

Sumar & börn

LAUGARDAGUR 26. MAÍ 2018

Kynningar: Bogfimisetrið CU2 Skypark



Benni, Jói og Steinn eru allir í Háteigsskóla og hafa æft sirkuslistir með Æskusirkusnum í fjögur ár. MYND/EYÞÓR ÁRNASON

Sirkusfjör á Klambratúni

Benedikt Ingi Ingólfsson 16 ára, Steinn Kári Brekason 16 ára og Jóhannes Hrefnuson Karlsson 15 ára eru komnir með sumarvinnu. Þeir verða á Klambratúni á laugardögum frá 9. júní til júliloka að kenna gestum og gangandi sirkuslistir ásamt þeim Rökkva Sigurði Ólafssyni og Búa Guttesen. ➔2

Farðu þína eigin leið

Ókeypis kynningartími 27. maí og 4. júní.
– Skráning á dale.is/ungtfolk.

Nánari upplýsingar og skráning á dale.is eða í síma 555 7080



Það sem þjálfunin færir þér:

- Aukið sjálfstraust, sterkari sjálfsmynd og aukin vellíðan
- Trú á eigin getu, skýrari markmið og meiri árangur
- Kynnist nýju fólki, bætir samskiptahæfni og styrkir sambönd
- Jákvæðara viðhorf og minni kvíði

Sumarnámskeið hefjast:

20 til 25 ára	28. maí og 7. ágúst
16 til 19 ára	29. maí og 8. ágúst
13 til 15 ára	5. júní og 8. ágúst
10 til 12 ára	11. júní og 8. ágúst

 Dale Carnegie

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Blaðamaður hafði mælt sér mót við sirkuslistamennina á Klambatrúni fyrir myndatöku og viðtal. Þegar á hólminn var komið var ekki hægt að vera úti vegna rigningar svo viðtalið og myndatakan voru færð inn á Kjarvalsstaði og eftir að strákarnir sýndu ljósmyndara og öðrum aðdáendum listir sínar voru þeir spurðir nánar út í sumarið.

Benedikt Ingi: Við ætlum að halda sirkusnámskeið á Klambatrúni í sumar. Það er opið fyrir alla en kannski sérstaklega miðað að börnum. En ef einhvern fullorðinn langar að koma og læra að djöggla er viðkomandi velkominn.

Steinn Kári: Við verðum hérna frá ellefu til eitt alla góðviðrislaugardaga í júní og júlí.

Jóhannes: Við nemnum ekki að standa hérna í úrhellisrigningu og halda námskeið auk þess sem það fer mjög illa með sirkusverkfærin okkar.

Þremningarnir hafa verið í sirkusnámi hjá Æskusirkusnum í fjögur ár og eru allir í djöggeldeildinni.

Jóhannes: Æskusirkusinn er hluti af Sirkus Íslands þannig að við erum mikið að vinna með fólkinu þar.

Benedikt Ingi: Og þar erum við að læra allt sem okkur langar til.

Jóhannes: Allar sirkuslistarnar.

Steinn Kári: Við erum reyndar ekki mikið í hnifakasti...

Benedikt Ingi: Nei. En við djögglum með hnifa.

Jóhannes: Það er ekki nærri því eins hættulegt.

Námið í Æskusirkusnum er deildaskipt og þeir eru saman í deild.

Jóhannes: Við erum allir í djöggeldeildinni en sérhæfum okkur í mismunandi verkfærum.

Steinn Kári: Djöggel snýst um að láta hluti gera það sem þú vilt að þeir geri. Þú getur notað hvað sem er til að djöggla, það þurfa ekkert endilega að vera boltar eða keilur heldur getur verið hvað sem er. Þegar körfuboltaaður snýr bolta á puttanum á sér er hann að djöggla.

Benedikt Ingi: Þetta er mjög fjölbreytt. Ég er aðallega í bolta-

djöggli en er með keilur og hatta líka.

Steinn Kári: Ég er aðallega í því sem kallað er „poi“ og „diablo“. Í poi er maður með band með einhverri þyngd á endanum á bandinu og sveiflar því í kringum sig.

Jóhannes: Ég er líka í diablo en svo er ég líka á einhjólum og hef verið að æfa mig á því.

Steinn Kári: Diablo er eiginlega tvær skálar sem eru festar saman á botninum og svo er maður með band með tveimur prikum á endanum og notar bandið til að gripa og kasta skálanum.

Jóhannes: Líka kallað kinverskt jójó.

