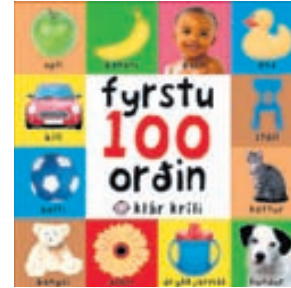


fjölskyldan

[SÉRBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS UM FJÖLSKYLDUNA]
september 2011



Börnin velja bækurnar

Sara Hlín Hálfánardóttir hefur gefið út barnabækur undir nafninu Unga ástin mín í fimm ár.

SÍÐA 6

Sannir skógarmenn

Feðgarnir Hannes Pétursson og Fannar Logi Hannesson skemmtu sér ærlega saman á feðgahelgi í Vatnaskógi.

SÍÐA 2



NORDICPHOTOS/GETTY

Brugðið á leik eftir vinnu og leikskóla

Þær klukkustundir sem foreldrar eiga með börnum sínum að loknum vinnu- og leikskóladegi eru dýrmætar enda ekki alltaf svo margar. Þær má nýta á margvíslegan og skemmtilegan hátt en Fjölskyldublaðið tíndi til nokkrar hugmyndir að eftirmiðdagsskemmtun.

Leikið með grænmeti

Bregðið á leik með fat af nýuppteknu grænmeti. Búið til skóg úr brokkólí-stönglum (hægt að stinga þeim ofan í kork) og skerið gulrætur í bita og leikið með bitana á eldhúsbordinu; látið þá mynda andlit og hlaðið hús og blokkir.

Ræðið liti grænmetisins og skoðið form og áferð. Þroskandi og hollustu-hvetjandi.

Létt matreiðsla

Finnið uppskrift að hollum ávaxta-drykk sem hægt er að setja í bland-

ara og er líklegt að falli barninu í geð. Tínið hráefnið til, ávexti, ber, ísmola og annað, skerið það niður í bolla og leyfið barninu að hella úr bollunum ofan í blandarann. Lokið blandar-

FRAMHALD Á SÍÐU 4

CANDY AFSLÁTTARDAGAR

Þvottavélar, þurrkarar, ofnar, helluborð, kæliskápar, uppþvottavélar og fleira ...



Einar Farestveit & Co.hf.

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

15% afsláttur



Sólveig Gísladóttir
skrifar



Heimilið yfirgefið

Stundum koma stundir þegar tíminn virðist ansi naumt skammtaður til skylduverka. Foreldrar koma seint heim úr vinnu og reyna að hafa ofan af fyrir börnunum fram að matartíma. Að lokinni háttun, baði og burstun er komið að notalegum leshring uppi í rúmi með strumpum, prinsessum eða tröllum. Ef mömmu og pabba tekst að komast hjá því að sofa með trítunum gefast einn til tveir tímar fyrir fullorðna fólkið að tala um daginn og veginn, reyna að henda mesta draslinu á sinn stað og koma sér svo í rúmið til að safna kröftum fyrir komandi vinnudag. Staflarnir af hreinu tui sem safnast hafa upp á snúrum og í vaskafötum standa óhreyfðir. „Á morgun segir ekki sá lati, heldur þreytta foreldrið.“

Það var einn morgun eftir vikulangt tímaleysi og óskipulag í húsverkunum að ég stóð og horfði á óhreinu diskana, hreina þvottinn í sófanum, leikföngin á gólfinu og tóman ísskápinn að ég hnippti í dóttur mína og lagði til bakarísferð. Ég yfirgaf því heimilið, læsti minninguna um draslið í innstu hugarfylgsnum og bauð þess í stað dóttur minni upp á kókómjólk og ostaslaufu í þægilegu andrúmslofti bakarísins. Betri morgunstund er ekki hægt að óska sér, ánægt barn, ekkert drasl, þjónusta og glænýtt bakkelsi.

Stóri gallinn á þessari annars ljómandi lausn var sá að dóttur minni þótti þessi bakarísferð enn skemmtilegri en mér og finnst því alveg sjálfsgott að hún verði gerð að daglegum viðburði. Útskýringar um að ekki sé hægt að flýja veruleikann að eilífu finnst henni fánýtar. Hún heimtar sína ostaslaufu og ekkert múður. En hún verður, eins og ég, að takast á við hvunnadaginn. Hún með hafragrautinn sinn og ég með þvottastafinn.

