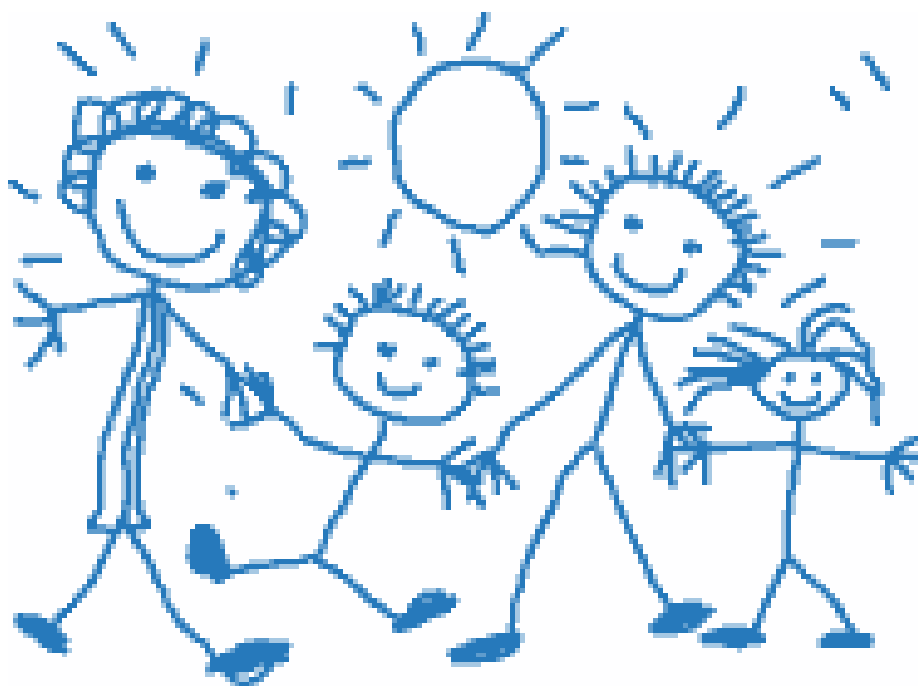


Fjölskyldunámskeið í Frostaskjól

Haust 2014



Fjölskyldunámskeið í Frostaskjól

Í haust mun frístundamiðstöðin Frostaskjól standa fyrir námskeiðum fyrir fjölskyldur í Vesturbæ.

Markmiðið með námskeiðunum er að efla samveru foreldra og barna og bjóða þeim upp á tækifæri til að eyða frítíma sínum saman. Kostnaði er haldið í lágmarki og boðið upp á fjölbreytt námskeið svo allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi.

Skráning fer fram með því að senda tölvupóst á námskeiðshaldara en gjöld eru greidd á námskeiðisdag.

Nánari upplýsingar um námskeiðin má finna inn á www.frostaskjol.is

LARP: SVERÐAGERÐ

Á námskeiðinu lærir fjölskyldan saman að búa til vopn sem ætluð eru fyrir LARP. Aldurstakmark er 8. ára og þá er gerð krafa um að foreldrar skrái sig á námskeið með barni sínu.

Tími og staður: 11. okt og 12. okt frá 12:00-17:00
Frostaskjól 2, 2.hæð.

Verð: 2500 kr

Skráning: skráning með tölvupósti fyrir 9. október.

- Nafn skráningaraðila og símanúmer
- Fjöldi barna (aldur) og fjöldi fullorðinna.

gudrun.asta.bergsteinsdottir@reykjavik.is

KÖKUSLEIKJÓNÁMSKEIÐ

Á námskeiðinu lærir fjölskyldan að búa til kökusleikjó frá grunni. Hráefni, skraut og áhöld eru innifalin í námskeiðsgjaldi.

Tími og staður: 15. nóvember 13:00-16:00
Frostaskjól 2, 2.hæð.

Verð: 1500 kr, frítt fyrir börn 10. ára og yngri

Skráning: skráning með tölvupósti fyrir 14. nóvember.

- Nafn skráningaraðila og símanúmer
- Fjöldi barna (aldur) og fjöldi fullorðinna.

svanhildur.helgadottir@reykjavik.is

GÖNGUM GRÆN SKREF SAMAN

Markmið námskeiðsins er að hjálpa foreldrum og börnum að vinna saman að því að fara betur með umhverfið. Fræðslunni er miðlað í gegnum umræður og leiki. Föndrað verður með gamlar umbúðir.

Tími og staður: 1. nóvember 14:00-16:00
Frostaskjól 2, 2.hæð.

