



Bls. 4



Efling krefst jafnræðis

Bls. 6



Losa sig við starfsfólkið

Bls. 14



A school for foreign members



AUKAKRÓNUR:

PÆR KOMA BARA



AUKAKRÓNUR

Aukakrónur eru fríðindasöfnun Landsbankans.
Við viljum umbuna fólki fyrir góð viðskipti á einfaldan
og gagnsæjan hátt. Skráðu þig á aukakronur.is, hringdu
í síma 410 4000 eða komdu við í næsta útibúi Landsbankans.
Vertu með. Það er einfalt. Aukakrónur: þær koma bara.



Landsbankinn



SEPTEMBER 2007
5. TÖLUBLAÐ • 12. ÁRGANGUR
UPPLAG 20.000 EINTÖK

Útgefandi:

Efling-stéttarfélag
Sæturni 1

Ábyrgðarmaður

Sigurður Bessason

Ritstjóri

Þráinn Hallgrímsson

Blaðamaður

Róbert Ágústsson

Ritstjórn

Atli Lýðsson
Guðmundur Þ. Jónsson
Sigurður Bessason
Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir

Starfsmenn á skrifstofu

Anna Lísá Terrazas
Anna Lillja Sigurðardóttir
Atli Lýðsson
Ágúst Þorláksson
Berglind Davíðsdóttir
Elin Baldursdóttir
Elin Hanna Kjartansdóttir
Fjóla Jónsdóttir
Guðmundur Þ. Jónsson
Guðrún Kr. Ólafsdóttir
Hallsteinn Friðbjósson
Harpa Ólafsdóttir
Hjördis Baldursdóttir
Hulda Hafsteinsdóttir
Ingunn Þorsteinsdóttir
Kristjana Valgeirsdóttir
Oddný Einarsdóttir
Ólaf Björk Björnsdóttir
Ragnar Ólason
Sigríður Ólafsdóttir
Sigurður Bessason
Sigurrós Kristinsdóttir
Sveinn Ingvason
Tryggvi Marteinsson
Þórir Guðjónsson
Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir
Þráinn Hallgrímsson

Starfsaðli

Sveinn Aðalsteinsson
Valdis Steingrimsdóttir

Útlit og umbrot

Einn, tveir og þrír, auglýsingastofa

Prentun og bókband

Oddi hf.

Auglýsingar

Hæðir sf

Ljósmyndir og aðstoð við útgáfu

Róbert Ágústsson

Á forsiðu

Guðni Þórarinnsson,
nýr trúnaðarmaður hjá Samskipum

Aðsetur

Efling-stéttarfélag, Sæturni 1.
Sími 510 7500/fax 510 7501

Skrifstofa Eflingar er opin
frá kl. 08.15 – 16.00.



Sigurður Bessason

Efling skorar á HB Granda

Það voru napurlegar kveðjur sem 120 starfsmenn Granda fengu frá stjórn fyrirtækisins þann 6. júlí þegar fyrirtækið tilkynnti að allri fiskvinnslu yrði hætt í Granda Reykjavík frá árinu 2009. Forsenda lokunar er sögð sú að aflamark fyrirtæk-

isins í þorski dragist saman á næsta ári.

Fyrir starfsmenn Granda sem ekki hafa unnið einn einasta þorsk síðastliðinn áratug en eingöngu úr ufsa og karfa verður málið lítt skiljanlegt.

Búið er að byggja upp alla aðstöðu til fiskvinnslu í Örfirisey bæði fyrir skip og fiskvinnslu. Að sögn starfsmanna liggja fyrir teikningar að nýju húsi en eftir var að semja um viðbót-arlóðir við Faxaflóahafnir. Núna ætlar Grandi að semja við þessar sömu Faxaflóahafnir um uppbyggingu á nýjum viðlegukanti á Akranesi og aðstöðu fyrir nýtt frystihús á sama stað.

Efling-stéttarfélag harmar þessa niðurstöðu Granda hf. Um áratugaskeið hefur fiskvinnsla verið hluti af atvinnulífnum í Reykjavík. Höfuðborgin er ennþá í nánd við gjöful fiskimið og hér er afkastamesta útskipunarhöfn landsins. Hér er til staðar margra áratuga þekking starfsfólks og stjórnenda í greininni. Efling er þeirrar skoðunar að það sé óskynsamlegt að kasta þessum miklu verðmætum á glæ. Því eigi að viðhalda útgerð og fiskvinnslu í Reykjavík. Ef Grandi heldur fast við sína ákvörðun að fara, þá er eðlilegast að fyrirtækið skili þeim lóðum sem þeir eru með á leigu og öðrum fyrirtækjum í sjávarútvegi frá Reykjavík verði gefinn kostur á aðstöðunni.

Efling-stéttarfélag skorar því á Granda hf til að endurskoða fyrri ákvörðun sína. Ekkert liggur fyrir í dag hvernig fiskveiðiheimildir koma til með að verða árið 2009 og það er full ástæða til að rifja það upp að þegar Grandi var að sameinast fyrirtækjum á Vopnafirði og Akranesi þá fylgdi með loforð um að ekki yrði dregið úr starfsemi á viðkomandi stöðum. Efling fiskvinnslunnar á þessum stöðum á ekki að gerast á kostnað starfsmanna í Granda.

Ennþá er tími til þess að breyta um stefnu í þessu máli. Það er aldrei of seint að taka réttar ákvarðanir.

Álagsgreiðslur til allra á leikskólum

Það vakti bæði undrun og reiði meðal starfsmanna leikskóla Reykjavíkurborgar sem glímt hafa við mikla undirmönnun og vinnuálag á þessu hausti þegar tillaga um sérstaka álagsgreiðslu til afmarkaðs hóps innan leikskólanna var lögð fram í borgaráði og samþykkt.

Efling – stéttarfélag brá strax við og mótmælti harðlega þessari afgreiðslu. Það væri alveg skýrt af hálfu félagsins að þarna ættu allir að sitja við sama borð enda sætu allir undir sama álaginu.

Svörin sem nú hafa fengist fá leikskólasviði eru að það eigi ekki að mismuna hópunum og tillögur um jafnar greiðslur til allra hafa nú verið samþykktar. Vonandi nægir þessi niðurstaða til þess að lægja þær öldur sem reistar hafa verið að óþörfu í þessu máli.

Sigurður Bessason
formaður Eflingar-stéttarfélags

EFNISYFIRLIT

Efling krefst jafnræðis	4	Framtíð í nýju landi	26
Losa sig við starfsfólkið	6	Húsin okkar í vetur	28
Spennandi fræðsla	8	Íbúðir í Kaupmannahöfn	30
Námskeið haust 2007	10	Þjónusta til fyrirmyndar	32
Fjölbreytt og skapandi	12	Framhald fyrir félagsliða	35
Landnemaskólinn	14	Ferðast með Eflingu	36
Íslenska mikilvægust	15	Gerbreytt lífinu	42
Viltu gera meira úr peningunum?	16	Kalkofnsvegur	44
Ekki missa af tækifærinu	18	Köben í vetur	46
Starfsmannasamtöl	19	Hvar eru karlarnir	48
Hvað finnst þér?	20	Valdis til Starfsafls	58
Hvað fæ ég endurgreitt?	24		



Sigurrós Kristinsdóttir

Samþykkt Leikskólaráðs Reykjavíkur veldur ólgu

Efling krefst jafnræðis

- segir Sigurrós Kristinsdóttir, varaformaður Eflingar

Fréttir af áformuðum launagreiðslum til leikskólakennara vegna aukins álags á leikskólunum vegna manneklu hefur valdið ólgu meðal starfsmanna sem eru félagsmenn í Eflingu. Leikskólaráð borgarinnar hefur samþykkt auknar greiðslur til leikskólakennara vegna aukins álags. En félagsmenn Eflingar spyrja hvort aukið álag bitni ekki á öllu starfsfólki leikskólanna og því sé nauðsynlegt að aukagreiðslur vegna álags verði að koma til allra starfsmanna leikskólanna en ekki bara leikskólakennara. Borgarráð hefur nú tekið ákvörðun um jafnar greiðslur til allra starfshópa á leikskólunum.

Sigurrós Kristinsdóttir, 1. varaformaður Eflingar segir að starfsfólk leikskólanna í Reykjavík hafi haft samband við skrifstofu Eflingar vegna fréttar af samþykkt Leikskólaráðs um aukagreiðslur til leikskólakennara. Félagsmenn Eflingar sem eru um tveir þriðju hlutar starfsmanna leikskólanna spyrji réttilega hvort Leikskólaráð hafi eingöngu áhyggjur af leikskólakennurum

og hverjar tillögur ráðsins séu til að leysa úr miklu vinnuálagi þessa hóps. Sigurrós segir alveg skýrt sjónarmið af hálfu Eflingar að félagið krefjist jafnræðis allra starfsmanna leikskólanna ef taka eigi tillit til vinnuálags við þá manneklu sem nú ríkir á leikskólunum.

Rætt hefur verið við borgarstjóra vegna sérstakrar skýrslu sem tekin var saman um stöðuna á leikskólunum. Sig-

urrós segir að vinna verði á grundvelli jafnræðis starfsmanna inni á leikskólunum, hvort sem um menntaleiðir eða kjaramál sé að ræða nú þegar aukið álag sé staðreynd á þessum vinnustöðum. Efling hefur komið sínum sjónarmiðum á framfæri og bent á mikilvægi þess að fulltrúar Eflingar eigi aðild að því mótunarstarfi sem á sér stað gagnvart leikskólunum en svo hefur ekki verið.

Það er gríðarlega mikilvægt að hugsa vel um þann dýrmæta starfskraft sem félagsmenn Eflingar leggja inn í leikskólastarfið. Fólkið okkar er með langa og verðmæta starfsreynslu sem leikskólarinnir geta ekki án verið. Forystumenn borgarinnar verða að gera sér grein fyrir

Manneklan á leikskólum Reykjavíkur

Álagsgreiðslur gangi til allra starfsmanna

Á fundi sem haldinn var með forönnunum Eflingar, Sigurði Bessasyni og Sigurrós Kristinsdóttur með forsvarsmönnum Leikskólasviðs Reykjavíkurborgar í lok ágúst var rætt um manneklu og mikið vinnuálag sem hefur skapast á leikskólum borgarinnar. Fram kom á fundinum af

hálfu sviðsstjóra leikskólasviðs, að ef komi til álagsgreiðslna vegna manneklu á leikskólunum, þá myndu þær greiðslur ná til allra starfsmanna á þessum vinnustöðum. Borgarstjóri hefur skipað nefnd sem er að vinna að málinu.

Aldrei of seint

að ganga menntavegin

Lærðu meira í stærðfræði, íslensku, ensku og dönsku

Ertu eldri en 16 ára?

Viltu læra meira?

Námsflokkar Reykjavíkur bjóða upp á kennslu í námstækni og nám fyrir þá sem vilja læra meira í stærðfræði, íslensku, ensku og dönsku. Námsfnið jafngildir 8.-10. bekk í grunnskóla.

Námið hentar fólki á öllum aldri, t.d. þeim sem vilja búa sig undir framhaldsskóla eða foreldrum sem vilja hjálpa börnum sínum við heimanámið.

Nám á eigin hraða

Námið tekur mið af kunnáttu og þörfum hvers og eins og allir læra á sínum hraða. Hægt er að skrá sig í eina námsgrein eða fleiri. Engin próf eru tekin, nema þess sé óskað.

Hvar er kennt og hvenær?

Kennt er á mánudögum, þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum frá 17:20 - 18:40 og 18:50 - 21:00 í húsnæði Námsflokka Þönglabakka 4 (fyrir ofan strætóskylið í Mjóddinni).

Enska og stærðfræði eru kennd á mánudögum og miðvikudögum, en íslenska og danska á þriðjudögum og fimmtudögum.

Kennsla hefst 10. september.

Skráning og frekari upplýsingar
í síma 567 7050 og á vefnum
www.namsflokkar.is



Rætt við trúnaðarmennina Þorbjörgu Kristjánsdóttur og Kristbjörgu Birnu Guðjónsdóttur

HB Grandi hf lokar landvinnslu 2009

Losa sig við starfsfólkið

- en segja engum upp

Það var ekki rétt að þessu staðið gagnvart starfsfólki, segja trúnaðarmenn Eflingar hjá Granda hf. en fyrirtækið tilkynnti á dögunum að allri landvinnslu fiskaflla yrði hætt á árinu 2009. En það er kannski ekki það athyglisverðasta í málinu að þeirra mati. Aðferðin við að segja fólki upp er nýstárleg. Starfsfólki verður boðin vinna á Akranesi sem hentar nánast engum núverandi starfsmanni, segja þær. Engum verður sagt upp en þannig losa þeir sig við starfsfólkið. En merkilegast af öllu er að fyrirtækið hefur ekki unnið þorsk í landvinnslu í Granda í um áratug sem samt er gefin upp sem ástæða lokunar. Það þurfi að loka þar sem verið sé að skerða þorskvótann. Auðvitað hangir eitt-hvað miklu meira á spýttunni, segja þær Þorbjörg og Kristbjörg.

Þær segja að andrúmsloftið í Granda sé nú tiltölulega afslappað þrátt fyrir þessa tilkynningu forstjórans um flutning fyrirtækisins. Það eru um 120 starfsmenn í vinnslusal Granda en af

þeim eru nálægt 20 Íslendingar, en hinir eru af erlendum uppruna.

Íslendingarnir bregðast þannig við að þeir fara bara að horfa í kringum sig eftir vinnu, segja þær. Sem betur fer er næga vinnu að fá, þannig að þetta á ekki að vera vandamál. Tónninn hjá fólki er sá að það ætli sér ekki að bíða til 2009 eftir að leita sér að vinnu.

Kynningarmálin voru afleit, segir Kristbjörg. Það var fisklaust þennan dag þegar tilkynnt var um þetta og voru því örfáir almennir starfsmenn við vinnu og síðan skrifstofufólkið. Yfirstjórn þurfti að tilkynna þetta samdægurs þar sem Grandi hf. er á almennum hlutabréfamarkaði. En það er alveg ljóst að það hefði verið meiri reisin yfir því ef fólk hefði ekki þurft að hlusta á þetta í fjölmiðlum um kvöldið. Enda voru viðbrögðin mjög misjöfn. Sumir misskildu þetta og töldu að fyrirtækið væri bara að loka í þessum mánuði. Það hefði verið ólíkt meiri virðing í því að hringja bara í starfsmenn og láta þá vita um málið, segja þær.

Það hentar ekki að flytja á Akranes

En síðan er allt málið mjög óljóst. Grandi hefur sótt um lóðir og það er verið að breyta skipulagi í Örfirisey til að mæta kröfum fyrirtækisins um nýja aðstöðu. Á sama tíma tilkynna þeir að

þeir séu að hætta allri vinnslu í Reykjavík. Það er einhver maður í mysunni.

Fjölskyldufólk sem er að vinna þennan langa vinnudag, stundum tvo daga í viku til sjö á kvöldin og síðan koma tímabil þar sem vinnuvikan nær ekki 40 stundum. Þá dettur bónusinn niður á þeim tíma. Það liggur í augum uppi að það er ekki hentugt við þessar aðstæður að bæta við ferðum til og frá Akranesi kvölds og morgna ef fólk ætlar að lifa góðu fjölskyldulífi um leið. Þannig að það sem við heyrum er að nánast enginn vill flytja upp á Skaga.

Útlendingarnir líta svo á að þeir séu á breytilegum vinnumarkaði og eru ekki mjög stressaðir yfir þessu en auðvitað eru þeir líka að hugsa málín út frá þessu mikla óöryggi sem nú blasir við og örugglega einhverjir sem vilja leita sér strax að vinnu fremur en að bíða.

Talað um mannauðinn á hátíðastundum

Fyrirtækin tala mikið um mannauðinn sem er fólgin í þekkingu fólksins á vinnustöðunum. Það höfum við oft heyrt líka í fiskvinnslunni. En þetta er bara á hátíðastundum. Síðan er lítið gefið fyrir alla þessa þekkingu 120 manns þegar á reynir. Það kostar greinilega ekkert að byggja upp nýtt fiskvinnsluhús með öllum búnaði á Akranesi meðan slíkt hús er til hér í Reykjavík sem nú á bara að loka. En kannski sýnir þetta í hnotskurn hvað launafólkið er lítils metið þegar peningavaldið og aðrir hagsmunir koma inn í þetta, segja þær að lokum.

Heimasíða HB Granda hf

Starfsmenn Granda í Reykjavík búa við starfsmannastefnu sem svo er lýst á heimasíðu fyrirtækisins.

Prautreynt starfsfólk

Starfsfólk HB Granda býr yfir áratugareynslu í veiðum og vinnslu sjávarafurða. Þessi þekking endurspeglast í ábyrgri umgengni við auðlindir hafins og fyrsta flokks meðhöndlun á hráefninu, allt frá því að aflinn er kominn í veiðarfærið þar til hann er afhentur kaupendum. Þessir þættir haldast í hendur við að tryggja framleiðslu HB Granda á einstökum afurðum úr hreinu og ómengduðu hafinu við Ísland.

Íslendingarnir bregðast þannig við að þeir fara bara að horfa í kringum sig eftir vinnu



..... Rúm sem henta inn á heimili jafnt sem dvalar- og hjúkrunarheimili

...velliðan

frelsi

og hámarksöryggi



Sérstök hönnun rúmbotsins sem samanstendur af svo kölluðum fiðrildum (MIS®) sem tryggir þrýstingsjöfnun og bætur blóðflæði sem skilar sér í bættum svefni og betri líðan.

Tvískiptar hliðargrindur veita hámarksöryggi þar sem þær fylgja legufleti við hækkun/lækkun ásamt því að nýtast einstaklega vel þegar farið er fram úr rúminu. Sé þeirra ekki þörf er þeim einfaldlega rennt undir rúmflótin og fyrirferð þeirra verður engin.

Völker rúmin eru afar auðstillanleg með fjarstýringu þar sem hæð og mismunandi stillingum legufatarins er stjórnað eftir þörfum hvers og eins. Hægt er að setja rúmið í setstöðu með því að ýta á viðeigandi takka á fjarstýringunni.



FASTUS

sterk liðsheild

Fastus ehf Síðumúli 16 108 Reykjavík Sími 580 3900 Fax 580 3901 www.fastus.is



Trúnaðarmenn Eflingar

Spennandi fræðsla í boði

Trúnaðarmenn Eflingar eru einn mikilvægasti hlekkurinn í starfi Eflingar. Það reynir oft á trúnaðarmenn í starfi og þess vegna hefur félagið kappkostað að bjóða þeim uppá fyrsta flokks fræðslu þar sem tekið er á grundvallarþáttum vinnumarkaðarins. Trúnaðarmannanámskeið I og II eru vikunámskeið sem allir trúnaðarmenn eru hvattir til að sækja. Trúnaðarmenn eiga samningsbundinn rétt til að sækja þessi námskeið án launaskerðingar en þurfa að sjálfsögðu að sækja námskeiðin í samráði við yfirmann sinn.

Trúnaðarmannanámskeið I

Trúnaðarmannanámskeið I verður haldið 24. - 28. september og 19. - 23. nóvember. Á þessu námskeiði er farið í starf og hlutverk trúnaðarmannsins samkvæmt lögum og samningum ásamt því sem farið er í starfsemi stéttarfélaga, hlutverk þeirra og viðfangsefni.