Benedikt Ingi: ... eða kinversk fuglahræða því þetta var upprunalega búið til til að kasta upp í loft og hræða fuglana. Þannig urðu flestir djöggel-hlutir til, þegar fólk var að leika sér með hluti úr daglegu lífi.

Ætlið þið að kenna fólki að nota þessar græjur?

Steinn Kári: Já, og við ætlum að vera með nógu mikið af græjum fyrir alla til að æfa sig á.

Jóhannes: Svo ef þig langar til að prófa eitthvað ákveðið þá verðum við vonandi með græjur fyrir þig.

Steinn Kári: Og ef eftirspurnin verður mikil eða það er spurt um eitthvað sem við erum ekki með þá getum við mögulega reiddað því.

Þeir segjast eiga allar græjurnar sjálfir og mörg sett af sumum sem þeir hafa sankað að sér gegnum námið.

Benedikt Ingi: Þetta eru ekki neitt mjög dýrar græjur. Sirkus er ekki mjög algengt áhugamál svo sirkusgræjur eru í flestum tilfellum búnar til heima hjá fólki sem er að selja þær sjálf til netinu.

Steinn Kári: Þetta eru mjög lífræn viðskipti ef svo má að orði komast, beint samband á milli þeirra sem búa til og þeirra sem vilja kaupa. Við erum til dæmis í sambandi við danskan hatta-gerðarmann sem gerði djöggel-hattana okkar.

Jóhannes: Það eru ekki margir sem vita að það er mikill munur á djöggel-hatti og venjulegum hatti.

Steinn Kári: Djöggel-hattar eru miklu þyngri en venjulegir hattar.

Benedikt Ingi: Það eru til margir mismunandi djöggel-hattar. Það eru til mjög harðir en svo er hægt að velja hvað þeir eru þungir og bara alls konar tegundir. Okkar eru með þreföldu lagi af filti í staðinn fyrir



Hér má sjá Stein leika listir sínar með diablo, Benni hendir keilurnar á lofti og Jói byr sig undir að kasta hattinum á höfuðið. MYND/EYÞÓR

einfalt lag í venjulegum hatti. Við sérpöntum okkar hatta eftir þeirri þykkt sem við viljum og litina og allt það.

Steinn Kári: Og hattarnir okkar eru líka sérsníðnir á okkur.

Í fyrrasumar lagði hluti Æskusirkussins land undir fót og kynnti sér sirkuslistir í öðrum löndum.

Steinn Kári: Já, við fórum á sirkusnámskeið í fyrra í Svíþjóð.

Jóhannes: Það var mjög gaman að hitta hundrað aðra krakka sem eru að æfa sirkus því yfirleitt hittum við bara krakkana sem eru með okkur í Æskusirkusnum.

Benedikt Ingi: Já, það var frábært að kynna krökkum með sama áhugamál og líka sirkuslífi í öðrum löndum.

Strákarnir eru allir saman í Háteigsskóla og eru þekktir innan skólans fyrir sirkuslistir.

Benedikt Ingi: Krökkunum fannst fyrst dálítið skrytið þegar við vorum að æfa okkur að djöggla á göngunum og komu og horfðu á og vildu fá að prófa en nú eru þau orðin von þessu.

Jóhannes: Við höfum nokkrum sinnum sýnt á hæfileikakeppnum og við önnur tilefni í skólanum.

Steinn Kári: Við gerðum einu sinni atriði þar sem við vorum með öll verkfærin sem við höfum talað um hérna nema að við vorum búin að tengja ljós við þau. Það var alveg myrkur og það kom ofboðslega vel út.

Hvað tekur við eftir Æskusirkus?

Jóhannes: Æskusirkusinn átti bara að vera upp í sextán ára en nú erum við allir að verða sextán svo við verðum líklegast áfram í Æskusirkusnum þangað til við verðum átján og þá færur við okkur yfir í Sirkus Íslands.

Benedikt Ingi: Við erum nokkur búin að vera að æfa með Sirkus Íslands í vetur og mætum þá líka á fullorðinsæfingarnar.

Steinn Kári: Okkur var boðið að sýna með Sirkus Íslands í fyrra, á barnasýningunni, svo við erum að fíkra okkur yfir í sirkusheiminn. Erum líklega svona sirkusunglingar.

Þeir víðurkenna að vera ekki mikið farnir að huga að framtíðarstörfum en sirkus er þó klárlega inni í myndinni.

