



Bls. 10



Samfellt ævintýri

Bls. 14



Beltin björguðu okkur

Bls. 18



Félagsgjöldin lækka

Njóttu sumarsins

Lóritín® – Kröftugt ofnæmislyf

Notkun: Lóritín er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. **Skömmtnun:** Fullorðnir og börn (>12 ára): 1 tafla á dag. Börn 2-12 ára (<30 kg): ½ tafla (5 mg) á dag. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 2 ára. Töfluna má taka hvenær sem er, án tillits til matmálstíma. Hefja ætti meðferð hjá sjúklingum með verulega skerta lifrarstarfsemi með minni skammti. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virka efninu eða hjálparefnum. **Varúðarreglur:** Gæta skal varúðar ef Lóritín er gefið sjúklingum með mikið skerta lifrarstarfsemi. Lyfið inniheldur laktósa. Langvarandi notkun getur leitt til aukinnar hættu á tannskemmdum vegna munnþurrks. Notkun Lóritíns á meðgöngu og við brjóstgjöf er ekki ráðlögð nema í samráði við lækni. Í einstaka tilfellum finnur fólk fyrir syfju sem getur haft áhrif á hæfni þeirra til aksturs eða notkunar véla. **Aukaverkanir:** Lóritín þolist almennt vel en algengustu aukaverkanirnar hjá börnum á aldrinum 2-12 ára eru höfuðverkur, taugaveiklun og þreyta. Algengustu aukaverkanirnar hjá 12 ára og eldri eru svefnhöfði, höfuðverkur, aukin matarlyst og svefnleysi. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Desember 2005.



 **actavis**
hagur í heilsu



Útgefandi:

Efling-stéttarfélag
Sættúni 1

Ábyrgðarmaður

Sigurður Bessason

Ritstjóri

Práinn Hallgrímsson

Blaðamaður

Róbert Ágústsson

Ritstjórn

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

Starfsmenn á skrifstofu

Anna Lís Terrazas
Anna Lísja Sigurðardóttir
Atli Lýðsson
Ágúst Þorláksson
Berglind Davíðsdóttir
Elin Baldursdóttir
Elin Hanna Kjartansdóttir
Fjóla Jónsdóttir
Guðmundur Þ. Jónsson
Guðrún Kr. Ólafsdóttir
Hallsteinn Friðbjófsdóttir
Harpa Ólafsdóttir
Hjördis Baldursdóttir
Hulda Hafsteinsdóttir
Ingunn Þorsteinsdóttir
Kristjana Valgeirsdóttir
Oddný Einarisdóttir
Ólöf Björk Björnsdóttir
Ragnar Ólason
Sigríður Ólafsdóttir
Sigurður Bessason
Sigurrós Kristinsdóttir
Sveinn Ingvarson
Tryggvi Marteinsson
Þórir Guðjónsson
Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir
Práinn Hallgrímsson

Starfsafi

Sveinn Aðalsteinsson
Valdis Steingrimsdóttir

Útlit og umbrot

Einn, tveir og þrír, auglýsingastofa

Prentun og bókband

Oddi hf.

Auglýsingar

Hæfir sf

Ljósmyndir og aðstoð við útgáfu

Róbert Ágústsson

Á forsiðu

Efnilegir smiðir í Garðabæ

Aðsetur

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

Skrifstofa Eflingar er opin
frá kl. 08.15 – 16.00.



Sigurður Bessason

Prófsteinn á nýja ríkisstjórn

Krafa um jöfnun lífeyrisréttinda

Nú þegar líða fer að nýjum samningaviðræðum við atvinnurek-
endur er rétt að rifja upp það sem gerðist í miðjum viðræðum
við atvinnurekendur í desember 2003. Þá fór þjóðfélagið allt á
annan endann þegar þáverandi forsætisráðherra beitti sér fyrir nýjum eftirlaunaákvæðum þar
sem m.a. stjórnmalamenn í efstu launastigum fengu aukin lífeyrisréttindi og forystumenn stjórn-
arandstöðunnar tóku sér launahækkunar sem voru á skjön við allt sem þá var að gerast í launa- og
kjaramálum.

