



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

ÞRIÐJUDAGUR 13. september 2022

Blær Guðmundsdóttir (t.v.) og Eva Rún Þorgeirsdóttir styra Svakalegu sögusmiðjunni. **AÐSEND/BLÆR G**

Klúbbur fyrir skapandi krakka

starri@frettabladid.is

Svakalega sögusmiðjan er skapandi klúbbur á vegum Borgar-bókasafnsins sem hefur göngu sína í dag, þriðjudaginn 13. september. Klúbburinn er fyrir krakka á aldrinum 9-12 ára sem vilja skrifa og/eða teikna og búa til sögur. Sögusmiðjan fer fram í Borgar-bókasafninu Grófinni annan hvern þriðjudag frá klukkan 15.30-17 og er fyrsti hittingur í dag. Sami klúbbur verður svo í boði í Borgarbókasafninu Spönginni á fimmtudögum á sama tíma en fyrsti tíminn er 20. september.

Tilgangur smiðjunnar er fyrst og fremst að þátttakendur njóti þess að skapa og læri um leið fjölbreyttar leiðir til að semja sögur. Í Svakalegu sögusmiðjunni læra krakkar að fá hugmyndir og setja þær niður á blað. Þau læra einnig að segja myndar og spennandi sögur með orðum og myndum.

Fjölhæfir leiðbeinendur

Leiðbeinendur eru Eva Rún Þorgeirsdóttir og Blær Guðmundsdóttir. Eva Rún er rithöfundur og skrifar bækur og handrit að sjónvarpsefni fyrir krakka. Blær er teiknari, barnabókahöfundur og grafískur hönnuður.

Okeyppis er í smiðjuna og skráning fer fram á vef Borgar-bókasafnsins undir viðburðir.

Nánar á borgarbokasafn.is. ■



Marta María er 26 ára og tók við starfi skólustjóra Hússtjórnarskólans í vor. Í haust ætlar hún að bjóða upp á opin kvöldnámskeið í skólanum. **FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI**

Eins og stödd í Downton Abbey

Marta María Arnarsdóttir kann á því tókin að halda myndarlegt heimili. Hún er skólustjóri Hússtjórnarskóla Reykjavíkur og segir skemmtilegasta húsverkið að vaska upp. **2**



Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

„Ég er heilmikil húsfreyja í mér og þykir fátt skemmtilegra en að skella í almennilegt kökubod eða matarboð, leggja nýstraujaðan dúk á borð, nota fint bollastell og njóta góðrar stundar með mínum nánustu. Eins og við kennum í Hússtjórnarskólanum er sniðugt að þrifa heimilið vikulega, til dæmis á fimmtudögum svo allt sé hreint og fint fyrir helgina. Ég reyni að halda í það fyrirkomulag heima hjá mér líka,“ segir Marta María Arnarsdóttir, ný skólastýra Hússtjórnarskóla Reykjavíkur.

Hún segist ósköp venjuleg stelpa, fædd og uppalin í Smábúðahverfinu.

„Mér þykir mjög vænt um Reykjavík og vil helst hvergi annars staðar búa og starfa. Ég nýti þó hverja afsökun til að fara í ferðalög, bæði erlendis og hér heima, og þá helst með hundinum mínum, henni Línu,“ segir Marta María, einmitt nýlent heima eftir frábæra afmælisferð til kóngsins Kaupmannahafnar um helgina, en þar fagnaði hún 26 ára afmæli sínu.

Fegursta stofustássið

Heimili Mörtu Maríu er hlýlegt og skandinavískt, með mikið af ljósum, brúnleitum og bláum tönnum.

„Ég er þó ekki eins og margir Íslendingar, að verða að eignast sömu hlutina og næsti maður. Ef ég sé að einhver hlutur eða húsgagn er komið inn á annað hvert íslenskt heimili, þá langar mig alls ekki í það,“ segir Marta María sem nú er á höttunum eftir fallegum, ljósleitum hornsófa í kremuðum lit til að fullkomna heimilið.

