

# fjölskyldan

[ SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM FJÖLSKYLDUNA ]

maí 2011

## Sameinar heima

Bergþóra Magnúsdóttir hefur hannað stafakubba sem sameina heima sjáandi og heyrandi, blindra og heyrnarlausra.

SÍÐA 2



## Sækjast eftir umgengni

Afleiðingar hjónaskilnaða eru stundum þær að tengsl við afa og ömmur minnka.

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 fullorðinsárum. Allar upplýsingar eru á vefsetrinu **okkar.is** og þar er unnt að ganga frá tryggingarkaupum með einföldum hætti.

okkar



# Barnabörn eru gjafir Guðs

Afar eru einstakir dýrgripir sem spila verðmætt hlutverk í lífi barna. Fjölskyldan hitti fyrir þrjá frábæra afa af þremur kynslóðum.

„Vá, hvað það eru margir afar hér!“ hrópuðu börnin á leikskólanum Undralandi þegar þeim var fyrst boðið í heimsókn á hjúkrunarheimilið Bæjarás í Hveragerði á haustdögum, en þar hafa þau nú myndað kærleiks-rík afa- og ömmutengsl við elstu kynslóðina, en ekki síst við listamanninn Þórarín Samúelsson sem kemur þangað í dagdvöl alla virka morgna.

„Þegar Bæjarás opnaði 2009 hafði ég samband við skólana í Hveragerðisbæ með ósk um samstarf og úr varð að tveir litlir hópar fimm ára barna koma hingað í heimsókn tvisvar í viku,“ segir Steinunn Gísladóttir, heimilisstýra á Bæjarási, en Undraland er einmitt í tónfæti hans.

Bæjarás vinnur eftir Eden-hugmyndafræði, þar sem dregið er úr

einmanaleika og vanmáttarkennd aldraðra með heimsóknum dýra og barna, en þá skapast tækifæri fyrir þá eldri að gefa þeim yngri af sjálfum sér.

„Þórarinn er mikill barnavinur og tekur á móti börnunum sem kalla hann aldrei annað en afa og heilsa honum með hlýju og virktum. Stundum er hann kominn á fjóra fætur í

leik við þau en mest er hann natinn að kenna þeim sitthvað í myndlist. Andrúmsloftið er heimilislegt og börnin sísvöng, eins og gjarnan í heimsóknum hjá afa og ömmu, og Þórarinn gefur þeim kex og djús á milli þess sem hann spjallar við þau og hlustar á það sem þau hafa fram að færa.“ - Þlg

FRAMHALD Á SÍÐU 4



## HITAKÚTAR OG OFNAR MEÐ 15% AFSLÆTTI

Vönduð vara, gott úrval,  
áratuga reynsla.



Norskir ryðfríir  
hitakútar

Stærðir: 5-300 lítrar



Olíufylltir  
rafmagnsofnar

Stærðir: 250W-2000W



**Einar Farestveit & Co.hf.**

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



# GRILL SUMAR!



Á [www.holta.is](http://www.holta.is) er fullt af glænýjum og ómótstæðilegum uppskriftum að girnilegum kjúklingaréttum.

**Holta**  
KJÚKLINGUR



Grunnur að góðri máltíð

[www.holta.is](http://www.holta.is)



**Bolur**  
2.990

**Peysa**  
4.990

**Stuttbuxur**  
6.990

**Hálsmen**  
3.990

**Kjöll**  
7.490

Mikið úrval af  
sölgleraugum  
Á 1.250 - 1.750 kr.



SOHO  
MARKETT

SOHO/MARKET  
Á FACEBOOK

Grensásvegur 16, sími 553 7300  
Opíð mán-fös 12-18 og laugd 12-17



**Sjónleikur** „Þetta verkefni virðist standa nærri hjarta fólks,“ segir Bergþóra Magnúsdóttir um útskriftarverkefni sitt frá Listaháskólanum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Kubbarnir Sjónleikur sameina heima

Útskriftarverkefni Bergþóru Magnúsdóttur úr grafískri hönnun við LHÍ er stafakubbasett. Hún segir kubbana sameina í leik heima sjáandi og heyrandi, blindra og heyrnarlausra.

**S**jónleikur er stafakubbasett sem ætlað er börnum á aldrinum fjögurra til sjö ára,“ segir Bergþóra Magnúsdóttir um útskriftarverkefni sitt úr grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands. „Sjónleikur sameinar í leik heima sjáandi og heyrandi, blindra og heyrnarlausra. Hver kubbur er helgaður einum bókstaf stafrófsins þar sem hann er sýndur á ritmáli, með blindralettri og táknmálsmynd stafsins og mynd. Kubbarnir veita börnunum innsýn í fleiri heima tungumálsins en þeim er tamt og birtir þeim ólík tjáningarform.“ Hvert stafasett inniheldur 32 kubba sem eru stafir íslenska stafrófsins og eru sérhljóðar einkennir með bleikum lit, samhljóðar með bláum. En hvernig kviknaði hugmyndin? „Síðasta sumar fékk ég styrk frá nýsköpunarsjóði námsmanna og hannaði íslenska stafaðskju þar sem ég var bara að vinna með bókstafina



**Stafakubbar** Útskriftarverkefni Bergþóru.

án myndar. Það verkefni var tilnefnt til nýsköpunarverðlauna forseta Íslands. Þessi heimur hefur lengi verið mér mjög hugleikinn, mamma er kennari og ég er alin upp við það að velja þessum málum fyrir mér.“

Átt þú börn? „Ég á tveggja ára stelpu sem er bara nákvæm-

lega eins og börn eiga að vera, en algengasta spurningin sem ég fæ í sambandi við þetta verkefni er hvort ég eigi blint eða heyrnarlaust barn. Kveikjan að verkinu var að mig langaði að gera eitthvað fyrir börn sem hefði dýpri merkingu og kenndi börnum að þekkja fleiri heima og verða meðvituð um það að þessi tungumál, blindralettrið og táknmálið, eru alveg jafn gild og tungumálið sem við tölum.“

Verkefni Bergþóru er unnið í samstarfi við þrjú fyrirtæki, Lógóflex, Artis og Fókus, og segist hún mjög þakklát fyrir hvað fólk hafi verið áhugasamt og hjálplúst. „Þetta verkefni virðist standa nærri hjarta fólks og það hefur verið mjög gaman að fylgjast með viðbrögðum fólksins á sýningunni,“ segir Bergþóra sem vinnur nú að því að koma kubbunum í framleiðslu. - fsb