Samningmál Flóabandalagsins og annarra stéttarféлага fór í uppnám svo vikum skipti. Sterk
viðbrögð almennings í landinu gagnvart sérstökum launahækkunum forystumanna á þingi og
forsætisráðherra urðu til þess að ný krafa var sett fram um jöfnun lífeyrisréttinda bæði á almennum
markaði og gagnvart ríkinu. ASÍ krafðist þess að frumvarpið yrði kostnaðarmetið og kom þá í
ljós að lágmarksmat á kostnaði sýndi hátt á annað hundrað milljónir króna.

Stjórnmalamenn ganga margir út frá því að fólk sé fljótt að gleyma. Svo er ekki um þetta mál.
Enn er þetta rifjað upp, nú síðast við stjórnarmyndun síðustu ríkisstjórnar. Vitað er að innan
núverandi stjórnarmeirihluta er vilji til að leiðrétta þau hörmulegu mistök sem gerð voru í des-
ember 2003. Þá misstu allmargir alþingismenn og ráðherrar trúverðugleika sem þeir hafa ekki
endurheimt síðan.

En nú er tækifærið fyrir nýja ríkisstjórn að standa við þá kröfu sem margoft hefur verið sett
fram um þetta mál. Að nota nú þann byr sem ríkisstjórnin hefur til að vinna að jöfnun lífeyr-
isréttinda allra landsmanna.

Þetta mál hefur legið á þjóðinni eins og martröð í bráðum fjögur ár. Nú er mál að linni.

Menntun er drifkraftur framfara

Við í löndunum í kringum okkur hafa stjórnmalamenn og aðrir áhugamenn um þjóðfélags-
mál áttað sig á mikilvægi menntunar. Menntunin er drifkraftur framfara. Án þróunar, þekkingar
og kunnáttu verður engin framfarasókn. Hér á landi sjáum við þetta endurspeglast í stórauðinni
áherslu á framhaldsmenntun hvers konar, margs konar háskólamenntun blómstrar sem aldrei fyrr
og síðast en ekki síst er verulega aukin áhersla á menntun starfsfólks í atvinnulífinu á döfinni.

Efling-stéttarfélag hefur allt frá stofnun félagsins lagt gríðarlega áherslu á menntun félagsmanna
sinna. Það er athyglisvert að skoða samningssviðin innan Eflingar og sjá að það voru konur í
umönnunarstörfunum sem ruddu brautina í menntamálum. Á eftir kom margs konar fræðslu-
starf í fiskvinnslu, iðnaði og ýmsum þjónustustörfum. Oftast hefur launafólk þurft að berjast
fyrir menntuninni en bætt launakjör síðan komið í kjölfarið.

Vinnan í menntamálum er oft vandasöm og erfið vegna þess að árangur er oftast ekki sýnilegur
eða mælanlegur fyrr en þegar til lengri tíma er lítið. Mikilvægt er að stéttarfélagin hugi að næstu
framfarasporum í menntamálum á vinnumarkaði og móti stefnuna inn í næstu samninga.

Sigurður Bessason
formaður Eflingar-stéttarfélags

E FN ISYFIRLIT

Gallup	4	Ævintýraferð	26
Ron Davis í alla skóla	6	Krabbameinsleit	28
Skattkortin á Skagaströnd	8	Tilbúnaðar aftur	31
Spennandi haust	8	Nings	32
Samfellt ævintýri	10	Hreyfing fyrir alla	34
Vel brottförina sjálf	12	Fiskurinn sýnilegur	35
Beltin sem björguðu okkur	14	Ferðir Eflingar	40
Félagsgjöldin lækka	18	Félagsliðar	44
Gaman að samskiptum	19	Glæsilegar íbúðir	46
Sömu áherslur	20	Íslenska er málið	48
Reyklaus	22	Félagsvinakerfið virkar	50
Annað líf	23	Vígsla í Skarði	52
Hættulegar sprungur	24	Leikskólaliðar útskrifast	54



Veglegir vinningar í boði

Tökum vel á móti Gallup

Frá miðjum ágúst og fram í september mun Capacent Gallup gera viðhorfskönnun meðal félagsmanna Eflingar. Þetta er símakönnun, en einnig mun félagsmönnum gefast kostur á að svara á netinu. Sérstök áhersla verður nú lögð á að kanna viðhorf félagsmanna til komandi kjarasamninga og skoða kjarapróun einstakra hópa. Eins og áður verður farið með öll svör sem trúnaðarmál.