Verð: 1500 kr, frítt fyrir börn 10. ára og yngri

Skráning: skráning með tölvupósti fyrir 31. október

- Nafn skráningaraðila og símanúmer
- Fjöldi barna (aldur) og fjöldi fullorðinna.

liljabjargey@gmail.com

GÓÐ HEILSA, SKEMMTILEGUR LÍFSTÍLL

Á námskeiðinu fræðast fjölskyldur um hvernig þær geta tamið sér heilsu-samlegan lífstíl. Nálgunin gengur ekki út á boð og bönn heldur frekar hvernig við getum breytt núverandi lífsvenjum. Um námskeiðið sér Margrét Leifsdóttir heilsu- og lífsstílsráðgjafi.

Tími og staður: 23. október 17:30-18:30
Frostaskjól 2, 2.hæð.

Verð: 1500 kr, frítt fyrir börn 15 ára og yngri

Skráning: skráning með tölvupósti fyrir 22. október

- Nafn skráningaraðila og símanúmer
- Fjöldi barna (aldur) og fjöldi fullorðinna.

mleifsdottir@gmail.com

LJÚFFENGIR OG HOLLIR ÞEYTINGAR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Á námskeiðinu lærir fjölskyldan að útbúa girnilega en holla þeytinga í öllum regnbogans litum. Hráefni í þeytingana verða á staðnum og er það innifalið í námskeiðsgjaldi. Fólki þarf að koma með sinn eigin blandara.

Tími og staður: 25. október 10:00-12:00
Frostaskjól 2, 2.hæð.

Verð: 2000 kr, frítt fyrir börn 15 ára og yngri

Skráning: skráning með tölvupósti fyrir 23. október

- Nafn skráningaraðila og símanúmer
- Fjöldi barna (aldur) og fjöldi fullorðinna.

mleifsdottir@gmail.com

SKÖPUNARFLÆÐI 101

Á námskeiðinu fá þátttakendur tækifæri til að kynna hugtakið sköpunarflæði og fólki kennt að finna það innra með sjálfu sér. Námskeiðið er byggt upp á kynningu, hugleiðslu og verklegum verkefnum.

Tími og staður: 11. okt 13:00-15:00 og 18. okt 13:00-15:00
Frostaskjól 2, 2.hæð.

Verð: 1500 kr, frítt fyrir börn 10 ára og yngri

Skráning: skráning með tölvupósti fyrir 9. október

- Nafn skráningaraðila og símanúmer
- Fjöldi barna (aldur) og fjöldi fullorðinna.

david13@lhi.is

Góð heilsa, skemmtilegur lífstíll

Uppbygging námskeiðs

Á námskeiðinu fræðast fjölskyldur um hvernig þær geta tamið sér heilsusamlegan lífstíl. Nálgunin gengur ekki út á boð og bönn heldur frekar hvernig við getum breytt núverandi lífsvenjum okkar til betri lífsvenja og náð frábærum árangri.

Leiðbeinandi

Nafn: Margrét Leifsdóttir

Margrét er arkitekt og heilsumarkþjálfari frá *Institute for Integrative Nutrition* í New York. Þar lærði hún að leitast við að finna orsök vandans frekar en að einblína á einkennin. Margrét hefur brennandi áhuga á að deila reynslu sinni og kunnáttu með öðrum. Margrét er þriggja barna móðir og býr í Vesturbænum. Hún hefur haldið fyrirlestra og námskeið um breyttan og bættan lífsstíl. Margrét starfar sjálfstætt og sem heilsumarkþjálfari á mannauðsdeild umhverfis- og skipulagssviðs.

Tími og staður

Fimmtudaginn 23.okt 17:30-18:30, Frostaskjól 2, 2. hæð

Skráning

Skráning fer fram á tölvupóstinn mleifsdottir@gmail.com. Skráning er til og með 22. október

Við skráningu þarf að koma fram:

Nafn skráningaraðila, símanúmer og tölvupóstur.

Fjöldi fullorðinna

Fjöldi barna og aldur barna.

Greiðslufyrirkomulag

1500 kr greiðast á námskeiðsdag, aðeins tekið við peningum.

Börn 15 ára og yngri frá frítt í fylgd með fullorðnum.

Upplýsingar

Frekari upplýsingar um Margréti og námskeiðin hennar má finna á:

<https://www.facebook.com/margretleifs.is>

<http://www.margretleifs.is>

Göngum græn skref saman

Uppbygging námskeiðis

Hversu miklu máli skipta hlutirnir sem við eigum upp á hamingju okkar og farsæld í lífinu? Berum við einhverja ábyrgð á því hvernig jörð við skiljum eftir fyrir börn okkar og barnabörn?