Þannig er nú bara lífið. En við höfum hins vegar minningar um yndislegar bakarísferðir til að verma okkur. Og kannski verður einhver tíma aftur svo mikið drasl að við ákveðum að yfirgefa heimilið, hver veit?



Fjölskyldan kemur út mánaðarlega með helgarblaði Fréttablaðsins. **Ritstjórn:** Sólveig Gísladóttir **Hönnun:** Silja Ástþórsdóttir **Forsíðumynd:** Nordicphotos/Getty **Pennar:** Gunnþóra Gunnarsdóttir Júlía Margrét Alexandersdóttir Ragnheiður Tryggvadóttir Þórdís Lilja Gunnarsdóttir **Ljósmyndir:** Fréttablaðið **Auglýsingar:** Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is

AUGLÝSINGAR Í SÉRBLÖÐUM

Sérblöð Fréttablaðsins eru fjölbreytt og höfða til fólks á öllum aldri. Fjöldi mismunandi sérblæða kemur út í hverjum mánuði. Leitaðu ráða hjá ráðgjöfum okkar um hvar auglýsingin þín nær best til markhópsins.



AUGLÝSING Í SÉRBLÖÐUM SKILAR ÁRANGRI!

Ivar Örn Hansen S: 5125429, gsm 6154349 ivarorn@365.is
Sigríður Dagný S: 5125462, gsm 8233344 sigridurdagny@365.is
Sigríður Hallgríms S: 5125432, gsm 6924700 sigridurh@365.is



Feðgar Hannes og Fannar Logi eru áhugamenn um frjálsar íþróttir. Fannar Logi æfir þær sex sinnum í viku og stefnir á að verða afreksmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Við erum skógarmenn

Feðgarnir Hannes Pétursson og Fannar Logi Hannesson skemmtu sér ærlega saman í Vatnaskógi um síðustu helgi, ásamt hátt í hundrað öðrum feðrum og sonum.

Það er ekki oft sem feður fara með strákunum sínum eitt-hvert heila helgi. Menntala kannski um það en gefa sér sjaldan tíma til þess. Því er ágætt að einhver skipuleggi slíkt framtak fyrir þá,“ segir Hannes Pétursson tölunarfræðingur um feðgaflokkana sem KFUM býður upp á í Vatnaskógi. Hann og sonur hans, Fannar Logi, tíu ára, voru í slíkum flokki um liðna helgi. Þeir eru sammála um að það hafi verið gaman. „Það skemmtilegasta var auðvitað samvera okkar Fannars,“ segir Hannes. „Feðgar hafa tvímæla-laust gott af því að gaurast stundum saman.“ Hann segir þá auk þess hafa hitt marga aðra skemmtilega feður og syni í Vatnaskógi, því þeir hafi verið hátt í hundrað talsins. „Við tókum þátt í öllu,“ segir Fannar og telur upp frjálsar íþróttir, kvöldvökur, siglingar á bátum, smíðar, skotbolta, hermannaleik og orrustuleik.

„Já, ég held að feðrunum hafi jafnvel fundist enn meira gaman en sonunum og haft strákana sem átyllu til að gera það sem þá langaði,“ segir Hannes. „Eftir orrustu-



Á sama báti Bátsferðir eru fastur liður í Vatnaskógi. Hér eru feðgar á ferð. MYND/HARALDUR

leikinn stakk að minnsta kosti einn pabbinn glettnislega upp á að við tækjum annan leik „fyrir strákana!“

Hannes og Fannar hafa áður verið í feðgaflokki í Vatnaskógi og eru hagvanir þar. „Ég var oft í Vatnaskógi sem strákur og svo var ég að vinna þar í þrjú ár,“ upplýsir

Hannes. Fannar kveðst hafa farið þangað fjórtán sinnum. „Við erum alltaf í Vatnaskógi um verslunarmannahelgina, ég var þar í fyrsta skipti í strákaflokki í sumar og einu sinni fór ég þangað með skólunum og gisti.“ „Já, við erum dálitlir skógarmenn,“ botnar pabbi hans. - gun

BARNVÆNT

Gospelkrakkarnir syngja og dansa þegar þeir koma saman.