Félagið hvetur félagsmenn til þess að taka vel á móti Gallup spyrnum og verða

niðurstöðurnar birtar í Eflingarblaðinu og á heimasíðu félagsins.

Þeir sem taka þátt eiga möguleika á að vinna sér inn 100 þúsund krónur, dvelja í einu af fjölmörgum orlofshúsum Eflingar eða dvelja í íbúð félagsins í Kaupmannahöfn.

Gallup kannanir Flóans hafa verið mikil uppspretta þekkingar í félaginu á undanförunum árum. Félagið hefur með árlegum könnunum safnað saman mikilli vitneskju um viðhorf félagsmanna til mikilvægra þátta er varða kjarasam-

inga, réttindi og ýmis önnur atriði sem skipta félagsmenn miklu svo sem verðlagsmál, tryggingar og fleira.

Þeim mun herra svarhlutfall sem Gallup nær í könnunum því marktækari verða þær og betra veganesti inn í komandi samninga. Það er því mikilvægt fyrir félagsmennina að félagið hafi eins góðar upplýsingar og kostur er um launakjör og önnur mikilvæg atriði.

Þess vegna er mikilvægt að taka spyrnum Gallup vel og greiða eins vel úr spurningum þeirra og hægt er.



Orlofshúsin eftirsóttu

Fyrstur kemur fyrstur fær

Það var mikil stemmning á skrifstofu Eflingar í Sætúni föstudagsmorguninn 18. maí sl. Þeir hördustu voru mættir með stóla og kaffibrúsa rúmlega 7 um morguninn og ætluðu ekki að missa af rétta húsinu.

Þónokkrar vikur voru lausar eftir úthlutanir og fengu allflestir óskir sínar uppfylltar.

Minnt er á að enn eru einhver hús og tjaldvagnar laus í júní og ágúst. Félagsmenn geta haft samband við skrifstofuna í síma 510 7500.