## BARNVÆNT

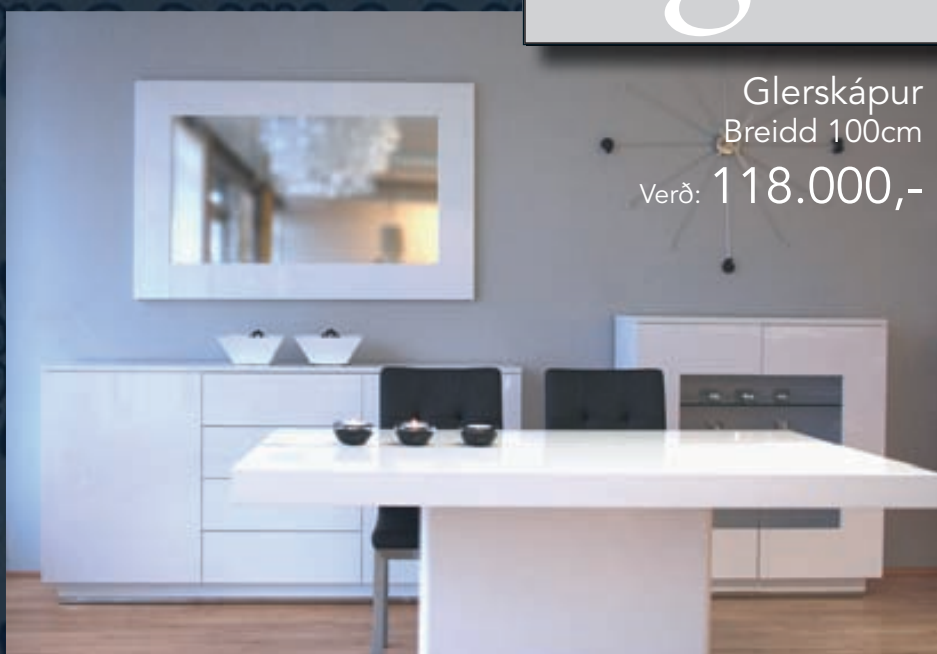
**Fagna útgáfu púsluspils** Puzzled by Iceland býður í fjölskylduvænt kaffi í Toppstöðinni í Elliðaárdal á mæðradag í tilefni af nýtilkomnu samstarfi við UNICEF og útgáfu púsluspilsins Móðurást. Af hverju seldu púslu munu 500 krónur renna til UNICEF en fyrir þá upphæð geta samtökin meðal annars keypt 60 skammta af saltupplausn sem hjálpar til við að vinna bug á ofþornun og niðurgangi hjá börnum eða 427 skammta af A-vítamíni fyrir börn sem er nauðsynlegt fyrir sjón, ónæmiskerfi, vöxt og þroska.

Puzzled by Iceland, sem er í eigu Guðrúnar Heimisdóttur og Þóru Eggertsdóttur, var stofnað í ágúst í fyrra. Hugmyndin kom upp þegar þær voru í fæðingarorlofi en báðar eru tveggja barna mæður. Það lá því beint við að halda útgáfuhófið á mæðradaginn. Puzzled by Iceland framleiðir púsl með íslenskum myndum og lenti viðskiptahugmyndin í öðru sæti í Gullegginu, frumkvöðlakeppni Innovit, fyrir skemmstu. Þá fengu eigendurnir veglegan styrk frá Atvinnumálum kvenna til að fara með vörumerkið Puzzled by í útrás í lok apríl. Útgáfuhófið hefst klukkan 15 á sunnudag og mun frú Vigdís Finnbogadóttir taka við fyrstu Móðurástinni en hún er verndari heimsforeldra UNICEF á Íslandi.

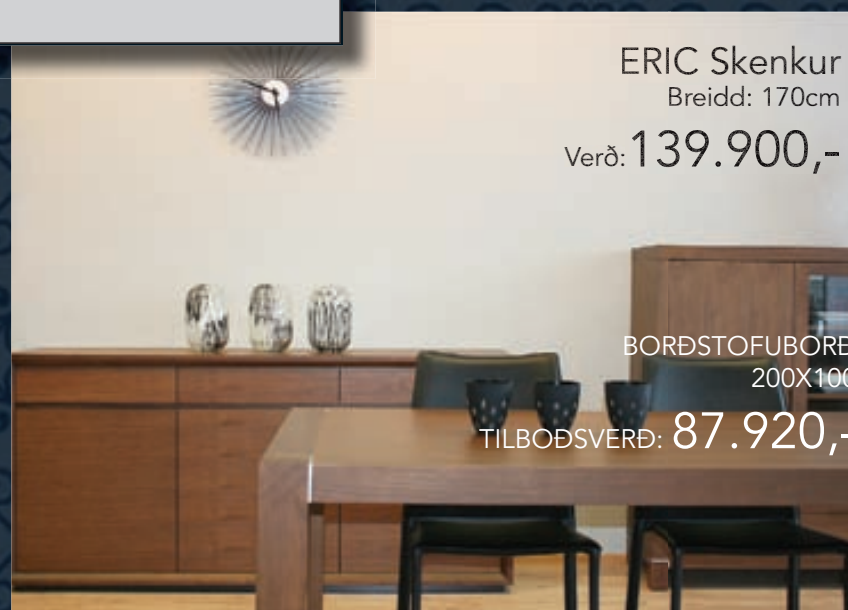


**Fjölskyldan** kemur út mánaðarlega með helgarblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Gunnar V. Andrússon **Pennar:** Júlía Margrét Alexandersdóttir, Vera Einarssdóttir, Þórdís Lilja Gunnarsdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir 512-5462 sigridurdagny@365.is

# ego dekor



Glerskápur  
Breidd 100cm  
Verð: 118.000,-



ERIC Skenkur  
Breidd: 170cm  
Verð: 139.900,-

BORÐSTOFUBORÐ  
200X100  
TILBOÐSVERÐ: 87.920,-

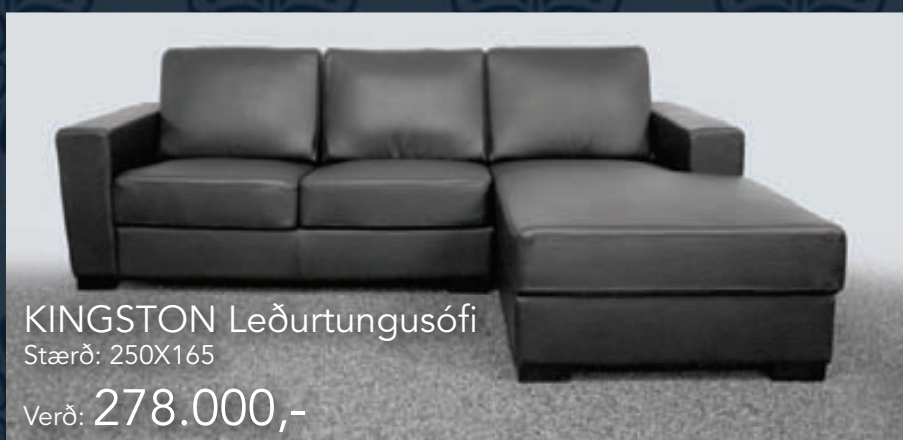
HETTHI HVÍTT HÁGLANS  
Skenkur Breidd: 180cm  
Verð: 178.000,-