Jóhannes: Það er hægt að taka háskólapróf í sirkuslistum í útlöndum. Við þekkjum nokkra hjá Sirkus Íslands sem gerðu það og það hljómar mjög spennandi.

Steinn Kári: Kannski ekki miklir atvinnu- eða valmöguleikar með þannig nám hér á Íslandi núna en við vonum að það breytist.

Jóhannes: Það er samt rosalega mikil sérhæfing í sirkuslistum. Þú þarft að vera alveg viss um að þú viljir gera einmitt þetta.

Benedikt Ingi: En við ætlum að sjálfsögðu að halda áfram í sirkus þó við séum að fara í framhaldsskóla.

En aftur að sirkusfjörunu á Klambatrúni sem hefst laugardaginn 9. júní.

Steinn Kári: Við fengum styrk frá Reykjavíkurborg til að halda þessi sirkusnámskeið í sumar og erum mjög spenntir fyrir þessari sumarvinnu.

Jóhannes: Og við verðum kannski líka að vinna sem sirkusdýr með Sirkus Íslands, búa til kandifloss og taka saman í tjaldinu og þannig.

Steinn Kári: Við byrjuðum allir á sumarnámskeiði hjá Sirkus Íslands og við vonum að það komi margir að æfa með okkur og prófa allar græjurnar í sumar á Klambatrúni.

Sirkusfjóri á Klambatrúni verður ókeypis og fer fram alla laugardaga í júní og júlí ef veður leyfir. Áhugasamir geta fylgst með á Facebook-síðunni Sirkusfjór á Klambatrúni.

Bogfimi er aðgengileg fyrir alla

Í Bogfimisetrinu er hægt að læra allt í tengslum við bogfimi og bæði leika sér og æfa af alvöru. Í sumar verður boðið upp á námskeið fyrir ungmenni þar sem þau geta fengið persónulega þjálfun.

Bogfimisetrið var stofnað árið 2012 til að bæta aðgengi að bogfimi, sem var áður erfitt að stunda hér á landi,“ segir Ásdís Lilja Hafþórsdóttir, leiðbeinandi hjá Bogfimisetrinu. „Það getur hver sem er komið. Svo lengi sem þú getur haldið á boga geturðu skotið. Þau yngstu sem hafa komið voru svona þriggja ára, svo það er ekkert aldurstakmark.

Margir eru hissa á að hver sem er geti komið, en þetta er mjög aðgengilegt og skemmtilegt fyrir alla,“ segir Ásdís. „Sumir gera þetta bara sér til skemmtunar, við fáum til dæmis alls kyns hópa til okkar, en við fáum líka helling af fólki sem æfir af alvöru.

Í sumar ætlum við að bjóða upp á námskeið fyrir ungmenni á aldrinum 12-20 ára. Námskeiðið er í átta vikur og stendur yfir í júní og júlí og því fylgir kort í Bogfimisetrið fyrir þessa tvo mánuði þannig að þeir sem eru skráðir á námskeiðið geta komið utan



Ásdís Lilja Hafþórsdóttir segir að bogfimi henti öllum aldurshópum og sé mjög aðgengileg.

æfingatíma og skotið eins og þeir vilja,“ segir Ásdís. „Námskeiðið er kennt mánudaga og miðvikudaga frá kl. 16 til 17.30 og byrjar 4. júní.

Á námskeiðinu fær fólk leiðsögn frá menntuðum þjálfurum sem eyða miklum tíma með hverjum



nemanda og haga þjálfun eftir þörfum hvers og eins, þannig að það skiptir ekki máli á hvaða stigi börnin eru,“ segir Ásdís. „Námskeiðið kostar 24.000 krónur, en mánaðarkort hjá okkur er á 12

þúsund krónur, þannig að þetta er eins og að kaupa tvo mánuði og fá æfingar og þjálfun með. Það fylgir líka allur búnaður, svo það er enginn aukakostnaður. Effólk hefur áhuga á að halda

áfram er svo hægt að fara beint á haustnámskeiðið, sem byrjar snemma í ágúst,“ segir Ásdís. „Fullorðnir geta líka komið til okkar á grunnnámskeið í hverjum mánuði til að læra að nota bogana.“

Í sumar verður námskeið fyrir ungmenni á aldrinum 12-20 ára á Bogfimisetrinu.

