

# NÁMSKEIÐ

LAUGARDAGUR 6. SEPTEMBER 2014

Kynningarblað Kilroy, Salt eldhús, Hringsjá og Stoðkennarinn.



## Matreiðslunámskeið á Holtinu

Gallery Restaurant býður áhugasömum matgæðingum að eyða kvöldstund með Friðgeiri og hans föruneysi í eldhúsinu.

Eldað er 3ja rétta máltíð sem endar á kvöldverð við lok námskeið.

**Verðið er 15.900.-** sem inniheldur námskeið, matreiðslumöppu, kvöldverð og borðvín með matnum.

**Næstu námskeið eru 23. september og 7. október.**

Einnig eru einkanámskeið í boði fyrir hópa, 10 manns og fleiri.

Nánari upplýsingar – [gallery@holt.is](mailto:gallery@holt.is) • [www.holt.is](http://www.holt.is)



# Byrjaðu upp á nýtt hjá Mími-símenntun

Hvað kanntu? Hvað geturðu? Fáðu það metið!

Fórstu ekki í framhaldsskóla? Skoðaðu GRUNNMENTASKÓLANN

Er lesblinda í þinni fjölskyldu? Skoðaðu AFTUR Í NÁM



**MÍMIR**  
símenntun  
[www.mimir.is](http://www.mimir.is)

**Skráning í síma 580 1800**

# Bragðlaukarnir dönsuðu dátt í Lyon

Matreiðslunámskeið í matgæðingahöfuðborg heimsins hlýtur að vera draumur hvers sælkera. Ólöf Birna bauð manni sínum til Lyon í Frakklandi á fimmtugsafmæli hans og nutu þau fráberrar kennslu og veitinga úr ferskasta hráefni sem völ var á af mörkuðum Lyon-borgar í Frakklandi.

Lyon í Frakklandi er oft kölluð matgæðingahöfuðborg heimsins vegna ríkra matreiðslu hefða og úrvals matarmarkaða. Það var því engin tilviljun að Ólöf Birna Garðarsdóttir, graffískur hönnuður og annar eigandi Reykjavík Letterpress, kaus borgina þegar hún vildi koma eiginmanni sínum á óvart þegar hann varð fimmtugur í sumar. Hjónin eru bæði miklir matgæðingar og því fannst Ólöfu tilvalið að skipuleggja óvissuferð til borgarinnar og bóka þau á matreiðslunámskeið í klassískri franskri matargerð. „Við höfðum áður sótt matreiðslunámskeið hér á landi þar sem við lærðum að elda indverskan mat frá grunni. Við hjónin erum mikil matargöt og segja má að það sé sameiginlegt áhugamál okkar að horfa á matreiðsluþætti og elda góðan mat. Og svo auðvitað að borða!“

Með hjálp Google fann Ólöf kennslueldhúsið Plum Lyon og leist ljómandi vel á. „Eldhúsið er í eigu Lucy sem ættuð er frá New York-ríki en hefur búið í Lyon frá árinu 2000. Hún er lærður eftirréttakokkur og hefur sérhæft sig í franskri matargerð. Hún opnaði kennslueldhúsið Plum Lyon í ársbyrjun 2012 og býður upp á alls konar námskeið sem sniðin eru bæði fyrir byrjendur og sérfræðinga í matargerð.“

Ólöfu leist best á námskeið sem kallaðist „Your market basket“ þar sem þátttakendur héldu á markað og elduðu mat úr ferskasta hráefninu. „Þegar á markaðinn var komið beið okkar litríkt og ilmandi ævintýri þar sem markaðsfólkið hafði raðað sér meðfram götunni. Hversu dásamlegt er að geta valið úr ferskasta mögulegu hráefni á einum stað; allt frá kryddjurtum, safaríkum hvítlauk, ætíþistli, plómum og hindberjum til geitaosts, dúfna og kanínkjöts.“ Lucy vissi hvar ferskasta hráefnið var að finna og eftir að hafa keypt inn hélt hópurinn til eldhússins á ný þar sem töfra átti fram gómsætan mat. „Við tók ferðalag þar sem sígild hráefni franskra matargerðar léku aðalhlutverkið. Eftir að hafa leyst hverja þraut settumst við við matarborðið og gæddum okkur á kræsingunum ásamt glasi af eðalvíni og skemmtilegum samræðum.“

## Einfaldleikinn heillandi

Það sem heillaði þau mest var þessi einfaldleiki þar sem hráefnið fékk að njóta sín um leið og bragðlaukarnir fengu sitt og dönsuðu dátt. „Að sjóða niður heila rauðvínslösku ásamt kryddjurtum þar til eftir lá kjarni sem enginn kraftur í teningaformi fær fangað er algjört skylduverkefni. Einnig var gaman að sjá hvernig allt hráefnið var nýtt til hins ýtrasta og