Raddir tuttugu og fimm barna á grunnskólaaldri hljóma á diskunum Gospelkrakkar sem kemur út nú um helgina á hátíðinni Ljósanótt í Reykjanesbæ. Á diskunum eru tólf lög fyrir hressa krakka. Það er Ester Daniélsdóttir van Gooswilligen, forstöðumaður Hjálpræðishersins í Reykjanesbæ, sem stjórnar söng barnanna á diskunum, sem er unninn í samstarfi við Óskar Einarsson, tónlistarmann og gospelsnílling, og sönghópin „Seven“ í Noregi. Gospelkrakkar verða með útgáfutónleika í Keflavíkurkirkju á morgun, sunnudaginn 4. september og í Filadelfíukirkjunni í Reykjavík 10. september.

Gospelkrakkadiskurinn fæst ekki í venjulegum búðum en hægt er að panta hann á pósthöfundu ester@herinn.is og í Jötunni, Filadelfíu.



ego dekor

20-50% AFSLÁTTUR



Eikarskenkur

Stærð: 180 cm

Verð: 159.900,-

ÚTSÖLUVERÐ: 119.925,-

Stækkanlegt eikarborð

Stærð: 160(248)x100

Verð: 139.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 97.930,-



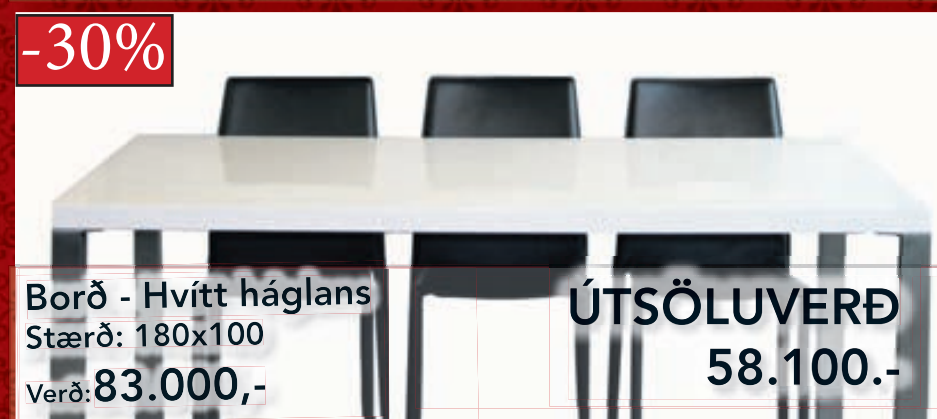
AIR tungusófi

Stærð: 285x165

Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ

183.750,-



Borð - Hvítt háglans

Stærð: 180x100

Verð: 83.000,-

ÚTSÖLUVERÐ

58.100,-



AURORA sófaborð - Hvítt háglans

Stærð: 120x70 Verð: 49.900,-

ÚTSÖLUVERÐ 34.930,-

SÍÐUSTU DAGAR ÚTSÖLUNNAR



WIND tungusófi

Stærð: 292x167 Verð: 244.000,-

ÚTSÖLUVERÐ 195.200,-

SKRAUTPÚÐAR FYLGJA



Hnotuskenkur

Stærð: 150 cm

Verð: 119.000,-

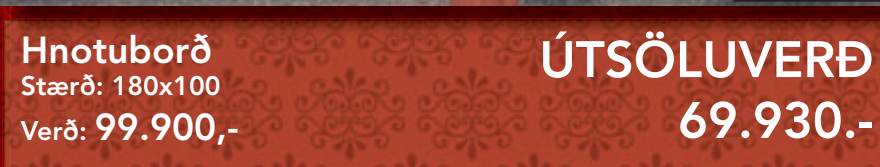
ÚTSÖLUVERÐ: 95.200,-



SICILY tungusófi

Stærð: 268x165 Verð: 219.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 175.200,-