MYNDIR/ERNIR

lindex.is

Kjól
1249,-

LINDEX

Skemmtilegur krakkamatur

Börn ættu að læra að meta allan mat og forðast matvendi. Foreldrar vilja að börnin borði hollan og góðan mat. Þegar matur er unninn frá grunni getur maður sjálfur stýrt hollustunni. Góður matur þarf síður en svo að vera óhollur. Leyfið börnunum endilega að hjálpa til í eldhúsinu.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Það getur verið skemmtilegt að elda með krökkunum og búa til eitthvað sem þeim þykir virkilega gott. Hér er uppskrift sem vann til verðlauna í Svíþjóð sem barnvænlegur matur. Rétturinn kallast á sænsku Köttfärs Africana eða afrískur hakkréttur og var uppskriftin gefin út í bókinni Barnens bästa fest.

Afrískur hakkréttur

Í þessum rétti mega börnin velja sér meðlætið sjálf. Setjið í skálar niðurskornar paprikur, agúrkur, banana, nektarínur, kókosflögur, kasjúhnetur og kirsuberjatómata eða annað sem börnunum finnst virkilega gott.

1 kg nautahakk
Smjör til steikingar
Salt og pipar
Sósa
4 dl þeyttur rjómi
1,5 dl chili-sósa
4-5 msk. karri

Borið fram með kínóa, hrisgrjónum, pasta eða í tortilla-kökum.

Hitið ofninn í 250°C. Brúnið nautahakkið í smjöri á heitri pönnu og bragðbætið með salti og pipar. Setjið hakkið í smurt eldfast mót. Hrærið chili-sósu og karri saman við vel þeyttan rjómann. Breiðið blönduna yfir nautahakkið. Bakið í ofni í um það bil 12 mínútur.

Borið fram með áður upptölu meðlæti eða öðru eftir smekk.

Sænskt og ítalskt í leik saman

Litlar kjötbollur með spagetti og tómatsósuna segja Svíar að sé blanda af sænsku og ítölsku eldhúsi.

500 g nautahakk
100 g fransbrauð, dagsgamalt
1 glas af mjólk
2 egg
1 búnt blaðsteinselja
3 hvítlauksrif
1 tsk. salt
½ tsk. pipar
100 g parmesanostur



Tómatsósa

2 dósir niðursoðnir tómatar í bitum
1 dl jómfrúarolia
1 laukur
2 hvítlauksrif
1 tsk. salt
Parmesanostur
Ferskt basil

Leggið brauðið í mjólkina svo það verði mjúkt. Rífið niður parmesanost. Hakkið laukinn smátt ásamt hvítlaukunum.

Brúnið laukinn í oliunni. Bætið tómötunum út á pönnuna, saltið og setjið síðan parmesanostinn saman við. Látið malla í góða stund.

Blandið öllu sem á að fara í nautahakkið í skál og hrærið með höndunum þar til þið getið mótað bollur á stærð við golfbolta. Steikið bollurnar á annarri pönnu á öllum hliðum og setjið þær síðan út í tómatsósuna. Látið allt malla í 40 mínútur. Gott er að dreifa smá fersku basil yfir í lokin.

Sjóðið pasta á meðan eftir leiðbeiningum á umbúðum. Setjið spagettið síðan saman við tómatsósuna og kjötbollurnar á stórt fat.



Litlir hamborgarar eru heppilegir fyrir börn.

Hamborgarar fyrir kátakrakka

Flestir krakkar eru fyrir hamborgara. Það er auðvelt að útbúa þá heima með góðu nautahakki. Setjið salt og pipar í deigið. Mótið hamborgara. Krökkum finnst míní-hamborgarar mjög góðir og þess vegna er upplagt að útbúa þá frekar.

Leyfið krökkunum að velja sjálf

grænmeti með hamborgurunum en gott er að steikja hamborgarann fyrst og setja síðan ostsneið á hann. Það er hægt að velja mismunandi kál, papriku eða hvað annað til að setja ofan á borgarann. Kalda hamborgarasósu er hægt að útbúa með því að blanda saman sýrðum rjóma, smá sinnepi, hunangi, límónusafa og tomat- eða chili-sósu. Bragðbætið með salti og pipar.

Áhyggjulaust æskufjör í sólinni með Childs Farm

Allir foreldrar vilja vernda húð barna sinna gegn skaðlegum geislum sólar. Á norðlægum slóðum er einkar mikilvægt að bera vel af sólarvörn á börn áður en þau fara út í sumarsólina að leika sér enda er húð þeirra sérstaklega viðkvæm fyrir sólbruna. Childs Farm er með svör við því öllu.