„Eftirlætis muþurnar mínar heima eru tveir trékistlar frá langalangömmu minni og nöfnu, Mörtu Maríu, sem mér þykir ósköp vænt um. Annar þeirra er stór og stendur inni í svefnherbergi, líklega um metri að lengd; hinn er minni, um 30 sentimetrar að lengd. Í þeim er mikil saga og svo skrifaði langalangamma mín nafnið sitt á kistlana sem gerir þá enn dýrmætari fyrir mér. Annars þykir mér líka mjög vænt um hljóðfærin mín; fiðluna og píanóið sem eru hin fegurstu stofustáss.“

Uppáhaldsstaður Mörtu Maríu heima segir hún að sé líklega þar sem hundurinn Lína er oftast.

„Það er ekkert betra en að hreinlega fleygja sér í knús til Línu í bælinu hennar,“ segir hún og hlær.

Alveg hreint dásamlegt

Skólastýran í Hússtjórnarskól- anum er mjög dugleg að bjóða heim í mat og kaffibod.

„Ég hugsa að ég eldi oftast tandoori-kjúkling sem ég ber fram með hrísgrjónum, heima-gerðu naan-brauði og tómötum. Fjölskylda og vinir gera stundum grín að mér því það heyrir til undantekninga ef ég baka eitthvað sem er ekki með súkkulaði í. Ég er dugleg að baka alls konar kræsingar, fæ nefnilega sjaldan löngun í nammi eða snakk, en baka oft þegar ég vil gera vel við mig. Ætli hefðbundna súkkulaðikaka ömmu minnar sé þar ekki efst á lista, eða lúxusfléttan eða brownie-súkkulaðikakan,“ veltir Marta María fyrir sér.

Heimilislegasta upplifunin heima finnst henni vera eftir vel heppnaðan gestagang.

„Mér finnst ofboðslega notalegt þegar gestir eru til dæmis nýfarnir eftir gott matarboð, þar sem hefur verið mikið hlegið og skrafað, maður er nýbúinn að ganga frá öllu í eldhúsinu, kertaljós eru enn



kveikt hér og hvar á heimilinu, og maður sest niður með þrjónana í sófanum yfir einhverri línulegri dagskrá á RÚV. Það er alveg hreint dásamlegt.“

Heima er best

Af húsverkum þykir Mörtu Maríu skemmtilegast að vaska upp, því það sé svo róandi.

„Mér þykir reyndar mun skemmtilegra að þrifa en að taka til. Ég veit ekki hvers vegna en ef það hefur safnast of mikið dót á vitlausum stöðum virðist allt svo óyfirstíganlegt. Þannig er því verulega sniðugt að ganga alltaf frá öllu jafnóðum og hef ég reynt að temja mér það. Það er einnig eitthvað sem við kennum í Húsó,“ segir Marta María.

Nýjustu innkaupin til heimilisins voru skenkur úr Húsgagnahöllinni sem hún ætlar að hafa undir stendur fyrir.

„Hann er í frekar gamaldags og hlýlegum stíl og ég er verulega skotin í honum. Annars eru inniskörnir mínir sá hlutur sem er mest ómissandi heima. Ég get ekki verið án Birkenstock-inniskónna minna, hvorki heima hjá mér né í vinnunni. Mér verður fljótt illt í fótunum ef ég er án þeirra, sérstaklega ef ég stend í eldhúsinu í einhvern tíma. Ég er með sitt parið hvort heima og í vinnunni, sem er mjög þægilegt.“

Það besta við heimilishaldið á haustin segir Marta María vera allt sem tengist berjum.

„Að kíkja í berjamó og sultra, og skella í rífsberjakökuna hennar mömmu. Heima er best og heima á að vera gríðastaður, þar sem maður getur teygst úr sér án alls áreitiss. Öruggur staður þar sem maður getur slakað á.“

Ekki lengur óyfirstíganlegt

Eftir stúdentspróf lauk Marta María námi við Hússtjórnarskóla Reykjavíkur. Hún segir dýrmætasta veganestið úr náminu vera sjálfstæði.