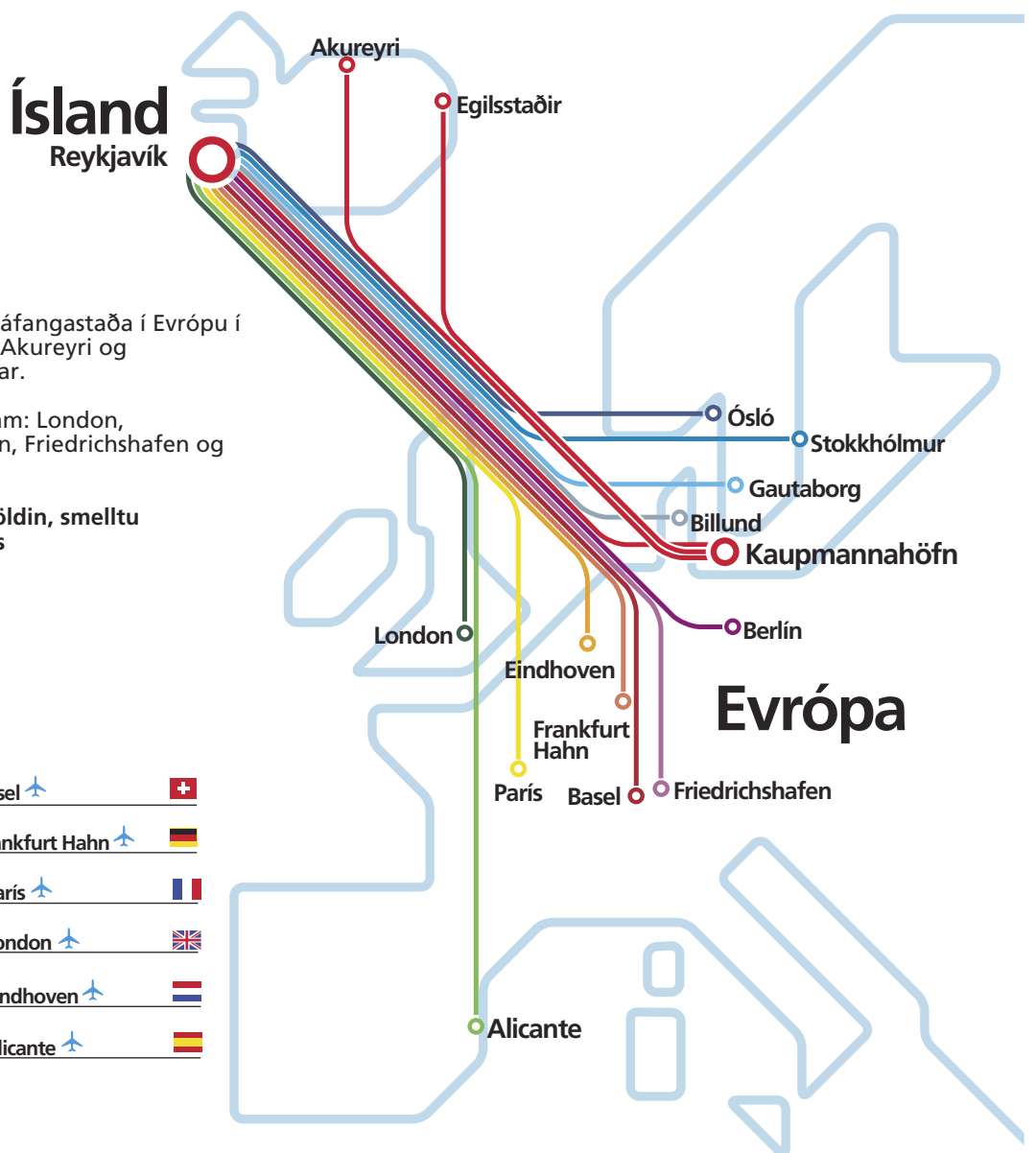
Það hefur aldrei verið skemmtilegra að ferðast!

» Iceland Express býður flug til 13 áfangastaða í Evrópu í allt sumar og þráðbeint flug frá Akureyri og Egilsstaðum til Kaupmannahafnar.

Í vetur verða áfangastaðirnir fimm: London, Kaupmannahöfn, Alicante, Berlín, Friedrichshafen og Billund.

Tryggðu þér hagstæðustu fargjöldin, smelltu þér inn á www.icelandexpress.is

- | | | | | | | |
|----------|-------------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------------|
| 1. Ósló | 2. Stokkhólmur | 3. Gautaborg | 4. Billund | 5. Kaupmannahöfn | 6. Berlín | 7. Friedrichshafen |
| 8. Basel | 9. Frankfurt Hahn | 10. París | 11. London | 12. Eindhoven | 13. Alicante | |



» VERÐ FRÁ:

7.995 kr.

Aðra leið með sköttum.

» BÖRN:

50%

Börn, 11 ára og yngri í fylgd meðfullorðnum, fá helmingsskipt af verði fyrir skatta og gjöld.

Iceland Express, Grímsbæ, Efstalandi 26, Sími 5 500 600

www.icelandexpress.is

Iceland Express





Ron Davis aðferðin

Í alla leikskóla og grunnskóla

- segir María Ósk Guðbjartsdóttir

Ef ég mætti ráða þá væri ég búin að setja Ron Davis aðferðina inn í alla leikskóla og grunnskóla á landinu. Lesblinda fer vaxandi í samfélaginu og börnin okkar eiga skilið að það verði tekist á við vandann strax þegar þau greinast, sagði María Ósk Guðbjartsdóttir í ávarpi sem hún flutti við útskrift af lesblindunámskeiði hjá Mími á dögnum.