Childs Farm hefur nú sett á markað nýja og endurbætta útgáfu af sólarvarnarkreminu sínu og bætt við sólarvörn í spreiformi og roll-oni í sólarlínuna. Allar sólarvarnir Childs Farm hafa háan varnarstuðul, 50 SPF, og hrinda frá sér vatni. Þær eru sérstaklega þróaðar fyrir viðkvæma húð og börn sem eru gjörn á að fá exem. Rakagefandi formúlan er létt og smýgur því hratt inn í húðina svo auðvelt sé að bera hana á óþolinmóða og leikþyrsta gorma.

Græðandi við sólbruna

Einkenni sólbruna koma yfirleitt ekki í ljós fyrr en skaðinn er skeður og því lengur sem sólbruni er skilinn eftir ómeðhöndlaður, því dýpra ná skemmdirnar niður í húðlöggin. Eftir fjör í sólinni getur húðin því þurft á smá áfallahjálpi að halda og þá er gott að bera á hana Childs Farm After Sun, sem gefur mikinn raka, kælir og græðir.

Allt í einni flösku

Á sumrin leggja margir leið sína með börn í sund og þá er fleira en sólin sem getur haft áhrif á viðkvæma barnshúð, en það er nefnilega klórinn. Sum börn, og jafnvel fullorðnir líka, þola illa

- Ný og endurbætt formúla
- 50 SPF
- Vatnsfráhrindandi

klór. Margir upplifa mikinn sviða og kláða á meðan aðrir fá þurrkuþleiti. Childs Farm mætir þörfum þeirra með 3 in 1 Swim, sem er sjampó, hárnæring og sturtusápa, allt í einni flösku og þvær burt allar klórleifar og skilur húðina eftir mjúka og vel lyktandi.

Eins og aðrar vörur Childs Farm innihalda sólarvörurnar hvorki paraben, steinefnaliur, SLS né tilbúin litarefni.

Það er dásamlegt að leika sér frjálst úti í sumri og sól en þá er mikilvægt að bera sólarvörn á viðkvæmt hörund barna.

SKAPANDI SUMARFJÖR

SUMARFJÖR FYRIR BÖRN 6-11 ÁRA



Skapandi sumarfjör er skemmtileg leikja- og listasmiðja þar sem sköpunargleði ræður ríkjum. Lögð er áhersla á listræna tjáninu og gleði. Blandað er saman myndlist, tónlist, dansi, hópefli og leik.

Námskeiðin eru vikulöng fyrir hádegi frá kl. 9-12 og eftir hádegi frá kl. 13-16. Námskeiðin fara fram í Hofstaðaskóla í Garðabæ.

Vika **1** 11.06 - 15.06

Vika **2** 18.06 - 22.06

Vika **3** 25.06 - 29.06

Vika **4** 02.07 - 06.07

Vika **5** 09.07 - 13.07

Vika **6** 16.07 - 20.07

Vika **7** 23.07 - 27.07

Vika **8** 30.07 - 03.08



KLIFID
SKAPANDI SETUR

Öllum hollt að láta sér leiðast

Sérfræðingar í þroska barna segja að það sé mikilvægt að gefa börnum tíma til að leiðast, því það örvi sköpunargáfuna og kenni þeim að hafa ofan af fyrir sjálfum sér og uppgötva eigin áhugamál.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Margir foreldrar vilja halda krökkunum sínum uppteknum í sumarfríinu, bæði af því að þeir vilja að börnin nýti frítímann í eitthvað uppbyggilegt og vegna þess að þeir vilja ekki að börnin séu eftirlitslaus og í reiðleysi langtímum saman. En barna-sálfræðingar og aðrir sérfræðingar í þroska barna benda á að það sé líka mikilvægt að leyfa börnum að leiðast og að hver einasta stund sé ekki skipulögð af einhverjum öðrum, því þá læra börnin ekki að hafa ofan af fyrir sér og fá ekki tíma til að uppgötva hvað það er sem þau hafa mestan áhuga á.

Finni eigin áhugamál

„Þegar maður er fullorðinn þarf maður að finna sér hluti til að gera og fylla upp í frítíma sinn á ánægjulegan hátt,“ segir Lyn Fry, barna-sálfræðingur sem starfar í London og sérhæfir sig í menntun. „Ef foreldrar fylla upp í hverja einustu stund hjá barninu lærir það aldrei að gera það sjálf.“

Lyn Fry er ekki sú eina sem hefur bent á þetta og kosti þess að leiðast. Rannsóknir hafa sýnt að það örvi sköpunargáfuna að leiðast og dr. Teresa Belton, sem hefur rannsakað tengsl milli þess að leiðast og ímyndunarafli, segir að það að leiðast sé nauðsynlegt til að þróa „innri örvun“, sem bæti sköpunargáfu.