Hnotuborð

Stærð: 180x100

Verð: 99.900,-

ÚTSÖLUVERÐ

69.930,-



MARGARET tungusófi

Stærð: 286x172 Verð: 245.000,-

ÚTSÖLUVERÐ: 196.000,-



-25%



CLIO leðurstóll
ÚTSÖLUVERÐ

11.925,-

-20%



SABINE leðurstóll
ÚTSÖLUVERÐ

13.520,-

-25%

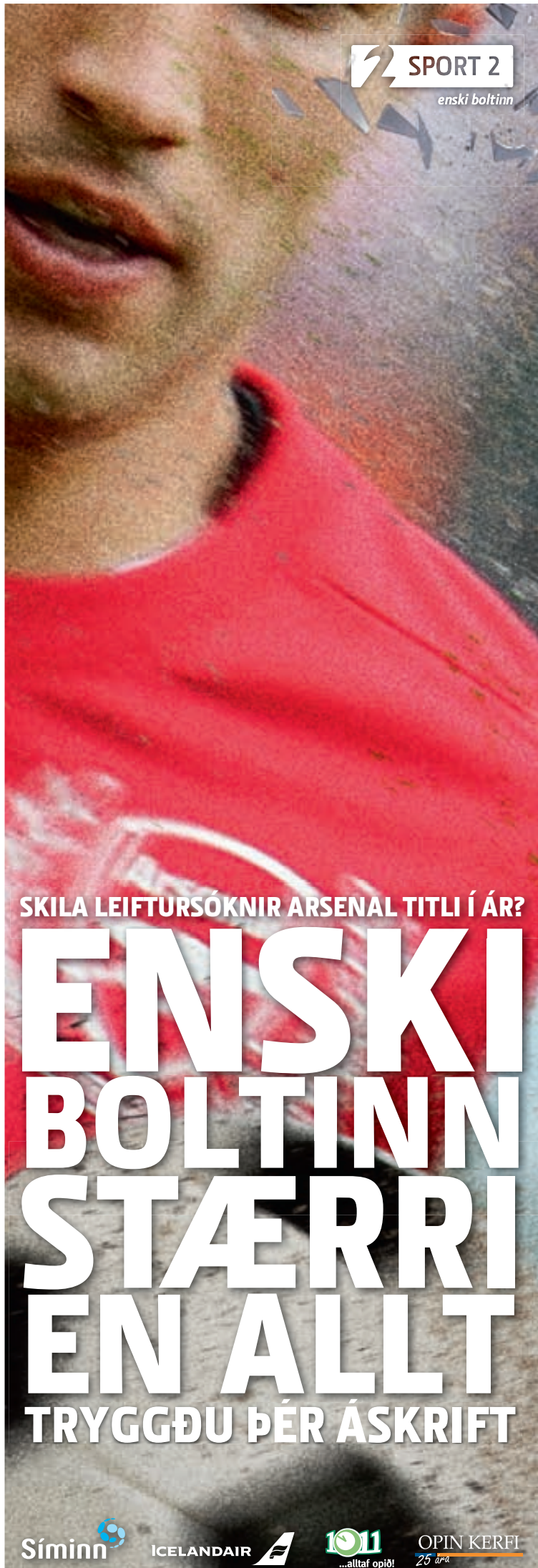


OLIVER stóll
ÚTSÖLUVERÐ

14.175,-

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: 544420 - www.egodekor.is



SPORT 2
enski boltinn

SKILA LEIFTURSÓKNIR ARSENAL TITLI Í ÁR?

ENSKI BOLTINN STÆRRI EN ALLT TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT

Síminn ICELANDAIR 1011 OPIN KERFI 25 ára ...alltaf opið!

VILDARÁSKRIFT AÐ STÖÐ 2 SPORT INNIHELDUR 512 5100 | STOD2.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

FRÉTTIR

VIÐSKIPTI

ÍPRÓTTIR

LÍFIÐ

UMRÆÐAN

KOMDU Í ÖLL HELSTU PARTÝIN MEÐ OKKUR

m.visir.is
Fáðu Vísi í símann!



Meira sjónvarp, meira útvarp, meiri fréttir, meiri upplýsingar, meiri umræða, meira líf, meiri íþróttir, meiri virkni, meira úrval. Þú færð meira af öllu á Vísi.



Meiri Vísi.

visir

FRAMHALD AF FORSIÐU



Litað úti Meðan veður leyfir er ekki úr vegi að fara út með börnunum að kríta. Teiknið hringi og notið þá sem fleti til að hoppa inn á og út úr og æfið börnin í að þekkja litina.

anum og leyfið barninu að ýta á takkann til að blanda drykknum saman. Hellið í glös og lesið eftirlætisbókina fyrir barnið meðan þið gæðið ykkur á drykknum eða hlustið á hljóðbók (sem má finna í góðu úrvali á Borgarbókasafninu til dæmis). Margar aðrar hollar og einfaldar uppskriftir er gaman að gera með leikskólabörnum, svo sem salat.