Trúnaðarmannanámskeið II

Trúnaðarmannanámskeið II verður haldið þann 22. - 26. nóvember fyrir þá trúnaðarmenn sem hafa lokið trúnaðar-

mannanámskeiði I. Á þessu námskeiði er farið dýpra í starf verkalyðshreyfingarinnar ásamt því sem hagfræðihugtök eru skýrð og farið nánar í almennan vinnurétt og samskipti á vinnustað.

Námskeið vegna komandi kjarasamninga

Nú þegar líða fer að því að samningar losni er mikilvægt að trúnaðarmenn og aðrir sem koma að samningagerð með beinum hætti séu vel undirbúnir. Búið er að ákveða að halda námskeið fyrir þá

Trúnaðarmenn eiga samningsbundinn rétt til að sækja þessi námskeið án launaskerðingar

sem koma til með að taka þátt í kjarasamningum fyrir hönd félagsins. Námskeiðið verður blanda af samningatækni, hópefli og framkomu.

Yfirlit yfir öll námskeið

Hvað?	Hvenær?
Trúnaðarmannanámskeið I	24. - 28. september
Trúnaðarmannanámskeið I	19. - 23. nóvember
Trúnaðarmannanámskeið II	22. - 26. október
Trúnaðarmannanámskeið v/ kjarasamninga	Haut 2007

Námskeiðin eru haldin í fræðslusetri Eflingar að Sætúni 1, 4. hæð. Skráning og nánari upplýsingar er á skrifstofu Eflingar.

MY PHOTOS

Home The Tour Sign Up Explore

You aren't signed in [Sign In](#) [Help](#)

Search **Jóna's photos** Search

Sumarbústaðurinn okkar View as slideshow (New window)

Collections Sets Tags Map Archives Favorites Profile

Lagt af stað

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
7 comments

Allir beint í pottinn!

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
11 comments

Aðalskvísan

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
2 comments

Hvað ertu sterkur?

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
1 comments

Fíni nýi bústaðurinn okkar!

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
6 comments

Lubbi alltaf vinsæll (þ.e. hundurinn)

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
15 comments

Bestu vinir

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
0 comments

Blómarós

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
3 comments

Frábært að ferðast um landið

© All rights reserved.
Uploaded on Apr 15, 2007
12 comments

Sumarhúsalán

Hjá okkur geturðu fengið Sumarhúsalán til kaupa eða endurbóta á sumarhúsinu þínu.

Kannaðu málið nánar á vefsíðu okkar, www.byr.is, komdu í heimsókn eða hringdu í síma 575 4000.



Námskeið Eflingar haust 2007

	Fyrir hverja?	Hvar?
Nám fyrir trúnaðarmenn		
Trúnaðarmannanámskeið I	Trúnaðarmenn	Efling
Trúnaðarmannanámskeið II	Trúnaðarmenn	Efling
Trúnaðarmannanámskeið I	Trúnaðarmenn	Efling
Námskeið almenns eðlis		
Aftur í nám	Fyrir alla	Mímir-símenntun
Grunnmenntaskólinn	Fyrir alla	Mímir-símenntun
Landnemaskólinn	Fyrir erlenda félagsmenn	Mímir-símenntun
Fjármál heimilanna	Fyrir alla	Efling
Aftur í nám	Fyrir alla	Mímir-símenntun
Starfsmannasamtöl og sjálfsstyrking	Fyrir alla	Efling
Starfslokanámskeið	Fyrir alla	Efling
Starfstengt nám		
Leikskólabrú 2 og 3 á 4. önn (tveir hópar)	Leiðbeinendur II á leikskólum	Mímir-símenntun
Leikskólabrú 4 og 5 á 3. önn (tveir hópar)	Leiðbeinendur II á leikskólum	Mímir-símenntun
Leikskólabrú 6 á 2. önn	Leiðbeinendur II á leikskólum	Mímir-símenntun
Leikskólabrú 7 á 1. önn	Leiðbeinendur II á leikskólum	Mímir-símenntun
Fagnámskeið leikskólar II - 40 kest.	Fyrir starfsmenn leikskóla	Mímir-símenntun
Fagnámskeið leikskólar IV - 60 kest.	Fyrir starfsmenn leikskóla	Mímir-símenntun
Félagssliðabrú á 3. önn	Fyrir starfsfólk á öldr/aðhl	Mímir-símenntun
Félagssliðabrú á 2. önn	Fyrir starfsfólk á öldr/aðh	Mímir-símenntun
Félagssliðabrú á 1. önn	Fyrir starfsfólk á öldr/aðh	Mímir-símenntun
Félagssliðabrú - erlendir 2. önn	Fyrir starfsfólk á öldr/aðh	Mímir-símenntun
Framhaldsnám félagssliðar	Fyrir félagssliða	Mímir-símenntun
Fagnámskeið umönnun I	Fyrir starfsfólk á öldr/aðhl	Mímir-símenntun
Fagnámskeið eldhús og mötuneyti I	Fyrir starfsfólk í eldh. og mötuneytum	Sæmundur fróði
Fagnámskeið eldhús og mötuneyti III	Fyrir starfsfólk í eldh. og mötuneytum	Sæmundur fróði

	Hvenær?	Kl. hvað?	Skráning	Kennslustaður
	24. sept til 28. sept	09.00 - 16.00	Efling	Sætún 1
	22. okt til 26. okt	09.00 - 16.00	Efling	Sætún 1
	19. nóv til 23. nóv	09.00 - 16.00	Efling	Sætún 1
	11. sept til 8. nóv	17.00 - 20.00	Mímir símenntun	Öldugata 23
	24. sept til 2. apr 2008	16.30 - 20.30	Mímir símenntun	Öldugata 23
	25. sept til 13. des	14.00 - 17.30	Mímir símenntun	Öldugötu 23
	18. okt	18.00 - 20.00	Efling	Sætún 1
	23. okt til 20. des	17.00 - 20.00	Mímir símenntun	Öldugata 23
	29. og 31. okt og 5. nóv	19.00 - 22.00	Efling	Sætún 1
	12., 14. og 17. nóv	19.00 - 22.00 og 10.00 - 15.00 þann 17.	Efling	Sætún 1
	28. ág til 11. des	17.30 - 21.15		Sætún 1
	30. ág til 13. des	17.30 - 21.15		Sætún 1
	27. ág til 10. des	17.30 - 21.15		Öldugata 23
	29. ág til 12. des	17.00 - 20.45	Efling	Öldugata 23
	22. okt til 26. okt	08.50 - 15.30	Menntasvið	Skeifan 8
	14. nóv til 23. nóv	08.50 - 15.30	Menntasvið	Skeifan 8
	3. sept til 28. nóv	16.30 - 19.30	Efling	Skeifan 8
	4. sept til 18. des	16.30 - 19.30	Efling	Skeifan 8
	10. sept til 21. nóv	16.30 - 19.30	Efling	Skeifan 8
	27. ág til 28. nóv	13.00 - 16.45	Efling	Skeifan 8
	5. sept til 5. des	13.00 - 16.00	Efling	Öldugata 23
	2. okt til 22. nóv	13.20 - 16.15	Efling	Skeifan 8
	27. sept til 15. nóv	15.15 - 19.50	Efling	Menntaskólinn í Kópavogi
	5. nóv til 5. mars 2008	15.15 - 18.10	Efling	Menntaskólinn í Kópavogi



Öryggisverðir hjá Securitas á námskeiði í skyndihjálp

Efling-stéttarfélag

Fjölbreytt og skapandi nám í farvatninu

Eins og Fréttablað Eflingar að þessu sinni ber með sér er mikið fræðslustarf á haustönn framundan hjá félaginu. Bæði er um að ræða námskeið á vegum félagsins, ýmis félagsleg námskeið og síðan starfstengd í gegnum Starfsafl og aðra fræðslusjóði í samstarfi við atvinnurekendur. Mjög öflugt starf er rekið í samvinnu við Mími Símenntun og skólastarf sem Efling hýsir í vetur í námskeiðssetri sínu að Sætúni 1 hefur sjaldan verið meira.

Í vetur er verið að vinna að mjög mörgum nýjum verkefnum á vegum Eflingar til að auka tækifæri félagsmanna til menntunar í ýmsum starfsgreinum. Skipulagning náms fyrir öryggisverði er langt komin og er vonast til að það nám geti hafist fljótlega eftir næstu áramót. Um 300 stunda nám er að ræða þar sem núverðandi og verðandi öryggisverðir

Pannig að það er fjörugur vetur framundan hjá Eflingu, fjölbreytt og skapandi nám fyrir sem flesta félagsmenn Eflingar

læra um fjölmarga hluti sem tengjast störfum þeirra. Námið er fyrst og fremst hugað fyrir þá sem starfa hjá fyrirtækjum sem eru með öryggisþjónustu af ýmsu tagi en einnig er gert ráð fyrir að húsverðir, næturverðir, dyraverðir og fleiri starfshópar í svipuðum störfum geti í framtíðinni nýtt sér námið.

Verið er að vinna þarfagreiningu vegna 60 stunda náms fyrir starfsfólk í

ræstingu. Þar er verið að vinna að námi sem vonandi tekst að ýta úr vör fljótlega eftir næstu áramót. Í uppbyggingu námsins er lögð mikil áhersla á að ýta undir blöndun starfa, þ.e.a.s að ásamt ræstingum geti starfsmenn tekið að sér til dæmis kaffiúmsjón, undirbúning fundaherbergja og margt fleira.

Nám fyrir starfsfólk í ferðaþjónustu verður á döfinni í vetur. Tilraunakeysrlu er lokið og námið í undirbúningi. Þá er í undirbúningi framhaldsnám fyrir félagsliða og áfram verður hugað að verkefnum fyrir framkvæmdasvið og garðyrkjuna hjá Reykjavíkurborg.

Pannig að það er fjörugur vetur framundan hjá Eflingu, fjölbreytt og skapandi nám fyrir sem flesta félagsmenn Eflingar. Nú er bara að hvetja alla til að kynna sér það mikla námsframboð sem er á boðstólum.

GLÆSILEGASTA HLJÓÐFÆRAVERSLUN LANDSINS

ÞJÓNUSTUMÍÐSTÖÐ TÓNLISTARFÓLKIS

Markmið Tónastöðvarinnar hefur frá upphafi verið og er enn að þjóna tónlistarfólki á öllum sviðum. Meðal annars leggjum við mikla áherslu á þjónustu við nemendur í tónlist og tónlistarkennara með því að bjóða upp á eins mikið úrval gæðahljóðfæra og nótnabóka og kostur er á.

Aðalsmerki verslunarinnar hefur ávallt verið að veita faglega og persónulega þjónustu og er meginmarkiðið að þjóna viðskiptavinum af alúð, kostgæfni og fagmennsku. Frá upphafi hefur Tónastöðin átt þeirri gæfu að fagna að hafa í sinni þjónustu úrvals starfsfólk með mikla þekkingu á sínu sviði.

Í Tónastöðinni finnur þú einstakt úrval hljóðfæra á góðu verði, nótur og fylgihluti. Hjá okkur færðu faglega þjónustu, byggða á þekkingu og áratuga reynslu.

Komdu og skoðaðu stærri og enn glæsilegri verslun okkar.



Landnemaskólinn

Að læra á íslenskt samfélag og atvinnulíf

Landnemaskólinn fer af stað nú í haust í sjöunda sinn. Landnemaskólinn er fyrir félagsmenn Eflingar-stéttarfélags af erlendum uppruna. Skólanum er ætlað að stuðla að menntun starfsmanna af erlendum uppruna þannig að þeir verði öflugri og dýrmætari starfsmenn á íslenskum vinnumarkaði. Oft er Landnemaskólinn fyrsta reynsla erlendra starfs-

manna af fræðslustarfi verkalýðshreyfingarinnar og um leið opnast oft tækifæri til frekara náms.

Megin áhersla er lögð á nám í íslensku og að auka þekkingu nemenda á íslensku samfélagi og atvinnulífi. Einnig er lögð áhersla á samskipti á vinnustað og sjálfsefningu. Námið fer að miklu leyti fram í verkefnavinnu þar

sem nemendur þurfa að afla sér upplýsinga bæði innan og utan skólans, vinna úr þeim og kynna niðurstöður.

Félagsmenn sækja um inngöngu í Landnemaskólinn í samvinnu við atvinnurekendur þar sem hluti námsins fer fram á vinnutíma. Landnemaskólinn er styrktur að mestum hluta af starfsmenntasjóðum Eflingar en þó má búast við einhverjum skólagjöldum. Nemendur geta síðan sótt um 75% endurgreiðslu á þessum skólagjöldum sem einstaklingsstyrk í sinn starfsmenntasjóð hjá félaginu. Hægt er að sækja um landnemaskólinn hjá Mími símenntun í síma 580-1800.

Settlers in Iceland

A school for foreign members of Efling

Landnemaskólinn, The School for Settlers in Iceland will start in the autumn for the seventh time. The school is for members of Efling of foreign origin. The main aim of this educational programme is to help members of Efling to further their education in the hope that they will be more efficient and better employees on the Icelandic working market. The school is often the first step for foreigners in the educational programmes of the trade unions and helps to create opportunities for further education after Landne-

maskólinn.

This education is designed to provide a deeper understanding of the Icelandic language and society. There is considerable emphasis on life at the workplace and self reliance. Much of the studies are conducted in project work and participants gather information both inside the school and outside. They then have to present their conclusions at the end of each project.

It is assumed that interested members apply for participation in cooperation with their employers and make sure

that employees continue to receive their wages while attending classes as school is partly during working hours.

The School for Settlers is funded by Efling educational funds. There will be some cost for the participants, but they can apply for refund of school fees as individual support from Efling educational funds.

We encourage foreign employees and their employers to consider this offer and to contact the office of Efling for further information.

Osiedleńcy w Islandii

Szkoła dla obcokrajowców należących do związku zawodowego Efling

Efling we współpracy z MFA oraz niektórymi firmami zatrudniającymi obcokrajowców, będzie tej zimy oferować nowe kursy języka islandzkiego, w sumie 120 lekcji. Ten program edukacyjny przygotowano dla członków Eflingu z myślą o zapewnieniu lepszego poznania zarówno języka jak i społeczeństwa islandzkiego. Członkowie Eflingu będą uczyli się o społeczeństwie islandzkim, rynku pracy w Islandii jak również o tradycji i kulturze islandzkiej.

Zakładamy, że współpracujące z nami przedsiębiorstwa zapewnią, że ich pra-

cownicy będą otrzymywali wynagrodzenie podczas brania udziału w kursie.

Zachęcamy wszystkich obcokrajowców oraz ich pracodawców do rozważenia naszej oferty i prosimy o skontaktowanie się z biurem Eflingu w celu uzyskania dalszych informacji.



Hvað? What?	Hvenær? When?	Hvar? Where?
Landnemaskólinn	25. september til 13. desember	Mímir-símenntun

Umsögn nemanda í Landnemaskólanum

Mikilvægast að læra íslensku

- sagði Jurate Leskiene frá Litháen

Þá þegar Jurate Leskiene ákvað að sækja um Landnemaskólann á síðastliðnu hausti, langaði hana að læra á tölvu og nám í þeirri grein var einmitt ein af námsgreinum í Landnemaskólanum. En mikilvægast taldi hún að læra íslensku og henni fannst námið hafa skilað góðum árangri.

Jurate sagði í viðtali við Eflingararblaðið að námið væri vel skipulagt og það hafi verið bæði fróðlegt og skemmtilegt. Hún segir líka að kennarar og nemendur hafi verið frábærir og námið eigi eftir að koma að góðum notum.



Hulda Ólafsdóttir framkvæmdastjóri Mímis-símenntunar afhendir Jurate prófskírteini

Grunnmenntaskólinn

- býður tækifæri til frekara náms

Nú í haust verður aftur farið af stað með Grunnmenntaskólann í samstarfi Eflingar og Mímis - símenntunar. Skólinn hefur reynst mikil lyftistöng fyrir fólk með stutta skólagöngu að baki sem vill ná fótfestu að nýju á menntabrautinni. Lögð er megináhersla á nám í grunni helstu námsgreina, hlýlegt andrúmsloft í skólanum og nám án prófa. Skólatíminn er um 300 klukkustundir.

Markmið námsins er að auka hæfni til starfs og náms með því að styrkja grunninn, efla sjálfstraust og samskiptahæfni og þjálfja sjálfstæð og skipulögð vinnubrögð. Þá er lögð áhersla á að skapa gott og hlýlegt andrúmsloft þar sem nemendur taka virkan þátt.

Kennslan er einstaklingsbundin og miðast við þarfir og getu hvers og eins. Helstu námsgreinar eru: íslenska, enska, stærðfræði og tölvur. Mikil áhersla er lögð á að tengja tölvukennslu við kennslu í öðrum greinum m.a. með verkefnavinnu. Einnig er farið í sjálfstyrkingu, samskipti og veitt náms- og starfsráðgjöf. Allt námið er miðað við að þátttakendur hafi ekki farið í frekara nám að loknum grunnskóla eða langur tími sé liðinn frá því að þeir sátu síðast á skólabekk.



Nemendur úr Grunnmenntaskólanum taka lagið á útskriftarhátíð í vor

Námið í Grunnmenntaskólanum er einstaklingsbundið nám án prófa. Fyrir liggur samþykki menntamálaráðuneytisins á því að meta námið til eininga á framhaldsskólastigi.

Námið byggir á viðurkenndri nám-

skrá. Mikilvægur þáttur í kennslunni er að nemendur fá framsetningu á náminu miðað við að vera fullorðið fólk með mikla reynslu.

Innritun fer fram hjá Mími símenntun í síma 580 1800.

Hvað?	Hvenær?	Hvar?
Grunnmenntaskólinn	24. sept til 2. apr 08	Mímir símenntun

Ekki missa af þessu tilboði!

Viltu gera meira úr peningunum?



Efling mun í vetur halda áfram með námskeið um fjármál heimilanna fyrir félagsmenn. Þessi námskeið hafa notið vaxandi vinsælda og hafa margir Eflingarfélagar sagt frá umskiptum í fjármálum sínum eftir að hafa sótt námskeiðið. Námskeiðið er ætlað fólki sem vill læra að nýta tekjurnar sem best, losna hratt við skuldir og koma góðu skipulagi á heimilisreksturinn. Kennari er Ingólfur Hrafnkell Ingólfsson.

Á námskeiðinu er farið yfir ýmsar tegundir lána og sparnaðar. Vextir og verðbætur útskýrð og kennt hvernig á að lesa út úr greiðsluseðlinum. Kennar eru leiðir til þess að auka ráðstöfunar-tekjur heimilisins, stýra útgjöldunum og fá sem mest út úr þeim peningum sem til eru.

Það er lítið sem ekkert rætt um tekj-

urnar því að þær skipta ekki megin máli segir Ingólfur Hrafnkell Ingólfsson, leiðbeinandi. Gamalt kínverskt málteki segir: „Maður verður ekki ríkur af því sem maður aflar heldur því sem maður eyðir.“ Það sem skiptir máli er það sem maður gerir við tekjurnar en ekki hversu háar þær eru. Þess vegna er kennt á námskeiðinu, hvernig hægt er að stýra útgjöldunum og fá með þeim hætti meira út úr peningunum en hingað til. Útgjöldum heimilisins er skipt í þrennt: *neyslu*, *skuldir* og *sparnað*. Kennið verður að takast á við þessa útgjaldaliði; hvernig hægt er að njóta neyslunnar, draga úr

skuldunum og hefja sparnað.