María sagði að nemendurnir væru sammála um að allir sem þyrftu að glíma við lesblindu ættu skilið að upplifa sömu stórkostlegu tilfinningarnar og þau öðlast á náms tímanum í Ron Davis aðferðinni. Ég er sannfærð um að þetta nám mun nýtast okkur vel í framtíðinni, sagði hún.

Í lok ávarpsins hvatti María alla sem stóðu að námskeiðinu til þess að berjast fyrir því að Ron Davis aðferðin verði tekin upp í leikskólum og grunnskólum og hún lofaði því að enginn yrði fyrir vonbrigðum með útkomuna.

Aðstandendur námsins tóku undir nauðsyn þess að efla námsmöguleika þeirra sem eru lesblindir.



Ég er sannfærð um að þetta nám mun nýtast okkur vel í framtíðinni

Þetta var í ellefta sinn sem nemendur útskrifast úr þessu námi, sem bar yfirskriftina *Aftur í nám* og voru sextán þátttakendur í útskriftarhópnum að þessu sinni.

Bankinn sér ekki bara um fjármálin, hann sér líka um tryggingarnar fyrir fjölskylduna

Það er bara einn þeirra fjölmörgu kosta sem ég nýt í Vörðunni.

Það hefur sannarlega sína kosti að vera í Vörðunni, vildarþjónustu Landsbankans. Við berum traust til viðskiptavina okkar og leyfum þeim að njóta ávinnings af því með fyrirgreiðslu og auknum sveigjanleika til að haga lífi sínu að vild.

Það gerum við meðal annars með því að bjóða Vörðufélögum í TM-Öryggi 5% aukaafslátt.



Landsbankinn
Banki allra landsmanna

410 4000 | landsbanki.is

Njóttu þess að vera í Vörðunni



Elín Kjartansdóttir og Hallsteinn Friðbjófnsson hafa sinnt atvinnulausu fólki undanfarin ár

Atvinnulausir eru forviða!!!

Skattkortin flutt á Skagaströnd

Nú þegar úthlutunarnefnd atvinnuleysisbóta hefur verið tekin af stétt-

arfélögunum í Reykjavík, Eflingu og VR, kemur það fyrir að atvinnulaust

fólk eða vandamenn þeirra hringja eða koma til Eflingar til að sækja skattkort þeirra sem hafa verið á atvinnuleysisbótum. Þeir verða sumir forviða þegar þeim er sagt að skattkort þeirra hafi nú í samræmi við stefnumörkun stjórnvalda verið send á Skagaströnd.

Margir spyrja í afgreiðslu Eflingar hvort það sé ekki rétt að flestir hinna atvinnulausu séu á höfuðborgarsvæðinu. Svarið er jú. Það er rétt. Hvað eru skattkortin okkar þá að gera á Skagaströnd?

Svarið höfum við ekki því að það er ekkert skynsamlegt svar til við þessu sem gengur ekki þvert á dómgreind hins almenna manns. Við bendum hins vegar þessu forviða fólki á að hafa samband við Vinnumálastofnun sem mótaði þessa fráleitu stefnu um að færa þjónustuna við fólkið sem lengst frá því sjálfu.

Kannski ný ríkisstjórn skoði málið að nýju út frá hagsmunum launafólks og nýr félagsmálaráðherra ákveði að taka upp ný og skynsamlegri vinnubrögð.

Ætlar þú í nám?

Spennandi haust framundan!

Margt áhugavert í boði

Mörg spennandi námskeið verða í boði á vegum Eflingar sem tengjast sjálfseflingu og hagnýtum hlutum í lífi og starfi. Má þar nefna starfslokanámskeið og námskeið um fjármál heimilanna sem notið hafa mikilla vinsælda undanfarin ár.

Stærsti hluti af því námskeiðahaldi sem Efling tengist er starfsnám. Þar er fjölbreytnin alltaf að aukast og er nú þegar farið að skrá í leikskólabró og félagsliðabró.