Listasýning

Sláið upp listasýningu í stofunni. Teiknið og litið röð mynda með barninu og raðið á stofuveggina. Listasýningin getur svo opnað formlega þegar eldri systkinin koma heim eða þá að afa og ömmu er boðið að koma og sjá sýninguna daginn eftir. Jafnvel má eyða nokkrum dögum í að setja sýninguna upp og hafa opunarháttíð á sunnudegi.

Teboð

Þjóðið öllum dúkkum, böngsum, systkinum og litlum nágrönnum í teboð. Takið tesettið fram, hellið mjólk í bollana og raðið kekkukum eða öðru góðgæti á diskana.

Út að kríta

Hljá haustdaga er um að gera að nýta utandyra en það þarf ekki að leita langt yfir skammt að góðri skemmtun. Pakki af krítum, í öllum regnbogans litum, og stétt er það eina sem þarf. Teiknið hringi á stéttina og bjóðið barninu að hoppa inn og út úr þeim. Eða dragið langa beina línu og æfið línudans. Skreytið stéttina með alls kyns formum og reynið að henda litlum steinum inn í þau þannig að þeir lendi innan þeirra. Góð æfing líka í að þekkja litina og þá má teikna tölustafi og bókstafi og ræða hvað þeir heita.

Spagettileikur fyrir þau yngri

Ótrúlega einfaldur leikur sem þau yngri gleyma sér í. Það sem til



Föndur Auðvelt er að gleyma sér við að klippa út fallegar myndir.



Myndaföndur

Finnið til gömul tímarit og önnur blöð sem föndra má með og farið í gegnum blöðin með barninu í leit að myndum sem því líkar. Klippið myndirnar út og leyfið barninu að spreyta sig með ykkar hjálp á barna-skærum. Límið myndirnar svo á karton eða annan þykkann pappír.



Teboð Eftir leikskóla má útbúa væna veislu handa öllum mjúku vinunum.



Klassískt Börn hafa gaman af því að útbúa „tjald“ eða „hús“ inni í stofu.

myndirnar svo á karton eða annan þykkann pappír. Biðjið barnið að segja ykkur hvað hlutirnir heita og skrifið svo heiti þeirra með bókstöfum undir myndirnar.

Tjald í stofunni

Klassískur og sískemmtilegur leikur er að finna til pullur, teppi, púða, stóla og annað sem til þarf til að byggja „tjald“ eða lítið „hús“ í stofunni. Börnin geta hjálpað ykkur eftir því sem þau eru eldri en börnum á öllum aldri þykir ákaflega gaman að dunda sér inni í „húsinu“ að framkvæmdum loknum. Fara með bangsa og dúkkur þar í útilegu, gefa þeim að borða af bollastelli og vera á vappi inn og út úr húsinu. Lautarferð innan-dyra, með samlokum og drykkjum, getur svo fylgt í framhaldinu. Leggið einfaldlega teppi á vel valinn stað í stofunni og geisladiskur með náttúruhljóðum, fuglasöng eða froskahljóðum, myndi auðvitað fullkomna stemninguna.

- jma



Skessan í hellinum býður upp á lummur í dag í Svartahelli í Grófinni við smábátahöfnina í Reykjanesbæ. Hún vill líka endilega fá bréf og teikningar í póstkassann sinn á Ljósanótt til að setja á vefsíðuna sína, www.skessan.is.



Sunnudagarnir verða aftur barnadagar í vetur á Borgarbókasafninu við Tryggvagötu og í Gerðubergi. Þá er fjölbreytt dagskrá fyrir börn og fjölskyldur þeirra. Fyrsti barnadagur vetrarins er á morgun og þá verður boðið upp á þrjúbíó.



Á Þjóðminjasafninu er hægt að fá leiðsögn fyrir leiðbeindur yngri hópa á eigin vegum, til dæmis

fjölskylduna.

Leiðsögnin er miðuð við krakka frá aldrinum 5-11 ára og sagt frá 4-5 gripum á hvorri hæð fyrir sig. Þar eru auk texta grunnteikningar af hæðunum þar sem búið er að merkja inn á staðina sem leiðsögnin fer um. Bóka þarf tíma fyrir hópa á www.thjodminjasafn.is.