Árið 1993 benti sálfræðingurinn Adam Phillips á að það geti gagnast þroska barna að þola það að leiðast. Hann segir að þegar manni leiðist gefist tími til að íhuga lífið, í stað þess að flyta sér í gegnum það. Hann sagði meira að segja að það væri kúgun frá fullorðnum að ætlast til að börn hefðu áhuga á hinu og þessu, í stað þess að leyfa þeim að finna út



Ýmsir sérfræðingar halda því fram að það sé hollt fyrir börn að þeim leiðist stundum. MYNDIR/NORDICPHOTOS/GETTY



Börn þurfa að fá dauðan tíma til að uppgötva eigin áhugamál.

hvað þeim finnst áhugavert sjálf.

Gott að gera lista yfir það sem barnið vill

Fry leggur til að í byrjun sumarfrísins setjist foreldrar niður með börnum sem eru fjögurra ára og eldri og saman geri þau lista yfir allt sem börnin gætu haft gaman af að gera í fríinu. Þetta geta verið einfaldir hlutir, eins og að spila á spil, lesa bók eða fara út að hjóla. En þetta geta líka verið flóknari verkefni, eins og að elda finan mat, setja upp leikrit eða æfa sig í einhverju áhugamáli. Ef barnið kemur svo til foreldra sinna yfir sumarið og kvartar yfir að sér leiðist, þá er hægt að vísa því á listann og þá verður það að finna sér eitthvað að gera sjálf.

» Ef foreldrar fylla upp í hverja einustu stund hjá barninu lærir það aldrei að gera það sjálf.

Að sjálfsögðu eru góðar líkur á að börnin endi með að slæpast og leiðast, en það er líka mikilvægt að leyfa því að gerast og rétta þeim til dæmis ekki bara spjaldtölvu umsvifalaust. Þá læra þau aldrei að hafa ofan af fyrir sér án tölvunnar og geta orðið háð henni.

Purfa að þola leiðindi

Sama kenning var lögð fram í bókinni „Að höndla hamingju“, eftir Bertrand Russell, sem kom út árið 1930. Þar er heill kafli um mögulega gagnsemi þess að leiðast. Russell hélt því fram að ímyndunarafli og hæfni til að þola það að leiðast sé eitthvað sem við þurfum að læra sem börn.

Hann skrifaði: „Barn þroskast best þegar það, ein og ung planta, er látið afskiptalaust í sama jarðvegi. Of mikil ferðalög og of fjölbreyttar upplifanir eru ekki hollar fyrir ungmenni og valda því að þegar þau vaxa úr grasi geta þau ekki þolað frjósama einhæfni.“

Þannig að þótt það sé að sjálf-sögðu frábært að börnin læri ýmsa gagnlega hluti og fái alls kyns nýjar upplifanir er líka mikilvægt að leyfa börnum að eiga nægan dauðan tíma, svo þau geti lært að þola það að leiðast, að finna sér verkefni og hafa ofan af fyrir sér.

Nú þegar internetið og tölvur eru alls staðar er þetta kannski mikilvægara en nokkru sinni áður, því við viljum ekki að börn þoli ekki að láta sér leiðast, séu háð afþreyingu og netinu og haldi ekki athygli nema í örfáar sekúndur í einu ef hlutirnir eru ekki umsvifalaust grípandi. Það hefur ekki góðar afleiðingar.

Hoppað á trampólíni á öllum aldri

Skypark trampólíngarður Íslands í Urðarhvarfi í Kópavogi er staður fyrir alla fjölskylduna sem getur skemmt sér saman í hoppi og skoppi, haldið upp á afmæli og sitthvað fleira.