„Við tók ferðalag þar sem sígild hráefni franskra matargerðar léku aðalhlutverkið,“ segir Ólöf Birna Garðarsdóttir sem bauð manni sínum á matreiðslunámskeið í Lyon. MYND/GVA



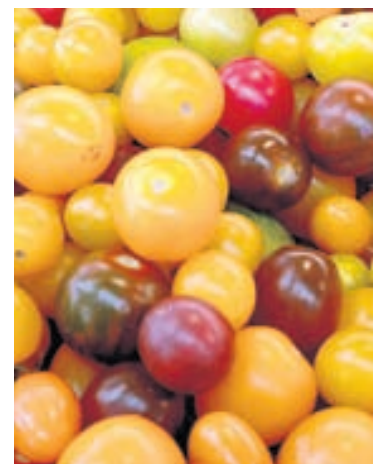
Úrvalið á götumörkuðum Lyon er engu líkt. MYND/ÚR EINKASAFNI



Ilmandi ostar af öllum gerðum. MYND/ÚR EINKASAFNI



Gómsætar ólífur nýttast í ýmsa rétti. MYND/ÚR EINKASAFNI



Beint af akri á markaðinn. MYND/ÚR EINKASAFNI

virðing borin fyrir hverjum einasta bita. Og, jú jú, það var notað mikið smjör.“

Franskur matur er lýsandi fyrir allsnægtir og ávexti landsins að sögn Ólafar. „En eins um leið og við tengjum franska matargerðarlist oftast við eitthvað ægilegt „gúrmé“ og miklar tilfæringar þá er fjölbreyntin mikil og það sem boðið er upp á í hverju héraði fyrir sig gjörólíkt því næsta. Svo ekki sé talað um ólík einkenni sveitamatara og þess sem borgarbúar færa á sinn fagaða disk. Frönsk matarmenning er því heimur út af fyrir sig.“

## Annríki

Þjóðbúningar og skart



Þjóðbúninga námskeið

Upphlutur Peysuföt  
Herra- & Barnabúningar  
Baldýring o.fl.

[www.annriki.is](http://www.annriki.is)  
[annriki@simnet.is](mailto:annriki@simnet.is)  
898-1573

## Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)




TILVÍSNINGA ÖNDEGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU



# MATVÆLASKÓLINN HJÁ SÝNI

- Matur er okkar mál



## Fjölbreytt námsskrá um flest sem viðkemur matvælum

Námskeið í boði á haustönn:

23. SEPTEMBER

Ekta indverskur matur – matreiðslunámskeið

1.-3. OKTÓBER

HACCP gæðakerfið – Gæði og öryggi alla leið  
*Reykjavík*

7.-9. OKTÓBER

HACCP gæðakerfið – Gæði og öryggi alla leið  
*Enska*

10. OKTÓBER

Fiskvinnslur – verkstjórar og aðrir stjórnendur

13. OG 20. OKTÓBER

Sannprófun – Innri úttektir

29.-30. OKTÓBER

HACCP gæðakerfið - Gæði og öryggi alla leið  
*Snæfellsnes*

17. OG 19. NÓVEMBER

Merkingar matvæla

Önnur námskeið og nám sem  
Matvælaskólinn býður uppá:

### MATREIÐSLUNÁMSKEIÐ

- 12 bestu súpur í heimi
- Heimagert hollt og hagkvæmt
- Ítalskur sveitamatur
- Krakkamatur
- Eldum saman - hópefli

### NÁMSKEIÐ TENGD MATVÆLAFRAMLEIÐSLU

- Þrifavænleg hönnun
- Stofnun matvælafyrirtækja
- Skynmat á fiski
- Að mörgu er að hyggja í mötuneytinu
- Aukin gæðavitund í matvælafyrirtækinu

### LENGRI NÁMSKEIÐ TIL EININGA

- Grunnám fyrir starfsfólk í matvælageiranum  
(60 kennslustundir)
- Gæðastjórnun í matvælafyrirtækjum – fyrri hluti  
(60 kennslustundir)
- Gæðastjórnun í matvælafyrirtækjum – seinni hluti  
(60 kennslustundir)

Allar frekari upplýsingar og skráningar í síma 512-3391 • [www.syni.is](http://www.syni.is)

Rannsóknarþjónustan Sýni ehf • Matvælaskóli – Ráðgjöf – Prófanir

# Viltu læra við bestu háskóla heims?

Menntaviðburðurinn Kilroy Live 2014 verður haldinn hátíðlegur í Bíói Paradís mánudaginn 8. september, milli klukkan 16 og 19. Þá gefst íslenskum námsmönnum tækifæri til að kynna fjórtán mismunandi háskólum víðs vegar í heiminum og fá ráðleggingar um hvernig best er að haga umsóknarferli í háskólana.