Trúnaðarmannánám er einn mikilvægasti þátturinn í fræðslustarfi Eflingar og eru haldin mörg námskeið fyrir trúnaðarmenn á hverju ári. Um næstu áramót eru lausir samningar á almennum vinnumarkaði og því sérstaklega mikilvægt að trúnaðarmenn



Um áramótið eru lausir samningar á almennum vinnumarkaði og því sérstaklega mikilvægt að trúnaðarmenn séu vel undirbúnir

séu vel undirbúnir og mun trúnaðarmannafræðslan taka nokkuð mið af því næsta haust.

Allt það nám sem Efling stendur fyrir og kemur að verður auglýst ýtarlega í Fréttablaði Eflingar sem kemur út í

ágúst. Einnig verða send út veggspjöld og ýmis dreifibréf á vinnustaði og til trúnaðarmanna þar sem kemur fram hvar, hvenær og hvað verður í boði næsta haust.



Hann sigldi um höfin blá

Samfellt ævintýri frá upphafi

Þórður Oddsson segir frá

Ég réði mig í sumarvinnu á togara þegar ég var fjórtán ára og var kominn í fullt starf á togaranum Narfa eftir fjögur ár. Árið 1963 fór ég í Stýrimannaskólann og útskrifaðist með skipstjórnarréttindi um vorið 1965. Þaðan lá leiðin vestur á Ísafjörð og Súðavík og ég var á línubátum og trollbátum í nokkur ár og eignaðist fjölskyldu, segir Þórður Oddsson, aðstoðarflokkstjóri hjá Áhaldahúsi Kópavogs. Hann lauk sjómannsferlinum fyrir þremur árum um borð í olíuskipinu Esju sem var í eigu Skeljungs og sá um að þjónusta skip í höfnum á Faxaflóa. Þórður er sannur sjómaður sem sigldi um höfin blá í 45 ár og hann tók vel í að segja okkur

Bæði menn, konur og börn fengu að smakka fisk í fyrsta sinn á ævinni. Ég varð mjög glaður þegar ég sá að fólkinu fannst maturinn góður og margir vildu fá meira að borða

frá störfum sínum víða um heim.

Þórður segir að þessi ár hafi verið samfellt ævintýri frá upphafi til enda. En minnisstæðasta tímabilið hófst á fallegum haustdegi árið 1971, segir hann. Ég kom heim úr vel heppnaðri veiðiferð. Þá segir konan mín að einhver maður hafi

hringt um morguninn og spurt hvort ég vildi fara til Indlands í eitt ár og kenna heimamönnum að veiða rækju. Hún sagðist ekki geta svarað því á stundinni. En hún ætti vona á mér heim fljótlega. Þá sagðist maðurinn hringja aftur og klukkan tíu hringdi hann og bar aftur upp erindið. Ég sagði honum að við hefðum ákveðið að taka boðinu.

Fjölskyldan átti að fara til Indlands um haustið en stríð á milli Austur Pakistan og Indlands kom í veg fyrir að þau gætu lagt af stað. Stríðinu lauk með stofnun nýs ríkis sem hlaut nafnið Bangladesh og í apríl 1972 lögðu þau loksins af stað í ferð sem stóð í 15 ár en ekki aðeins árið eins og til stóð.

Fjölskyldunni leið vel á Indlandi

Dóttir þeirra sem þá var fjögurra ára fór með og eftir að fjölskyldan hafði komið sér fyrir í borg sem heitir Chiney tók hann til starfa við að kenna heimamönnum rækjuveiðar. Við notuðum tvo 70 tonna báta sem voru smíðaðir hjá Bátalóni í Hafnarfirði og íslensk veiðarfæri. Áhöfnin var fljót að tileinka sér rétt vinnubrögð við veiðarnar. En það var búið að fullnýta rækjustofninn og við höfðum lítið upp úr krafsinu. Þá reyndum við fyrir okkur við fiskveiðar og þær gengu mun betur.

Félagi hans, Þórir Hinriksson, skipstjórinn var á hinum bátum og þeir seldu ferskan fisk í bílskúr heima hjá sér. Það seldist aðeins hluti af aflanum sem komið var með í land á útmarkaði og ákveðið var að opna fiskbúð til þess að nýta hann betur.