Þátttakendur á námskeiðinu fá 12 mánaða áskrift að rafrænu heimilisbókhaldi og veltukerfinu þeim að kostnaðarlausu, sem er auðveld aðferð til þess að losna hratt við skuldir.

Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á heimasíðunni: www.spara.is

Námskeiðið er opið öllum Eflingarfélögum og er ókeypis. Skráning er hjá Eflingu í síma 510 - 7500 eða í gegnum tölvupóst á efling@efling.is

Hvað?	Hvenær?	Hvar?
Fjármál heimilanna	18. október Kl.18:00 til 22:00	Fræðslusetri Eflingar Sætúni 1, 4. hæð.

ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI ÖLL ÖKURÉTTINDI

Ný námskeið vikulega
www.et.is

**NÝI
ÖKUSKÓLINN**

SÍMI: 822 4502

Knorr



...tími fyrir lasagne!

Knorr kemur með góða bragðið

Aftur í nám

Tækifæri sem þú mátt ekki missa af!



Enn á ný er boðið upp á námsleið sem nefnist **Aftur í nám** sem er fyrir fólk með lesblindu eða lestrarvanda. Mjög mikilvægt skref hefur verið stigið með því að horfast í augu við að margir þurfa að fá aðstoð vegna lesblindu og hefur samfélagið allt tekið þátt í að sjá þetta sem verkefni sem þarf að vinna að.

Fræðslusjóðir Eflingar-stéttarfélags hafa ávallt styrkt sína félagsmenn til að sækja slík námskeið og átt gott samstarf við þá fræðsluaðila sem fremstir eru í að bjóða upp á Lesblindunámskeið en þar er Mímir-símenntun að vinna mjög gott starf.

Eins og undanfarin ár verða haldin nokkur námskeið en það er lykilatriði að skrá sig sem fyrst og komast þannig í hóp þeirra sem sigrast á lesblindunni í vetur.

Fólk er hvatt til að leita til Mímis-símenntunar og skrá sig þar í síma 580-1800 til að komast á námskeið í vetur.

Umsögn nemanda af lesblindunámskeiði

Aukið sjálfstraust og mun jákvæðari

- segir Alda Guðlaug Atladóttir

Ég var samviskusamur nemandi í grunnskóla og lærði eins og brjálæðingur en það dugði bara ekki til og ég fékk alltaf einkunnir undir fimm, sagði Alda Guðlaug Atladóttir í Eflingarblaðinu í vor þegar hún skýrði frá reynslu sinni fyrir lesblindunámið og hvernig það hefði komið henni að notum að sækja námskeiðið. Saga hennar er jafn ótrúleg og margra annarra sem hafa tekist á við lesblinduna og náð árangri þrátt fyrir mikið andstreymi og skilningsleysi.

Námskeiðið breytti miklu fyrir Öldu. Hún sagði m.a. að sér hefði liðið eins og heimskri ljósku sem hefði enga getu né hæfileika til neins. En þegar hún er spurð um námskeiðið segir hún að það hafi verið bæði gagnlegt og skemmtilegt og samstarf nemenda og kennara hafi verið mjög gott.



Hún sagði líka að sjálfstraustið hafi styrkst mikið og hún sé mun jákvæðari núna gagnvart menntaskólanámi sem hún stundar og lífinu almennt.

Hún sagðist stefna að því að verða stúdent eftir eitt ár og þá get ég farið að láta drauma mína rætast, sagði Alda og brosti.



Alltaf spennandi að útskrifast hjá MK

Starfsmenn eldhúsa og mótuneyta

Spennandi nám í boði

Margir starfsmenn í eldhúsum og mótuneytum eiga rétt á símenntun og starfsmenntun samkvæmt kjarasamningi. Til að koma til móts við það og skapa fólki tækifæri til að vaxa og þróast í sínum störfum er Efling í samstarfi við Sæmund fróða sem er fræðslustofnun Menntaskólans í Kópavogi sem sér um sí og endurmenntun fyrir hótél og matvælaíðnaðinn.

Í boði eru fagnámskeið þar sem byrjað er á fagnámskeiði I síðan er hægt að fara í fagnámskeið II og loks fagnámskeið III. Allt nám sem fer fram á fagnámskeiðunum er síðan hægt að nýta sér í öðru námi sem tengist faginu s.s. matartæknanámi.

Námskeiðin eru haldin í Menntaskólanum í Kópavogi en þessi kennslustaður hefur reynst afar vel við námskeiðahald í þessum greinum.

Skráning og nánari upplýsingar eru hjá Eflingu í síma 510–7500.

Spennandi nýning í haust

Starfsmannasamtöl – sjálfsstyrking!

Á nýju námskeiði fyrir félagsmenn Eflingar sem boðið verður upp á í haust er fjallað um mismunandi framkomu og áhrif hennar á samskipti. Hvað eflir og hvað dregur úr sjálfstrausti og hver eru áhrif góðrar sjálfsmyndar á starfsandann og atvinnurekandann? Hvernig er hægt að skapa gott andrúmsloft og góða samvinnu? Farið er í mikilvægi þess að setja sér markmið varðandi starfsmannasamtöl o.fl.

Til að öðlast góða og sterka sjálfsmynd er hverjum einstaklingi mikilvægt að skoða sjálfan sig út frá þeim aðstæðum sem hann býr við í samskiptum í daglegu lífi. Með því að sækja námskeiðið fá þátttakendur leiðbeiningar, upplýsingar, umræður og skoðanaskipti um það hvernig hægt er að byggja sig upp til framtíðar.

Skráning er hjá Eflingu í síma 510 - 7500 eða efling@efling.is



Hvað?	Hvenær?	Hvar?
Starfsmannasamtöl sjálfsstyrking	29. og 31. október og 5. nóvember	Fræðslusetri Eflingar Sætúni 1, 4. hæð.

Fréttablað Eflingar spyr starfsmenn HB Granda

Hvað finnst þér um að fiskvinnslan hjá HB Granda verði flutt uppá Akranes árið 2009?



Edda Waage hefur unnið hjá HB Granda í 25 ár

Mér líst engan veginn á þessa hugmynd og efast um að ég vinni áfram hjá fyrirtækinu ef þetta verður niðurstaðan. Ég bý í Reykjavík og keyri ekki bíl en kannski verður boðið uppá rútuferðir. En það breytir engu vegna þess að maður er ekkert unglamb lengur og ég treysti mér ekki til að vakna um miðja nótt til að mæta í vinnu og koma heim seint á kvöldin. Mér skilst eftir því sem Björn Ingi borgarfulltrúi sagði í útvarpsviðtali, að þetta svæði eigi að vera fyrir fiskvinnslu og ef aðilar koma hingað með fiskvinnslu, fæ ég kannski vinnu hjá þeim.



Gylfi H. Gylfason vinnur á lyftara.

Ég er ekki ánægður með hugmyndina einsog flestir sem vinna hér og ég reikna síður með að fara uppá Skaga.



Garðar Garðarsson vinnur í fiskvinnslunni

Ég hef lítið hugsað um málið. Þetta er tveggja ára ferill og margt getur gerst á þeim tíma.



Magano Kaprina Shiimi vinnur í fiskvinnslusalnum

Mér finnst hugmyndin ekki góð. Ef hún nær fram að ganga þá á fyrirtækið eftir að missa góða starfsmenn m.a. vegna þess að það tekur of langan tíma að ferðast á hverjum degi uppá Akranes, sérstaklega ef maður þarf að ferðast með strætisvagni.

Trópi

- náttúrulega hreinn safi

Innihaldið í Trópi

er ekkert leyndarmál.

Við tókum einfaldlega utan
af ávöxtunum fyrir þig.





Íslenska er málið

Gríðarleg aukning í nemendafjölda

-segir Sólborg Jónsdóttir hjá Mími-símenntun

Gríðarleg aukning varð á nemendafjölda í íslensku fyrir útlendinga hjá Mími-símenntun á síðustu vorönn. Skráningum fjölgaði um 600 á haustönn í um 1250 á vorönn en ekki komust þó allir að á vorönninni og mynduðust biðlistar. Það er ljóst að það er vaxandi áhugi og þörf fólks fyrir að geta bjargað sér á málinu auk þrýstings frá vinnustöðum um að starfsmenn læri íslensku, segir Sólborg Jónsdóttir, verkefnastjóri hjá Mími-Símenntun. Hún segir það ánægjulegar fréttir að menntamálaráðuneytið hafi nú ákveðið að setja meira fé í þessi námskeið til að mæta mikilli þörf fyrir íslenskukennslu.

Í boði eru námskeið við allra hæfi, allt frá byrjendanámskeiðum upp í fimmta stig eða sérstakt ritunarnámskeið. Sérstök áhersla er á byrjendanámskeið fyrir fólk frá Póllandi, Rússlandi og austur-Evrópu en alls eru tólf námskeið á stigi I og II á dagskrá fyrir þennan hóp nemenda þar sem kennararnir tala móðurmál hópans.

Einnig er lögð áhersla á að fólk frá fjarlægum málsvæðum fái kennslu við hæfi þegar það stígur sín fyrstu skref í íslenskunáminu og er því boðið upp á byrjendanámskeið fyrir Kínverja, Taí-lendinga og Víetnama en kennarar þess-

ara hópa tala einnig móðurmál hópans, segir Sólborg.

Kennsluaðferðir eru fjölbreyttar og hæfa fjölmenningarlegum hópum fullorðinna nemenda. Kennarar Mímis fá leiðsögn í kennsluaðferðum, m.a. í notkun leikja sem byggja upp orðaforða og þjálfat. Á íslenskunámskeiðunum eru allir þættir tungumálsins þjálfaðir, þ.e. lestur, skilningur, hlustun, ritun og tal en megináherslan er lögð á daglegt mál. Markviss uppbygging er í námsefni hvers stigs og á milli stiga.

Námskeiðin eru að öllu jöfnu kennd tvisvar í viku í 12 vikur en einnig eru hraðnámskeið í boði sem eru kennd fjórum sinnum í viku í sex vikur. Þeir nemendur sem fara á hraðnámskeið eiga þess kost að taka tvö stig á einni önn, með því að taka tvö námskeið í röð.

Í haust verður boðið upp á 46 námskeið í íslensku fyrir útlendinga hjá Mími-símenntun sem er aukning um níu námskeið frá síðustu haustönn. Námskeiðin eru flest 50 kennslustundir og er hægt að velja um morgun- eða kvöldnámskeið.

Kennslustaðir og skráning

Kennslustaðirnir eru þrír: Skeifan 8, Öldugata 23 og húsnæði Námsflokka Reykjavíkur í Mjódd, Þönglabakka 4. Langflest námskeiðin eru kennd í húsnæði Mímis í Skeifunni 8.

Skráning á námskeiðin hófst 24. ágúst frá bæði í gegnum heimasíðu Mímis www.mimir.is og á skrifstofu Mímis í Skeifunni 8 sími: 580 1808. Fyrstu námskeiðin hefjast miðvikudaginn 12. september.

Íslenska á vinnustaðnum

Starfstengdum námskeiðum fjölgar

Starfstengd íslenskunámskeið eru vaxandi þáttur í starfsemi Mímis-símenntunar. Á starfstengdum íslenskunámskeiðum er kennt á vinnutíma starfsfólks og sérstakt kennsluefni samið og aðlagð að þörfum hvers vinnustaðar fyrir sig. Síðasta vetur voru tólf námskeið fyrir ófaglært starfsfólk í eldhúsi, ræstingu og umönnun í samstarfi við Landspítala-háskólasjúkrahús og hjúkr-

unarheimilin Eir, Hrafnistu og Skjól. Þróunarverkefni í samstarfi við LSH sem snýr að endurskoðun og þróun á námsefni og kennsluaðferðum á starfstengdum íslenskunámskeiðum er hafið en Starfsmenntaráð og Efling-stéttarfélag styrkja verkefnið.

Nánari upplýsingar veitir Vala S. Valdimarsdóttir, s. 5801806, vala@mimir.is



Er námsráðgjöf á vinnustað eitthvað fyrir þig?

Viltu bæta þekkingu og styrkja sjálfstraustið?

Vandi margra sem vilja auka menntun sína getur verið að velja hvaða nám hentar og gera áætlun um fyrstu skref. Bara það eitt að taka ákvörðun um að hefja einhvers konar nám er oft erfiðasti þröskuldurinn á leiðinni til náms. Þá getur vandi eins og tímaskortur, skortur á sjálfstrausti eða lesblinda verið hindrun í að taka ákvörðun um nám. Einnig getur verið erfitt að hefja nám að nýju eftir langt hlé. Með því að ræða við námsráðgjafa færð þú meðal annars tækifæri til að skoða og ræða hver staða þín er, átta þig á hvaða möguleikar eru í boði og gera áætlun um hvert þú ætlar að stefna.

Námsráðgjöfin er ókeypis fyrir félagsmenn Eflingar og þau fyrirtæki og

stofnanir sem þeir starfa hjá.

Hvernig fer námsráðgjöf á vinnustað fram?

Náms- og starfsráðgjafi kemur í heimsókn á vinnustaðinn og heldur stutta kynningu um námsráðgjöf og í hverju aðstoð hans felst. Síðan er þeim starfsmönnum, sem þess óska, boðið upp á að skrá sig í einstaklingssviðtal sem fer fram nokkrum dögum síðar.

Námsráðgjafi hefur samráð við stjórnendur eða tengilið á vinnustað hvenær best er að koma og taka viðtölin. Óski félagsmenn eftir námsráðgjöf utan vinnustaðar er hægt að bóka tíma hjá náms- og starfsráðgjöfum í húsnæði Mímis – símenntunar sem er

nú að flytja í Skeifuna 8. Síminn er 580-1800.

Nánari upplýsingar um námsráðgjöf á vinnustað og mögulegar útfærslur á framkvæmd má fá hjá Eflingu og Mími-símenntun.

Efling og fræðslusjóðir félagsins í samstarfi við náms- og starfsráðgjafa Mímis – símenntunar munu halda áfram að bjóða námsráðgjöf á vinnustað í vetur. Tilgangurinn er:

- að hvetja og aðstoða félagsmenn við að auka menntun sína.
- að veita upplýsingar um námsleiðir og námsleiðir.
- að kynna möguleika á styrkjum úr fræðslusjóðum.

Fyrirvaralaus uppsögn

Hafið samband samdægurs!

Það skal enn og aftur ítrekað að starfsmaður sem er rekinn úr starfi eða sagt upp að hann geri þegar í stað kröfu um að fá afhent uppsagnarbréf.

Þeir starfsmenn sem sagt er upp eiga að hafa samband við félagið strax sama dag annars eru þeir sennilega að tapa launum í uppsagnarfresti.



Fræðslustyrkir Eflingar

Hvað fæ ég mikið endurgreitt?

- Nýttu þér stuðning til náms!



Eflingarfélagar geta sótt um endurgreiðslu á námi og námskeiðum sem þeir sækja. Reglur starfsmenntasjóða Eflingar gera ráð fyrir að umsækjandi hafi verið í félaginu í 12 mánuði áður en sótt er um styrk en greitt er hlutfallslega ef um hlutastörf er að ræða. Styrkir til einstakra félagsmanna vegna starfsnáms geta verið á bilinu 55.000 - 60.000,- kr. á ári. Almennt er þó ekki greitt meira en sem nemur 75% af kostnaði við viðkomandi námskeið. Starfsnám getur til dæmis verið nám í öldungadeildum framhaldsskóla, tölvuskólum og tungumálaskólum. Tólmstundanám er styrkt að hámarki 18.000,- eða 50% af verði námskeiða. Tólmstundanám getur til dæmis verið matreiðsla, fluguhnýtingar og postulínsmálun.

Til þess að sækja um styrk þarf að fylla út umsóknareyðublað sem hægt er að nálgast á skrifstofu Eflingar og á heimasíðunni www.efling.is, skila inn frumriti reiknings fyrir greiðslu á námskeiði og staðfestingu á að hafa lokið námskeiðinu. Styrkir eru greiddir út mánaðarlega.

Education

What support do I have from Efling?

Members of Efling union can apply for educational grants. The main rules of the educational funds of Efling state that those applying for a refund must have been members of the union for a 12 month period before applying. Grants to those in part-time employment are proportional. The amount of any grant offered to an individual for vocational education they choose themselves is from 55.000 - 60.000,- kr. a year. The main rule is that the total amount paid by Efling covers maximum 75% of the cost of the course. In case of hobby courses the amount paid by Efling is 18.000,- kr. or maximum 50% of the cost.

In order to apply for a refund applicants must fill out a special form, available at the union office and on the union website www.efling.is. Applicants must also present receipt(s) for payment for the course together with a certificate that states that the course or semester is finished. Grants are paid every month.





GLEÐILEGT



NÝTT



LEIKÁR!





Anh-Dao Tran verkefnastjóri og Fjóla Jónsdóttir hjá Eflingu

Framtíð í nýju landi

Fleiri ástæður en íslenska sem skapa erfiðleika

- segir Anh-Dao Tran

Þann 1. desember nk. lýkur verkefninu *Framtíð í nýju landi*. Verkefnið hefur það að markmiði að efla ungmenni af erlendum uppruna við að afla sér menntunar og skipuleggja líf sitt. Alls hafa rúmlega fimmtíu víetnömsk ungmenni á aldrinum 15 til 25 ára tekið þátt í því. Anh-Dao Tran, verkefnastjóri segir að í úttekkt á verkefninu sem var gerð fyrir skömmu hafi verið rætt við 26 aðila sem hafa tekið þátt í því og niðurstaða sé mjög jákvæð. Það ýtir enn frekar undir þá skoðun mína að ungmenni af erlendum uppruna þurfa að hafa aðgengi að stuðningi, ráðgjöf auk þess að hafa málsvara fyrir sig, segir Anh-Dao.

Aðspurð segir Anh-Dao að upphaflega hafi sex aðilar staðið að verkefninu og styrki það fjárhagslega. Þegar verkefnið hafði staðið yfir í hátt á annað ár kom

Ungmenni af erlendum uppruna þurfa að hafa aðgengi að stuðningi og ráðgjöf auk þess að hafa málsvara fyrir sig

Efling til samstarfs við okkur og ásamt því að styrkja verkefnið fjárhagslega hefur félagið m.a. aðstoðað okkur við að koma krökkum í starfsþjálfun, segir hún

Tólf ungmenni eru nú í framhaldsskólum á vegum verkefnisins í starfsnámi og námi til stúdentsprófs.

Helstu erfiðleikarnir sem ungmennin þurfa að glíma við er að þau hafa misgóðan bakgrunn í menntun frá heimalandi sínu, viðhorf heimilanna til menntunnar er mismunandi og ólík uppbygging milli tungumála.

Iðnskólinn sýnir mikinn stuðning

Anh-Dao segir að Iðnskólinn hafi sýnt nemendum af erlendum uppruna mikinn skilning. Í staðinn fyrir að ljúka prófum í kjarnagreinunum íslensku, ensku, dönsku og stærfræði, áður en þau fara í starfsnám, fái þau að taka eitt eða tvö bókleg fög með verklegu námi. Þessi tilhögun hvetur þau áfram þar sem íslenskan háir þeim ekki eins mikið í verklega hlutanum.