**K**ilroy Live er tækifæri sem gefst ekki á hverjum degi,“ segir Baldur Ólafsson, sérfræðingur í námi erlendis hjá ferðaskrifstofunni Kilroy.

„Á Kilroy Live geta þeir sem hafa áhuga á háskólanámi ytra haft bein samskipti við þá gestkomandi háskóla sem þeir hafa áhuga á og fengið svör við hverju því sem brennur á þeim hjá fulltrúum skólanna sjálfra.“

Á Kilroy Live í Bíói Paradís verða fulltrúar frá samstarfsháskólum Kilroy í Ástralíu, Bandaríkjunum, Kanada og Englandi.

„Margir sem ætla sér utan í háskólanám hugsa það ekki til enda,“ segir Baldur. „Þá er góð staðsetning og orðspor skólanna látið duga en ekki hugsað út í hvað nemandinn uppsker úr námi sínu á endanum. Kannski hentar draumaskólinn ekki jafn vel og skyldi en að því er ómögulegt að komast nema fara vel ofan í málin, bera skólana saman og ræða allt sem veldur vangaveltum um viðkomandi skóla.“

Baldur segir stigsmun vera á öllum háskólum þegar kemur að gæðum og áherslu.

„Því er að mörgu að huga. Til dæmis getur einn háskóli lagt áherslu á gæðanám í íþróttfræðum og þá vitaskuld skynsamlegra að velja hann umfram annan skóla sem er þó meðal þeirra bestu í heimi en með litla áherslu á íþróttfræði.“

## Ástralskir háskólar vinsælir

Á Kilroy Live verður Baldur með fyrirlestur um hvað Kilroy gerir fyrir um sækjendur um háskólavist erlendis.

„Ég fer yfir ýmis mikilvæg atriði til að koma sér utan til náms því mismunandi lönd hafa mismunandi reglur. Aðal

hausverkur flestra er hvernig fjármagna á háskólanám ytra. Það er enda varhugavert að ætla sér að æða út í nám þegar skólagjöld eru kannski 40 þúsund dalir en Lánasjóður íslenskra námsmanna (LÍN) lánar ekki nema 14 þúsund dali fyrir námsárið.“

Baldur segir æ fleiri Íslendinga fara til háskólanáms í Ástralíu, þar sem eru afbragðs háskólar.

„Þrír af þeim sem koma til Íslands eru Monash University, University of New South Wales og University of Sydney en þeir eru allir á lista meðal topp eitt prósent háskóla í heiminum. Róðurinn er ekki eins þungur að fara til háskólanáms í Ástralíu eins og í Bandaríkjunum. Þannig lánar LÍN 62 þúsund dali til 3ja ára grunnnáms í Ástralíu en aðeins 44.100 dali til fjögurra ára grunnnáms í Bandaríkjunum.“

Baldur hefur ekki fengið haldbærar skýringar frá LÍN af hverju þessi einkennilega mismunur námslána er á milli heimsálfa.

Í Bíói Paradís verða ráðgjafar Kilroy til skrafs og ráðagerða um hvernig sótt er um háskólanám erlendis, tungumálaskóla og fleira. Einnig verða ferðasérfræðingar Kilroy á staðnum.

Á Facebook er hægt að taka þátt í leik vegna Kilroy Live og vinna flug og heimsókn í einn af samstarfsháskólum Kilroy.

Frítt er inn á kynningarnar sem verða tvisvar yfir daginn, klukkan 17 og 18.

Frekari upplýsingar um háskólanám og skráningu á viðburðinn er að finna á heimasíðu Kilroy: kilroy.is



Háskólanám erlendis felur í sér dýrmæta lífsreynslu en að mörgu er að huga og algengt að fólk átti sig ekki á hvar byrja skuli á umsóknarferlinu. Þar kemur Kilroy til hjálpar með sérfræðingum í námi erlendis.



## EFTIRFARANDI SAMSTARFSHÁSKÓLAR KILROY VERÐA Á KILROY LIVE 2014:

### Frá Ástralíu:

- University of Sydney
- Griffith University
- La Trobe University
- University of the Sunshine Coast
- Monash University

- Queensland University of Technology (QUT)
- University of New South Wales

### Frá Kanada:

- TAFE Queensland East Coast
- Thompson Rivers University

### Frá Bandaríkjunum:

- Berkeley College
- California State University of San Marcos

### Frá Englandi:

- Bournemouth University
- Coventry University

# Nám hefur góð áhrif á virkni heilans

Á undanförunum árum hefur komið í ljós að taugafrumur eða taugungar fólks geta endurnýjast fram eftir öllum aldri. Hægt er að fara margar leiðir til að viðhalda virkni heilans og bæta minnið, það má fara í nám, gera líkamlegar æfingar, andlegar æfingar eða einfaldlega hitta annað fólk. Ekki einungis hjálpa þessi ráð við heilastarfsemina heldur eru þau einnig góð fyrir líkama og sál.