Markmið námskeiðisins er að hjálpa foreldrum og börnum að vinna saman að því að fara betur með umhverfið. Slíkt getur falist í því að ræða um neyslu eða hvað verður um hluti þegar við köstum þeim frá okkur. Fjölskyldunni eru gefnar leiðbeiningar um hvernig hún getur orðið umhverfisvænni t.d. með flokkun heimilissorps. Fræðslunni er miðlað í gegnum umræður og leiki. Föndrað verður með gamlar umbúðir.

Leiðbeinandi

Nafn: Lilja Bjargey Pétursdóttir

Lilja Bjargey Pétursdóttir er með BA í Heimspeki/Landfræði og MA í Landfræði. Lilja hefur verið með umhverfisfræðslu fyrir unglinga í vinnuskóla Kópavogs og Reykjavíkur. Lilja hefur einnig aðstoðað við innleiðingu á umhverfisstefnu hjá Vinnuskóla Kópavogs og hjá Íslandspósti.

Tími og staður

1.nóvember 2014 kl:14:00-16:00, Frostaskjól 2, 2. hæð

Skráning

Skráning fer fram með því að senda tölvupóst á liljabjargey@gmail.com

Skráning er til og með 31.október

Við skráningu þarf að koma fram:

Nafn skráningaraðila, símanúmer og tölvupóstur.

Fjöldi fullorðinna

Fjöldi barna og aldur barna.

Greiðslufyrirkomulag

1500 kr greiðast á námskeiðisdag, aðeins tekið við peningum.

Börn 10 ára og yngri frá frítt í fylgd með fullorðnum.

Upplýsingar

Frekari upplýsingar gefur Lilja í síma:616-2639

Kökusleikjónámskeið

Uppbygging námskeiðis

Undanfarið hafa svokallaðir kökusleikjóar slegið í gegn. Kökusleikjóar eru frábærir til að bjóða upp á í afmælum eða hverskyns gleðskap. En hvað er kökusleikjó? Kökusleikjó er kökukúla, hnoðuð úr degi og hjúpuð með súkkulaði, skreytt og sett á spjót. Á námskeiðinu lærir fjölskyldan að búa til kökusleikjó frá grunni en á hráefni, skraut og áhöld eru innifalin í námskeiðisgjaldi.

Leiðbeinandi

Nafn: Svanhildur og Haydeé

Svanhildur og Haydeé eru báðar starfsmenn í frístundaheimilunu Frostheimum. Þær hafa unnið með börnum í einni eða annari mynd um árabíl og á þeim tíma verið með allskonar verkefnasmiðjur, þar á meðal kökusleikjögerð.

Tími og staður

Laugardagurinn 15.nóvember frá 13:00-16:00

Frotaskjól 2, 2. hæð

Skráning

Skráning fer fram með því að senda tölvupóst á svanhildur.helgadottir@reykjavik.is

Skráning er til og með 14. nóvember

Við skráningu þarf að koma fram:

Nafn skráningaraðila, símanúmer og tölvupóstur.

Fjöldi fullorðinna

Fjöldi barna og aldur barna.

Greiðslufyrirkomulag

1500 kr greiðast á námskeiðisdag, aðeins tekið við peningum.

Börn 10 ára og yngri frá frítt í fylgd með fullorðnum.

Upplýsingar

Frekari upplýsingar gefur Svanhildur svanhildur.helgadottir@reykjavik.is

LARP: sverðagerð

Uppbygging námskeiðis

Á námskeiðinu lærir fjölskyldan saman að búa til vopn sem ætluð eru fyrir LARP (Live Action Roleplay). LARP hefur verið þýtt á íslensku sem rauntíma spunaspil, þar sem þáttakendur eru sjálfir í hlutverki aðalhetju þar sem þeir þurfa að nota eigin skilningarvit og líkamsgetu til að klára verkefni. Vopnin eru búin til úr tjalddýnum og pvc rörum og eru gerð þannig að þau meiða engan. Þegar vopnagerð er lokið þá fá þáttakendur að spreyta sig í spunaspili. Aldurstakmark er 8 ára og þá er gerð krafa um að foreldrar skrái sig á námskeið með barni sínu þar sem að unnið er með hnífa og annað sem krefst umsjón fullorðinnar manneskju. Fólk er hvatt til að taka með sér nesti til að gæða sér á meðan á námskeiðinu stendur.

Leiðbeinandi

Nafn: Benedikt Aron Guðnason

Benedikt er sankallaður ævintýragúrú og sverðagerðameistari. Í gegnum áhuga sinn á LARPI hefur hann þróað leið til að skapa vopn sem eru hönnuð til að skilmast með á sama tíma og þau dempa það högg sem þú færð á þig. Benedikt er frístundaleiðbeinandi í félagsmiðstöðinni Frosta og nemi.