Íslenskunám

Verkefnið vinnur að því að móta tillögur að 2 ára námi á íslenskubraut fyrir ungt fólk eftir grunnskólaaldur. Markmiðið er að ná góðum tókum á íslensku til þess að stíga næstu skref fyrir góða framtíð. Mörg ungmenni fara kannski aðeins í 9 og 10 bekk í grunnskóla og ná því ekki tókum á íslensku á svo stuttum tíma.

Til að byrja með ætlum við að bjóða kennara frá Bandaríkjunum að koma hingað í haust til að kenna nýja kennsluáðferð við tungumálakennslu.

Málþing ungmenna af erlendum uppruna

Vegna forgöngu Framtíðar í nýju landi vinnur hópur ungs fólks af erlendum uppruna að undirbúningi málþings um stöðu þeirra og framtíð í íslensku samfélagi. Tilgangur málþingsins er að láta rödd þeirra heyrast til þess að auka skilning á milli þeirra og annara landsmanna. Hugmyndin er m.a. að fá ungmenni af erlendu bergi brotnu í skólum og á vinnumarkaði til þess að

taka þátt og unga fólkið mun sjá um fundarstjórn. Málþingið verður í hátíðarsal Menntaskólans við Hamrahlíð þann 24. september og hefst að morgni

kl.08.30 og stendur til klukkan 12.30. Ég er mjög spennt að sjá hvernig til tekst, sagði Anh-Dao að lokum.

Fjóla Jónsdóttir hjá Eflingu

Verkefnið opnaði augu okkar

Fjóla Jónsdóttir sér um samskipti Eflingar við *Framtíð í nýju landi* og situr í stjórn verkefnisins. Hún segir að aðkoma hennar að verkefninu hafi opnað augu sín fyrir stöðu ungs fólks af erlendum uppruna í skólum og á vinnumarkaði.

Hún sagðist hafa álitnið sjálfsagt að skólakerfið ætti að sjá börnum af erlendum uppruna fyrir íslenskukennslu og öllum þeim stuðningi og aðstoð sem þau þyrftu á að halda. En

það er augljóst að þannig er ekki haldið á málum, enn sem komið er.

Ég myndi segja að þetta verkefni hafi opnað augu okkar fyrir því að við þurfum að fylgjast vel með ungu fólki á vinnumarkaðnum og þá kannski sérstaklega af erlendum uppruna. Við þurfum að finna fleiri leiðir til þess að skapa tækifæri fyrir þau í námi og starfi í samvinnu við atvinnurekendur og skólayfirvöld, segir Fjóla.



Fjarnám allt árið!

Skráning á haustönn fer fram 27. ágúst til 10. september á síðunni: www.fa.is/fjarnam



Þrjár annir: Vor – sumar – haust

Áfangarnir eru skv. námskrá Menntamálaráðuneytisins fyrir framhaldsskóla.

Notaleg dvöl á köldu vetrarkvöldi

Húsin okkar í vetur!

Eftirtalin orlofshús og íbúðir eru í boði til félagsmanna Eflingar í vetur.



Íbúðir á Akureyri

	Vikuverð	Helgarverð
5 íbúðir	17.000,-	10.000,-



Svignaskarð í Borgarfirði - Stór hús / heitir pottar

	Vikuverð	Helgarverð
6 hús	17.000,-	10.000,-



Svignaskarð í Borgarfirði - Stærra hús / heitur pottur

	Vikuverð	Helgarverð
1 hús	20.000,-	13.000,-



Skarð í Borgarfirði / heitur pottur

	Vikuverð	Helgarverð
1 hús	25.000,-	18.000,-



Húsafell í Borgarfirði / heitir pottar

	Vikuverð	Helgarverð
3 hús	17.000,-	10.000,-



Úthlíð í Biskupstungum / heitir pottar

	Vikuverð	Helgarverð
3 hús	17.000,-	10.000,-

Bein leiga hjá umsjónarmanni á staðnum:		
Illugastaðir / heitir pottar	2 hús	sími: 462 6199
Ölfusborgir / heitir pottar	10 hús	sími: 483 4260
Einarsstaðir	3 hús	sími: 471 1734



Kirkjubæjarklaustur

	Vikuverð	Helgarverð
3 hús	15.000,-	8.000,-



Svignaskarð í Borgarfirði - Lítil hús / heitir pottar

	Vikuverð	Helgarverð
6 hús	15.000,-	8.000,-



Hvammur í Skorradal

	Vikuverð	Helgarverð
1 hús	25.000,-	18.000,-



Flúðir / heitur pottur

	Vikuverð	Helgarverð
1 hús	17.000,-	10.000,-



ÖFLUGT SAMSTARF OG TENGLANET TALSMANNA LÝÐHEILSU

Lýðheilsustöð var stofnuð 1. júlí 2003 og heyrir undir heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. Hlutverk Lýðheilsustöðvar er að skapa landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs með því að

- efla **þekkingu** með þátttöku í rannsóknum, kennslu og árangursmati á aðgerðum,
- **fræða**, í samstarfi eftir því sem við á, og þannig hafa áhrif á viðhorf og hegðun,
- vera stjórnvöldum til **ráðgjafar** og hafa þannig áhrif til að bæta aðstæður.

Til ráðgjafa um fagleg málefni starfa með starfsfólki Lýðheilsustöðvar landsnefnd um lýðheilsu og sérfræðiráð stöðvarinnar. Allt starf Lýðheilsustöðvar snýr að því að stuðla að heilbrigðari lífsháttum landsmanna. Unnið er í samstarfi við marga aðila í öllum málaflokkum stöðvarinnar en þar er stefna og helstu áherslur sem hér segir:

ÁFENGISNOTKUN

Dregið verði úr skadlegri notkun áfengis. Neysla áfengis í landinu er almennt að aukast og til að draga þar úr er aðgerðum beint sérstaklega að ungu fólki en jafnframt landsmönnum almennt.

ÓLÖGLEG VÍMUEFNI

Veruleg minnkun verði á neyslu hvers konar ólöglegra vímuefna. Skaðsemi neyslu vímuefna verður dregin enn frekar fram og sérstök áhersla lögð á að koma í veg fyrir að nýir neytendur bætist í hópi.

GEÐRÆKT

Að efla geðheilsu og geðheilbrigðisvitund landsmanna þar sem áhersla er lögð á að engin heilsa er án geðheilsu. Sérstök áhersla er lögð á geðrækt aldraðra og viðkvæmra þjóðfélags-hópa sem og geðrækt á vinnustöðum og í skólum landsins.

NÆRING OG HREYFING

Heilsusamlegt fæði, í hæfilegu magni, verði í auknum mæli á borðum landsmanna og fleiri landsmenn stundi reglulega hreyfingu við hæfi. Áhersla er lögð á þátt heilsusamlegs mataræðis og hreyfingar í góðri heilsu og sérstakt verkefni er um bætt mataræði og aukna hreyfingu barna, ungmennta og fjölskyldna þeirra.

SLYSAVARNIR

Unnið er samkvæmt þeirri stefnu að færri landsmenn slasist og dauðaslysum fækki en sérstaklega verður tekið á þeim þáttum þar sem slysatíðni er enn þá há, með áherslu á slysavarnir barna og aldraðra.

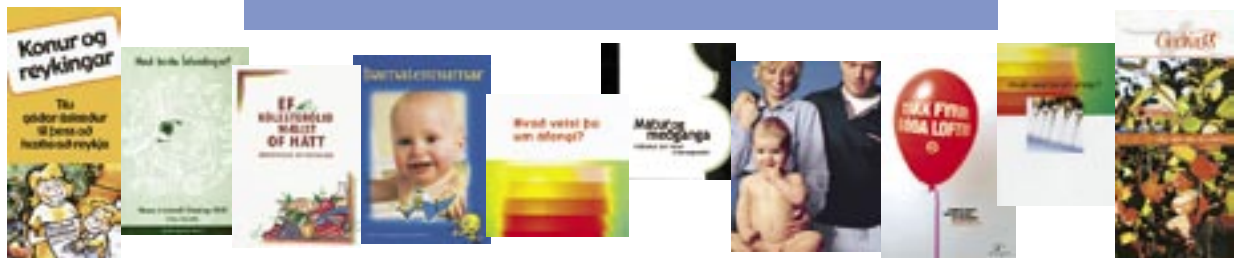
TÓBAKSNOTKUN

Tóbaksnotkun dragist enn frekar saman og óbeinar reykingar heyrir helst sögunni til. Lögð er áhersla á að hafa áhrif á ungt fólk og barnshafandi konur hvað varðar reykingar, ungt fólk og íþróttamenn hvað varðar reyklaust tóbak og foreldra og atvinnurekendur hvað varðar óbeinar reykingar.

TANNVERND

Að efla tannheilsuvitund og bæta tannheilsu landsmanna með fræðslu, ráðgjöf og rannsóknum. Sérstök áhersla verður lögð á tannvernd barna og unglinga, auk áhættuhópa, í faglegu samstarfi við mennta- og heilbrigðisstettir.

MIÐLUN UPPLÝSINGA OG FRÆÐSLU



Starfsemi Lýðheilsustöðvar snýst að mörgu leyti um miðlun upplýsinga og fræðslu. Stöðin kemur á framfæri fræðandi efni með t.d. greinaskrifum, auglýsingum, veggspjöldum og bæklingum. Í málaflokkum stöðvarinnar miðast þessi fræðsla og upplýsingamiðlun við þann hóp sem unnið er með í það skiptið og notaðir þeir miðlar sem henta hverju sinni. Um getur verið að ræða prentað efni, lífandi efni til sýningar í sjónvarpi

eða annars staðar, fræðslufyrirlestra, skilaboð í formi auglýsinga auk heimasíðu Lýðheilsustöðvar – www.lydheilsustod.is. Þar er hægt að nálgast þetta efni og margt hægt að panta (útgefið efni) auk þess sem þar er hvers konar annað fræðslu- og upplýsingaefni sem tengist lýðheilsustarfi. Hér er sýnishorn af því efni sem gefið hefur verið út í tengslum við málaflokka Lýðheilsustöðvar.

SETTU BÓKMERKI VIÐ VEFINN OKKAR www.lydheilsustod.is

Á heimasíðu Lýðheilsustöðvar – www.lydheilsustod.is – eru alltaf nýjustu upplýsingar um starfsemina og það sem henni tengist. Þar eru einnig á einum stað upplýsingar sem áður voru á heimasíðunum arvekni.is, manneldi.is, fkn.is, ged.is, reyklaus.is, tannheilsa.is og vimuvarnir.is. Auðvelt er að fá upplýsingar um og komast í samband við starfsfólk Lýðheilsustöðvar í gegnum heimasíðuna.

Kertaljós og notalegheit!

Orlofshús um allt land og íbúðir í Kaupmannahöfn!

Nú er haustið að ganga í garð og vetur á næsta leiti og vetrarleiga orlofshúsa og íbúða hafin. Félagsmenn Eflingar stéttarfélags hafa nú aðgang að 50 orlofshúsum og íbúðum og þar af eru 33 með heitum potti og þrjár íbúðir í Kaupmannahöfn.

Vetrarleigan hefst frá 1. september og hægt er að bóka sex mánuði fram í tímann innanlands. Skráning í vetrarleigu hefst 13. ágúst nk. Hvað er notalegra en að fara út úr bænum

yfir helgi eða lengri tíma í kuldanum, vera í hlýlegum bústað með kertaljós, góðan mat og notalegheit?

Flest húsín eru í þægilegri fjarlægð frá Reykjavík og öll eru þau vönduð heilsárshús og vel útbúin.

Félagsmenn hafa þrjá virka daga til að greiða leigu og ganga frá samningi eftir bókun. Eingöngu er leigt til félagsmanna og hver félagsmaður getur bókað sig í eitt hús. Þessi takmörk eru sett til að sem flestir félagsmenn eigi þess kost



að nýta sér húsín og íbúðirnar.

Félagsmaður sem tekur á leigu hús eða íbúð er ábyrgur fyrir því að því sé skilað vel þrífnu í lok dvalar og vel sé skilið við húsín að öllu leyti. Óheimilt er að lána öðrum húsín.

Nánari upplýsingar um húsín er hægt að nálgast á heimasíðu Eflingar – stéttarfélags www.efling.is og smellt er á síðu orlofssjóðs.

Gott að vita !!!

Vetrarleigan

Tímabil vetrarleigu á húsum/íbúðum innanlands er frá 1. september 2007 til 1. júní 2008. Páskar eru undanskildir. Bókað er sex mánuði fram í tímann nema í íbúðirnar í Kaupmannahöfn þá er bókað frá 1. september til áramóta og síðan frá áramótum fram til 1. júní.

Helgarleiga miðast við fimmtudag til sunnudags eða föstudag til mánudags.

Punktafrádrag er ekkert fyrir félagsmenn í vetrarleigu.



Hvernig leigi ég orlofshús!

Þú hringir í síma 510 7500 eða kemur við hjá okkur á skrifstofu félagsins að Sætúni 1.

Ölfusborgir, Illugastaðir og Einarsstaðir.

Hús á þessum stöðum eru leigð beint af rekstrarfélögunum á staðnum. Sími í Ölfusborgum er 483 4260. Öpið virka daga kl. 13.00 – 16.30. Lokað á miðvikudögum. Sími á Einarsstöðum er 471 1739. Öpið mán. – fimmtud. 12.30 – 16.00 og sími á Illugastöðum er 462 6199. Öpið virka daga 13.00 – 17.00. Önnur orlofshús og íbúðir eru bókaðar í síma 510 7500.



Við erum öll mikilvæg
- stöndum saman!



Efling-stéttarfélag • Sætún 1 • Sími. 510 7500 • Fax 510 7501 • www.efling.is

- stendur með þér

Spennandi dagsferðir 1. og 8. september

Skoðum **perlurnar á suðurströndinni**



Eflingarfélagar á ferð um Suðurland sl. haust

Dagsferðir Eflingar hafa verið vinsælar undanfarin ár. Að þessu sinni eru það náttúruperlurnar á Suðurströnd landsins sem munu heilla ferðalanga Eflingar

í ferðinni í ár. Vegna mikillar þátttöku hafa verið farnar tvær ferðir á hverju hausti. Lagt verður af stað frá Sætúni 1, kl. 8.15 báða dagana og ferðin liggur

um suðurströndina. Fyrst verður farið austur í Mýrdal þar sem skoðaðar verða náttúruperlur og þaðan í Þakgil þar sem að verður og nestispakkar opnaðir.

Þá verður haldið í hellana í Reynishverfi, litið við í Dyrhólaey og ef tími leyfir verður staldrað við á fleiri stöðum og má þar nefna Urriðafoss í Þjórsá sem er undurfagur foss skammt neðan við Þjóðveginn en þessi foss hefur komið mikið til umræðu að undanförunu vegna áforma Landsvirkjunar um virkjun í á neðra svæði Þjórsár.

Á heimleiðinni verða kaffiveitingar á Hótel Selfoss.

Þetta verður áhugaverð og skemmtileg ferð sem svíkur engan..

Endilega hafið samband við skrifstofu í síma 510 7500 og látið skrá ykkur.

Verð kr. 3.000,-



Framvegis
miðstöð um símenntun
www.framvegis.is

Framvegis miðstöð um símenntun er sjálfstætt fræðslufyrirtæki í eigu Verzlunarskóla Íslands, BSRB, Sjúkraliðafélags Íslands, Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar og SRF stéttarfélag í almannapjónustu. Framvegis vinnur í nánú samstarfi við Sjúkraliðafélag Íslands, Fjölbautaskólann við Ármúla, Verzlunarskóla Íslands, Fræðslusetrið Starfsmennt, SRF stéttarfélag í almannapjónustu og Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar, símenntunarmiðstöðvar á landsbyggðinni og fleiri aðila. Framvegis hefur fram að þessu lagt höfuðáherslu á símenntun stétta í heilbrigðis- og félagsþjónustu, en þjónusta við aðrar starfsstéttir eins og starfsfólk í skrifstofu-, verslunar- og þjónustustörfum kemur til með að verða stærri þáttur í starfsemi Framvegis á næstu misserum, sem og íslenskukennsla fyrir útlendinga.

Upplýsingar um námskeið á haustönn er að finna á heimasíðu okkar www.framvegis.is
Einnig er hægt að hafa sambandi við okkur í síma 5814914 á símatíma, sem er virka daga milli klukkan 10:00 - 12:00



Eflingarfélagar í Ölfusborgum

Þjónusta Eflingar til fyrirmyndar

-segir Arnfríður Guðmundsdóttir

Í byrjun júlí heimsótti Fréttablað Eflingar tvær fjölskyldur sem dvöldu í Ölfusborgum í sumarfríinu. Arnfríður Guðmundsdóttir var á gönguferð um svæðið. Hún er hætt að vinna en henni stendur til boða að

leigja orlofshús hjá Eflingu og hún nýtir sér það. Dóttir hennar var með henni ásamt tveimur börnum og vinkonu þeirra. Veðrið hefur verið yndislegt allan tímann. Sól og logn og yfir tuttugu stiga hiti á daginn.

Arnfríður segist ekki vera ókunnug Ölfusborgum og Helga dóttir hennar vel kunnug á svæðinu. Þær komu hingað í fyrsta skipti árið 1972. Síðan hafa þær oft dvalið hér og stundum oftast en einu sinni á sama ári segir hún. Þá hefur afmæli dóttir hennar margfalt verið haldið í Ölfusborgum og sama á við um barnabarnaafmælin. Þau hafa verið fleiri en tölu verður á komið.

Þegar Arnfríður er spurð hvernig þau noti tímann á meðan á dvölinni stendur segir hún að gönguferðir séu vinsælar og heiti potturinn njóti sérstakrar athygli barnanna. Svo fara krakkarnir á hestbak og þau hafa reynt að veiða kanínur sem eru hér um allt. En veiðiskapurinn hefur ekki gengið nógu vel hjá þeim, greyj-unum. Í gær komu nokkrar vinkonur í heimsókn og ég á von á fleiri barnabörnum í heimsókn í dag og við setjum eitthvað gott á grillið fyrir þau. Þess á milli höfum við það bara huggulegt og nýtum þessa frábæru aðstöðu sem búið er að útbú hér bæði innan- og utanhúss á undanförunum misserum. Það eina sem vantar er þvottavél.

Hún segir líka að þjónusta Eflingar við félagsmenn sé til fyrirmyndar og hún vonist til þess að geta notfært sér hana um ókomna framtíð.



Ölfusborgir eru barnvænn staður

- segir Jökull Knútsson

Jökull Knútsson sér um ræstingar og vinnur í Þvottahúsi LSH í Kópavogi. Hann sagði að þetta væri í fyrsta skiptið sem fjölskyldan dvelur í Ölfusborgum og þau væru búin að eiga frábæra daga. Við förum í gönguferðir um nágrennið

og í heita pottinn. Annars eru strákarinn mest á kanínuveiðum. En þeir hafa ekki veitt neitt ennþá, segir hann.