**Y**mislegt má gera til að viðhalda virkni heilans og auka minnið, góð leið til þess er til dæmis að læra nýja hluti og prófa eitthvað nýtt reglulega.

## Nám

Flestir hætta að læra nýja hluti eða tileinka sér nýtt efni eftir að þeir hætta í skóla, hvort sem það er grunnskóli, menntaskóli eða háskóli. Í rannsókn Hatch, Feinstein, Link, Wadsworth og Richards kemur fram að menntun og nám hafi jákvæðar breytingar á heilanum í för með sér. Rannsakendur telja að vitsmunaleg virkni veiti vörn gegn elli-glöpum. Heilinn bókstaflega stækkar þegar fólk heldur áfram að læra nýja hluti og ögra sjálfu sér. Minnið eykst og nýjar heilafrumur myndast. Það er hægt að læra nýja hluti á ýmsan máta, svo sem að fara á námskeið í því sem hver og einn hefur áhuga á, skipta um starf, finna sér nýtt áhugamál, læra nýtt tungumál, fylgjast með fréttum um allan heim eða læra að matreiða nýja rétti.

## Líkamlegar æfingar

Heilbrigð sál í hraustum líkama segir máltækið og virðist sem regluleg

ar æfingar hafi jákvæð áhrif á heilastarfsemina. Æfingar styrkja tengsl milli heilafrumna og hafa vísindamenn fundið út að þau svæði sem örvast hvað mest við hreyfingu eru tengd minni og námi.

## Andlegar æfingar

Það er mikilvægt að halda huganum uppteknum, að láta reyna á minnið og nota hugsunina við lausn vandamála. Því meira sem við hugsum því betur virkar heilinn, burtséð frá aldri. Án notkunar, líkt og ónotaðir vöðvar, rýrnar heilinn sem leiðir til minni getu hans til að leysa hugræn verkefni. Leiðir til að virkja heilann eru til dæmis lestur bóka, hugsana-leikir, svo sem krossgátur, sudoku og skrafl, dans, hugarreikningur og að mála eða teikna.

## Félagsleg tengsl

Félagskapur hefur góð áhrif á heilann þar sem samskipti eru í raun ákveðið form andlegrar æfingar. Það getur haldið mönnum skörpum að eiga samskipti við aðra því það getur reynt á á mörgum sviðum. Sterk félagsleg tengsl hafa verið tengd við lægri blóðþrýsting hjá fólki og betri lífslíku.



Dans er góð andleg og líkamleg þjálfun.



Allt nýtt sem lærist er gott fyrir hugann hvort sem það er nýtt tungumál eða nýr réttur í eldhúsinu.



Félagskapur hefur góð áhrif á heilann og samskipti við aðra eru ákveðið form andlegrar æfingar.



Nám hefur jákvæðar breytingar á heila í för með sér, minnið eykst og nýjar heilafrumur myndast.

MYNDR/GETTY



Sudoku þrautir þjálfu hugann og minnið.

Frír Aðgangur



**EDU**

**KILROY live**  
**HÁSKÓLAKYNNING**

**8. SEPTEMBER 2014 kl.16-19**  
**BÍÓ PARADÍS**  
**HVERFISGÖTU 54**

**KILROY**  
Explore life



Hér gefst þér tækifæri til að kynna 14 mismunandi háskólum víðsegar að úr heiminum  
Ráðgjafi KILROY mun veita þér gagnlegar upplýsingar um háskólanám erlendis

**ENGLAND - ÁSTRALÍA - USA - KANADA**

**Skráning fer fram á [kilroy.is](http://kilroy.is)**

# Stoðkennarinn – nám á netinu

Stoðkennarinn hóf göngu sína árið 2004 og þá eingöngu sem stafsetningarvefur. Á tíu árum hefur vefurinn þróast og vaxið en í dag er boðið upp á námsefni í stærðfræði, tungumálum og tölvufærni svo eitthvað sé nefnt. Í ár var vefurinn endurhannaður fyrir spjaldtölvur.

Stoðkennarinn býður upp á námsefni í íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, náttúrufræði, samfélagsfræði og tölvufærni, fyrir miðstig, unglingastig og framhaldsskóla,“ útskýrir Starkaður Barkarson, framkvæmdastjóri námsvefsins Stoðkennarinn.is, en vefurinn fagnar tíu ára afmæli í ár.