„Mér þótti dýrmætt að verða sjálfstæð í alls kyns handavinnu og matreiðslu, sem eru einmitt mín helstu áhugamál. Það var gaman að finna að maður náði tökum á svo mörgum atriðum á stuttum tíma. Núna er ekki lengur óyfirstíganlegt að lesa þrjónauppskrift, sauma sér skyrtu, skella í matarboð eða lesa úr innihaldslýsingu á matvörum,“ segir hún, sæl í sínu nýja starfi sem skólastjóri.

„Ég er mjög heppin með samstarfsfólk og nemendur sem hafa tekið mér opnum og hlýjum örmum. Starfið er mjög fjölbreytt og enginn dagur eins. Verkefnalistinn stytst aldrei, sama hversu mikið maður vinnur í honum – en það er líka akkúrat þannig sem ég vil hafa vinnuna mína – að hafa nóg fyrir stafni,“ segir Marta María sem ber mikla virðingu fyrir Hússtjórnarskólanum og því sem hann stendur fyrir.

„Það býr gífurleg þekking í kennurum skólans, sem er afar dýrmætt. Ég ætla ekki að ráðast í neinar stórvægilegar breytingar. Ég vonast til að tengja námið enn betur við nútímann svo það sé sem hagnýttast fyrir nemendur í því nútímasamfélagi sem við lifum í. Ég hef einnig mikinn áhuga á að opna dyr skólans fyrir fleira fólki en einungis nemendum skólans. Það gerum við til dæmis með því að bjóða upp á alls kyns kvöldnámskeið sem eru opin öllum og í vetur verða til að mynda námskeið í útsaumi, matreiðslu, þrjóni og hekli,“ upplýsir Marta María.

Ferlega notaleg morguniðja

Á haustönn stunda níttján nemendur nám við Hússtjórnarskólann, þar af einn strákur, en mest er hægt að taka á móti 24 nemendum hverju sinni.

„Það hallar klárlega á strákana en á síðustu árum hafa þeir verið um einn til þrjár á hverri önn. Þeir eru þó farnir að sækja mun meira í námið en áður og við fögnum því,“ segir Marta María sem sjálf kennir

ræstingu og vörufræði í skólanum.

„Ræstingin skiptist svolítið í tvennt. Það kenni ég annars vegar almenn þrif og hins vegar hagnýt ráð eins og hvernig eigi að strauja dúka í dúkabrot, strauja skyrtur, pressa buxur, fægja silfur, pússa skó og þess háttar. Nú í morgun vorum við einmitt að strauja skyrtur, sem er ferlega notaleg morguniðja,“ segir Marta María kát í glæsilegum húsakynnum Hússtjórnarskólans.

„Ó, já, hér á ég mér marga eftirlætisstaði. Hvert og eitt rými hefur sinn sjarma, sinn tilgang og sína lykt. Það er dásamlegt til dæmis að ganga út í vefstofu því þá þarf maður að labba í gegnum vaskahúsið og straustofuna sem mér finnst svo notalegt, og það er svo heimilisleg og góð lykt í þeim rýmum. Mér finnst líka alltaf gaman að kíkja niður í burið okkar, sem er þokkalega stór geymsla, eða hlaupa upp og niður „vinnukonustigann“. Þá líður mér alveg eins og ég sé stödd í Downton Abbey. Húsið var byggt fyrir 101 ári síðan af Jónatan Þorsteinsyni kaupmanni og hann var með vinnukonur. Þær fengu ekki að ganga um sparistigann, heldur eingöngu bröttu marmaratröppurnar, og þaðan kemur heitið á vinnukonustiganum. Ég á mér líka nokkra uppáhaldsstóla hér í Húsó, þar sem mér þykir gott að tylla mér niður með kaffibollann,“ segir Marta María, rétt á meðan hún kastar mæðinni enda í nægu að snúast í Hússtjórnarskólanum.