Stækkanlegt borð 160(248)X100  
Verð: 178.000,-

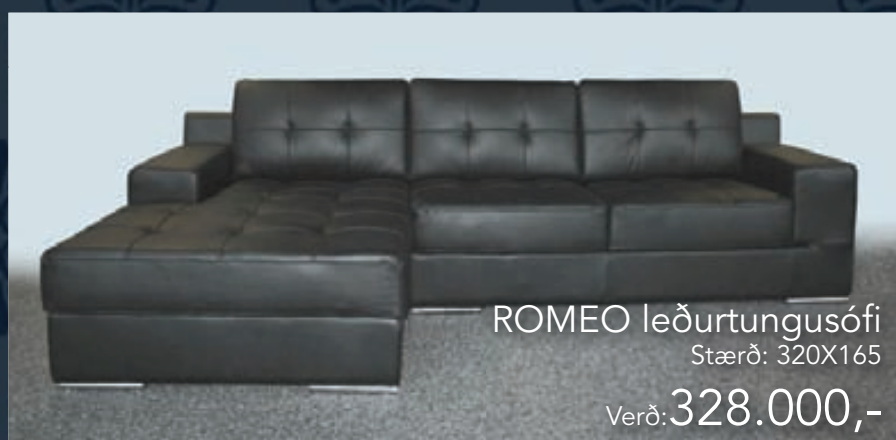
TV Skenkur  
Breidd: 200m  
Verð: 98.000,-



## FALLEG HÚSGÖGN Á GÓÐU VERÐI



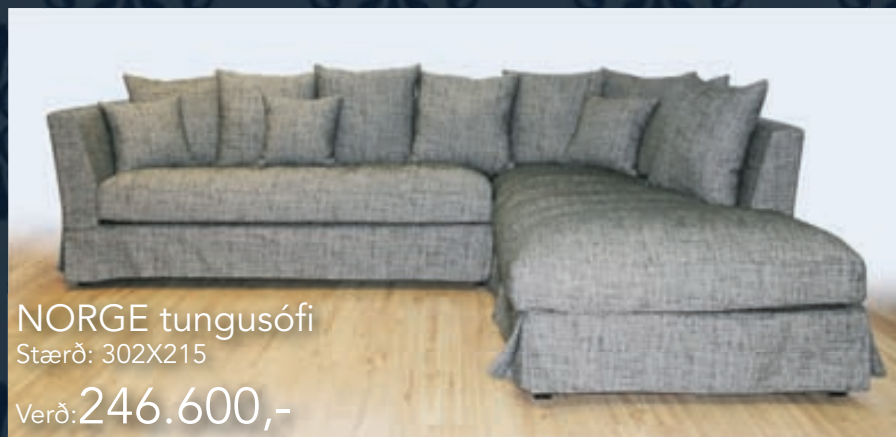
KINGSTON Leðurtungusófi  
Stærð: 250X165  
Verð: 278.000,-



ROMEIO leðurtungusófi  
Stærð: 320X165  
Verð: 328.000,-



PINK DREAM tungusófi  
Stærð: 292X160  
Verð: 194.650,-



NORGE tungusófi  
Stærð: 302X215  
Verð: 246.600,-



CLIO leðurstóll  
Verð: 15.900,-

PRIMA stóll  
Verð: 13.800,-

VEGAS leðurstóll  
Verð: 16.900,-



NEW ENGLAND tungusófi  
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: 5444420 - [www.egodekor.is](http://www.egodekor.is)



## Vindáshlið

Sumarbúðir fyrir stúlkur á aldrinum 9-17 ára.

1. flokkur	9.-15. júní	9-11 ára	Fullbókað
2. flokkur	16.-22. júní	10-12 ára	Örfá pláss laus
3. flokkur	23.-29. júní	11-13 ára	Fullbókað
4. flokkur	30.-06. júlí	12-14 ára	Örfá pláss laus
5. flokkur	07.-13. júlí	10-12 ára	Laust pláss
6. flokkur	14.-20. júlí	11-13 ára	Fullbókað
7. flokkur	21.-27. júlí	9-11 ára	Laust pláss
8. flokkur	02.-08. ágúst	11-13 ára	Laust pláss
9. flokkur	09.-15. ágúst	10-12 ára	Laust pláss
10. flokkur	16.-19. ágúst	14-17 ára	Laust pláss

Verð kr. 43.500 fyrir 1.-9. Flokk.

Verð kr. 25.000 fyrir 10. Flokk.

Innifalið er rútur, gisting, dagskrá og fullt fæði.

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

Vinsamlega hafið samband við Þjónustumiðstöð KFUM og KFUK í síma 588 8899 ef óskað er eftir að skipta greiðslu.



# Besta útgáfa afa í afak

**B**arnabörn eru Guðs gjafir og afar verðmætar. Það er óskaplega góð tilfinning að verða afa og skemmtilegt að upplifa hvernig maður hugsar öðruvísi um afabörnin með aukinni lífsreynslu og þroska. Þá áttar maður sig betur á smámunum í fari lítilla barna, og þótt ég vanmeti ekki ábyrgð og uppeldisskyldur ömmu og afa eru þær öðruvísi og auðveldara að dekra við börnin, þótt stundum sé í trássi við foreldrana,“ segir alþingismaðurinn Árni Johnsen, sem á fimm barnabörn sem hann heldur góðu sambandi við og ræktar hvenær sem færi gefst.

„Ég fylgist vel með hverju og einu þeirra en vildi geta átt með þeim miklu fleiri samverustundir. Þau eru kraftmikil og eru til í hlutina og auðvelt að ná tengslum við þau, því þau eru öll opin og skemmtileg. Við erum sannir vinir og þau geta leitað til mín hvenær sem er og með hvað sem er, þótt ekki þurfi að oröðlengja það við þau; þau einfaldlega vita hvar þau eiga mig,“ segir Árni, sem lítur á afa-hlutverkið sem ríkuleg hlunnindi.

„Það er hlý og sterk tilfinning að fá að verða samferða barnabörnum sínum og njóta lífsins með þeim, hvetja þau og fagna. Mikilvægast er þó veganestið sem maður gefur þeim af sjálfum sér og það besta sem ég get kennt þeim er að gera gott úr öllu, eiga sér markmið og vera vinnusöm í margri mynd,“ segir Árni, sem



Árni með afastelpunum sínum. Það eru ávallt fagnaðarfundir þegar Árni hittir barnabörnin en á myndina vantar sonarsoninn Eldar Brekason 8 ára. Stelpurnar eru frá vinstri talið Telma Ösp 8 ára, Margrét Lára 6 ára, Una Brá 17 ára og Andrea Rós 13 ára, allar Jónsdætur.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTO

# Áfi er sannur og ævilang

**A**fi og amma eru lykilpersónur í lífi barna því öllum börnum er mikilvægt að kynna öðrum en foreldrum sínum; einhverjum sem lifa annars konar lífi og hafa annað fram að færa, en láta sér líka heils hugar annat um þau,“ segir Garðar Guðnason, 46 ára arkitekt og nýorðinn afa í fyrsta sinn.

„Ég gladdist mjög þegar fréttist að barnabarn væri á leiðinni og fannst það alveg tímabært, þótt enginn í mínum vinahópi sé orðinn afa og einn af mínum bestu vinum nýbakaður faðir á ný,“ segir Garðar.