Í ár var vefurinn einnig endurhannaður svo að hann hentar spjaldtölvum, en lítið námsefni er til á íslensku fyrir spjaldtölvurnar sem nú eru að ryðja sér til rúms í íslenskum skólum, að sögn Starkaðar.

Þá hentar Stoðkennarinn sérstaklega vel þeim nemendum sem þurfa stuðning við námið.

„Kennari getur að sjálfsögðu ekki sinnt þörfum hvers og eins fullkomlega innan skólastofunnar, enda geta og hæfileikar nemenda afar misjafnir. Stoðkennarinn útskýrir efnið og leggur verkefni fyrir nemendur sem hann fer yfir á svipstundu og skráir einkunn í einkunnabók. Verkefni ríma vel við það efni sem nemendur eru að kljást við í skólanum,“ útskýrir Starkaður.

## Vefurinn nýttist foreldrum

Margir skólar kaupa áskrift fyrir nemendahópa og nota þá efnið meðfram eða í stað hefðbundinna kennslubóka. Einnig nýta foreldrar sér vefinn.

„Foreldrar hafa ekki allir þá faglegu þekkingu

til að hjálpa börnum með námið heima fyrir. Stoðkennarinn léttir af þeim áhyggjum enda er hann forritaður á þann hátt að hann bregst ávallt við villum nemenda. Ef nemandi ritar til dæmis „hrissa“ í staðinn fyrir „hryssa“ í stafsetningaræfingu, leiðréttir Stoðkennarinn villuna, minnir á regluna um að y skuli rita ef o finnst í skyldu orði og bendir á orðið „hross“. Á sama tíma skráir hann einkunnina í einkunnabók sem nemandi, kennari og foreldrar hafa aðgang að.“

## Aðstoð í skólastofunni

„Stoðkennarinn er mikil hjálp fyrir kennara innan skólastofunnar en hann getur lagt verkefni fyrir allan bekkinn, leiðrétt þau og útskýrt villurnar fyrir nemendum og skráð einkunnir á örfáum sekúndum. Kennarinn þarf aðeins að kalla fram einkunnir og sér á svipstundu hvernig nemendum gengur. Þetta gerir nám og kennslu bæði markvissari og skemmtilegri.“

Stoðkennarinn kostar einstaklinga aðeins 1.300 kr. á mánuði fyrir eitt námskeið og verður hlutfallslega ódýrara eftir því sem fleiri námskeið eru keypt. Skólar sem kaupa aðgang fyrir hópa greiða minna.

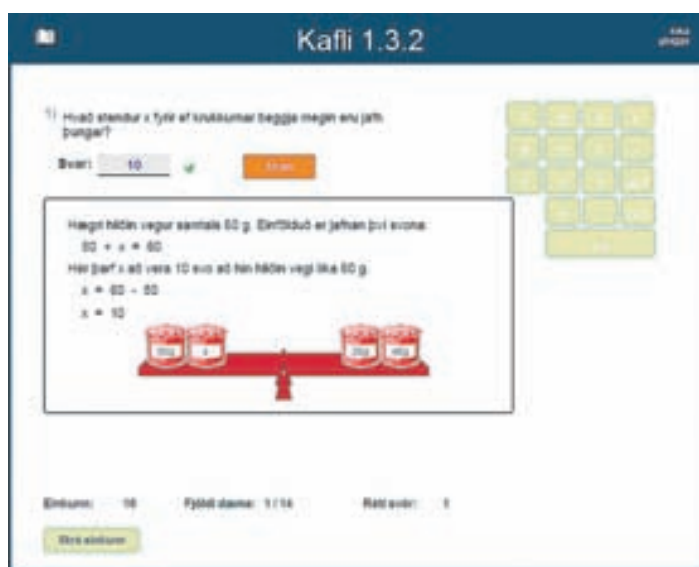
Kerfi Stoðkennarans er einnig vettvangur fyrir stofnanir og fyrirtæki til að bjóða upp á eigið námsefni fyrir starfsfólk eða viðskiptavinum.

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



Starkaður Barkarson, framkvæmdastjóri Stoðkennarans, segir vefinn bæði hjálp fyrir kennara í skólastofunni og nýttast foreldrum við að aðstoða börn sín.

MYND/AUBUNN NIELSSON



Stoðkennarinn býður upp á námsefni í íslensku, stærðfræði, ensku, dönsku, náttúrufræði, samfélagsfræði og tölvufærni, fyrir miðstig, unglingastig og framhaldsskóla.

MYND/STODKENNARINN.IS

## Enskuskóli Erlu Ara - Let's speak English

Enskunámskeið í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna. Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 35 ára og eldri.