Brúðubíllinn er ekki á ferðinni á veturna. Þó er hægt að panta leiksýningar í leikskóla, kirkjur og fyrstu bekkir grunnskólanna. Leikritin sem verða í vetur eru Númi á ferð og flugi, Selurinn Snorri og Vinátta. Allar sýningar taka 30 mínútur. Nánar er hægt að skoða á heimasíðu brúðubílsins, www.brudubillinn.is.



Síðasti séns í tækin

Leiktækin í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum fara í vetrardvala í næstu viku. Í dag og á morgun eru því síðustu forvöð að skella sér í tækin.

Ekki fara þó öll tækin í vetrardvala. Í vetur verður hægt að fara í sjóræningjaskipið Naglfar, hlaupakötturinn verður til reiðu og Ærslabelgurinn verður líka blásinn upp þegar veður leyfir.

Garðurinn verður opinn alla daga í vetur frá klukkan 10 til 17 og hægt að kíkja í heimsókn til allra dýranna og fara í Vísindaveröldina. Sjá www.mu.is



VEIÐIÞORTIÐ

OPIÐ ALLA
HELGINA

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.-fös. kl. 9-18. Laugard. kl. 9-16

ÚTSALA

Bara 2 dagar eftir
20 - 60% afsláttur

OPNUNARTÍMAR ÚTSÖLUNNAR

LAUGARDAG 9 - 17
SUNNUDAG 10 - 16

FLUGUSTANGIR - 5000 KALL

POLAROID GLERAUGU

ÁÐUR 8.390 KR **NÚ 4.500 KR.**

JAXON POLAROID GLERAUGU

2.500 KALL

SPINNSTANGIR Á 3000 KALL

13 FETA TVÍHENDUR Í HÓLK LINA

8-9 - 15.000 KALL

VÖDLUJAKKAR - 25% AFSL. AF ÖLLUM

ALLAR SILUNGA FLUGUR - 150 KR.

ALLAR LAXAFLUGUR - 275 KR.

ALLAR BRASSTÚPUR - 350 KR.

UPPBOÐ KL 16:30
Á SÝNINGAR SLÖNGUBÁT 320 CM
LÁMARKS BOÐ 75 ÞÚS.

Léttar veitingar! Harðfiskur og ískaldur bjöss.

LOSADU ÞIG VIÐ SYKURFÍKNINA

OG KRÆKTU ÞÉR Í FULLT AF ORKU!

20%
AFSLÁTTUR



www.gillianmcketh.info

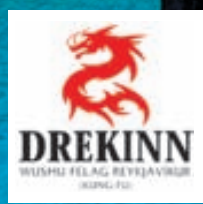


Þú færð Turbo Greens í heilsubúðum, apótekum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Innflutningsaðili: Gengur vel ehf.

KUNG FU tímar fyrir krakka

Byrja 5. september
Haustskráning hafin



Skeifunni 3j • Sími 553 8282 • heilsudrekkinn.is



Ekta fjölskyldufyrirtæki Sara Hlín með eiginmanni sínum, Davíð Guðjónssyni, og börnunum Hávari Daníel fjögurra ára, Hugrúnu Evu sex mánaða og Alvari Davíð sjö ára, sem er höfuðpaurinn í Unga ástin mín og varð til þess að bókaútgáfan varð til.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

BÖRNIN ERU BEST dómbær á bækur

Unga ástin mín er fimm ára í dag. Fædd á Álftanesi, þar sem hún sleit barnsskónum í lítilli geymslu, en dafnar nú sem aldrei fyrr á Englandi í umsjá þriggja systkina sem vita hvað þau og önnur börn vilja þegar kemur að lestri góðra bóka.

Snáðarnir mínir hafa gott nef fyrir því hvaða bækur eru líklegar til að falla í kramið hjá öðru smáfólki. Ég treysti því dómgreind þeirra fyllilega og ber reglulega undir þá álitlegan bókaost sem þeir ýmist samþykkja eða hafna," segir Sara Hlín Hálf-dánardóttir, sem í bíltúr fyrir fimm árum fékk þá flugu í höfuðið að gefa út barnabækur undir forlagsnafninu Unga ástin mín.