Hann segir dásamlega upplifun að verða afa. „Ég reyni að hitta barnabarnið sem oftast og vera í góðu sambandi, ásamt því að styðja við bakið á fjölskyldunni eftir þörfum. Nú þegar er ég búinn að passa afastrák og víla það ekkert fyrir mér, en það gekk mjög vel framan af. Ég var með pela til að gefa honum að drekka og svo átti snáðinn að sofna

en hann vildi miklu frekar vera í selskap afa síns. Þegar leið á fjörið varð hann sársvangur og ég þeirri stundu fegnastur þegar mamma hans kom aftur,“ segir Garðar sæll.

„Afar hafa öðru að miðla til barnabarna en foreldrarinn og það vil ég einnig gera; miðla af lífi mínu og gildum, rétt eins og afar mínir gerðu með sínum mörgu og ljúfu samverustundum þegar ég sleit barnsskónum,“ segir Garðar og útskýrir hvað honum þykir mikilvægasta veganestið til Birkis Arnar.

„Ég kenni honum að leggja sig fram við allt sem hann gerir, vanda sig í lífinu og kunna að meta verðmætin í fólkinu í kringum sig. Þá hlakka ég til að tala við Birki þegar hann kemst til vits og ára um lífið og tilveruna, og vil vera honum sami kletturinn og ömmur mínar og afar voru mér, en í þeim átti ég ævilanga vini og velgjörðarmenn,“ segir Garðar.

-þlg



Sumarbúðirnar Ævintýraland

skráning 551 9160

Ítarlegur bæklingur á heimasíðu okkar. [www.sumarbudir.is](http://www.sumarbudir.is)

SUMARBÚÐIR SKÁTA  
ÚLFLJÓTSVATNI

“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](http://www.ulfljotsvatn.is)

INNRIÐUN ER HAFIN - Opið virka daga kl 10-16 - sími 550 9800 - [sumarbudir@ulfljotsvatn.is](mailto:sumarbudir@ulfljotsvatn.is)



Glóðaðar  
kræsingar  
Uppskriftir að girni-  
legum réttum.  
BLS 2



Góð ráð  
Nokkur góð  
grillráð.  
BLS 3



Ellingsen er einn stærsti söluaðili gasgrilla á Íslandi að sögn Bjarna Guðjónssonar verslunarstjóra.

MYND/GVA

## Alhliða útvistarverslun

Í Ellingsen að Fiskislóð 1 er valinn maður í hverju rúmi og því fá viðskiptavinir bestu mögulegu þjónustu.

„Ellingsen er rótgróid fyrirtæki, stofnað árið 1916. Upphaflega var það í þjónustu við útgerð en þegar við fluttum í Fiskislóð árið 2006 urðu nokkrar breytingar á fyrirtækinu. Ellingsen fór úr því að þjónusta útgerðina yfir í að vera alhliða útvistarverslun,“ segir Bjarni Guðjónsson, verslunarstjóri Ellingsen, og telur að breytingarnar hafi lagst vel í flesta. „Sumir sakna tjöruylktarinnar sem var í

gömlu búðinni en almennt er fólk að verða betur meðvitað um fyrir hvað við stöndum,“ segir hann glettinn.

Ellingsen rekur tvær verslanir, aðra að Fiskislóð en hina við Tryggvabraut á Akureyri. Í þessum verslunum er að finna öflugar veiðideildir sem sinna bæði stangveiði og skotveiði og bjóða vörur í merkjum á borð við Hardy, Loop og Abu í stangveiði og Browning, Winshester og Sako í skotveiðinni.

Í Ellingsen er einnig ört stækandi deild með útvistarfatnað. „Sala á barnafötum hefur verið mjög góð og einnig er vaxandi sala í fötum á fullorðna,“ segir

Bjarni og bætir við að aðalmerkinn séu Devold undirfatnaður, Columbia fatnaður og skór, Didriks-son og von er á fleiri merkjum á borð við Nike.

Ellingsen er einn stærsti söluaðili gasgrilla á Íslandi. „Við erum með þessi týpísku gasgrill á svalir og palla sem við látum framleiða fyrir okkur og heita einfaldlega Ellingsen-grillin. Þau hafa staðið sig mjög vel. Þá erum við einnig með ódýrari grill af gerðinni Campingaz og svo ferðagasgrill frá Coleman sem eru mjög vinsæl enda fer lítið fyrir þeim og þau hita feikivel,“ segir Bjarni.

Fjölbreytileikinn er mikill í

Ellingsen. Til dæmis er þar boðið upp á Can-am fjórhjól og Ski-doo og Lynx vélsleða. Til að þjónusta þessi tæki opnaði fyrirtækið þjónustuverkstæði við Vatnagarða 12. Þá er í Ellingsen einnig hægt að kaupa fellihýsi, tjaldvagna og hjólhýsi.

„Það sem við höfum hins vegar fram yfir aðrar verslanir er sú þekking sem starfsfólkið býr yfir,“ segir Bjarni en í Ellingsen er sérfræðingur í hverri deild. „Við erum með byssusmið í skotveiðinni, hjálparveitarfólk í fatadeildinni og sérfræðinga í grillum og stangveiði,“ segir Bjarni og lítur björtum augum til framtíðarinnar.



### ● FERÐATÆKJASÝNING Í ELLINGSEN

Nú um helgina er ferðatækjasýning í Ellingsen. Ellingsen býður mikið úrval af tjaldvögnum, fellihýsum, A-húsum og húsbílum. Vagnarnir eru þrautreyndir við íslenskar aðstæður og hafa notið mikilla vinsælda.

Ellingsen býður viðskiptavinum upp á allt að 70% fjármögnun með greiðsludreifingu. Sífelld fleiri velja nú ferðavagna fram yfir hefðbundin tjöld í útilegu.



### ● HANDHÆG FERÐAGRILL

Í augum margra er sumarið tíminn til að grilla. Mikil þróun hefur átt sér stað í framleiðslu gasgrilla undanfarin ár og gæðin verða sífellt meiri. Ellingsen býður allar tegundir hágæðagrilla í öllum stærðum. Og það er allveg óþarfi að slá af grillkröfum þótt haldið sé í ferðalag.

Ferðagrillið er lítið, handhægt og nett og þægilegt að taka með sér í ferðalag eða útileguna. Það pakkast vel og tekur lítið pláss en býr yfir sömu gæðum og stærri gasgrillin sem fást í Ellingsen.

## GRILLUM Í SUMAR

BJÓÐUM  
EINNIG FRÁBÆRT  
ÚRVAL AF GRILL-  
FYLGIHLUTUM  
Í VERSLUN  
OKKAR

GASGRILL ELLINGSEN  
Grillflötur 450x700 mm  
4 brennarar, ryðfritt stál  
**15.750 kr.**  
léttgreiðsla í 6 mán.  
FULLT VERÐ 94.500 KR.

YFIRBREIÐSLA  
FYLGIR MED

YFIRBREIÐSLA  
FYLGIR MED

GASGRILL ELLINGSEN  
Grillflötur 450x600 mm  
3 brennarar  
**11.650 kr.**  
léttgreiðsla í 6 mán.  
FULLT VERÐ 69.900 KR.