- 10 getustig með áherslu á tal
- Öllu lesefni fylgja hljóddiskar
- Styrkt af starfsmenntasjóðum

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

Skráning stendur yfir í síma 891 7576 og [erlaara@gmail.com](mailto:erlaara@gmail.com)



Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga

## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.\*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi [fjlopstur@frettabladid.is](mailto:fjlopstur@frettabladid.is)

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

\*Fréttablaðinn Capacent október-desember 2012 - höfuðborgarsvæðið 25-54 ára

# Gott skipulag kemur þér í gírinn

Ef langt er síðan setið var á skólabekk síðast getur virst yfirþyrmandi að takast á við nám á nýjan leik. Með góðu skipulagi og staðgóðum morgunverði má róa taugarnar.

## 1. Byrjið daginn rétt

Fyrsti dagurinn á skólabekk eftir langt hlé mun taka minna á taugarnar ef við erum úthvíld og með allt klárt í töskunni sem við þurfum fyrir daginn. Láttu símann vekja þig tímanlega og helst með hressu lagi sem þú verður ekki leiður á. Gefðu þér síðan tíma til að borða staðgóðan morgunmat og skelltu í þig kaffi til að hrista þig í gang.

## 2. Mættu snemma fyrir smá andrými

Það getur verið yfirþyrmandi að demba sér strax inn í iðandi fyrirlestrarsal ef langt er síðan þú sást á skólabekk síðast. Mættu á staðinn nokkrum mínútum áður en kennsla hefst til að fá smá stund í einrúmi til að undirbúa þig.

## 3. Skipuleggðu þig vel

Til að ná sem bestum árangri í náminu er nauðsynlegt að útbúa dagskrá til að fara eftir. Til dæmis má nýta sér tilbúin dagatöl á netinu. Gott er að setja inn hvar og hvenær þarf að sækja kennslustundir, hvenær þú ætlar að læra heima, hvenær á að skila verkefnum o.s.frv. Það að setja saman skipulag gefur þér yfirsýn og hvetur þig til góðra verka.

## 4. Komdu þér í gírinn

Ekki freistast til að sleppa fyrstu tímunum. Komdu þér strax í gírinn, til dæmis með því að lesa námskrána spjaldanna á milli til undirbúnings. Vertu klár með allar bækur og námsgögn sem þarf.

[www.lifehacker.com](http://www.lifehacker.com)



Það getur verið erfitt að setjast á skólabekk eftir langt hlé.

NORDICPHOTOS/GETTY

# Öðlaðist trú á sjálfan sig í Hringsjá

HRINGSJÁ er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla. Kristján Jónsson nemandi kallar staðinn „litla demantinn“ og mælir með honum fyrir alla, sérstaklega þá sem eru hræddir við að fara í skóla. Hann kláraði sjálfur þriggja anna nám í skólanum og hefur gengið allt í hagin eftir það.

**H**ringsjá er náms- og starfsendurhæfing fyrir fólk sem vill komast aftur út á vinnumarkaðinn eftir hlé vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla.

Þar er boðið upp á einstaklingsmiðað nám í heimilislegu og notalegu umhverfi með góðri stuðþjónustu. Áhersla er lögð á að hver og einn fái tækifæri til að blómstra og fái aðstoð við hæfi. Markmiðið er að gera nemendur færa um að takast á við nám í almennum framhaldsskólum og/eða fjölbreytt störf á vinnumarkaði. Samkvæmt árangursmælingu sem gerð var árið 2012 eru 79 prósent útskrifaðra nemenda í námi eða starfi að hluta til eða fullu.

## Fann sig í Hringsjá

Kristján Jónsson útskrifaðist úr þriggja anna vetrarnámi Hringsjár síðastliðið vor. Hann mælir með náminu fyrir alla og sérstaklega þá sem finnst erfitt að byrja í skóla. „Ég byrjaði á að fara á tölvunámskeið hjá Hringsjá og svo fór ég á námskeið í minnistækni, aðallega mér til gamans. Eftir það fór ég svo í sjálfan skólann hjá þeim. Það blundaði alltaf í mér einhver skólaótti, ég átti í basli með brennivín í langan tíma og fannst ég ekki eiga neitt erindi í skóla. Þarna fann ég mig hins vegar algjörlega og sá að ég get vel lært,“ segir Kristján ánægður.