Tími og staður

Námskeiðið fer fram tvo daga í 5 tíma í senn á eftirfarandi tímum:

Laugardaginn 11.október og sunnudaginn 12. október frá 12:00-17:00

Skráning

gudrun.asta.bergsteinsdottir@reykjavik.is

Skráning er til og með 9.nóvember

Við skráningu þarf að koma fram:

Nafn skráningaraðila, símanúmer og tölvupóstur.

Fjöldi fullorðinna

Fjöldi barna og aldur barna.

Greiðslufyrirkomulag

2000 kr greiðast á námskeiðisdag, aðeins tekið við peningum.

Upplýsingar Frekari upplýsingar gefur Benedikt í síma: 6993450

Ljúffengir og hollir þeytingar fyrir alla fjölskylduna

Uppbygging námskeiðis

Á námskeiðinu lærir fjölskyldan að útbúa girnilega en holla þeytinga í öllum regnbogans litum. Til að gera námskeiðið sem gagnlegast fá allir að spreyta sig á eigin skinni og þarf fólk því að koma með sinn eigin blandara. Hráefni í þeytingana verða á staðnum og er það innifalin í námskeiðisgjaldi.

Leiðbeinandi

Nafn: Margrét Leifsdóttir

Margrét er arkitekt og heilsumarkþjálfari frá *Institute for Integrative Nutrition* í New York. Þar lærði hún að leitast við að finna orsök vandans frekar en að einblína á einkennin. Margrét hefur brennandi áhuga á að deila reynslu sinni og kunnáttu með öðrum. Margrét er þriggja barna móðir og býr í Vesturbænum. Hún hefur haldið fyrirlestra og námskeið um breyttan og bættan lífstíl. Margrét starfar sjálfstætt og sem heilsumarkþjálfari á mannauðsdeild umhverfis- og skipulagssviðs.

Tími og staður

Laugardagurinn 25. október frá 10:00-12:00, Frostaskjól 2, 2. hæð.

Skráning

Skráning fer fram á vefsíðunni <http://www.margretleifs.is/> undir liðnum „hafa samband“

Skráning er til og með 23. október

Við skráningu þarf að koma fram:

- Nafn skráningaraðila, símanúmer og tölvupóstur.
- Fjöldi fullorðinna
- Fjöldi barna og aldur barna.

Greiðslufyrirkomulag

2000 kr greiðast á námskeiðisdag, aðeins tekið við peningum.

Börn 15 ára og yngri frá frítt í fylgd með fullorðnum.

Upplýsingar

Frekari upplýsingar gefur Margrét í síma x

https://www.facebook.com/margretleifs.is?ref=stream&hc_location=timeline

<http://www.margretleifs.is/>

Sköpunarflæði 101

Uppbygging námskeiðis

Á námskeiðinu fá þáttakendur tækifæri til að kynnast hugtakinu sköpunarflæði og fólki kennt að finna það innra með sjálfu sér. Námskeiðið er byggt upp á kynningu, hugleiðslu og verklegum verkefnum. Unnið er með grunnformin og þáttakendum hjálpað að sjá hvernig allt í kringum okkur byggir á þeim.

Leiðbeinandi

Nafn: Davíð Ingi Bustion

Davíð var fæddur og uppalinn í Sviss en hann hefur búið á Íslandi síðustu þrjú ár. Davíð er atvinnumaður í körfubolta og lærir arkitektúr í Listaháskóla Íslands. Davíð hefur verið að skapa frá því hann man eftir sér og hefur mjög mikinn áhuga á sköpunarflæði sem hluta af lífi okkar allra. Davíð trúir því að allir hafa í sér sköpunarkraft, orku og fallegar hugmyndir sem bíða þess að koma fram á yfirborðið.

Tími og staður

Námskeiðið er tvö skipti í tvo tíma í senn á eftirfarandi tímum:

11. október 13:00-15:00, Frostaskjól 2, 2.hæð

18. október 13:00-15:00, Frostaskjól 2, 2. hæð

Skráning

Skráning fer fram með því að senda tölvupóst á netfangið david13@lhi.is

Við skráningu þarf að koma fram:

Nafn skráningaraðila, símanúmer og tölvupóstur.

Fjöldi fullorðinna

Fjöldi barna og aldur barna.

Greiðslufyrirkomulag

1500 kr greiðast á námskeiðisdag, aðeins tekið við peningum.

Börn 10 ára og yngri frá frítt í fylgd með fullorðnum.

Upplýsingar

Frekari upplýsingar gefur Davíð Ingi í gegnum david13@lhi.is