CAMPINGAZ EL PRADO GASGRILL  
Grillflötur 450x600 mm  
3 brennarar  
**6.650 kr.**  
léttgreiðsla í 6 mán.  
FULLT VERÐ 39.900 KR.

PIRAX TBWA - SÍA - 111248

N1

# ELDHEITT EINTAK

MIKIÐ ÚRVAL AF VÖNDUÐUM GRILLUM SEM HENTA VEL ÍSLENSKUM AÐSTÆÐUM. KOMDU VIÐ Í VERSLUNUM EÐA ÞJÓNUSTUSTÖÐVUM N1 OG FINNDU RÉTTA GRILLIÐ FYRIR ÞIG.



076 536031S  
**BROIL KING - GEM**

- 8,8kW / 30,000 BTU I brennari úr ryðfríu stáli
- Postulínshúðaðar járngrindur til eldunar
- Ryðfrí eldunarhlíf Flav-R-Wave™
- Hágæða Accu-Temp™ hitamælir
- Sure-light™ elektrónískt kveikjakerfi
- Niðurfellanleg hliðarborð með áhaldakrökum

**44.980 kr.**



076 547231S  
**BROIL KING - MONARCH 20**

- 12kW / 40,000 BTU Super 8™ brennari úr ryðfríu stáli
- Ryðfrí eldunarhlíf Flav-R-Wave™
- 2 grillgrindur úr steypujárni
- Hágæða Accu-Temp™ hitamælir
- Sure-light™ elektrónískt kveikjakerfi
- Niðurfellanleg hliðarborð með áhaldakrökum

**66.979 kr.**



076 9865531S  
**BROIL KING - SIGNET 20**

- 13.2kW / 44,000 BTU Dual-Tube™ brennarar
- 3 Dual-Tube™ ryðfrír línubrennarar
- Ryðfrí eldunarhlíf Flav-R-Wave™
- 2 grillgrindur úr steypujárni
- Hágæða Accu-Temp™ hitamælir
- Sure-light™ elektrónískt kveikjakerfi
- Niðurfellanleg hliðarborð með áhaldakrökum
- Skápur með hurðum úr stáli

**99.980 kr.**



076 9865831S  
**BROIL KING - SIGNET 90**

- 13.2kW / 44,000 BTU Dual-Tube™ brennarar
- 2.7kW / 10,000 BTU hliðarhella úr ryðfríu stáli
- 5.25kW / 15,000 BTU bakbrennari fyrir grilltein
- 3 Dual-Tube™ ryðfrír línubrennarar
- 2 grillgrindur úr steypujárni
- Rotisserie grillteinn
- Ryðfrí eldunarhlíf Flav-R-Wave™
- Hágæða Accu-Temp™ hitamælir
- Sure-light™ elektrónískt kveikjakerfi
- Niðurfellanleg hliðarborð með áhaldakrökum
- Skápur með hurðum úr stáli

**124.980 kr.**



076 900653  
**BROIL KING  
PORTA-CHEF PRO FERÐAGRILL**

- 5kW / 14,000 BTU brennari úr ryðfríu stáli
- Postulínshúðuð járngrind til eldunar
- Ryðfrí eldunarhlíf Flav-R-Wave™
- Hágæða Accu-Temp™ hitamælir
- Sure-Light™ elektrónískt kveikjakerfi

**29.900 kr.**



## Ljúffengar kræsingar

Kjöt og kjúklingur er ekki það eina sem bragðast vel af grillinu. Hægt er að kokka upp hina ýmsu rétti á grillinu og hér eru dæmi um nokkra þeirra en á netinu má finna úrval góðra grilluppskrifta.

### Grillaðir tómatar

3-4 tómatar  
Ólífúolía  
Salt 'n' Spice seasoning  
Rifinn ostur

Tómatar eru skornir í báta og settir í eldfast mót. Ólífúolíu hellt yfir og kryddað vel. Rifnum osti er dreift yfir og hitað í ofni þar til hann er bráðinn.

### Grillaðir humarhalar

Humar  
Hvítlaukur  
Smjör

Humarhalarnir eru hreinsaðir og klipptir þannig að humarinn liggja í skelinni en auðvelt er að nota gaffal til að ná kjötinu upp úr. Nokkur hvítlauksrif eru pressuð ofan í brætt smjör. Humrinum er raðað á álþakka, smjöri og hvítlauk smurt yfir og grillað.

### Sósa

Hrein jógúrt  
Gúrka  
Hvítlauksrif

Hvítlauksrif eru pressuð og gúrka rifin ofan í hreina jógúrt.

Gott er að borða humarinn með hrísgrjónum og fersku salati.

### Grillað hvítlauksbrauð

1 snittubrauð, skorið þversum í þrjá hluta og hver hluti skorinn í tvennt  
3 hvítlauksrif  
1/2 dl. ólífúolía  
Salt og pipar

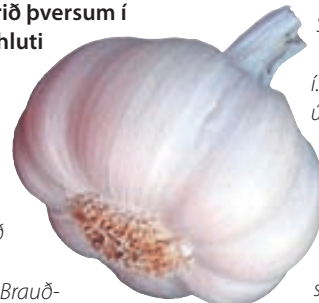
Skornu hliðar brauðsins eru penslaðar með ólífúolíu og kryddaðar með salti og pipar. Brauð-

ið er grillað með skornu hliðina niður í um þrjár mínútur. Hvítlauknum er nuddað við ristudu hliðar brauðsins og þá er það tilbúið.

### Grillsósa

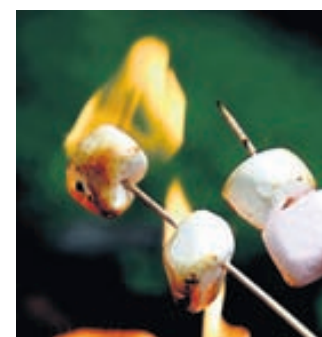
2-3 dósir sýrður rjómi.  
Ferskur hvítlaukur, ca. 4-6 rif  
Slurkur af sojasósu, um 1-3 msk.  
Örlítið af hvítum pipar.  
Aromat-krydd að smekk

Sýrði rjóminn er hræður og hvítlauksrifin pressuð út í. Sojasósu og kryddi bætt út í. Gott er að láta sósunu standa í ísskáp í fjóra tíma áður en hún er borin fram. Sósan er góð með öllum grillmat, bökuðum kartöflum og fersku salati.



Gleðilegt grillsumar

[www.weber.is](http://www.weber.is)



### • BLEYTT Í GRILLTEINUM

Þegar grillað er með grillteinum er mikilvægt að huga að því að leggja grillteina úr tré í bleyti í um hálf tíma fyrir notkun. Að öðrum kosti getur kviknað í þeim og það gert eldamennskuna fremur flókna. Þeir sem grilla mikið ættu að fjárfesta í grillteinum úr stáli sem endast lengi og eru einfaldir í notkun.



Mörgum hættir til að standa við grillið og snúa matnum í gríð og erg. Þunnum sneiðum, svo sem hamburgurum, þarf bara að snúa einu sinni og grilla í nokkrar mínútur á hvorri hlið.