Fjölskyldunni leið vel þarna og þegar þeim bauðst að vera lengur, ákváðu þau að bæta við einu ári.

Meðan við dvöldum í Chiney fengum við tækifæri til þess að ferðast um Indland og fara til Singapore, Hong Kong og Tælands. Þegar ráðningartími minn rann út bauðst mér að taka við rannsóknarskipi í Sómalíu og kenna fiskimönnum að veiða með flottrolli og hringnót, segir hann.

Þar vorum við í tvö ár og seinna árið er mér sérstaklega minnisstætt. Þá voru miklir þurrkar mjög víða í Sómalíu og búpeningurinn hrundi niður og fólk var matarlaust og vatnslaust. Til þess að auðvelda hjálparstafið, var fólk safnað saman í sérstakar búðir og þangað var ég sendur ásamt fleiri mönnum til þess að kenna fiskimönnum að veiða fisk í soðið.

Smökkuðu fisk í fyrsta sinn á ævinni

Fyrst fórum við niður á strönd og létum mennina leggja net í fjörunni. Þeim gekk vel að læra réttu handtökin.

Við kenndum þeim líka að þrifa bátana og smyrja vélarnar og vinna við netagerð. Síðan voru 10 menn valdir í áhöfn og sendir út á sjó á nokkrum bátum til þess að leggja netin. Veiðin gekk mjög vel og bæði menn, konur og börn fengu að smakka fisk í fyrsta sinn á ævinni. Ég varð mjög glaður þegar ég sá að fólkinu fannst maturinn góður og margir vildu fá meira að borða.

Næst lá leiðin að Tanganíkavatni í Tansaníu. Skammt frá heimili okkar stóð bautasteinn í litlum garði og á honum stóð í lauslegri þýðingu, *Undir*

mangótrúi sem hér stóð voru fleyg orð sögð af Morgan Stanley, blaðamanni, doktor Livingstone geri ég ráð fyrir. En Stanley þessi varð frægur þegar hann fann Livingstone sem hafði verið saknað um langa hríð og landar hans töldu jafnvel að hann væri látinn.

Þóður segir að annar sögulegur staður væri skammt frá vatninu sem tengdist þrælasölu í Afríku. Það er brautarstöð þar sem að þrælum var safnað saman. Þegar þeir voru orðnir nógu margir

stunduðu nám í sjómannaskóla og ég hafði tekið að mér að kenna þeim störf in um borð.

Hann segir að fljótlega hafi komið í ljós að hugmyndir nemendanna og hans hugmyndir um sjómannsstarfið væru ekki eins vegna þess að þeir vildu dvelja öllum stundum í stýrishúsinu. En ég gerði þeim strax grein fyrir því að sjómennskan væri ekkert grín og sendi þá út á dekk og sagði þeim að þar hæfist kennslan um borð hjá þessum skip-



Linda Bára 8 ára dóttir Þórðar og Hildar Maríasdóttur með hákarlaveiðimönnum

lögðu þeir af stað fótgangandi, hlekkjaðir á höndum og fótum og undir svipuhöggum kvalara sinna, ellefuhundruð kílómetra leið á stað sem heitir Bako Moja. Þar voru þeir seldir á þrælamarkaði m.a. til Mið-Austurlanda og landa innan Afríku.

Veiðar með ljósum

Hann segir að sérstök aðferð hafi verið notuð við veiðarnar á Tanganíkavatni. Hún fólst í því að nota ljós til þess að lýsa á yfirborð vatnsins. Þá kom fiskurinn upp úr djúpinu og við köstuðum út hringnót og hún fylltist af spriklandi fiski á augabragði.

Þóður segir að fjölskyldan hafi dvalið við Tanganíkavatn í tvö ár. Þá fannst þeim kominn tími til þess að breyta til eina ferðina enn og snéri aftur til Indlands. Ferðinni var heitið til Kódsín. Þar beið skólaskip í höfninni með áhöfn sem var skipuð ungum mönnum sem

stjóra, segir hann.