## Ekki gefist upp á neinum

Hann segir að í Hringsjá þurfi fólk að

hafa fyrir hlutunum en námið sé einstaklingsmiðað og reynt að finna þær námsaðferðir sem henta hverjum og einum. „Það er svo frábær nálgun á nám í Hringsjá. Ef maður skilur ekki það sem verið er að kenna með einhverri ákveðinni aðferð er bara önnur aðferð fundin, og svo önnur ef hún hentar ekki. Það er ekki gefist upp á manni þar.“

## Gamall draumur rættist

Á meðan Kristján stundaði nám hjá Hringsjá tók hann líka tvær annir í kvöldskóla Tækniskólans og tók sveinspróf í málaraiðn. „Eftir eina önn í Hringsjá var ég farinn að fatta að ég gæti lært þannig að ég ákvað að láta þrjátíu ára gamlan draum rætast, fara í málaranám og klára sveinsprófið. Í dag vinn ég hjá Málningarþjónustu, frábæru fyrirtæki, og það á ég allt Hringsjá að þakka,“ segir Kristján og brosir. „Þar upplifði ég mig sem hluta af stórrí fjölskyldu þar sem allir eru á sínum forsendum og fá að vera í friði með þær og tekst að láta sér líða vel. Ég lagði mig fram í skólanum, lærði heima og skilaði verkefnum og uppskar eftir því. Nú á ég eftir að taka fjögur fög til að ná fullum meistaraáráttindum í málaraiðn og er jafnvel að hugsa um að fara í frekara nám eftir að ég klára það. Í Hringsjá fékk ég viðurkenningu og fór að trú á sjálfan mig.“

Nánari upplýsingar má finna á [www.hringsja.is](http://www.hringsja.is)



Kristján Jónsson starfar sem málari í dag en hann byrjaði á að fara í þriggja anna nám hjá Hringsjá, fór svo í Tækniskólann og tók sveinspróf.

MYNDGVA

## Fjölskyldan og ég

Með aukinni þekkingu tileinka þáttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalendur.

## Í fókus - Að ná fram því besta með ADHD

Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tókum á ADHD

## Minnistækni

Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

## Sjálfstyrking

Styrkir nemendur í að tjá sig, sýna öðrum örugga framkomu og almennt að vera til!

## TÁT - Tök á tilverunni

Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

## Tölvugrunnur

Tölvunotkun fyrir byrjendur. Unnið á eigin hraða með aðstoð.

## ÚFF - Úr frestun í framkvæmd

Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.



# Hringsjá

Náms- og starfsendurhæfing

Frekari upplýsingar og skráning hjá Hringsjá í síma 510 9380 eða á [hringsja.is](http://hringsja.is)

# Heimilislegt matardekur

Það er óhætt að segja að Salt eldhús hafi slegið í gegn frá því það opnaði fyrir tveimur árum. Þar er hægt að læra sælkeramatseld í góðra vina hópi eða hreinlega skrá sig á eitt af þeim fjölmörgu opnu námskeiðum sem boðið er upp á.

**M**atreiðslunámskeið Salt eldhúss eru ekki bara fyrir þá sem hafa brennandi áhuga á matargerð heldur líka þá sem vilja upplifa skemmtilega kvöldstund,“ segir Auður Ögn Árnadóttir, sem stofnaði hið vinsæla Salt eldhús árið 2012.

Salt eldhús er kennslueldhús sem býður upp á fjölbreytt úrval matreiðslunámskeiða og verður opnað senn í nýju húsnæði á sjöttu og efstu hæðinni í Þórunnartúni 2.

„Við opnum í gamla mótuneyti borgarstjórnar þann 10. september og er skráning á haustnámskeiðin í fullum gangi. Fyrsta námskeiðið verður undir handleiðslu Sigurveigar Káradóttur, sem kennir sultun og súrsun grænmetis, og í kjölfarið taka við freistandi ný námskeið í bland við vinsælustu námskeið árána á undan,“ upplýsir Auður.

Vinsælustu námskeið Salt eldhúss hafa hingað til verið jólagaldrar og franskar makkarónur og hefur Auður haldið alls 56 námskeið í makkarónugerð.

„Tailsk, indversk og ítölsk matargerð er einnig sívinsæl og á jólanámskeiðin komast alltaf færri en vilja. Sumir hafa fyrir hefð að fara á jólanámskeið í stað jólahlaðborðs og þá göldrum við saman mat sem hægt er að njóta heima eða gefa í gjafir; paté, krydduð ávaxtamauk, sultur og fleira gómsætt, sem við pökkuum inn með slaufum og merkimiðum í jólapakkann.“

## Heimilislegt andrúmsloft

Í Salt eldhúsi er lögð áhersla á skemmtilega umgjörð, fagurt umhverfi, góða stemningu og lítinn hóp nemenda á hverju námskeiði.



Auður Ögn Árnadóttir stofnaði hið vinsæla kennslueldhús Salt eldhúss fyrir tveimur árum. Salt eldhús er nýflutt í fyrrverandi mótuneyti borgarstjórnar í Þórunnartúni 2 sem áður var Skúlatún 2, skammt frá Hlemmi.

