga um allt land.

Söfn – mörg söfn bjóða frítt inn fyrir börn og allir hafa gott af því að drekka í sig fjölbreytta menningu fjölmargra safna okkar Íslendinga.

Strætó – hægt er að taka strætó og keyra um og skoða það sem fyrir augu ber og láta hugann reika. Svo má taka nesti með og enda ferðina í lautarferð á einhverjum spennandi stað.

Útsýnisferð – hægt er að sjá höfuðborgina okkar frá nýju sjónarhorni með því að fara upp í Hallgrímskirkjuturn eða út á útsýnisvall Perllunnar.

Heimadundur – dragið fram spil, liti, leir, málningu, kubba eða bara einhver leikföng. Flest börn elska að leika við mömmu og pabba.

Rótgróin verslun á nýjum stað

Barnavörverslunin og fjölskyldufyrirtækið Varðan er flutt í nýtt húsnæði að Bæjarlind 14-16 í Kópavogi en verslunin var staðsett í miðbæ Reykjavíkur í áratugi.

„Þriðja kynslóð tók við rekstri á fyrirtækinu síðasta sumar. Við það tækifæri var verslunin flutt í nýtt húsnæði en hún hafði verið frá miðri síðustu öld í miðbænum, fyrst á Laugaveginum og svo á Grettisgötunni,“ útskýrir Bergþóra Gunnlaugsdóttir rekstrarstjóri Vörðunnar. Hún segir viðbrigið að vera komin í nýtt hús.

„Á Grettisgötunni vorum við með allt húsið, um 900 fermetra og fyrirtækið dreifði úr sér upp um allar hæðirnar, jafnvel inn í íbúðina hjá afa heitnum. Nú erum við í 290 fermetrum en hér er opnara og betri yfirsýn yfir verslunina og vörurnar. Þá eru næg gjaldfrjáls bílastæði beint fyrir utan sem er jákvæð breyting frá því að reka verslunina í miðbænum. Við notuðum einnig tækifærið og breyttum áherslun í vöruúrvali,“ segir Bergþóra en fjölskyldan leggur mikið upp úr gæðum.

„Við bjóðum núna upp á auknið úrval smávöru, til dæmis snyrtivörur og erum með íslenskar vörur í versluninni. Þar má nefna snyrtivörur frá Urtasmiðjunni, nuddgallann með nuddleiðbeiningum, BabyK leðursko úr hreindýraleðri og fiskroði, einnig erum við með skemmtilega smekki



Bergþóra Gunnlaugsdóttir með vandaðar kerrur í Vörðunni.

eftir Svövu Halldórs, glæra sparismekki með slafu, bindi eða hálsfestum innan í.“

Þá fer Varðan með umboð fyrir Emmaljunga, Hokus Pokus og Silver Cross. Emmaljunga er rótgróið sænskt fyrirtæki sem býður upp á gæða vagna og kerrur. Hokus Pokus stólarnir eru klassísk hönnun frá Svíþjóð, nú er hægt að raða saman stól að eigin vali en hægt er að velja úr sautján litum af stólsetum við sjö liti af stólum. Fljótlega getum við einnig boðið aftur upp

á varahluti í Silver Cross, einnig er hægt að sérpanta Silver Cross vagna. Við leggjum ekki áherslu á fatnað í versluninni en að öðru leyti bjóðum við flest sem þarf fyrir barnið,“ segir Bergþóra.

En hvernig hafa viðtökurnar verið á nýjum stað?

„Við opnuðum í júní í fyrra en höfðum tíu daga til að finna húsnæði og tæma gamla húsnæðið og opna búðina. Við erum enn að vinna í að koma öllu á sinn stað en þetta hefur gengið ljómandi vel.“

Gæði og gott verð

Kynningartilboð: 30 prósent afsláttur af öllu í Kringlunni.

UNITED COLORS OF BENETTON.

Benetton rekur þrjár verslanir á Íslandi; í Smáralind, Kringlunni og á Glerártorgi á Akureyri. Verslanakeðjan kom til landsins á níunda áratugnum. Hún opnaði í Smáralind árið 2001 en í Kringlunni árið 2008.

„Í Kringlunni sérhæfum við okkur í fötum fyrir börn á aldrinum fimm til þrettán ára en í Smáralind erum við með fót fyrir ung- og leikskólabörn í bland við fullorðinsfatnað,“ segir Lilja Bjarnadóttir eigandi verslunarinnar. Á Glerártorgi erum við svo með stóra verslun. Þar erum við með alla barnalínuna fyrir börn á aldrinum 0 til þrettán ára ásamt stórrí dömudeild.

Lilja segir mikið úrval af fatnaði fyrir stráka og stelpur í verslunum Benetton. Verðið á hefðbundnum fatnaði eins og joggingbuxur og stuttermabolur kemur að hennar sögn á óvart. „Við erum með joggingbuxur fyrir bæði kyn á 2.995, stuttermaboli frá 1.995 og sokkabuxur frá 495 svo dæmi séu nefnd.“

Verslanakeðjan Benetton var stofnuð á Ítalíu árið 1974. Hún telst nú til tiskurisa og er merkið sterkt í Evrópu. „Fataúrvalið hentar okkur Íslendingum vel enda eru veturnir á Ítalíu kaldir og sumrin hlý. Í verslunum er til að mynda að finna breiða línu af úlpum og jökkum sem henta veðurfari okkar vel,“ segir Lilja. Hún segir merkið þekkt fyrir gæði og í ljósi þess sé verðið afar gott. Í dag og fram á mánudag er 30% kynningarafsláttur af öllu í Benetton í Kringlunni.