„Þá var eldri sonur minn orðinn mikill bókaormur en á bókasafninu freistaði bókaosturinn ekki nóg. Ég fór því á Amazon og pantaði litríkar, harðspjalda smábarnabækur með ljósmyndum af alvöru dýrum, því sá stutti áttaði sig ekki alltaf á því hvort svín eða kónguló væri á teikningum sumra bóka," segir Sara, sem veðjaði á að eins yrði með önnur börn þegar hún sá son sinn eiga endalaust góðar stundir með bókunum að utan.

Fyrsta árið gaf hún út sex bækur úr geymslunni sinni á Álftanesi, en fimm árum seinna eru bókatitlarnir orðnir sextíu talsins og umsvifin rekin frá Englandi, þar sem Sara býr með fjölskyldu sinni í litlu sveitahorpi nálægt Cambridge.

„Hér er ég í suðupotti barnabókmennta. Bretar eru ekki síðri bókaþjóf en Íslendingar og kröfuharðir á að börn byrji snemma að lesa. Þannig á fjögurra ára sonur minn að vera farinn að stauta sig í gegnum stafrófið og mikið er lagt upp úr endursögn barna úr bókum og að þau geti lagt dóm á sögupersónur og boðskap," segir Sara, sæl með lífið og tilveruna úti. „Hér krefst lífið samstöðu og við höfum borið gæfu til að vera samstíga. Fjölskyldan

hefur líka orðið nánari þegar stórfjölskyldan er ekki til taks. Eftir skóla tekur við leikur með vinum og samvera fjölskyldunnar, og um helgar förum við í dýragarð, sund, á söfn eða í heimsókn til vina. Í lengri skólafríum förum við til Frakklands eða í sveitafærðir því skólaárið er öðruvísi en heima og mikið um löng frí inni á milli allt skólaárið.“

Sara segir breskar konur í meirihluta kveðja vinnumarkað um 35 til 40 ára aldur til að snúa sér að barneignum. „Það sem eftir lifir eru karlarnir fyrirvinnan og vinna langan vinnudag. Því sætir hér undrum að minn maður skuli taka til hendinni heima og jafnvel vera einn með börnin þegar ég þarf í lengri vinnuferðir. Ég fyllist því stolti yfir hversu langt Íslendingar eru komnir í jafnréttisbaráttunni.“

Í tilefni afmælisins verða bókatitlar útgáfunnar á allt að sextíu prósentu afslætti á öllum sölustöðum, sem Sara segir afmælisgjöf til barna landsins og gefa fólki færi á að vera snemma í jólaínkaupum.

„Ég er óendanlega þakklát fyrir þessar góðu viðtökur. Elsku eiginmaðurinn minn hefur verið mín hægri hönd allan tímann, en hann er stjórnarformaður og ég framkvæmdastjóri. Árlega sitjum við saman stjórnarfundi og þar verður okkur íðulega sundurorða. Alla jafna rekur hann mig í lok fundarins en ræður mig jafnharðan aftur því hann veit að hann fær ekki betri framkvæmdastjóra," segir Sara hlæjandi. „Það er búið að vera gaman að standa í þessu ævintýri með honum og víst er að hann hefur sparað mér mörg mistökinn með því halda mér niðri á jörðinni.“ - þlg



Skemmtileg hjóna- og paranámskeið
Byrjendur og framhald.



Freestyle
Michael Jackson
Break
Allt það nýjasta
Yngst 9 ára
Einnig námskeið fyrir 18+

DANSKOLI
Heiðars
STUNLOSSONAR
Í 50 ár

Krakkar

Frábær 14 vikna námskeið fyrir ykkur. Yngst 5 ára.

Keppisdansar

Hinn frábæri danskennari Svanhildur Sigurðardóttir sér um þjálfunina. Mæting 2x eða 3x í viku.



Konusalsa

Sjóðheitt námskeið. Hentar öllum konum, ungum og öldnum, liðugum og stírdum.



Reykjavík og Mosfellsbær
Innritun og upplýsingar
www.dansskoliheidars.is
og í síma **551 3129**
milli klukkan 16 og 20 til 12. sept.
Kennsla hefst mánudaginn 12. sept.

Systkinaafsláttur 2. barn hálf gjald 3. barn frítt
Reykjavík og Mosfellsbær styrkja dansnám barna

KOMDU Í SKÁTANA!