Jökull segir líka að leikaðstaða fyrir börnin sé góð og eins sé ánægjulegt að sjá að dvalargestir fái ekki að fara með

bíla inná svæðið nema í sérstökum tilfellum. Við hjónin erum sammála um að Ölfusborgir sé barnvænn staður og getum vel hugsað okkur að koma hingað aftur í sumarfríinu, sagði Jökull og brosti.



Einar umsjónarmaður að gera klárt

Orlofsbyggðirnar

Erilsamt starf umsjónarmanns

Á ferð okkar um orlofsbyggðina í Svignaskarði í sumar rákumst við á Einar Björnsson umsjónarmann á svæðinu þar sem hann var að undirbúa húsin fyrir næstu gesti sem von var á þá og þegar. Var hann vopnaður hreinsitækjum eins og sjá má á meðfylgjandi mynd og greinilega vanur að munda moppuna og renna henni yfir gólfín ef á þarf að halda.

Aðspurður um helstu verkefnin á sumrin sagði Einar að álagið væri mest á föstudögum þegar skiptidagar eru í húsunum. Þá þarf að fara yfir öll húsin á tiltölulega stuttum tíma, þ.e. milli klukkan 12.00 og 17.00. Getur þá oft verið handagangur í öskjunni því tím-

inn er knappur og mikið að gera ef vel á til að takast.

Um umgengni gesta og þrif almennt sagði hann að langflestir væru til fyrirmyndar hvað þrifnað og viðskilnað varðar. En því miður kæmu alltaf upp tilfelli þar sem betur mætti gera. Þá þyrfti að láta hendur standa fram úr ermum og koma hlutum í það horf að boðlegt sé næstu gestum. Ávallt sé reynt að ganga þannig frá að óánægja þurfi ekki að koma upp. Hugmyndir fólks geti einnig verið

misjafnar. Það sem einum finnst vel frá gengið geti öðrum fundist ábótavant. Í þeim tilfellum er farið yfir málin með viðkomandi og aðfinnslur skoðaðar og reynt að leysa málin.

Rekstur og viðhald potta er einnig tímafrekur þáttur því það þarf að skipta um síubúnað í þeim ekki sjaldnar en aðra hverja viku.

Varðandi önnur verkefni þá sagði Einar að mikil vinna lægi að baki því að viðhalda gróðri og umhverfi á svo stóru svæði sem Svignaskarð í raun er. Sláttur grasflata er umfangsmikið verk og reynt að haga því og öðrum verkum þannig að sem minnst ónæði sé af og gestir fái notið dvalarinnar sem best og í sem mestu næði.

Þrif og viðskilnaður gesta er oftast til fyrirmyndar

Starfsafl styrkir nýliðabjálfun



Sveinn Aðalsteinsson, forstöðumaður og Valdís A. Steingrimsdóttir, verkefnastjóri á skrifstofu Starfsafls í Sætúni 1

Í vor sóttu Efling, Starfsafl og fleiri aðilar vinnumarkaðarins um styrk til Starfsmenntaráðs félagsmálaráðuneytisins til tilraunaverkefnis um

nýliðabjálfun á vinnustöðum. Í vor var síðan tilkynnt að Starfsmenntaráð myndi styrkja verkefnið. Markmið tilraunaverkefnisins er að auka starfs-

ánægju og framleiðni í fyrirtækjum á hinum almenna markaði ásamt því að stuðla að minni starfsmannaveltu.

Ætlunin er að bjóða fram aðstoð mannauðsráðgjafa sem mun fara yfir verkferla fyrirtækis við nýliðabjálfun og koma með tillögur til úrbóta. Ráðinn hefur verið starfsmaður, Valdís Steingrimsdóttir til Starfsafls til að sinna þessu verkefni í hlutastarfi. Ennfremur verður leitað til ráðgjafafyrirtækja á þessu sviði auk þess sem Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum mun koma að verkefninu með ráðgjöf. Skoskt fyrirtæki, Careers Scotland, mun einnig taka þátt í verkefninu með samvinnu og upplýsingamiðlun.

Markmið ráðgjafans verður að draga úr nýliðabrottfalli, a.m.k. á fyrsta stigi verkefnisins. Það er ljóst að á tímum þenslu í hagkerfinu er samkeppni um vinnuafli sem getur verið jákvætt fyrir launþega. Ör starfsmannavelta er þó neikvæð bæði fyrir starfsmenn og fyrirtæki. Skipti starfsmenn oft um vinnu fá þeir ekki tækifæri til að þjálfa sig í starfi og byrja því á byrjunarreit í sífellu. Hætta á vinnuslysum og mistökum í starfi eykst og möguleikar á launaskriði minnka eða hverfa enda ekki tækifæri til að sýna hvað býr í viðkomandi.

Undirbúningsvinna hófst í sumar með gerð kynningarefnis og nú þegar hefur eitt fyrirtæki lýst yfir vilja sínum til að taka þátt í verkefninu. Haft verður samband við fleiri fyrirtæki og er vonast til að hægt verði að koma verkefninu af stað í haust meðal fimm til tíu fyrirtækja.



Félagsliðar og starfsfólk í umönnun

Hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð óskar eftir starfsfólki sem hefur áhuga á umönnun aldraðra.

Um er að ræða vaktavinnu, starfshlutfall eftir samkomulagi.
Unnið eftir Time Care vaktastjórnunarkerfi.

Upplýsingar veitir:

Dagmar Huld Matthíasdóttir, hjúkrunarforstjóri
Sími **5604163** eða **5604100**
Netfang: **dagmar@sunnuhlid.is**
Sjá líka: **www.sunnuhlid.is**

Nýtt nám

Framhaldsnám fyrir félagsliða

Nú í haust verður í fyrsta sinn boðið upp á framhaldsnám fyrir þá sem lokið hafa félagsliðanámi. Um er að ræða mjög spennandi nám sem er einkum ætlað þeim sem starfa eða hafa áhuga á að starfa við umönnun heilabilaðra. Námið er þróað undir forystu Hönnu Láru Steinsson. Hún er þeim sem hafa áhuga á málefnum heilabilaðra að góðu kunn fyrir störf sín og hefur hún meðal annar skrifað bókina „Í skugga alzheimer“.

Um er að ræða 54 stunda nám þar sem mikil áhersla er lögð á hagnýt verkefni sem nýtast beint í starfi. Gert er ráð fyrir að fyrsti hópurinn í náminu fari af stað nú í september.

Mímir símenntun heldur utan um námið og sér um skipulagningu á því. Hægt er að fá nánari upplýsingar hjá skrifstofu Eflingar og hjá Mími símenntun.



Fjölbrautaskólinn
í Breiðholti

Kvöldskóli FB

Félagsgreinar - Íslenska - Sagnfræði - Listir - Handíðir - Snyrtifræði
Rafiðnir - Raungreinar - Stærðfræði - Sjúkraliðagreinar - Tréiðnir
Tungumál - Tölvugreinar - Viðskiptafræði

www.fb.is

Spennandi ferð til Pétursborgar

Held áfram að ferðast með Eflingu

segir Gréta Björgúlfsdóttir



Gosbrunnsgarðurinn við sumardvalarstað Péturs mikla, Peterhof

Um hundrað manns fóru með Eflingu til Helsinki, Tallinn og Pétursborgar í tveimur ferðum í júní sl. og þóttu takast í alla staði mjög vel. Gréta Björgúlfsdóttir, starfsmaður á Leikskólanum Hamraborg fór í fyrri ferðina. Hún hefur ferðast með Eflingu síðan 1998 þegar hún fór í sína fyrstu ferð til Hjaltlandseyja og Færøya.

Í Helsinki var farið í skoðunarferðir um borgina og m.a. skoðað minnismerki um tónskáldið fræga Jean Sibelius. Langt tíu stunda rútúferðalag tók svo við til Sankti Pétursborgar í Rússlandi. Hún segir að það hafi verið hápunktur ferðarinnar að koma þangað.

Við keyrðum með fram Nevu fljótinu og sáum hluta að þeim 588 brúm sem liggja yfir fljótið. Svo skoðuðum við

margar fallegar byggingar og m.a. Vetrarhöllina þar sem að Hermitage safn-

ið er til húsa. Það er eitt stærsta safn í heimi og geymdir um þrjár miljónir safngripa. Svo fórum við í verslunarferð í frægustu verslunargötu Rússlands sem heitir Nevski Prospekt og síðasta kvöldið brugðum við okkur í leikhús og sáum söngleik.

Það var einn dagur sem Eflingarfélagar höfðu í Tallinn til þess að skoða sig um í borginni. Við notuðum tímann m.a. til þess að fara í gönguferð um gamla bæinn og um kvöldið borðuðum við saman og flugum svo heim daginn eftir.

Gréta hefur eins og áður segir verið duglega að ferðast með Eflingu. Í fyrstu ferðinni var siglt með Norrænu og ferðin var mjög skemmtileg. Ári seinna fór ég í ferð til Norðurlanda með viðkomu í Danmörku, Svíþjóð og Noregi. Síðan hefur Gréta farið farið til Austurríkis, Þýskalands, Tékklands, Ungverjalands og Ítalíu á vegum félagsins og svo í þessa ferð segir hún. Hún segist sakna Gunnars Guðmundssonar sem hefur verið bílstjóri í ferðunum og einnig Þórunnar Sveinbjörnsdóttur sem hefur séð um fararstjórn í öllum ferðum sínum með félaginu þar til núna. En Guðmundur Þ Jónsson sá um fararstjórnina að þessu sinni og stóð sig mjög vel.

Þegar Gréta er spurð hvað henni finnst um að Efling standi fyrir utanlandsferðum segir hún að það sé frábært. Ferðirnar sem ég hef farið í hafa verið mjög vel skipulagðar, fróðlegar, skemmtilegar og ódýrar. Og ég er mjög ánægð með ferðaþjónustuna hjá Eflingu. Þess vegna ætla að halda áfram að ferðst á vegum félagsins ásamt hópi samferðarfólks mín á undanförunum árum, sagði Gréta að lokum.



Gréta með leikskólabörnum á Hamraborg

Þú skalt ekki bíða eftir að gullgæsin verpi

Leggðu heldur fyrir í **séreignarsjóð** og launagreiðandinn
greiðir **sömu upphæð á móti** í þinn sparnað



Ef þú leggur fyrir **2% af launum þínum** í séreignarsjóð færðu sjálfkrafa jafnhátt
mótframlag frá launagreiðanda þínum.

Hafðu samband í síma 515 4700 til að fá nánari upplýsingar.



*Gildi valinn besti lífeyrissjóðurinn á Íslandi
tvö ár í röð, 2005 og 2006, af tímaritinu IPE*





UMSÓKN OG SAMNINGUR UM SÉREIGNARSPARNAÐ Í SÉREIGNARSJÓÐI GILDIS

Ég undirrituð/aður sækir hér með um aðild að Séreignarsjóði Gildis og óska eftir samningi um séreignarsparnað í samræmi við skilmála á bakhlið umsóknareyðublaðs þessa sem ég sætti mig við að öllu leyti. Með undirritun minni á umsókn þessa og staðfestingu Séreignarsjóðs Gildis telst vera kominn á samningur milli mín sem rétthafa og Séreignarsjóðs Gildis sem vörsluaðila í samræmi við skilmála samningsins.

Umsækjandi (rétthafi):

Nafn	Kennitala
Heimili	Póstnúmer

Ég undirrituð/aður skuldbind mig til að _____ % af heildarlaunum mínum verði greidd mánaðarlega til Séreignarsjóðs Gildis inn á séreignarreikning minn hjá sjóðnum.

Iðgjald sem nemur að hámarki 4% af iðgjaldastofni er undanþegið tekjuskatti. Skrifu umsækjandi ekki inn neina % í þennan reit er litið svo á að hann óski eftir því að greiða 4%.

Umsækjanda er heimilt að greiða ákveðna krónutölu mánaðarlega til séreignarsparnaðar í stað ákveðinnar % tölu af heildarlaunum. Ef sú leið er valin skal tilgreina þá upphæð hér _____ kr.

Ég óska eftir því að launagreiðandi minn haldi eftir af launum mínum við hverja útborgun og skili til Séreignarsjóðs Gildis í samræmi við ákvæði samnings þessa.

Launagreiðandi:

Nafn	Kennitala
Heimili	Póstnúmer

Ég undirritaður óska eftir því að séreignarsparnaður minn verði ávaxtaður í:

- ☐ **Framtíðarsýn 1**
Skuldabréf 65%
Hlutabréf 35%
- ☐ **Framtíðarsýn 2**
Skuldabréf 80%
Hlutabréf 20%
- ☐ **Framtíðarsýn 3**
Bundinn
innlánsreikningur

Rétthafi getur flutt sparnað sinn milli safna með skriflegri beiðni þar um.

Samningur þessi er gerður samkvæmt heimildum í lögum nr. 129/1997 um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða og samkvæmt samþykktum Gildis - lífeyrissjóðs.

Undirskrift umsækjanda

Staður og dagsetning

Undirskrift vottar og kennitala

Staðfesting Séreignarsjóðs Gildis

Staður og dagsetning

Undirskrift vottar og kennitala

Vinsamlega sendu samninginn undirritaðan til Séreignarsjóðs Gildis, Sætúni 1, 105 Reykjavík. Sjóðurinn mun senda þér staðfest ljósrít af samningnum og tilkynna launagreiðanda um hann.

Nám fyrir starfsmenn leikskóla

Góðir kostir í boði

Fagnámskeið fyrir leiðbeinendur á leikskólum



Leikskólastarfsmenn sem útskrifuðust af fagnámskeiði IV í vor

Samkvæmt samningi við Reykjavíkurborg eiga starfsmenn á leikskólum borgarinnar rétt á 230 tíma fagnámskeiðum til að geta m.a. sótt sér frekari menntun.

Starfsmenn leikskóla sem eru með starfsheitið Leiðbeinendur I eiga möguleika á að sækja Fagnámskeið II 40 klst. sem haldið verður 22. október -26. október nk. Það hefur ekki verið haldið síðastliðin tvö ár vegna skipulagsbreytinga hjá Leikskólum Reykjavíkur. Einnig verður boðið upp á Fagnámskeið IV 60 klst sem haldið verður 14. nóvember -23. nóvember nk.

Skráning á námskeiðin er hjá Menntasviði Fríkirkjuvegi 11 sími 4117000.

Leikskólaliðanamið er tveggja ára nám og stendur þeim til boða sem lokið hafa öllum fagnámskeiðum. Starfsmenn leikskóla eru eindregið hvattir til þess að nýta þessi tækifæri og skrá sig. Frekari upplýsingar um leikskólaliðanamið er hjá Eflingu- stéttarfélagi í síma 5107500.

Fjarnám Iðnskólans í Reykjavík

Innritun í fjarnám Iðnskólans stendur yfir á netinu: **www.ir.is/fjarnam**
Kennsla hefst þriðjudaginn **4. september**.

Alls eru í boði 70 áfangar með áherslu á starfstengt nám.



IÐNSKÓLINN Í REYKJAVÍK

Starfslok framundan?????

Námskeið í boði fyrir félagsmenn

Í fjölda ára hefur Efling-stéttarfélag boðið upp á starfslokanámskeið fyrir fyrir félagsmenn í Eflingu. Þessi námskeið hafa mælt mjög vel fyrir og nú er komið að því að bjóða upp á námskeið á haustönn.

Helstu atriði sem farið er yfir á eru tryggingamál, lífeyrisréttindi, áhrif starfsloka, heilsufar, öryggismál, hús-næðismál og félags- og tómstundastarf þegar fólk er hætt á vinnumarkaði.

Áhugasamir félagsmenn eru hvattir til að skrá sig á námskeiðið í síma 5107500.



Hvað?	Hvenær?	Hvar?
Starfslokanámskeið	12., 14. og 17. nóv	Fræðslusetri Eflingar Sætúni 1, 4. hæð.



Dansjóga
Jógaleikfimi
Orkudans
Sjakradans
Létt ræðumennska
Hópefli

Margskonar námskeið í boði fyrir stéttarfélagsfólk.

www.pulsinn.is

Sjúkrasjóður Eflingar er góður bakhjarl

En veistu þetta?????

- Réttur til styrkja er nú miðaður við 6 mánaða samfellda aðild að sjóðnum í stað 12 mánaða áður
- Félagsmenn sem hættir eru störfum vegna aldurs eða örorku halda nú réttindum til styrkja í 24 mánuði frá starfslokum í stað 12 mánaða áður
- Lágmarksupphæð dánarbóta vegna virks og greiðandi félagsmanns er nú 180.000 kr. miðað við sex mánaða aðild.
- Sjóðurinn heldur áfram að greiða 80-100% af meðallaunum vegna veikinda eða slysa.
- Hámarksupphæð sjúkradagpeninga hækkadi frá og með 1. janúar í 263.681 kr. á mánuði að frágæmum dagpeningum frá Tryggingastofnun.



FJARKENNSLA.IS

RITVINNSLU- BRELLUR VIÐ RÚMSTOKKINN!

Spennandi fjarkennslunámskeið í Word og margt fleira.

Ný og spennandi heimasíða,
fjarkennsla.is. Námskeiðin
hafa aldrei verið fjölbreyttari
og skemmtilegri.

Litríkt dæmi:

Kanntu að maska í Photoshop?
Frábært myndvinnslunámskeið.

Sjóðheitt dæmi:

Viltu verða listakokkur?
Matreiðslunámskeið fyrir sækera.

**HRINGDU
NÚNA**

í síma 511 4510
og fáðu
14 daga frítt.



Jónas Þórir Þórisson, Guðmundur Þ Jónsson og Sigurrós Kristinsdóttir innsigla nýjan samning við SAM á Indlandi

Efling með stéttlausum á Indlandi

Hefur gerbreytt lífi fjölda fólks

- segir Jónas Þórir Þórisson

Það er mikil ánægja með þetta verkefni af hálfu Hjálparstarfs kirkjunnar og hjá Social Action Movement á Indlandi, sagði Jónas Þórir Þórisson, framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar við undirritun samnings hjá Eflingu-stéttarfélagi í morgun. Í sama streng tóku þau Sigurrós Kristinsdóttir og Guðmundur Þ Jónsson, formenn Eflingar þegar þau framlengdu samninginn við SAM sem hefur skilað stéttleysingjum í Tamil Nadu héraði í Suður Indlandi miklum árangri.

Fram kom hjá Jónasi Þóri að þegar hann heimsótti Tamil Nadu hérað á síðastliðnu hausti hafi forystumenn SAM hreyfingarinnar þakkað Eflingu fyrir þann mikla stuðning sem félagið hefur sýnt með fjárstuðningi samkvæmt samningi sem Hjálparstarf kirkjunnar hér á landi hefur umsjón með.

Þetta hefur gerbreytt lífi fjölda fólks,

Ein ánægjuleg breyting við starf SAM á Suður Indlandi er að þar hefur orðið til öflug verkalýðshreyfing meðal verkamanna í sykkurreyrnum

segir hann. Stuðningur Eflingar hefur þýtt að mikill fjöldi fólks hefur fengið nýja þekkingu og fræðslu til að takast á við lífið. Bara það að geta skrifað nafnið sitt eða lesið sér til um rétt sinn og kjör, gerir það að verkum að einstaklingarnir verða sterkari til að takast á við daglegt líf.