Skypark trampólíngarðurinn var opnaður í ágúst í fyrra og er í Urðarhvarfi 14 í Kópavogi. Örn Ægisson, eigandi Skypark, segir viðtökurnar hafa verið vonum framfar. „Skypark er frábær staður fyrir fjölskylduskemmtun, það er nóg að mæta og byrja að hoppa. Þetta er ekki bara fyrir krakkana heldur líka foreldrana en þeir foreldrar sem eru feimnir við að byrja fá alltaf korter frítt í hopp með krökkunum.“

Hann segir Skypark vinsælan stað til að halda afmæli. „Við bjóðum upp á fimm herbergi til að halda afmælisveislu með mismunandi þemum, geimskipaherbergi, vikingaherbergi, hetjuherbergi, listaherbergi og „gym“-herbergi.“ Herbergin eru skreytt í samræmi við þemu og þar er hægt að bera fram veitingar handa gestum sem verða svangir og þyrstir af hoppi og skoppi.“

Eldri krakkar og unglingar eru líka hjartanlega velkomnir. „Við erum með leiðbeinandi í salnum á miðviku- og föstudögum milli 7

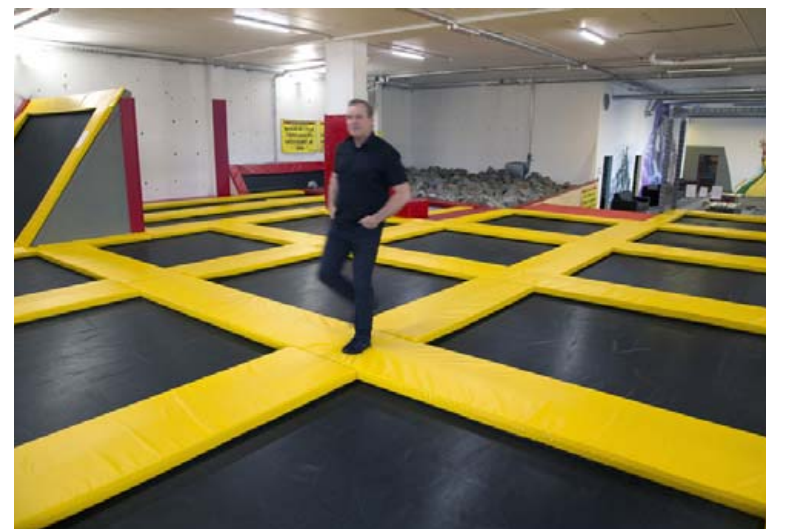


Í Skypark er boðið upp á úrvalsaðstöðu til afmælishalds. Örn Ægisson er eigandi Skypark. MYNDIR/STEFÁN

og 9 á kvöldin sem leiðbeinir og aðstoðar við fimleikaæfingar eins og heljarstökk, lendingar, flikk og skrúfur svo eitthvað sé nefnt.“

Í bígerni er að bjóða upp á

brennslutíma fyrir fullorðna næsta vetur. „Bráðlega verðum við með tíma fyrir fullorðna með ung-börn,“ segir Örn. „Þar verður kennt hvernig á að bera sig að á tram-



Skypark er fullt af trampólínum svo allri geti skoppað að vild.

pólíni með barn í fanginu og svo gerðar góðar brennsluæfingar.“

Skypark er opið frá tólf í hádeginu til tíu á kvöldin á virkum dögum og frá tíu á morgnana til tíu

um helgar. Verið er að kanna hvort grundvöllur sé fyrir að opna fyrr á virkum dögum í sumar en allar upplýsingar um það og annað má finna á skypark.is.

Sumarsund fyrir börn 4-10 ára



RioTintoAlcan
-styrkir barna- og unglíngastarf SH

Sundfélag Hafnarfjarðar verður með
sundnámskeið fyrir börn,
bæði synd og ósynd, í Ásvallalaug,
Suðurbæjarlaug, Sundhöllinni og
Lækjar-skólalaug.

Námskeiðin standa yfir í tvær vikur, eða 10 skipti.

Tímabil í boði:

11. júní – 21. júní

26. júní – 6. júlí

9. júlí – 20. júlí

23. júlí – 3. ágúst

Bráðskemmtileg námskeið sem allir hafa gaman af!