Stór stykki eins og lambalæri er best að grilla við óbeinan hita. Þannig verður lærið safaríkt og mjúkt.



Minni stykki má staðsetja beint yfir eldinum.

MYND/NORDICPHOTOS/GETTY



Til að forðast það að brenna matinn yfir logunum er hann gjarnan vafinn inn í álpappír. Athugið þó að þannig gufusýðst maturinn, frekar en að grillast.

# Gott er að grilla mat

Flest teljum við það engin geimvísindi að grilla mat. Kveikja upp, fleygja matnum á ristina og sviða hann vel áður en hann fer á diskinn. Auðveldlega má þó eyðileggja annars dýrindis hráefni í logunum, auk þess sem mikið brunnið grillkjöt getur innihaldið krabbameinsvaldandi efni.

## ÓBEIN GRILLSTEIKING

Þykkari stykki en 5 sentimetra ætti ekki að grilla beint yfir eldinum við háan hita í stuttan tíma, þar sem yfirborðið þornar og brennur áður en stykkið er full-eldað í miðjunni. Þunnar sneiðar, fiskflök og grænmeti má setja beint yfir eldinn en þegar grilla á lambalæri er best að elda það við óbeinan hita. Notið grill sem hægt

er að loka og setjið lærið á ristina, til hliðar við eldinn. Hæggrillað lærið verður safaríkt og gott og það besta er að lítið þarf að fylgjast með grillinu, þar sem fitan lekur ekki beint ofan í eldinn. Það er líka hægt að vefja matinn inn í álpappír og setja beint yfir logana, en þá gufusýðst hann í eigin safu frekar en að grillast.

## LÁTIÐ MATINN Í FRÍÐ

Eins er það algengur misskilningur að standa eigi við grillið og snúa stykkjunum aftur og aftur. Þunn stykki eins og hamburgara, lærisneiðar eða kótelettur á til dæmis að grilla í þrjár til fimm mínútur á hvorri hlið og snúa einu sinni. Stærri stykkjum sem þurfa langan eldunartíma, eins og lambahrygg og læri, þarf þó að snúa nokkrum sinnum. Fisk ætti að leggja á vel olúborna grindina og snúa einu sinni, og til að forðast að hann detti í sundur er sniðugt

að klemma hann inn í fiskgrind sem auðvelt er að meðhöndla.

## GAS EÐA KOLAGRILL

Betra er að stýra hitanum á gasgrilli en kolagrilli, auk þess sem það tekur enga stund að hitna. Þegar nota á kolagrill þarf lengri undirbúningstíma, en kolagrill hitna síðan meira en gasgrill. Mörgum þykir betra bragð af mat grilluðum á kolagrilli og rómantík fylgja stússinu í kringum þau, meðan aðrir vilja minna umstang.

Einnota grill eru einnig vel nýtanleg til að grilla pylsur, sneiðar og bita en henta síður ef grilla á stórt lambalæri. Gott er að hafa í huga að þegar einnota grill er notað skal staðsetja það á eldfast undirlag til að forðast íkveikju og eftir notkun er sniðugt að hella vatni í bakkann til að drepa í því alla glóð.

Víða á netinu má nálgast ráðleggingar varðandi grillmat, til dæmis á [www.lambakjot.is](http://www.lambakjot.is)

## ● HITINN ER MIKILVÆGUR

Látið grillið alltaf hitna vel áður en byrjað er að grilla. Kola-grill þurfa að hitna í hálf tíma til fjörtíu mínútur frá því kveikt er í kolunum en gasgrill þarf að hitna í tíu til fimmtán mínútur.

Þegar notað er kolagrill er gott ráð að breiða álpappír á botn þess áður en kolin eru sett í og kveikt er upp. Þannig er auðvelt að þrifa grillið á eftir.



## FRÁBÆRT VERÐ

**Mjög öflugt grill fyrir Íslenskar aðstæður**

- Mikil orka 16,5 kw/h
- Ryðfritt lok og takkaborð
- Emaleraðar grillgrindur
- 3 kraftmiklir brennarar
- Sterk viðargrind
- Neistakveikja í rofa
- Grillgrindur, hitadreifarar og lok eru emalerað
- Sterk viðargrind
- Innbyggð neistakveikja
- Skúffa fyrir fitu
- Grillflötur: 64 x 49cm
- Stærð: 136 x 106 x 62

**42.900 FULLT VERÐ 54.900**

Nr.00553C

**LANDMANN**  
Er frá Þýskalandi

Opíð laugardaga til kl. 16

**Grillbúðin**  
[www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

**YFIR 20 GERÐIR GASGRILLA Á SUMARTILBOÐI**

Hlíðasmára 13, Kóp - S. 554 0400



# ELDHEITIR AUKAHLUTIR

MIKIÐ ÚRVAL AF VÖNDUÐUM AUKAHLUTUM FYRIR GRILLIÐ. KOMDU VIÐ Í VERSLUNUM N1 OG GERÐU ALLT KLÁRT FYRIR SUMARIÐ.



077 98130  
**VOKPANNA**  
**2.183 kr.**



077 21014  
**FISKIGRIND**  
**2.980 kr.**



909 31531  
**GRILLKVEIKJARI**  
**590 kr.**



077 40036  
**GRILLSETT**  
**2.980 kr.**



077 98140  
**PIZZUPANNA Á GRILL**  
**3.180 kr.**



077 77336  
**GRILLBURSTI OG SKAFA**  
**590 kr.**



**GRILLYFIRBREIÐSLUR**  
**frá 5.290 kr.**



077 41070  
**KERAMIK STEINAR**  
**2.290 kr.**



077 80024  
**PRÝSTIJAFNARI FYRIR GASGRILL**  
**3.523 kr.**

# WHIRLPOOL DAGAR

**FRÁBÆR TILBOÐ** í gangi á þvottavélum, þurrkurum, uppvottavélum og öðrum heimilistækjum frá stærsta framleiðanda í heimi sem fagnar 100 ára afmæli á þessu ári.

## 10-60% AFSLÁTTUR



**KLÆLISKÁPAR,  
OFNAR, HÁFAR  
OG HELLUBORÐ  
Á FRÁBÆRU  
VERÐI!**

1911 **100** 2011



**FRYSTIKISTUR**  
Verð frá kr. 49.995



**ÞVOTTAVÉLAR**  
Verð frá kr. 74.995



**BARKALOUSIR  
ÞURRKARAR**  
Verð frá kr. 69.995



**Heimilistæki** ht.is



# örnum

sjálfur á margar og yndislegar minningar um móðurafa sinn og nafna frá uppvaxtarárunum í Vestmannaeyjum.