Á síðustu árum hafa orðið til tryggingasjóðir launamanna á þessu svæði og þannig hefur fólkið fengið lágmarks-tryggingar í slysum, veikindum og við

andlát náinna ættingja. Þetta gerist með þeim hætti að fólkið sjálft leggur fram sín framlög á móti stuðningi og þannig verður samhjálpin til eins og hér á landi þegar verkalýðshreyfingin átti þátt í að reisa alþýðu þessa lands úr örbirgð.

Ein ánægjuleg breyting við starf SAM á Suður Indlandi er að þar hefur orðið til öflug verkalýðshreyfing meðal verkamanna í sykkurreyrnum. Félag þeirra er orðið sjálfstætt frá SAM og getur tekist á við atvinnurekendur.

Þvottafólkið stendur einnig betur eftir verkfall sem það gerði um árið, en áður fyrr var algengt að það fengi greitt í matarleyfum, en eftir verkfallið varð niðurstaðan að greiða ber í peningum.

Það er hægt að segja mörg dæmi um þann árangur sem orðið hefur af framlagi Eflingar. Hann sagði frá ungum þvottamanni sem opnaði þvottahús og nú er hann með fólk í vinnu og ákveð-



Thomas er einn af leiðbeinendum SAM á Indlandi

ur verðlag á sinni þjónustu. Þannig hafa aðstæður breyst mikið til bóta á síðustu árum, segir hann.

Formenn Eflingar sögðu að mikil samstaða væri um það í stjórn Eflingar að styðja við þetta starf og vel væri að

því staðið, bæði af hálfu Hjálparstarfsins og SAM á Indlandi.

www.hrafnista.is

FJÖLBREYTT STÖRF Í BOÐI

Hrafnista er fjölskylduvænn vinnustaður sem býður fúsar hendur velkomnar til að sinna gefandi vinnu með góðum félögum. Á Hrafnistu er lögð áhersla á sveigjanleika í starfi.

Allar nánari upplýsingar á www.hrafnista.is, magnea@hrafnista.is eða í síma 585 9529



HRAFNISTA

Reykjavík | Hafnarfjörður | Víðisstaðir | Víðines



Kalkofnsvegur og kalknám í Esjunni

Egill Egilsen kaupmaður í Reykjavík tók á leigu land í Esjuhlíðum og tók að vinna kalk úr námu sem dr. Jón Hjaltalín hafði fundið nokkru áður. En dr. Jón var þá talinn fróðastur manna um jarðlög Íslands.

Fyrstu tilraunir til vinnslunnar gengu ekki vel. En Egilsen gafst ekki upp og árið 1876 var reistur stór kalkbrennslu-

ofn vestast á Arnarholtstúni og kalkið var flutt þangað og brennt, hátt á annað hundrað tonnur í einu. Kalkið reyndist vel og var selt á 6 kr. tunnan, sem var sama verð og á innfluttu kalki. Gatan meðfram Arnarholtstúninu hlaut svo nafnið Kalkofnsvegur og heitir það enn þó að langt sé um liðið síðan kalkbrensla var stunduð þar.

Við Kalkofnsveg stóð Verkamannaskýlið og Varðarhúsið stutt frá.

Um Verkamannaskýlið hefur áður verið fjallað í Fréttablaði Eflingar. Það var athvarf verkafólks og þangað var hlýtt og gott að koma. Veitingar voru á hóflegu verði og þar gátu menn líka borðað nestið sitt. Aðeins utar í götunni var Varðarhúsið en á sínum tíma voru höfuðstöðvar Sjálfsstæðisflokksins í því húsi. Við Kalkofnsveginn var líka hið raunverulega Kolaport.





ALLIR SAMAN NÚ!

Freistandi hópaverð á helgarferðum til allra áfangastaða Ícelandair í Evrópu, Bandaríkjunum og Kanada.

Verð frá **39.900*** kr. á mann í tvíþýli í 2 nætur í Glasgow.

Við búum yfir mikilli reynslu og vitum hvernig á að standa að hlutunum þegar skipulögð er hópferð til útlanda. Við sjáum ekki aðeins um flugbókanir og hótelpantanir heldur tökum við að okkur að sjá um alla ferðina ef þess er óskað. Hópur er að lágmarki 10 manns að ferðast saman.

Leitið tilboða hjá hópadeild Ícelandair, www.icelandair.is/hopar eða með því senda fyrirspurn á hopar@icelandair.is

HÓPADEILD ICELANDAIR

www.icelandair.is/hopar | sími: 5050 406 | hopar@icelandair.is



Safnaðu
Vildarpunktum



Ferðaávisun gildir



WWW.ICELANDAIR.IS



* Innifalið: Flug, gisting í 2 nætur með morgunverði, flugvallarskattar og þjónustugjald.



Ekki gleyma þér ...það býður þin tækifæri í.....

Kaupmannahöfn í vetur !!!

Skemmtileg gítarnámskeið



Tónlistarskólinn Tónsalir býður upp á skemmtileg 6 vikna gítarnámskeið ætluð byrjendum.

Boðið er upp á tvenns konar námskeið:

- Leikskólagítarnámskeið
- Partýgítarnámskeið

Efling ásamt öðrum stéttarfélögum styrkja þátttöku félagsmanna á námskeiðunum.

Upplýsingar og innritun á www.tonsalir.is

Tónsalir er rypmískur tónlistarskóli þar sem gleðin í hljóðfæraleiknum er í fyrirrúmi.



Bæjarlind 2 sími 534-3700 www.tonsalir.is

Íbúðirnar í Kaupmannahöfn eru sívinsæli eftir því sem á líður.

Nú hefur Efling-stéttarfélag bætt við þriðju íbúðinni við þær tvær sem voru stöðugt í útleigu allt árið. Nú býður Efling eina íbúð í Christanshavn, aðra í Nørrebro og þriðja íbúðin er á Islandsbryggju.

Má segja að íbúðirnar séu nánast fullbókaðar fram að áramótum en félagsmenn eru hvattir til að hafa samband við skrifstofu til að fá upplýsingar um laus tímabil.

13. ágúst sl. hófst skráning fyrir tímabilið 1. janúar til 31. maí 2008 og nú er um að gera að velja sér tímabil og bóka strax. Páskar eru undanskildir þar sem þeir fara í sérúthlutun með öðrum orlofshúsum.

Félagsmenn sem dvalið hafa í íbúðunum hafa ekki verið sparir á lofsyrðin um þær og staðsetningu þeirra.

Um er að ræða helgarleigu og þá er hægt að bæta við aukadeigi eða leigja íbúðina í heila viku.

Því ekki að grípa tækifærið og skreppa til Kaupmannahafnar og slappa af í Eflingaríbúð í nokkra daga.

Kaupmannahöfn leigugjald:

Helgarleiga. Föstud.-mánud. eða fimmtud.-sunnud.	25.000,-
Aukadagur við helgi	5.000,-
Vikuleiga	40.000,-

Sumargetraun Eflingar 2007

Björg Gísladóttir fékk vinninginn



Björg Gísladóttir, saumakona hjá Listasaumi í Kringlunni hlaut vinning að upphæð 15.000 krónur fyrir

rétta lausn í sumargetrauninni. Það var létt yfir henni og samstarfskonum hennar þegar hún fékk vinning-

inn afhentan á vinnustað sínum.

Haustönn 2007

Fjölbreytt námskeið í boði:

Tungumál

Íslenska - rétttritun og ritun

Tölvunámskeið

Garðyrkjunámskeið

Íslenska fyrir útlendinga

Icelandic for foreigners

Verklegar greinar

Saumanámskeið

Matreiðslunámskeið

kvoldskoli@kopavogur.is



Þekking Menntun Fræðsla

Auktu við þekkingu þína á skjótan og skemmtilegan hátt

Innritun 3. – 14. september
kl. 10 – 18 í síma 564 1507,
á vef skólans og á skrifstofu
Kvöldskólans í Snælandsskóla
við Furugrund.

Fyrstu námskeiðin hefjast 18. september

Verið velkomin!

<http://kvoldskoli.kopavogur.is>



Hvar eru karlarnir?

- spyr Ingibjörg Stefánsdóttir, verkefnastjóri Mími-símenntun

Eitt af því sem við höfum oft velt fyrir okkur hjá Mími-símenntun er sú staðreynd að mun fleiri konur en karlar stunda nám og koma í ráðgjöf hjá okkur. Þannig voru konur 68% en karlar 32% í *Aftur í nám*, *Grunnmenntaskólinn* og *Landnemaskólinn*, en þessi námskeið hafa talist til *Almennra námskeiða* hjá okkur. Hlutfall kvenna er enn hærra meðal þeirra sem sækja sér ráðgjöf hjá náms- og starfsráðgjöfum okkar en konur voru 73% þeirra sem komu í viðtal og karlar 27%. Óhagstæðast er þó hlutfallið fyrir karlana þegar litið er til starfsmenntanámskeiða en þar

eru karlarnir aðeins 10% þátttakendanna. Þetta segir Ingibjörg Stefánsdóttir sem er verkefnastjóri hjá Mími-símenntun.

Fyrir þessu kunna að vera ýmsar ástæður. Fyrst ber að telja þá staðreynd að konur eru, a.m.k. enn sem komið er, í meirihluta þeirra sem ekki hafa lokið formlegu námi eftir grunnskólan en það er einmitt sá hópur sem við viljum höfða til. Þess vegna má segja að eðlilegt sé að fleiri konur en karlar sækji menntun og ráðgjöf til okkar hjá Mími-símenntun. Það er hins vegar ekki eðlilegt að tíu sinnum fleiri konur en karlar sækji starfsmenntanámskeiðin

okkar. Hins vegar má finna skýringar í því hversu kynskiptur vinnumarkaðurinn er hér á landi. Flest starfsmenntanámskeiðin okkar eru ætluð fólki sem starfar við umönnun. Umönnun barna, aldraðra og fatlaðra. Í þessum stéttum eru konur einfaldlega í miklum meirihluta. Eina starfsmenntanámskeiðið þar sem karlmenn eru í meirihluta – og hafa verið nær einráðir – er jarðlagnatæknin. Áhrifaríkasta og fljótlegasta leiðin til þess að breyta þessu hlutfalli gæti því verið að auka fjölbreytni þeirra námskeiða sem í boði eru, þ.e. á meðan náms- og starfsval kynjanna er svona einsleitt, segir Ingibjörg.

Karlar þurfa líka að læra

Kynskiptur vinnumarkaður dugir þó ekki til að skýra yfirburðafjölda kvenna meðal þeirra sem sækja *Almenn námskeið* og ráðgjöf hjá okkur. Við vitum jú að karlar þurfa líka að bæta þekkingu sína og færni. Þeir þurfa líka á ráðgjöf og mati að halda vegna náms og starfs. Þeir eru líka í þeirri stöðu að hafa hafið nám en ekki lokið því, að hafa átt í erfiðleikum í skóla en vilja nú taka upp þráðinn. Þeir þurfa ekkert síður en konurnar að auka sjálfstraust sitt og bæta námstæknina og í þeirra hópi er fjöldi innflytjenda sem þyrfti að bæta íslenskukunnáttu sína og bæta stöðu sína á vinnumarkaði. Þegar karlar koma á námskeið kemur líka í ljós að þeir eru oft ánægðari en konurnar og hafa bæði gagn og gaman af.

Fjöldi karla hefur tekið þátt í verkefninu *Bætt um betur* sem ætlað er að aðstoða þá sem hafa hafið iðnnám, ekki lokið því en starfa samt í greininni. Þeir hafa fengið ýmsa áfanga metna en margir þeirra eiga hins vegar eftir að ljúka grunnáföngum í íslensku, stærðfræði og ensku. Fyrir þessa menn er *Grunnmenntaskólinn* sem hefst 24. sept. nk. alveg tilvalinn. Hann er ætlaður þeim sem vilja bæta stöðu sína í þessum fögum og að honum loknum er hægt að sækja um að fá hann metinn til eininga í framhaldsskóla. Það sama á raunar við um bæði *Landnemaskólann* og *Aftur í nám* en síðartalda námskeiðið er ætlað fólki með lesblindu, segir Ingibjörg að lokum.

Að lokum er rétt að benda á náms- og starfsráðgjöf Mímis símenntunar en hana geta félagsmenn Eflingar sótt sér að kostnaðarlausu. Oft er gott að byrja á að leita þangað áður en afdrifaríkar ákvarðanir eru teknar varðandi nýtt nám eða starf.

Meðlagsgreiðendur

Meðlagsgreiðendur, vinsamlegast
gerið skil hið fyrsta og forðist
vexti og kostnað.



INNHEIMTUSTOFNUN SVEITARFÉLAGA

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Kt. 530372-0229 • www.medlag.is
Banki 0111-26-504700 • Sími 590 7100 • Fax 590 7101

Náðu forskoti með okkur!

„Ólýsanlegt.“

Sara Ben, 18 ára nemi.

„... þegar farið að skila mér árangri ...“

Kolbrún Kjartansdóttir, 51 árs Kennari.

„Rúmlega tvöfaldað hraðann“

Edda Emilsdóttir, 74 ára húsmóðir.

„... þetta er eiginlega of gott til að vera satt.“

B. Helgi Björgvinsson, 33 ára Forstöðum. UT. Air Atlanta .

„Ykkur að þakka mun ég rúlla upp samræmdu prófunum.“

Jökull Torfason, 15 ára nemi.

„Magnað námskeið, virkilega metnaðarfullt og vel skipulagt.“

Ragnheiður Lilja Bjarnadóttir, 32 ára kennari.

„... er haldinn lesblindu en ég held að aðferð hraðlestrar minnki verulega áhrif hennar.“

Þorsteinn Þorsteinsson, 44 ára matsmaður.

„... jók hraðann tæplega fimmfalt með skilning á prófi upp á 10.“

Hafðís Björk Jónsdóttir, 20 ára á leið í tannlæknánám.

„Átti ekki von á að fjórfalda hraðann og auka skilning úr 50% í 80%“

Róbert Rafnsson, 36 ára rafeindavirki.

„... alveg ótrúlegt að geta, með lítilli fyrirhöfn, lesið 746 orð á mínútu.“

Einar Brynjólfsson, 37 ára Framhaldsskólakennari

„...hefur gert mér kleift að komast hraðar og betur yfir efnið.“

Atli Þór Kristbergsson, 36 ára kerfisstjóri.

„Af hverju að skriða í gegnum textann þegar það er skemmtilegra að hlaupa.“

Einar, 29 ára eilífðarstúdent

„Á þriggja vikna námskeiði fimmfaldaði ég lestrarhraða minn. Takk fyrir mig.“

Karólína Finnbjörnsdóttir, 22 ára laganemi.

„Finnst skemmtilegra að lesa og lýk bók mikið fyrr.“

Anna, 51 árs fulltrúi.

„... nauðsynlegt námskeið fyrir nám og vinnu.“

Lúðvík Lúðvíksson, 34 ára lögfræðingur.

„... næ að einbeita mér miklu fyrr við erfiðan lestur.“

Claudia Vennemann, 40 ára starfsmannastjóri.

Félagsmönnum í Eflingu býðst sérstakt Eflingartilboð fram til 31. desember

...eða 20% afsláttur af þriggja og sex vikna hraðlestrarnámskeiði

Allar upplýsingar á www.h.is/efling.htm

Skráning hafin á www.h.is og í síma **586-9400**

Hvað segja nemendur okkar um námskeiðið:

Frábært, markvisst, hnitmiðað, æviþýðing, nýtsamlegt, krefjandi, skemmtilegt, mjög gott, skipulagning, einbeiting, jákvæðni, mikil aðstoð, góður kennari, spennandi, árangursríkt, hvetjandi, góð þjónusta.



HRADLESTRARSKÓLINN

Efling og fleiri stéttarfélög styrkja þátttöku félagsmanna sinna á námskeiðinu.

- Sérstakt Eflingartilboð -
Með því að framvísa þessari afritu
fæst 20% afsláttur af
hraðlestrarnámskeiði



Það geta allir lært að teikna!!

Myndlistaskólinn í Reykjavík, JL-húsinu við Hringbraut

Nú stendur yfir skráning á um 50 námskeiðum í Myndlistaskólanum í Reykjavík. Nemendur eru á öllum aldri, frá þriggja ára upp í áttrætt, sumir í fullu námi en aðrir á námskeiðum. Nemendur stunda námið í margs konar tilgangi, ýmist til undirbúnings frekara listnámi, sem hluta

af endurmenntun eða sér til almennrar ánægju. Um 400 nemendur eru við nám í skólanum á hverri önn.

Helstu nýjungar á haustönn eru tvö ljósmyndanámskeið þar sem ljósmyndararnir Erla Stefánsdóttir og Brooks Walker kenna nemendum að taka betri myndir - tæknilega jafnt sem listrænt.

Aðrir nýir áfangar í boði eru bókagerð sem Ósk Vilhjámsdóttir kennir, en þar læra nemendur ýmsar aðferðir við að setja saman bækur og skoða athyglisverð listaverk í formi bókverka. Í módelmótun og hreyfimyndagerð læra nemendur að gera stuttar hreyfimyndir eftir lifandi fyrirmynd. Auk fyrrgreindra námskeiða er hægt að leggja stund á fjölda áfanga eins og módelteikningu, litafræði, teikningu, málun, módelmótun, formfræði svo fátt sé upptalið.

Nemendur skólans koma úr ýmsum áttum en námið er skipulagt með hliðsjón af listnámsbrautum framhaldsskólanna og er einingabært sem slíkt. Nemendur geta ráðað saman áföngum í kvöldnámi og tekið það sem samsvarar listnámsbrautum framhaldsskólanna og með þeim hætti aflað sér nauðsynlegs undirbúnings fyrir nám í listaháskólum hér heima eða erlendis.

Einnig nýtast margir áfangar fólki við ýmis störf og má þar til dæmis nefna teikning en hún þjálfar sjónina á markvissan hátt og gerir nemendum kleift að skilja betur það fyrir augu ber á degi hverjum. Sumir eru haldnir þeim ranghugmyndum að þeir geti ekki lært að teikna – en svo er ekki – það geta allir lært að teikna! Aðrir áfangar eins og litafræði og formfræði þjálfar með svipuðum hætti nákvæmari skynjun á blæbrigði lita og forma. Það að skynja umhverfi sitt á næmari hátt bætir mann og gerir lifið ánægjulegra!

Auk stakra námskeiða er einnig hægt að stunda fullt nám við skólann. Um þrjátíu nemendur eru á hverju ári í fullu námi á Myndlista- og hönnunarsviði sem undirbýr nemendur fyrir háskólanám í myndlist. Til að komast að í þessu undirbúningsnámi, sem er töluvert eftirsótt, þreyta umsækjendur inntökupróf þar sem könnuð er lita- meðferð, teiknikunnátta og skapandi hugsun. Einnig er boðið upp á tveggja ára háskólanám, *Mótun – leir og tengd efni* sem er kennt í samvinnu við Iðnskólann í Reykjavík og hinn virta skoska listaskóla Glasgow School of Art.

Myndlistaskólinn í Reykjavík er elsti starfandi myndlistaskólinn í landinu. Frá upphafi hefur verið lögð rík áhersla á metnaðarfullt nám fyrir alla aldurs hópa og hafa ætíð verið ráðnir til starfa listamenn í fremstu röð. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu skólans www.myndlistaskolinn.is eða í síma 551 1990. Þeir sem greiða félagsgjöld til Eflingar geta nýtt starfsmenntasjóði sína til náms í Myndlistaskólanum.