Nánari upplýsingar og innritun má finna á
www.sh.is



Sundfélag Hafnarfjarðar - sh@sh.is - Sími 555 6830

FRÁBÆR FJÖLSKYLDUMYND FRÁ FRAMLEIÐENDUM

SHREK

Draumur

Frábær fjölskyldumynd
um draumaprinsinn sem heillaði
Mjallhvíti, Öskubusku og Pýrnirós

KOMIN Í BÍÓ

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ LAUGARÁS BÍÓ BORGAR BÍÓ

sena

Tropi



Fátt er eins gott og góðra vina fundur með nesti. NORDICPHOTOS/GETTY

Nesti til sælla minninga

Margar af bestu æskuminningunum fela í sér lautarferð með vinum og fjölskyldu í íslenskrum sumarsól og ilmandi grasi. Börnum þykir ævintýri að pakka saman girnilegu nesti til að maula úti undir berum himni og hafa með sér teppi og huggulegheit úti í guðs grænni náttúrunni eða bara á grasbletti í næsta nágrenni. Hjálpum þeim að eignast dýrmætar minningar til að ylja sér við í framtíðinni og skemmta sér til fulls í frjálsum leik og hamingjustundum með nesti og svalandi sumardrykki þegar bliðviðri gefst. Auðvelt er að setja frískandi ávaxtasafa í flöskur og stinga litlum samlokum, ávöxtum og freistandi kexi eða kökum í kórfa sem þau hlaupa með tindilfætt út í sumardaginn.



Bókasafnið Garðabæ verður með rit-smiðju fyrir 9-12 ára krakka dagana 11.-15. júní. NORDICPHOTOS/GETTY

Ritsmiðja fyrir káta krakka

Er þú 9 til 12 ára og finnst gaman að búa til sögur? Þá er ritsmiðja á Bókasafninu í Garðabæ kannski eitthvað fyrir þig. Taktu frá dagana 11.-15. júní en þá verður ókeypis sumarnám-skeið í skapandi skrifum fyrir 9-12 ára krakka frá kl. 10-12. Hægt er að mæta um leið og bókasafnið er opið kl. 9 á morgnana og undirbúa sig eða lesa bækur, en nóg er af þeim á safninu. Allir eru velkomnir, sama hvar þeir eru staddir í ritfærni. Ragnheiður Gestsdóttir, rithöfundur og myndlistarmaður, ætlar að leiðbeina við sögugerð og myndskreytingar. Föstudaginn 15. júní verður aðstandendum síðan boðið að koma og sjá afrakstur vinnunnar. Skráning fer fram í síma 525 8550 eða með tölvupósti í bokasafn@gardabaer.is. Nafn barnsins, aldur, símanúmer og nafn og netfang forráðamanns þarf að koma fram.

» Ef þú ert 9-12 ára og hefur alltaf langað til að búa til sögur er ritsmiðjan kannski eitthvað fyrir þig.

Skemmtileg söfn um land allt

Við um land má finna mörg skemmtileg söfn sem henta öllum aldurshópum, ekki síst börnum.

Einn vinsælasti áfangastaður ferðamanna á Austurlandi er Steinasafn Petru sem staðsett er á Stöðvarfirði. Petra opnaði heimili sitt árið 1974 fyrir gestum en í dag skipta steinarnir í safninu hundruðum þúsunda.

Fuglasafn Sigurgeirs var opið 2008 og stendur við Mývatn. Það er að margra mati eitt flottasta nátt-

úrgripasafn landsins og vantar einungis tvo fugla til að eiga alla íslenska varpfugla.

Álfa-, trölla- og norðurljósa-safnið á Stokkseyri skiptist í þrjá flokka. Fyrst er gengið inn í heim álfa og huldufólks og næst inn í stóran tröllahelli þar sem heimkynni trölla eru skoðuð. Að lokum er boðið upp á vetrarriki þar sem skoða má m.a. ísklumpa úr Vatnajökli og frá Grænlandi auk norðurljósa.

Víkingaheimar í Reykjanesbæ er

sannkallaður ævintýraheimur sem allir Íslendingar ættu að gefa sér tíma til að heimsækja. Safnið hýsir nú fimm áhugaverðar sýningar, þar á meðal víkingaskipið Íslending sem sigldi til Ameríku árið 2000.

Eldheimar í Vestmannaeyjum er gosminjasýning sem miðlar fróðleik um eldgosið í Vestmannaeyjum árið 1973. Miðpunktur sýningarinnar er hús sem grófst undir ösku og sýnir hvernig náttúruhamfarirnar fóru með heimili fólks í gosinu.



Víkingaheimar í Reykjanesbæ eru skemmtilegur viðkomustaður.

Söngskóli Sigurðar Demetz

býður upp á söngnám fyrir krakka þar sem fléttað er inn leiklist



Söngnám fyrir
9-12 ára

Unglingadeild
(13-16 ára)

Sækið um á
www.songskoli.is

Upplýsingar í síma
552 0600



SÖNGSKÓLI
SIGURÐAR DEMETZ