„Andrúmsloftið er heimilislegt og í lok hvers námskeiðs setjumst við niður við stórt fjölskylduborð og njótum afraðstursins með glasi af góðu víni,“ segir Auður og bætir við að eini munurinn á því að fara á námskeið Salt eldhúss og út að borða sé að kokkurinn eldi frammi með gestum sínum í stað þess að elda fyrir þá einni inni í eldhúsi.

„Námsfólkið fær að gera allan matinn frá grunni og við þjónum til borðs, vöskum upp og göngum

frá. Upplifunin er því sannkallað dekur um leið og nemendur öðlast meira sjálfstraust, færni og þekkingu í eldhúsinu.“

Matreiðslunámskeið Salt eldhúss njóta vinsælda allra aldurs hópa, bæði kvenna og karla.

„Vinkonur koma saman á makkarónunámskeið, hjón læra matarhætti framandi landa og karlmenn eru duglegir að læra brauðbakstur. Þá koma vina- og vinnuhópar í hópefli á matreiðslu-

námskeiðin og hafa gaman af.“

Kennarar á námskeiðum Salt eldhúss eru allir sérfræðingar á sínu sviði; fólk sem er fætt og uppalið við efnistöknámskeiðanna.

„Námsframboðið er fjölbreytt og spennandi og enn á eftir að bætast við. Því er um að gera að skrá sig sem fyrst til að missa ekki af vinsælustu námskeiðunum,“ segir Auður.

Skoðið haustdagskrá Salt eldhúss nánar á [salteldhus.is](http://salteldhus.is).

Sushi er með vinsælustu námskeiðum Salt eldhúss.



# Til minnis og áhersluauka

Fyrirlesarar og kennarar styðjast flestir við PowerPoint til að halda skjásýningar en það auðveldar mörgum að flytja og leggja áherslu á mál sitt. Forritinu tilheyrja fjölmargir tilbúnir bakgrunnar. Notandinn bætir svo texta og myndum við og jafnvel hreyfimyndum og hljóðupptökum til að auka áhrifin. Það er þó nokkur kúnt að búa til góðar glærur. Hér eru nokkur gagnleg ráð.

**Þ**ótt PowerPoint-forritið geti verið gagnlegt hjálpartæki eru alls ekki allir sem kunna með það að fara. Algeng mistök er að hafa of mikinn texta á hverri glæru, of marga liti í texta og illæsilega fonta. Best er ef glærurnar eru aðallega notaðar til minnis og áhersluauka fyrir fyrirlesarann og að nánari útlistun fari fram munnlega.

Þeir sem styðjast mikið við PowerPoint geta haft gagn af námskeiðum þar sem farið er ítarlega í alla möguleika sem forritið hefur upp á að bjóða en þau eru í boði nokkuð víða.

Fyrir þá sem hyggjast spreyta sig sjálfir eru hér nokkrir punktar til að hafa bak við eyrað.

## Glærugerð

- Hafðu eitt aðalatriði á hverri glæru.
- Minna er betra en meira. Hafðu setningar stuttar og fáar setningar á hverri glæru.
- Ekki nota of marga og of skæra liti.
- Hafðu að minnsta kosti 24 punkta letur.
- Ef um töluleg gögn er að ræða ætti að draga saman niðurstöðurnar í fyrir-

sögn glærunnar. Til dæmis svona margir kjósa tiltekinn flokk.

- Notaðu hreyfimyndir og hljóð í hófi.

## Framkoma

- Talaðu hátt og skýrt án þess þó að öskra. Talaðu á jöfnum hraða og með jöfnum hljóðstyrk. Forðastu tæknimál/fagmál. Vendu þig af hikorðum.
- Hafðu líkamsstöðuna opna. Ekki krossleggja hendur og ekki setja hendur í vasa.
- Ekki lesa bara af glærunum. Áhorfendurnir sjá um það. Þú átt aðeins að nota þær til minnis og bæta við af blaði eða eftir minni.
- Reyndu að hafa gaman. Til þess þarftu að þekkja efnið vel. Öryggi kemur með æfingu. Æfðu þig fyrir framan spegil.
- Eigðu í samræðum við hlustendur í stað þess að halda einhliða tölu. Gættu þess þó að taka ekki aðeins stöku áhorfendur fyrir.
- Það er í góðu lagi að nota hómor en ekki reyna að kreista hann fram. Þú þarft ekki að vera með uppistand.
- Það er í lagi að nota grínglærur stundum. Gættu þess þó að ofnota þær ekki.



Séu PowerPoint-glærur vel unnar geta þær verið afar gagnlegt hjálpartæki. Það eru þó nokkur atriði sem ber að varast við glærugerðina.