(((HEYRN)))

Njótum lífsins með heyrnartækjum frá Heyrn

Ný hugsun hjá danska framleiðandanum ReSound hefur valdið byltingu í gerð heyrnartækja

- ✱ Hágæða heyrnartæki með vindvörn
- ✱ Fyrstu hlaðanlegu heyrnartækin
- ✱ Einföld og þægileg í notkun

Nánari upplýsingar á www.heyrn.is



Ellisif Katrin Björnsdóttir
heyrnarfræðingur

- ✱ Heyrnarþjónusta
- ✱ Heyrnarmælingar
- ✱ Heyrnartæki
- ✱ Ráðgjöf



Tímarpantanir í síma: 534 9600

Heyrnarþjónustan Heyrn ehf. íbúðasmára 11, 201 Kópavogur, sími: 534 9600, netf: heyra@heyra.is



Efling og Borgarleikhúsið

Áfram veisla í leikhúsinu

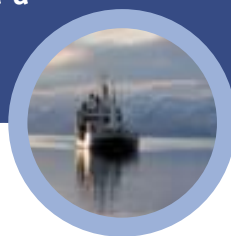
Eins og undanfarin á hefur verið efnt til samstarfs við Borgarleikhúsið um afsláttarkjör fyrir félagsmenn Eflingarstéttarfélags. Nú í haust verður ný vetrardagskrá kynnt og mun margt spennandi verða á fjölonum í vetur.

Mjög mikil ánægja er með þessi tilboðskort sem fólk fær send í pósti og gilda á annaðhvort fyrri eða seinni hluta vetrar. Efling – stéttarfélag hvetur félagsmenn til að kynna sér dagskrá Borgarleikhússins á netinu á Borgarleikhús.is

og einnig bækling sem sendur er á hvert heimili og skella sér svo í leikhús til að njóta þess besta sem okkar frábæru listamenn hjá Borgarleikhúsinu eru að vinna að á hverjum vetri.



- Ertu búinn að vera á sjónum í eitt ár eða meira?
- Langar þig að fara á námskeið eða í skóla?



Átt þú rétt á styrk?

Sjómennt er fræðslusjóður sjómanna og útgerðarfyrtækja. Félagsmaður, sem unnið hefur í a.m.k. 12 mánuði skv. kjarasamningi SA/LÍÚ við Sjómannasamband Íslands, hjá útgerðum innan LÍÚ, og greitt til aðildarfélags Sjómenntar á þeim tíma á rétt á stuðningi til starfsnáms.

Samtök atvinnulífsins (SA), Landssamband íslenskra útvegsmanna (LÍÚ) og Sjómannasamband Íslands (SSÍ) standa að Sjómennt.

Nánari upplýsingar: www.sjomennt.is • sjomennt@sjomennt.is





Guðni Þórarinnsson er nýr trúnaðarmaður hjá Samskipum

Kostur að vinna lengi hjá sama atvinnurekanda

Ég fékk frí í vinnunni til þess að fara með börnin mín í skólann á fyrsta skóladegi þeirra á þessu hausti. Þau voru mjög spennt og núna tekur alvaran við hjá þeim eftir sumarfrí, sagði Guðni Þórarinnsson þegar við hittum hann á vinnustað sínum hjá Samskipum. Guðni tók við starfi aðaltrúnaðarmanns hjá fyrirtækinu í vor.

Hann segist hafa unnið ýmis störf hjá Samskipum sl. sextán ár. En síðustu níu

árin hefur hann verið á gámakrana og er mjög sáttur við starfið, segir hann. Ég vinn á tvískiptum vöktum og fyrri vaktin er frá átta til fjögur síðdegis. Þá hefst seinni vaktin og lýkur klukkan tólf á miðnætti. Svo er stundum unnið á nóttinni og í sumar hefur verið unnið á sunnudögum. Guðni segir að það sé gott að vinna hjá fyrirtækinu og honum finnst kostur að vera lengi hjá sama atvinnurekanda. Annars væri ég ekki búinn að vera hér í öll þessi ár.

Ég á fjölmargt ólært sem tengist störfum trúnaðarmanna og ég ætla að láta skrá mig á trúnaðarmannanámskeið sem verður haldið í haust

Hann segir líka að engin vandamál hafi komið upp eftir að hann tók við starfi trúnaðarmanns. Enda held ég að ekki hafi verið um nein stór vandamál að ræða hjá fyrirtækinu í langan tíma sem hafa komið til kasta trúnaðarmanns. Starfið snúist að mestu leyti um gerð kjarasamninga og þeir séu á næsta leiti.

Ég á fjölmargt ólært sem tengist störfum trúnaðarmanna og ég ætla að láta skrá mig á trúnaðarmannanámskeið sem verður haldið í haust. Mannleg samskipti eru stór þáttur í starfinu og ég hlakka mikið til að takast á við þau. Ef mál koma upp sem ég ræð ekki við að leysa get ég leitað til starfsmanna félagsins og fengið góð ráð, segir hann.

Aðspurður um áhugamál segist Guðni hafa gaman að því að ferðast með fjölskyldu sinni utan- og innanlands og uppáhalds áningastaðurinn sé Ásbyrgi. Hann segist líka hafa áhuga á knattspyrnu og fari á leiki hér heima og eins horfi hann á enska boltann þegar tækifæri gefst. Þegar Guðni er spurður hvort að hann eigi uppáhaldslið kemur í ljós að hann heldur með Fram og Liverpool í enska boltanum.

Guðni er giftur Ágústu Birgisdóttur og þau eiga son sem er nú ára og heitir Hlynur Snær og dóttir sem verður sjö ára í október og heitir Karen Ösp.

FISKVINNSLUFÓLK - FISKVERKENDUR

Mennt er máttur

Starfsfræðslunefnd fiskvinnslunnar býður upp á grunnnámskeið fyrir fiskverkafólk, og starfsmenn fiskimjölsverksmiðja og fiskeldisstöðva.

Um er að ræða 40 klst. námskeið um meðferð hráefnis, hreinlæti og gerlagróður, innra eftirlit, vinnslurásir og verkunaraðferðir, markaðsmál, vinnuvistfræði, öryggismál, kjaramál, mannleg samskipti, sjálfstyrkingu, skyndihjálp, fjölmenningsfræðslu og umhverfismál.

Námskeiðið færir starfsmanni launahækkun og starfsheitið sérhæfður fiskvinnslumaður. Heimilt er að mæta grunnnámskeiði fyrir fiskvinnslufólk til 5 eininga í framhaldsskónum.

Hafðu samband og kynntu þér málið.

Hafðu samband ef þú ert í fræðsluhugleiðingum



Starfsfræðslunefnd
fiskvinnslunnar

Sjávarútvegsráðuneytinu Skúlagötu 4 150 Reykjavík
Sími 545 8300 Fax 562 1853 netfang hvalda@hafro.is

Starfsfræðslunefnd fiskvinnslunnar heyrir undir sjávarútvegsráðuneytið. Hlutverk hennar er að skipuleggja fræðslustarfsemi fyrir starfsfólk í fiskiðnaði. Nefndin er skipuð fulltrúum frá ráðuneytinu, Starfsgreinasambandi Íslands og Sambókum atvinnulífsins.



Náms- og starfsráðgjöf fyrir fólk á vinnumarkaði

Hefur þú áhuga á að :

- skoða möguleika á námi?
- fá upplýsingar um nám eða störf?
- fá aðstoð við að kanna áhugasvið þitt og færni?
- setja þér markmið og gera áætlun um nám eða starfsþróun?
- fá aðstoð við að takast á við hindranir í námi?
- fá leiðsögn um árangursrík vinnubrögð í námi og starfi?
- auka möguleika í starfi og á vinnumarkaði

Mímir-símenntun býður upp á þjónustu náms- og starfsráðgjafa úti á vinnustöðum og í húsnæði fyrirtækisins í Skeifunni 8, 108 Reykjavík.

Ráðgjöfin er fyrst og fremst ætluð fólki á vinnumarkaði með stutta skólagöngu og er þátttakendum að kostnaðarlausu.

Nánari upplýsingar og tímapantanir í síma 580-1817, 580-1818, 580-1820 radgjof@mimir.is og www.mimir.is

Nám fyrir atvinnulífið

Fjölbreytt nám fyrir einstaklinga á vinnumarkaði.

Áhersla er lögð á:

- Að námið sé sniðið að þörfum og getu fullorðinna einstaklinga
- Að hægt sé að stunda námið með vinnu
- Að námið sé hagnýtt og í takt við þarfir bæði atvinnulífsins og nemenda

Dæmi um námsleiðir:

Grunnmenntaskóli

Fyrir fólk sem vill öðlast betri grunn fyrir áframhaldandi nám.

Jarðlagnatækni

Fyrir starfsmenn hjá lagnafyrirtækjum og verktökum sem vinna við jarðlagnir.

Landnemaskóli

Fyrir fólk af erlendum uppruna sem náð hefur nokkrum tókum á íslensku en vill ná betri tókum á íslensku, tölvufærni og þekkingu á íslensku samfélagi.

Leikskólabrú

Fyrir starfsfólk áleikskólum sem lokið hefur fagnámskeiðum.

Félagsliðabrá

Fyrir starfsfólk sem vinnur við aðhlyningu og hefur lokið fagnámskeiðum

Verslunarfagnám

Fyrir fólk sem starfar við verslunar og þjónustustörf.

Aftur í nám

Fyrir einstaklinga sem eiga erfitt með lestur.



Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á heimsíðunni www.mimir.is og í síma 580-1800.



Orlofshús í upplýftingu -

Alltaf verið að breyta og bæta

Verið að leggja lokahönd á verkið

Námskeið í Foreldrahúsi:

Skráningar að hefjast!

Fjölskylduráðgjöf

Í Fjölskylduráðgjöfinni er lögð áhersla á að aðstoða foreldra og börn þeirra. Boðið er uppá fjölskylduviðtöl, einkaviðtöl og stuðningshópa fyrir foreldra.

Stuðningshópur foreldra:

Foreldrahópar

Fyrir foreldra barna og unglunga sem eru eða hafa verið í neyslu vímuefna.

Eftirmeðferð

Er ætluð unglungum 15 – 20 ára sem hafa lokið meðferð áður. Boðið er uppá stuðning í sex mánuði til allt að tveggja ára.

Námskeið fyrir börn og unglunga

Sjálfsstyrking fyrir 7 – 17 ára ungmennt. Námskeiðinu er ætlað að efla sjálfstraust, sjálfsvirðingu og félagslega færni barna og unglunga.

SKRÁNINGARSÍMI: 511 6161
SKRÁNINGAR HEFJAST 22. ÁGÚST

www.vimulaus.is



FORELDRAHÚS

Vonarstræti 4b 101 Reykjavík
s. 511 6161 vimulaus@vimulaus.is www.vimulaus.is

Það má kalla það eilífðarverkefni að viðhalda og endurbæta orlofshúsum félagsins víðs vegar um landið. Með mjög aukinni notkun allan ársins hring þá gefur auga leið að hlutir slitna og ganga úr sér, húsin þreystast og kalla á upplýftingu og kröfur notendanna til gæða húsanna breytast einnig.

Félagið reynir eftir fremsta megni að halda vöku sinni gagnvart slíkum kröfum og bregðast við þeim. Þannig má segja að allt árið sé verið að vinna að smærri og stærri verkefnum í orlofshúsum einhvers staðar á landinu.

Sem dæmi má segja frá því að hafist var handa við að taka hús félagsins við Stórarjódur 7 og 17 í Húsafelli í gegn s.l. vor og verður haldið áfram með þá framkvæmd nú í haust. Eldhúsum húsanna er gerbreytt og svefnherbergi stækkuð og stórbætt. Þá voru húsin unnin undir málningu að utan og áborin. Meðfylgjandi eru myndir sem sýna vel þessar breytingar og hve mikill munur er í raun á húsunum á eftir.

Smelltu á

www.efling.is



Húsið fyrir málun ...



... og eftir. Allt annað mál!



Eldhús fyrir breytingu ...



... og eftir. Ópið og bjart eldhús!



- ÍSLENSKA FYRIR ÚTLENDINGA
- TUNGUMÁL
- HANDVERK OG LISTIR
- HEILSA OG ÚTLIT
- TÖLVUR OG REKSTUR
- TÓNLISTAR- OG SÖNGNÁM
- LEIKLIST FYRIR BÖRN
- NÁMSAÐSTÖÐ
- MATUR OG NÆRING
- PRÓFAÁFANGAR
- FJARNÁM VIÐ H.A.

NÁMSFLOKKAR HAFNARFJARÐAR

• MIÐSTÖÐ SÍMENNTUNAR

Námskeið á haustönn 2007 hefjast 25. september!

Nánari upplýsingar og innritun í síma **585-5860**.

Ný námskrá kemur út 12. sept. og verður aðgengileg

á netinu: **www.namsflokkar.hafnarfjordur.is**



Af hverju fara karlar ekki í nám????

Ég veit ekki svarið

- eftir Hauk Harðarson verkefnastjóra hjá Mími-símenntun

Af hverju sækja fleiri konur nám og námskeið en karlar? Ég tók að mér að reyna að svara þessari stóru spurningu út frá sjónarhóli karla. Víku síðar þegar þessi spurning er búin að þeytast fram og til baka milli heilahvela verð ég að játa mig sigr-
aðan. Ég veit ekki svarið.

Ég fór í brúðkaup um daginn og presturinn lagði út frá því að lykillinn að góðu hjónabandi væri að hjón hefðu skilning á því að kynin væru ólík.

Til dæmis yrði nýbökuð brúður að hafa skilning á því að þó það væri ekki búíð að framkvæma peruskiptin sem beðið var um fyrir 10 dögum, væri það ekki af leti. Það væri einfaldlega þannig hjá karlmönnum að minni á framkvæmdir einskorðist við sjö daga, eftir

það færi fram útfurðun. Það væri óháð því hvort búíð væri að framkvæma það sem beðið var um.

Aftur á móti yrði hann að hafa skilning á því að hún myndi hvernig fötum hann var í þegar þau hittust fyrst og einnig hvernig aðrir sem hún hitti þennan dag fyrir sjö árum síðan voru klæddir. Það væri því ólíklegt að hún gleymdi því að hafa óskað eftir peruskiptum.

Ég fór í brúðkaup um daginn og presturinn lagði út frá því að lykillinn að góðu hjónabandi væri að hjón hefðu skilning á því að kynin væru ólík

Presturinn endaði með því að tala um að lykillinn að farsæld væri ekki að renna saman í eina persónu heldur fengju báðir aðilar að halda sínum sérkennum.

Ég minntist orða vinar míns sem eitt sinn benti mér á eldri hjón sem voru úti að skokka, bæði eins klædd og með samskonar hárband. Haukur, sagði hann. Ef þú sérð mig einhvern tímann í þessari stöðu þá sláðu mig af.

Út frá þessum hugleiðingum fór ég að hugsa. Er nám og námsframboð fyrir fólk á vinnumarkaði frekar sniðið að þörfum kvenna en karla?

Veit ekki svarið, kannski að ég fari og spyrji allar konurnar sem ég vinn með hérna hjá Mími-símenntun við að skipuleggja nám fyrir fólk á vinnumarkaði hvort þetta gæti verið raunin.



Hönnun / Smíði / Viðgerðir / Þjónusta

Plötusmíði

A'góðumjámum



HÉÐINN

Stóras 6 • IS-210 Garðabæ
Sími: 569 2100 • Fax: 569 2101 • www.hedinn.is

Fjölbreytt úrval spennandi og skemmtilegra námskeiða við allra hæfi

Computer and office courses for beginners and advanced



SKRIFSTOFUNÁM

Tölvu og bókhaldsnám.

Stutt og hnitmiðuð 200 stunda námsbraut sem skilar strax árangri. Nám á þessari braut hentar fólki á öllum aldri sem vill styrkja stöðu sína enn frekar á vinnumarkaði með aukinni menntun.

Að námi loknu eiga þátttakendur að vera færir um að sinna flestum skrifstofustörfum sem ritarar og öflugir tölvunotendur og sem fulltrúar og bókarar í bókhaldsdeildum stærri fyrirtækja.

Kennd er ein námsgrein í senn sem lýkur með prófi eða verkefni, tölvugreinunum lýkur flestum með alþjóðlegri prófgráðu (ECDL). Námið er metið til eininga. Hefst 25. september. Kennt er þrisvar í viku, val um kvöld eða morguntíma.

Verð: 153.000,- Allar kennslubækur innifaldar. Ýmsir greiðsluskilmálar.

Bókhald 1

Sérlega hagnýtt 100 std. námskeið fyrir þá sem þurfa að ná tökum á bókhaldinu. Verslunarreikningur, VSK, bókhaldsgrunnur og tölvubókhald.

Kennt er þrisvar í viku, val um kvöld eða morguntíma. Verð: 94.000,- Allar kennslubækur innifaldar. Ýmsir greiðsluskilmálar.

Bókhald 2

Hentar þeim sem hafa bókhaldsreynslu eða hafa lokið Bókhaldi 1 eða Tölvu og bókhaldsnámi. Lengd 32 std. Verð: 36.000,-

Tollskýrslugerð

Hagnýtt og ítarlegt námskeið um allt er varðar innflutningsreglur og gerð tollskýrslna. Lengd 21 std. Verð: 28.000,-

Efling styrkir félagsmenn sína myndarlega til náms hjá okkur.

Að auki veitir skólinn Eflingarfélögum 10% afslátt af námskeiðum gegn framvísun félagsskírteinis.



HAGNÝT TÖLVUNÁMSKEIÐ

Byrjendanámskeið

Vinsælt námskeið ætlað fólki á öllum aldri sem hefur enga tölvukunnáttu. Windows, Word, Internet og tölvupóstur.

Almennt tölvunám

Fyrir þá sem komnir eru af byrjunarstiginu og vilja auka öryggi sitt, færni og hraða. Windows, Word, Excel, Internet og Outlook tölvupóstur. Lengd 63 std. Verð: 39.900,-

ECDL tölvunám.

Alþjóðlegt tölvunám. Hentar fólki á öllum aldri sem vill fá ítarlega þekkingu og þjálfun í öllum helstu tölvugreinum og alþjóðlega vottun því til staðfestingar. Lengd 84 std. Verð: 65.000,-

Vefsíðugerð 1

Vinsælt námskeið ætlað byrjendum í vefsíðu og fólki sem vill komas sér upp einfaldri og þægilegri heimasíðu. Photoshop og Dreamweaver. Lengd 47 std. Verð: 49.000,-

Stafrænar myndavélar.

Stutt námskeið fyrir byrjendur. Helstu stillingar myndavéla, flutningur og skipulag myndasafns í tölvu, lagfæringar, prentun, myndir sendar í tölvupósti, brennsla CD ofl. Lengd 14 std. Verð: 15.000,- Kennslubók á íslensku innifalin.



ÖNNUR NÁMSKEIÐ

Sjá ítarlega lýsingu og stundaskrá á heimasíðu skólans.