Verslunin í Kringlunni er rétt hjá blómatorginu á fyrstu hæð.

MYND/PIJETUR



Í Kringlunni er að finna fót fyrir börn á aldrinum fimm til þrettán ára.



Burt með sumarleiðann

Börn finna stundum til einmanaleika þegar vinir eru á bak og burt í sumarfrí með fjölskyldum sínum. Þá reynir á foreldra að stytta börnunum stundirnar með skemmtilegum ráðum og dáð.

- Útbúið vikulegt dagatal þar sem koma fram skemmtilegir dagar fram undan. Með því móti fær barnið tækifæri til að hlakka til þegar allt virðist dauft og lítilfjörlegt. Merkið inn lautartúra, heimsókn til jafnaldra, bókasafnsferð, hjólatúr, veiðiferð, bíó eða hvað annað sem hugurinn girnist.
- Spyrjið barnið hvað því þætti skemmtilegast að gera. Börnum þykir oft ánægjulegast að gera eitthvað sjálfsprottið. Hvetjið þau til að nota ímyndunaraflíð. Það kennir þeim útsjónarsemi og að velja sjálf hvernig þeim þykir best að verja frítíma sínum.
- Hafðið handhægan kassa með pappír, lími, skærum, málningu, garni, penslum, tímaritum og öðrum efniviði sem gott er að grípa í til að skapa eitthvað skemmtilegt saman. Ef vel heppnast geta börnin selt listmuni sína á garðsölu í lok sumars.
- Vatn hefur góð áhrif á börn og hægt að leika tímunum saman í vatnsfjöri. Leyfið þeim að þvo bílinn, spúla stéttina, baða heimilishundinn eða hlaupa í gegnum úðarann. Settu mismikið vatn á flöskur og leyfðu þeim að spila á þær sem hljóðfæri.
- Stálpuðum börnum finnst gott að finna til ábyrgðar. Leyfið þeim að gera sitthvað gagnlegt fyrir sanngjörn laun, eins og að þvo gluggana, vaska upp, slá garðinn eða annað viðráðanlegt sem til fellur. Slíkt eflir hjá börnum mannkosti eins og samkennd, greiðvikni og vinnugleði.



BÚÐU TIL ÞINN EIGIN FROSTPINNA

Nú þegar fer að hlýna er gott að kæla sig niður með ísköldum frostpinna. Skemmtilegast er að búa þá til sjálfur en með því getur maður haft þá eftir eigin smekk í lit og bragði.

Auðvelt er að búa þá til og hægt er að finna allt sem til þarf í eld-húsinu.

Það fyrsta sem þarf að huga að er mót fyrir frostpinnann. Hægt að kaupa mót fyrir frostpinna en einnig er hægt að nota tómar jógúrt dósir, einnota glös eða stálbökunarform. Þegar mótið er sett inn í frysti er sniðugt að setja plastfilmu yfir það og gera gat fyrir pinnann svo hann haldist á sínum stað. Það er auðveldast að hella djús í mótin en það er líka gott að setja ávexti í blandara, hræra þá saman við smá djús og hella í mótið.

Eftir fimm tíma í frystinum ættu ljúffengu frostpinnarnir að vera tilbúnir.



DÓT Á TOMBÓLU

Skemmtilegt góðverk

Sumarið er kjörinn tími til þess að safna saman öllum leikföngum, fötum, spilum, bíómyndum, geisladiskum og fleiru sem maður er hættur að nota og selja á tombólu.

Skemmtilegast er þegar vinir selja dótið sitt saman. Þá er meira af dóti til að selja og maður er í góðum félagsskap á meðan salan fer fram. Það er líka söluhvetjandi að vera í hópi með fleirum.

Bestu staðirnir til þess að selja dót á tombólu eru þar sem margt fólk kemur.

Ef veður er gott er að sjálfsgöðu best að vera utandyra. Þegar sölnunni er lokið er hægt að gefa ágóðann til góðgerðarmála og ef eitthvað dót verður eftir er hægt að gefa það í Rauða krossinn eða til mæðrastyrksnefndar.

Ágætt er að ákveða áður en salan hefst hverjum á að gefa peningana sem safnast.

HREYFING BARNNA EFLIR NÁMSGETU

Hreyfing gerir nemendur heilbrigðari og mun sáttari við skólalærdóminn, segja norskir kennarar. Kennarar, lækna og íþróttfræðingar telja að það eigi að verja einni klukkustund á hverjum skóladegi í hreyfingu.

Aftenposten segir frá því að 84% kennara sem nýlega voru spurðir um hreyfingu á skólatíma hafi talið að regluleg hreyfing auki áhuga nemenda á náminu og geri þau hæfari til að læra. Alls voru 610 kennarar spurðir áhlits.

Kennararnir voru sammála um að hreyfingin auki vellíðan barnanna og komi í veg fyrir áflog í frímínútum. Einbeiting til náms stóraukist fái nemendur reglulega hreyfingu.

Læknar hafa lengi barist fyrir aukinni hreyfingu barna á skólatíma, enda komi hún í veg fyrir ofþyngd og sjúkdóma henni tengda. Það hefur verið áhyggjuefni víða um heim að börn eru sífellt að þyngjast. Sú staðreynd er einnig vel þekkt hér á landi, enda hefur kyrrseta aukist mikið með tæknilyttingunni. Íslensk börn eru meðal þeirra þyngstu í heiminum.



Við erum í Svansmerkinu -fyrir framtíðina

Libero®