„Hér dúkka upp fjölmörg framkvæmdatækifæri, enda gamalt hús sem þarfnast umhyggju. Í síðustu viku lék ég til dæmis pípara og slóst við stíflu í vaski á heimavistinni. Svo frétti ég af vaski og glugga sem voru eitthvað að andmæla núna um helgina, þannig að ég þarf að líta á það. Ef einhvern handlaginn langar í hobbí – þá má hinn sami endilega hafa samband,“ segir Marta María glettin. ■

Marta María segir dýrmætasta veganestið úr námi sínu við Hússtjórnarskólann vera aukið sjálfstæði í alls kyns handavinnu og matreiðslu, sem eru einmitt hennar helstu áhugamál.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

” Nú er ekki lengur óyfirstíganlegt að lesa þrjónauppskrift, sauma sér skyrtu, skella í matarboð eða lesa úr innihaldslýsingu á matvörum.

HAFÐU AKU MEÐ Í VALINU



AKU skórnir
eru framleiddir
á Ítalíu úr 100%
evrópskum íhlutum
og efnum

Superalp GTX

42.990 kr.

Aukin mýkt við ökkla



Gore-Tex filma,
100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði
(grjótvörn) sem hentar
vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur
aukna mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton,
innan- og utanfótarstuðningur

Náttúruvænt hágæða
leður, LWG vottað

Reimalæsing, sitthvor
stillingin fyrir rist og ökkla

Rúllukefli sem heldur
jafnri spennu á reimum

2,6mm eka ítalskt
Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

Stingum af...



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♂♀
Léttir og liprir gönguskór
28.990 kr.

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!

 @ggsport.is  @gg_sport

Smiðjuvegur 8, græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30-18, laugardagur 11-15

Bílar & Farartæki



2022 ónotaður Ford Transit Edition Trend Langur. LED ljós. Stór litaskjár með bakmyndavél. Metallic lakk. ofl. Þessir bílar eru ófánlegir í Evrópu í da gen við eignum þó þennan til afhendingar strax! Verð: 5.680.000 án vsk.

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Þjónusta

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikla. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Málara

REGNBOGALITIR EHF

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggtur málarameistari. Löggtur málara. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is malarar@simnet.is. Sími 8919890

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningarvinnu. runarunari.is S. 7743800

Spádómar

SPÁMIÐILL ER BYRJUÐ AFTUR

• SPÁ Í SPIL OG KRISTALSKÚLU
• MED HJÁLPAÐ HANDAN
• HEILUN

DÓRA FRÁ BREKKUKOTI
S. 5574391

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndisamar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggtur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Atvinnublaðið

— Mest lesna atvinnublað Íslands —



FINNDU RÉTTA STARFSKRAFTINN

Beinn sími: 550 5625

Sölufulltrúar:
Hrannar Helgason, hrannar@frettabladid.is
Arna Rut Kristinsdóttir, arnarut@frettabladid.is

Til bygginga



NÝKOMIÐ BANKIRAI HARÐVIÐARPALLAEFNI 21X145MM VERÐ 1.950 KR METERINN

slétt beggja megin, ofnþurrkað. Lengdir frá 2,44 upp í 5,50 metrar. Harðviður til húsbýgginga. Sjá nánar á vidur.is Vatnasklæðning 21x125mm, panill 10x85mm, útlíður 5,4cmx210cmX80,90,100) Eurotec skrúfur, Penofin og Armstrong Clark harðviðaroliur. Uppl. hjá Magnúsi í síma 660 0230, á magnus@vidur.is og frá kl 10-14 á Öseyrarbraut 2 Hafnarfirði.



Húsnæði

Húsnæði í boði

Herb. til leigu á svæði 108. Með aðgangi að eldhúsi, baðherbergi og þvottavél og þvottavél. Uppl. í síma 892 3341

Húsnæði óskast

HERBERGI ÓSKAST

Herbergi óskast til langtímaleigu - með aðgangi að eldhúsi, baðherbergi og þvottavél m/ sérinngangi. Uppl. í s. 699 3982

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar



systemair

Heilbrigt loft - heilbrigt heimili

- Betri loftgæði
- Rétt rakastig
- Minni líkur á myglusveppum
- Minna ryk
- Færri veirur og bakteríur
- Minna orkutap

Loftskiptikerfi

varmaendurvinnsla - loftsiun - loftskipti