Spennandi ævintýri
fyrir alla hressa krakka.

Nú er skátastarfið að fara í gang um allt land. Okkur langar að bjóða ykkur velkomin að taka þátt í skemmtilegu og fjölbreyttu starfi í vetur en flest skátafélög eru með starf fyrir krakka frá 7 ára aldri.

Komdu á skátafund og kynntu þér málin.

Hægt er að finna allar upplýsingar á vefnum okkar www.skatar.is


Skátarnir
-hollari en hafragrautur!



Ungir skæruliðar Boot Camp býður upp á þjálfun fyrir krakka-hópa sem kallast Skæruliðar. Byggt er á þeirri hugmyndafræði að þjálfna líkamann á sem fjölbreyttastan hátt með því að nota fyrst og fremst eigin líkamsþyngd iðkanda. Þá er lögð áhersla á jákvætt hugarfar. Í vetur verða fjórir hópar skæruliða. Elstu skæruliðarnir eru fæddir 14-15 ára og yngri hóparnir eru 12-13 ára, 9-11 ára og yngstu krakkarnir eru 6-8 ára.



Töfraheimur tónlistar

Töfrahurð er tónleikaröð barnanna í Salnum í Kópavogi. Á tónleikunum kynnast börnin klassískri tónlist á skemmtilegan hátt. Börnin fá að taka virkan þátt í tónleikunum og eru hvött til að mæta í búningum. Á nýju ári verða síðan ævintýramorgnar í Salnum þar sem öll þekktustu ævintýri H.C. Andersen og Grimmsbræðranna verða sett á svið og flutt af tveimur leikurum sem syngja, leika og spila á hljóðfæri.

Vatnaveröld barnanna

Ljósanótt verður haldin hátíðleg í Reykjanesbæ um helgina. Þar geta fjölskyldur fundið sér ýmislegt til dundurs. Til dæmis væri ferð í Vatnaveröldina vel til fundin. Vatnaveröld er yfirbyggður vatnsleikjagarður. Þar er boðið upp á leiktæki fyrir yngstu kynslóðina, en frítt er fyrir öll börn á grunnskólaaldri. Á sama stað er 50 metra innilaug, 25 metra útilaug og fjórar setlaugar og eimbað. Ljósanæturhelgina er opið frá 8 til 18.



Þau vita hvað þarf til að ná árangri
enda afreksfólk í fremstu röð og vel að sér um næringu og heilsu.

Heilsuréttir Nings

Heilsuréttirnir okkar eru sérstaklega hollir og góðir, fullir af fersku grænmeti, nær fitulausir og án salts og sykurs. Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Heilsuréttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli.

Annie Mist
Heimsmeistari í
Crossfit 2011
Silfurhafi á heimsleikum
í Crossfit 2010,
Evrópumeistari í Crossfit
2009 og 2010 ásamt því
að vera margfaldur
þrekmótsmeistari Íslands

Arnaldur Birgir
Fræmkaendastjóri og
eigandi BootCamp
á Íslandi
og keppandi í Sahara
eyðimerkurlaupi 2011

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

Pavel Ermolinski
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Eva Sveinsdóttir
Margfaldur
Íslandsmeistari
í Icefitness

Hreggviður
Magnússon
Einn af bestu
körfuboltamönnum
landsins úr KR

Rannveig Kramer
Íslandsmeistari
í fitness 2010

Sveinbjörn
Sveinbjörnsson
Margfaldur BootCamp-
og Crossfit meistari
Íslands
ásamt verðandi
Íslandsmeistaral
í einhverjul



NINGS

og kroppurinn blómstrar

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



DREKINN
WUSHU FÉLAG REYKJAVÍKUR
(KUNG-FU)



Heilsurækt
Sjálfsvörn fyrir konur
Wu Shu Art
(Kung-Fu)
Tai Chi
Hugræn
teygjleikfimi
Qi Gong

HEILSUVÖRUR - HEILSUTE

OPIÐ HÚS

3. SEPTEMBER

Sími: 553 8282 | heilsudrekin@heilsudrekin.is | www.heilsudrekin.is

Heilsu meðferð
Nálarstunga
Fjölbreytt nudd
Tækjameðferð
Snyrting
Dekur
Spa



Kínversk heilsulind