„Móðurafi minn gekk mér að hluta til í föðurstað og fyrsta minning mín um afa var eina nóttina þegar ég vildi ekki sofa, en þá fór hann með mig út í gróðurhús um miðja nótt og gaf mér tómata, og þá sættist ég á svefninn. Seinna ætlaði ég að strjúka að heiman fimm ára og fara út í heim, eitt-hvað ósáttur við tilveruna, en þá hirti afi mig upp á miðri leið niður í bæ og spurði hvert ég ætlaði. „Ég ætla hinum megin við Heimaklett, út í heim og þaðan til norðurs,“ svaraði ég ákveðinn, en tók svo í höndina á afa til að fara aftur heim. Hann kenndi mér svo ótal margt og var mjög öflugur karl og sérstæður,“ segir Árni og hugsar heim til Eyja, þangað sem afabörnin hafa svo oft komið til hans og hann mun vonandi eiga góðar stundir með á Þjóðhátíð þegar þau vaxa betur úr grasi, en Árni tekur reglulega upp gítarinn til að syngja og tralla með þeim til að gera hvunn-daginn skemmtilegri.

„Það er eitthvað í þeim öllum af mínum karakter og indælt að sjá betri útgáfuna af sjálfum sér lifna við í þeim. Hvernig ég mun svo lifa í þeim að mér gengnum getur maður aldrei sagt um en speglunin getur orðið á margan hátt og er sannarlega alltaf einhver,“ segir Árni afi í vorblæ og faðmi afastúlkna sinna. - þlg

# gur vinur



**Mestu mátar** Garðar Guðnason með fyrsta afabarn sitt, Birki Örn Theódórsson, fjögurra mánaða. Garðar segist sakna Birkis á milli samfunda og reyna að hitta hann sem oftast. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

# Barnavagnavika FÍ

## Ferðafélag Íslands stendur fyrir barnavagnaviku 9. – 13 maí.

Boðið er upp á gönguferðir fyrir mömmur og pabba, afa og ömmur, alla fjölskylduna með barnavagna og kerrur, alla daga kl. 12.30.

Léttar gönguferðir í 60 – 90 mínútur.

Fyrsta gangan er frá Perlunni mánudaginn 9. maí kl. 12.30.

Dagskrá barnavagnaviku má sjá á [www.fi.is](http://www.fi.is)

**Þátttaka ókeypis allir velkomnir.**

Fararstjóri Auður Kjartansdóttir



Skráðu þig inn – drífuðu þig út  
**Ferðafélag Íslands**  
[www.fi.is](http://www.fi.is)

## FERÐAMÁLA SKÓLINN

STARFSTENGT FERÐAFRÆÐINÁM

## Ævintýrlegur starfsvettvangur

Viltu starfa í frábærri atvinnugrein  
– eða ertu starfandi í ferðapjónustu!

Kynntu þér spennandi nám sem býður upp á mörg tækifæri og möguleika.

Innritun lýkur 20. maí

[WWW.MK.IS](http://WWW.MK.IS)

Ferðamála skólinn sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN FERÐAMÁLASKÓLINN LEIÐSÖGUSKÓLINN



# Meiri samgangur hér

Íslensku ömmurnar og íslensku afarnir hitta barnabörnin sín oft og lengur en ömmur og afar í nágrannaþjóðunum að sögn Sveindísar Önnu Jóhannsdóttur félagsráðgjafa.

**A**far og ömmur búa yfir reynslu sem er yngri kynslóðum dýrmæt. Bæði eru þau yfirleitt örugg í hlutverkinu að annast börn og hafa lært af eigin reynslu,“ segir Sveindís Anna Jóhannsdóttir félagsráðgjafi. Ömmur og afar hafa leit að til Sveindísar en hún rekur ráðgjafar- og meðferðarstofuna Félagsráðgjafinn í Garðabænum.

Ömmur og afar eru virkir þátttakendur í lífi barnabarnanna að sögn Sveindísar. Nútíma-afinn og -amma leggi yfirleitt áherslu á góðar samverustundir, eru áhugasöm um íþróttar- og tómstundastarf og gegna mikilvægu hvatningarhlutverki þar. Að hafa það gaman saman er oft efst í þeirra huga.

Stundum kvikna áhyggjur hjá foreldrum að ömmur og afar spilli börnunum með dekri. Sveindís segir að fyrst verði að skoða hvað sé dekur. „Dekur er nefnilega kannski bara eitthvað gott – eitthvað sem lætur manni líða vel og nærir í alla staði. Ef við erum sammála um að það sé dekur er ekki hægt að spilla með dekri. Við getum ekki verið of vel nærð eða liðið of vel. Að leyfa allt er hins vegar ekki dekur. Það er skortur á aga og leiðir til þess að börn verða óörugg, finna fyrir hjálparleysi,



**Að leyfa allt er ekki dekur** „Dekur er nefnilega kannski bara eitthvað gott – eitthvað sem lætur manni líða vel og nærir mann í alla staði.“ FRÉTTABLAÐID/ANTON

þar sem þeim er ekki hjálpað að skilja hvað má og hvað ekki.“

Ísland hefur sérstöðu gagnvart nágrannaþjóðum í samvistun barna við ömmur sínar og afa. „Doktor Sigrún Júlíusdóttir, prófessor í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands, hefur rannsakað hlutverk afa og ömmu og þar kemur fram að þau íslensku hitta barnabörnin sín oft og lengur en frændþjóðirnar. Ég myndi vilja sjá meiri blöndun aldurshópa í félagsstarfi.“

Afar og ömmur eru virkir þátttakendur á atvinnumarkaði, í félagsstörfum og oft í námi. „Þau þurfa líka tíma fyrir sitt félagslíf. Í dag búum við betra heilsufar og betri fjárhag. Ömmur eru oft í því að hugsa um eigin foreldra sem glíma við erfiðleika tengda heilsufari, en eru líka að hugsa um börnin sín og barnabörnin. Það getur verið flókið að styðja svona marga en eiga líka að sinna sjálfum sér.“