- MCP XP
- MCSA
- Photoshop
- Dreamweaver
- Vefsíðugerð framhald
- Grafísk hönnun
- Word grunnur og frh
- Excel grunnur og frh
- Internet og tölvupóstur
- Outlook
- PowerPoint
- Access
- Navision



TÖLVUSKÓLINN
PEKKING

FAXAFEN 10 | GLERÁRGATA 36 | WWW.TSK.IS | SÍMI: 544 2210
108 REYKJAVÍK | 600 AKUREYRI | SKOLI@TSK.IS



Hlakka til að takast á við verkefnin

- segir Valdís A. Steingrimsdóttir, nýr verkefnisstjóri Starfsafls

Valdís A. Steingrimsdóttir mannauðsráðgjafi hefur verið ráðin verkefnisstjóri hjá Starfsafl vegna nýrra og aukinna verkefna. Má þar nefna

nýtt nám fyrir öryggisverði og nýrræði fyrir fyrirtæki til að styrkja nýliðabjálfun. Verkefnið um öryggisvarðanamið var kynnt í síðasta

fréttablaði Eflingar en nýliðabjálfunin er kynnt í þessu blaði. Bæði verkefnin eru styrkt af Starfsmenntaráði félagsmálaráðuneytisins. Valdís kom til starfa 1. júlí og mun einnig aðstoða fræðsludeild Eflingar vegna sífellt aukinna verkefna.

Hún hefur próf í mannauðsstjórnun frá endurmenntun HÍ og próf í stjórnsýslu frá endurmenntun HÍ. Þá hefur hún einnig tekið fjölda námskeiða sem snúa að skrifstofutækni og fleiru. Valdís var starfsmannastjóri Landbúnaðarháskóla Íslands og hefur komið á fót ýmsum verkefnum við þá stofnun sem miða að því að efla færni og þekkingu starfsmanna háskólans.

„Ég er mjög spennt fyrir þessum nýju verkefnum hjá Starfsafl og það verður mjög gaman að fást við þau“ sagði Valdís í samtali við Fréttablað Eflingar. „Hér eru úrvals samstarfsmenn og mér hefur alls staðar verið mjög vel tekið. Ég finn líka fyrir miklum áhuga hjá stjórn og aðildarfélögum Starfsafls að gera vel í starfsmenntamálum á almenna vinnu- markaðnum.

Það er mikið verkefni sem við eigum framundan og ég hlakka til að takast á við þau,“ sagði Valdís að lokum.

Valdís er gift Hafsteini Bjarnasyni og eiga þau þrjár dætur og þrjú barnabörn. Í tómstundum eru göngu- og skíðaferðir á dagskrá. En samvera með fjölskyldu og vinum er það sem hún vill helst eyða sínum tómstundum í.

Starfsafl og Efling bjóða Valdísi hjartanlega velkomna til starfa.

belladonna

Mohr BRAND
Interchie

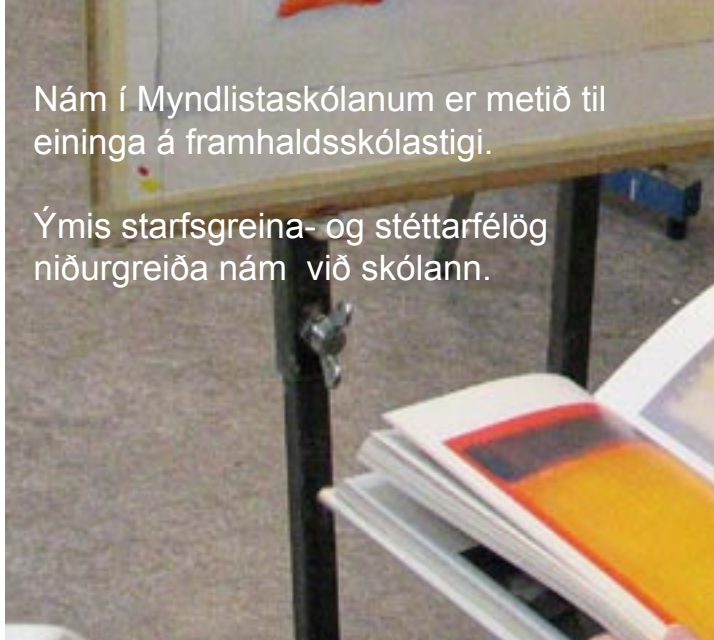

NO SECRET

samm

Head over Heels®
 W o m e n s w e a r

Réttu stærðirnar

Skeifunni 11, Reykjavík
 Sími 517 6460
www.belladonna.is



MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK

HAUST 2007

NÁMSKEIÐ HEFJAST Í LOK SEPTEMBER
JL-húsinu, Hringbraut 121
og á Korpúlfsstöðum

www.myndlistaskolinn.is

BARNA- OG UNGLINGAÐEILD

14 vikna námskeið fyrir 3-5 ára

3-5 ára	laugard.	10.15-12.00	Gerður Leifsdóttir
3-5 ára	miðvikud.	15.15-17.00	Sigríður Helga Hauksdóttir

námskeið fyrir 6-9 ára vetrarlöng og 14 vikna

6-9 ára	laugard.	10.00-11.45	Björk Guðnadóttir
6-9 ára Korpu	miðvikud.	15.15-17.00	Elva Hreiðarsdóttir
6-9 ára Korpu	þriðjud.	15.15-17.00	Helgi Þórssón
6-9 ára	fimmtud.	15.15-17.00	Kristín Reynisdóttir
6-9 ára	föstud.	15.15-17.00	Gerður Leifsdóttir
6-9 ára	mánud.	15.15-17.00	Anna Hallin
6-9 ára	mánud.	15.15-17.00	Björk Guðnadóttir
6-9 ára	miðvikud.	15.15-17.00	Kristín Reynisdóttir
6-9 ára	þriðjud.	15.15-17.00	Elva Hreiðarsdóttir

14 vikna námskeið fyrir 8-12 ára

10-12 ára Korpu	miðvikud.	15.00-17.15	Helgi Þórssón
10-12 ára Leirrennsla og mótun	laugard.	10.00-12.15	Guðbjörg Káradóttir og Anna Hallin
10-12 ára Verkm.-myndlist-video	mánud.	15.00-17.15	Gerður Leifsdóttir
10-12 ára	miðvikud.	15.00-17.15	Þorbjörg Þorvaldsd.
10-12 ára Myndlist / myndasögur	föstud.	15.00-17.15	Þorbjörg Þorvaldsd.
8-11 ára Verkmennl-myndlist	fimmtud.	15.15-17.00	Gerður Leifsdóttir
9-13 ára Myndlist-tækniflúkt	þriðjud.	15.00-17.15	Anna Hallin og Pétur Örn Friðriksson
9-11 ára Leirrennsla og mótun	miðvikud.	15.00 - 17.15	Guðbjörg Káradóttir og Anna Hallin

14 vikna námskeið fyrir ungt fólk

13-16 ára Leirmótun	föstud.	16.30-19.30	Guðný Magnúsdóttir
13-16 Grafík og Götulist Korpu	laugard.	10.00-13.00	Kristín Reynisdóttir og Sara Riel
13-16 Málun og þrívídd	föstud.	16.00-19.00	Þorbjörg Þorvaldsdóttir og Sigríður Ólafsdóttir
13-16 Teikning-grafík-keramik	fimmtud.	15.30-18.30	Elva Hreiðarsdóttir
13-16 Myndasögueró fyrir ungt fólk	fimmtud.	16.00-18.15	Bjarni Hinriksson og Búi Kristjánsson
16-19 ára Videó, hljóð og allra handa fönður	þriðjud.	17.45-21.45	Sigríður Guðjónsson og Helgi Þórssón

KERAMIKDEILD

14 vikna námskeið í leirrennslu og -mótun

Grundvallaratriði í keramik	miðvikud.	18.00-22.00	Guðný Magnúsdóttir og Guðbjörg Káradóttir.
Leirmótun og rennsla	þriðjud.	17.30-20.15	Guðný Magnúsdóttir
Leirkerarennsla	mánud.	17.30-20.15	Guðbjörg Káradóttir

TEIKNIDEILD

undirstöðugreinar sjónmennta

Teikning 1 morguntímar	miðvikud.	09.00-11.45	Sólveig Aðalsteinsdóttir
Teikning 1	miðvikud.	17.30-21.30	Sólveig Aðalsteinsdóttir
Teikning 1	þriðjud.	17.30-21.30	Eygló Harðardóttir
Teikning 2	mánud.	17.30-21.30	Hilmar Guðjónsson
Portretteikning fyrir byrjendur	fimmtud.	17.30-20.30	Karl Jóhann Jónsson
Módelteikn.-mótun-hreyfimynd	miðvikud	17.30-20.30	Sigríður H. Hauksd.
Módelteikning	mánud.	17.45-20.30	Þorbjörg Þorvaldsdóttir

form/rými - bókverk - portfolio - ljósmyndun - indesign

Form, rými og hönnun	miðvikud.	17.30-20.30	Brynhildur Pálsdóttir, Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir, og Guja Dögg Hauksdóttir
Bókverk	mánud.	17.30-21.30	Ósk Vilhjálmsdóttir
Skapandi starfsvettvangur (portfolio)	þriðjud.	17.30-20.15	Ósk Vilhjálmsdóttir
Stafræn ljósmyndun	mánud.	18.00-20.45	Brooks Walker
Svart / hvít ljósmyndun	mánud.	18.00-20.45	Erla Stefánsdóttir
Indesign/photoshop	Helgamámskeið (tími augl.síðar)		Magnús V.Pálsson

MÁLARADEILD

Frjáls málun	föstud.	13.00-15.45	Þuríður Sigurðardóttir
Málun 1 morguntímar	miðvikud.	09.00-11.45	Sigríður Ólafsdóttir
Málun 1 (heilsárs)	þriðjud.	17.30-20.15	Þorri Hringsson
Málun 2 morguntímar mið.	09.00-11.45		Þorri Hringsson og Hliff Ásgrímsd.
Málun 2 (heilsárs)	miðvikud.	17.30-20.15	Sigríður Ólafsdóttir
Málun 3 morguntímar	miðvikud.	09.00-11.45	JBK Ransó
Málun 3 (heilsárs)	mánud.	17.30-20.15	JBK Ransó
Framhaldsnámskeið í málun	fimmtud.	17.30-20.15	Hulda Stefánsdóttir
Litaskynjun	fimmtud.	17.30-21.30	Eygló Harðardóttir
Portret / málun framhald.	laugard.	10.00-13.00	Karl Jóhann Jónsson
Vatnslitun	þriðjud.	17.30-20.15	Hliff Ásgrímsdóttir

INNRIÐUN

sími 551 1990

www.myndlistaskolinn.is

Nám í Myndlistaskólanum er metið til eininga á framhaldsskólastigi.

Ýmis starfsgreina- og stéttarfélag niðurgreiða nám við skólann.



					●	FJART MAGA ALDAN	FABA FLANA SÖMUL	KALDUR VINUR ÁKAFI	TÖNN	DUNDO TVINGL.	HÖRV. MYND- LEN	SAMT. SNEID	ENDR. SNEID	KARL FENG- UR
					●	FJÁR- MARK	1							
					●	ATÓRÐ ALVTH. KÖPP					8			
					●	KÍN. VERÐI			SÝRÐ MARR- LUNDI		EINK- STI MED			
					●	EIGA ERFITT TÖNN					MATKA NAUÐA ÁHVALD	4		
					●	GARÐ- JURT KONA	2							
					●	KLÍÐ- UR								
					●	LOFOND DÚTL ÁSVINJA								
					●	FUGL SPIL		9					TALA FOR- FEBUR	
					●	ÁTT					13			
					●	SKJÓLA TALA	ATA EYÐI RÝK							
					●	GLUFA LÖGS		5		KVEN- DÚR KEYRDI				GERA SÚNT ARÐA
					●	MINIUM ADAL FLÓTT			NADI SÖRADI FÖRRA		MAG- KURAN EATT	SAMST. TÖRKA		
					●	SAMÐ								
					●	KLEF- LANEYR SJA TALT		12					FUGL HÖFN BND.	
					●	HAIDA DRATT STAFUR				DRATT TALT ACALLA	11			
					●	SKIL- VEGGUR STRÆUR	6			LETT. DRAGL AIT		TÖNS ÖSKA- IR		
					●	LOFI					3			
					●	TALA SLÖRA NVILT								
					●	ÖSTRYGG- UR STÖÐUR							ÖSK- STAFUR	
					●	ELLA FUGL SÖMUL							SAMST. FÖRRA	
					●	IPR. FÉLAG								
					●	BOGI	STILL- ANDI HEIDUR HEST				10			
					●									
					●	ADALIS- ADALUR ADENN		7					ERL. SANTAK	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Lausnarorð:

Nafn:

Vinnustaður:

Sími:

Heimili:

Kennitala:

Verðlaunakrossgáta

Veitt verða verðlaun fyrir lausn á krossgátunni. Verðlaunin nema 15.000,- krónum.

Lausnir sendist til: Efling-stéttarfélag / Krossgátan, Sætún 1, 105 Reykjavík.

Svar þarf að berast fyrir 1. nóvember nk.



Við aðstoðum þig í námi!

Félagsmenn í Eflingu og fyrirtæki geta sótt um styrk til starfstengds náms og námskeiða.

www.starfsafl.is

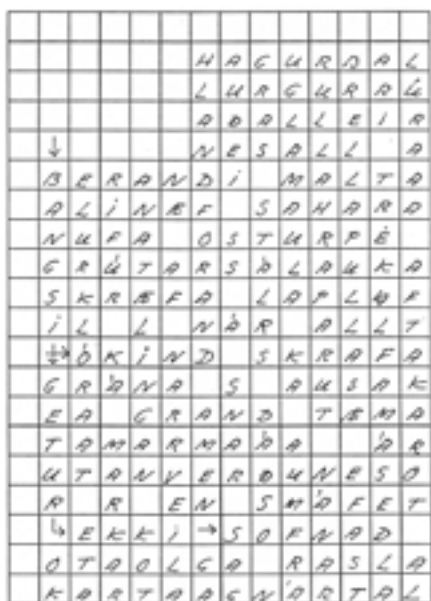
Stuðningur við atvinnulífið.

Check our web for grants for job related courses.

Pau mistök urðu í síðasta fréttablaði Eflingar að það vantaði „lausnarorðið“ í gátuna. Því var ekki hægt að leysa krossgátuna. Beðist er velvirðingar á þessu.

Ritstjóri.

Lausn síðustu krossgátu



Meirapróf – Nýir tímar

Nýlegir kennslubílar sem uppfylla
Euró 2 mengunarstaðal, læru í nútímanum



Upplýsingar og innritun í síma 567 0300

Ný námskeið hefjast mánaðarlega



Karl Ó. Karlsson



Atli Gíslason

Skrifstofa Eflingar

Viðtalstímar lögmanna

Eflingar-stéttarfélag eru til viðtals á skrifstofu félagsins á þriðjudögum milli 13.00 -16.00. Það eru þeir Atli Gíslason og Karl Ó. Karlsson frá lögfræðiskrifstofu Atla Gíslasonar

sem sjá um viðtalstímana. Ekki þarf að panta tíma fyrirfram. Það nægir að mæta á skrifstofuna á þessum tíma.

Sjúkrasjóður Eflingar er góður bakhjarl

En veistu þetta?????

- Sjúkrasjóður greiðir kostnað við göngugreiningu að fullu.
- Sjóðurinn greiðir 50% af kostnaði vegna greiningar á lesblindu að hámarki 15.000 kr.
- Sjóðurinn greiðir styrk vegna blóðruhálskóðana karla að hámarki 4.500 kr.
- Réttur til hvernar styrkttegundar í Sjúkrasjóði er sjálfstæður og því möguleiki að fá allar styrkttegundirnar á einu og sama árinu.
- Líkamsræktarstyrkur hjá Eflingu nemur nú 12.000 kr.
- Nú veitir Efling glæraugnastyrk sem nemur að hámarki 10.000 kr.
- Sjúkrasjóður styrkir Sálfélagslega viðtalsmeðferð sem nemur að hámarki 3.000 kr. fyrir hvert skipti í 15 skipti.
- Efling styrkir nú Sjúkra og endurþjálfun sem nemur allt að 1.500 kr hvert skipti.

NÁMSKEIÐ HAUST 2007

Fræðslunámskeið Greiningar- og ráðgjafarstöðvar ríkisins eru ætluð þeim sem vinna með börnum með þroskaraskanir og eru jafnframt opin aðstandendum. Námskeiðin eru bæði fræðileg og hagnýt.

Meðal þess sem verður í boði á haustmisseri:

- Ráðagóðir foreldrar - Námskeið í hegðunarstjórnun fyrir foreldra barna með þroskaraskanir
- Einhverfa og skyldar þroskaraskanir
- Skipulögð kennsla og vinnubrögð
- Atferlisþjálfun fyrir börn með einhverfu
- Aspergersheilkenni
- Börn með hreyfihömlun - þátttaka í grunnskólastarfi
- Snemmtæk íhlutun
- Tákn með tali
- Meðferð hegðunarerfiðleika

Upplýsingar og skráning á námskeið er á www.greining.is



Greiningar- og
ráðgjafarstöð ríkisins

Fróðleiksmolar

Veist þú að...?

Styrkur til heilsueflingar snýst ekki bara um líkamsrækt hjá æfingarstöð.

Ef þú kýst frekar að stunda sund, læra dans í dansskóla eða æfa ýmsar íþróttir eins og til dæmis golf, áttu rétt á styrk allt að kr. 10.000.- á ári.



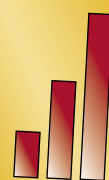
www.efling.is

Njóttu lífsins reyklaus



Notaðu Nicorette innsogslyf
í stað sígarettunnar

Nicorette nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð begar reykingum er hætt eða begar dregið er úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt, hvort hætt á reykingum eða draga úr þeim. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Í fylgiseðlinum eru upplýsingar um verkun og notkun, varðabreytur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir og aðrar upplýsingar. Lesið til læknis eða lyfjafraðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lífsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versandi hjartaþing, alvarleg hjartsláttargölp eða nýlegt heilabólfall eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf. Börn yngri en 15 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti eiga ekki að nota Nicorette nikótínlyf nema að ráði læknis. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið fylgiseðilinn. Nauðsynlegt getur verið að lesa hann síðar. Handhafi markaðsleyfis: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, Garðabæ.



STIGHÆKKANDI
vextir á hávaxta-
reikningum SPRON!

Frábærir vextir

– á sparnaðinn þinn!

SPRON Vaxtabót – allt að **14,60% vextir***

Óverðtryggður sparnaðarreikningur á Netinu sem ber háa, stigvaxandi vexti eftir upphæð – auk þess stighækkandi vaxtaálag eftir lengd sparnaðartímabils. Alltaf laus, engin lágmarksupphæð.

SPRON Viðbót – allt að **7,50% vextir***

Verðtryggður sparnaðarreikningur á Netinu sem er bundinn til 36 mánaða. Reikningurinn ber háa, verðtryggða vexti - auk þess stighækkandi vaxtaálag að binditíma loknum. Engin lágmarksinnborgun.

Þú getur stofnað reikning á **spron.is**

Upplýsingar í næsta útibúi SPRON í síma 550 1200,
í þjónustuveri SPRON í síma 550 1400 eða á spron.is

*Samkvæmt gildandi vaxtatöflu SPRON 1. ágúst 2007.

75 ára

 **spron**