-jma

## Umgengni við ömmu og afa

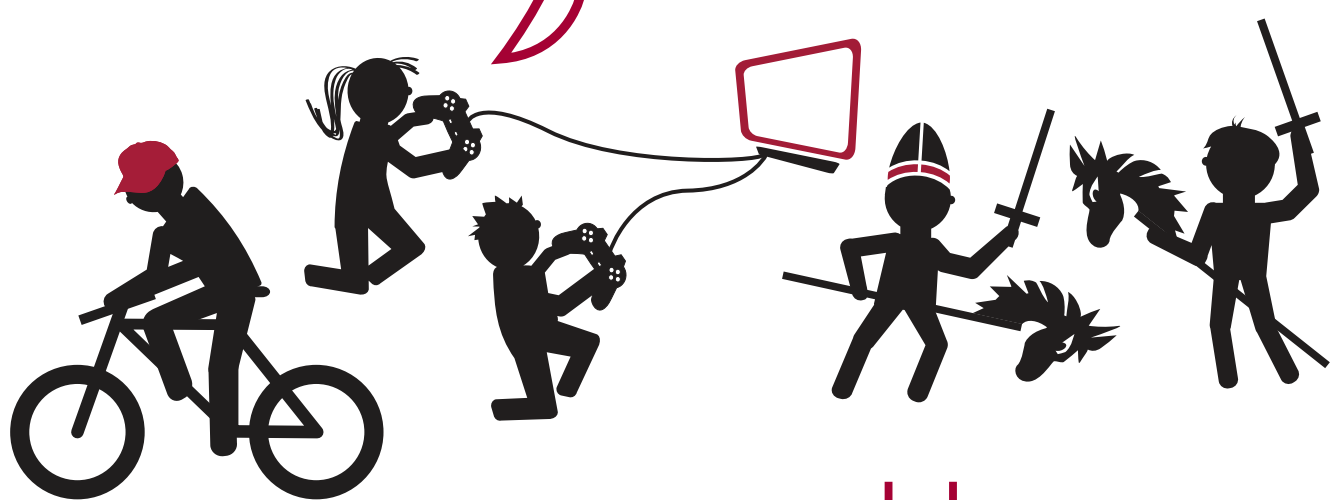
Í íslenskum núgildandi lögum segir í dag ekkert um umgengnisrétt barna við afa sína og ömmur en það eru fyrst og fremst foreldrar sem geta óskað eftir að umgengni verði ákveðin. Einungis ef foreldri barns er látið eða ef foreldri getur ekki sinnt umgengnis skyldum sínum geta afar og ömmur krafist úrskurðar sýslumanns um umgengni við barnið. Afleiðingar hjónaskilnaða eru stundum þær að tengsl við afa og ömmur minnka, oft vegna miskliðar foreldra, og á það sérstaklega við um stjúpa og stjúpömmur. „Erlendis, til dæmis í Danmörku, hefur það færst í vöxt að amma og afi leiti aðstoðar hjá dómstólum um samskipti við barnabörn sín og þá sérstaklega ef um er að ræða föðuraða og -ömmu. Hér á Íslandi geta ömmur og afar hins vegar ekki sótt slíkan rétt en deilur foreldra geta leitt til þess að afar og ömmur blæða fyrir það. Tengslin við afa og ömmur geta því rofnað og oft er erfitt að vinna þann tíma upp,“ segir Sveindís.



Nefnd um stöðu barna í mismunandi fjölskyldugerðum var skipuð í nóvember 2007 af þáverandi félags- og tryggingamálaráðherra í samræmi við þingsáætlun til fjögurra ára um aðgerðir til að styrkja stöðu barna og ungmenna. Meðal þess sem starfshópurinn ræddi um var hvort rýma ætti heimild hjá öfum og ömmum á Íslandi til að sækja rétt sinn til umgengni. Nefnt var að ömmur og afar hefðu oft sterk tengsl við barn og oft væri erfitt að komast að samkomulagi við forsjáforeldri sem barn býr hjá. Hætta gæti verið á því að mikilvæg tengsl barns við hluta ættingja sinna töpuðust en slíkt gengi gegn hagsmunum barns.

„... að vera alltaf glaður - svona eins og Óli frændi.“

„Þegar ég verð stór langar mig að verða svona lagari sem getur lagað alls konar dót og svoleiðis. Svo langar mig að verða blómaleknir svo að öll blómin geti lifað þó að veturinn komi. Best væri samt að vera hjólamaður. Þá getur maður hjólað allan daginn og haft nesti með sér og skoðað fuglana á leiðinni og svoleiðis. Svo langar mig að vera alltaf glaður - svona eins og Óli frændi. Ég held að hann þurfi aldrei að sofa eða borða fisk.“



Er þitt barn **okkar** barn?

Öll börn og ungmenni eiga sér drauma um framtíðina. Undan sumum þeirra er fótunum kipt fyrirvaralaust 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](http://okkar.is)

the  
**PIER**  
FOR YOUR HOME

FRÁBÆRT  
TILBOÐ  
KIMSTÓLAR 3 LITR



PAPPALUKTIR MÆD LED LÍSI 890.-

SNYRTIVÖRUR  
<sup>1294</sup>  
3 FYRIR 2



VERÐ FRÁ: 490.-

ÁN PARABEN EFNA



ÁÐUR 6490.-

TILBOÐ: 4490.-



BLÓMAPOTTAR

990.-1490.-

MÓSAÍKBORÐ 120X90 CM  
49.900.-



STÓLL  
9.990.-

ÚRVAL AF LÍÓSASERÍUM  
2990.-



<sup>1294</sup>  
KERTI  
3 FYRIR 2



POLIRATTAN STÓLL  
19.900.-



BORÐ  
17.900.-

POLIRATTAN SÓFI  
29.900.-

HVÍTT BORÐ  
14.900.-



STÓLL  
9.990.-



LUKTIR  
- MIKIB ÚRVAL  
FRÁ: 890.-

LITABAR LUKTIR  
ÁÐUR 1490.-  
TILBOÐ: 890.-



PÚÐAR 1490.-

the  
**PIER**

KÍKTU Á OKKUR Á FACEBOOK

SMÁRATORG 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

## GAGN&GAMAN

### Fjölmening í Reykjavík

Fjölmeningardagur Reykjavíkurborgar verður haldinn hátíðlegur í þriðja sinn á laugardaginn eftir viku. Markmiðið með



hátíðarhöldunum er að fagna þeirri fjölbreyttu menningu sem borgarsamfélagið býður upp á. Jón Gnarr borgarstjóri setur hátíðina við Hallgrímskirkju klukkan 13. Að setningu lokinni

fer fjölþjóðleg skruðganga af stað og verður gengið frá Hallgrímskirkju niður að Ráðhúsi Reykjavíkur. Þar verður í kjölfarið haldin fjölþjóðleg hátíð í Ráðhúsinu þar sem boðið verður upp á fjölbreytta og lifandi skemmtidagskrá. Í löndu verður fjölþjóðlegur markaður þar sem kynntar verða vörur og handverk frá hinum ýmsu löndum.

### Söfn fyrir börn

Eyfirski safnadagurinn er haldinn hátíðlegur í dag. Margt er í boði á Minjasafni Akureyrar, í Nonnahúsi, Davíðshúsi og Gamla bænum Laufási. Til dæmis verða myndir af álfum og huldufólki eftir börn á öllum aldri í Minjasafnsгарðinum. Þá geta krakkar einnig fengið að sippa, kríta og hulla. Gamaldags leikföng, nammi og leikir verð síðan í fyrirrúmi í Gamla bænum Laufási. Félagar úr Handraðanum – Laufáshópnum verða við störf í Gamla bænum.



### Fuglalíf og ljúfir tónar

Á sunnudaginn kl. 11 verður boðið upp á fuglagöngu í Grasagarði Reykjavíkur í Laugardal en í garðinum er fjölskrúðugt fuglalíf. Steinar Björgvinsson, skógfræðingur og fuglaáhugamaður, leiðir gönguna. Áður en fuglagangan hefst mun ungt tónlistarfólk úr Skólahljómsveit Austurbæjar taka á móti gestum garðsins með ljúfum vortónum. Mæting við aðalinnganginn kl. 11. Þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.



## FUNHEITAR EÐA SVALAR *í grillveisluna*

Pykkvabæjar  
forsóðnar grillkartöflur  
kartöflusalat  
hrásalat

**Einfalt og gott!**



Hringdu í síma

# 512 5060

ef blaðið berst ekki