Síðan fór ég til Bombay ásamt fjölskyldunni og tók við rannsóknarskipi sem var notað við veiðar með flottrolli og hringnót. Svo fórum við líka í rannsóknartúr með fiskileitartæki til þess að mæla stærð fiskistofna við vesturströnd Indlands.

Svo lauk þessu ævintýri á því að við fórum til Gambíu og ég réði mig á skip sem danska þróunarstofnunin notaði við kennslu og veiðar. Ég fór reyndar tvisvar til Gambíu með fjölskylduna í sama tilgangi í bæði skiptin, segir hann.

Ég fór síðast til Indlands ásamt fjölskyldu minni árið 2000 þegar Ólafur forseti fór í opinbera heimsókn þangað. Það var mjög gaman að koma aftur á fornar slóðir og sjá breytingarnar sem hafa orðið á landi og þjóð, sagði Þóður að lokum.



Þórunn afhendir nýjum varaformanni lyklavöldin að Eflingu

Aðalfundur Eflingar

Mikilvægt að velja sína brottför sjálf

- segir Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir, fráfaramandi varaformaður

Þegar Sigurður Bessason, formaður Eflingar, kvaddi Þórunni H. Sveinbjörnsdóttur sem 1. varaformann á aðalfundi í vor sagði hann það einföldun að segja að saga Þórunnar tengist bara Eflingu þó svo hún hefði verið varaformaður félagsins í átta ár. Hún var formaður Starfsmannafélagsins Sóknar frá 1987 en það þurfti einmitt framsýni og hugrekki og leggjast á áramur og skapa nýtt launa- og réttindumhverfi í stóru félagi þar sem þessi félög koma öll saman. Hún hefur verið leiðandi innan þess öfluga hóps í Eflingu sem sinnir starfsmenntamálum en þar blasir árangurinn við hverjum þeim sem kynnir sér félagið.

Fyrir hönd félagsins sagðist hann nú vilja þakka henni þetta mikla forystustarf sem hún hefði lagt af mörkum fyrir Eflingu og það skiptir gríðarlega miklu máli fyrir okkur sem höldum áfram og fyrir þá sem koma nýir að taka við þessu góða starfi sem hún hefur innt af hendi.

Menntun er kjölfestan – brettið upp ermarnar

Þórunn sagði að það væri miklu skemmtilegra að fá að velja þann tímapunkt sjálf þegar maður ákveður að hverfa af vettvangi. Hún minnst baráttu Sóknarkvenna sem stofnuðu félagið sitt 1936. Það ár gerðu þessar baráttuglöðu konur fyrsta kjarasamninginn. Þá var 10 stunda vinnudagur og ekki sama kaup að sumri og vetri. Stúlkurnar voru flestar í vist á sjúkrahúsunum og bjuggu við fremur bág kjör. Fyrsti kjarasamningurinn þeirra markaði tímamót fyrir þær og markaði stefnu í ákveðnum réttindamálum inn í næsta kjarasamning.

Sókn gerði mikið fyrir mig á sínum tíma, segir hún. Það var mikill lærdómur að fá að vinna með Aðalheiði Bjarnfreðsdóttur. Árið 1974 sótti félagið mikla þekkingu til útlanda til að hefja vinnuna við starfsmenntun, sem síðar varð kjölfestan í starfi Sóknar í menntamálum. Aðalheiði Hólm kynntist Þórunn einnig en hún varð sannkallaður

sómi Íslands í Hollandi eftir að hún flutti þangað. Margrét Auðunsdóttir er annar fánaberi sem enn er á lífi á Grund, meira en 100 ára. Allar þessar konur voru hver um sig brautryðjendur hugmynda og störfuðu fyrir verkalyðshreyfinguna af lífi og sál.

Efling-stéttarfélag á að vera sterkt og sýnilegt félag, segir Þórunn. Það þarf að bretta upp ermar. Hún óskaði nýjum varaformanni og stjórn velfarnaðar í komandi starfi.

Gullmerki félagsliða

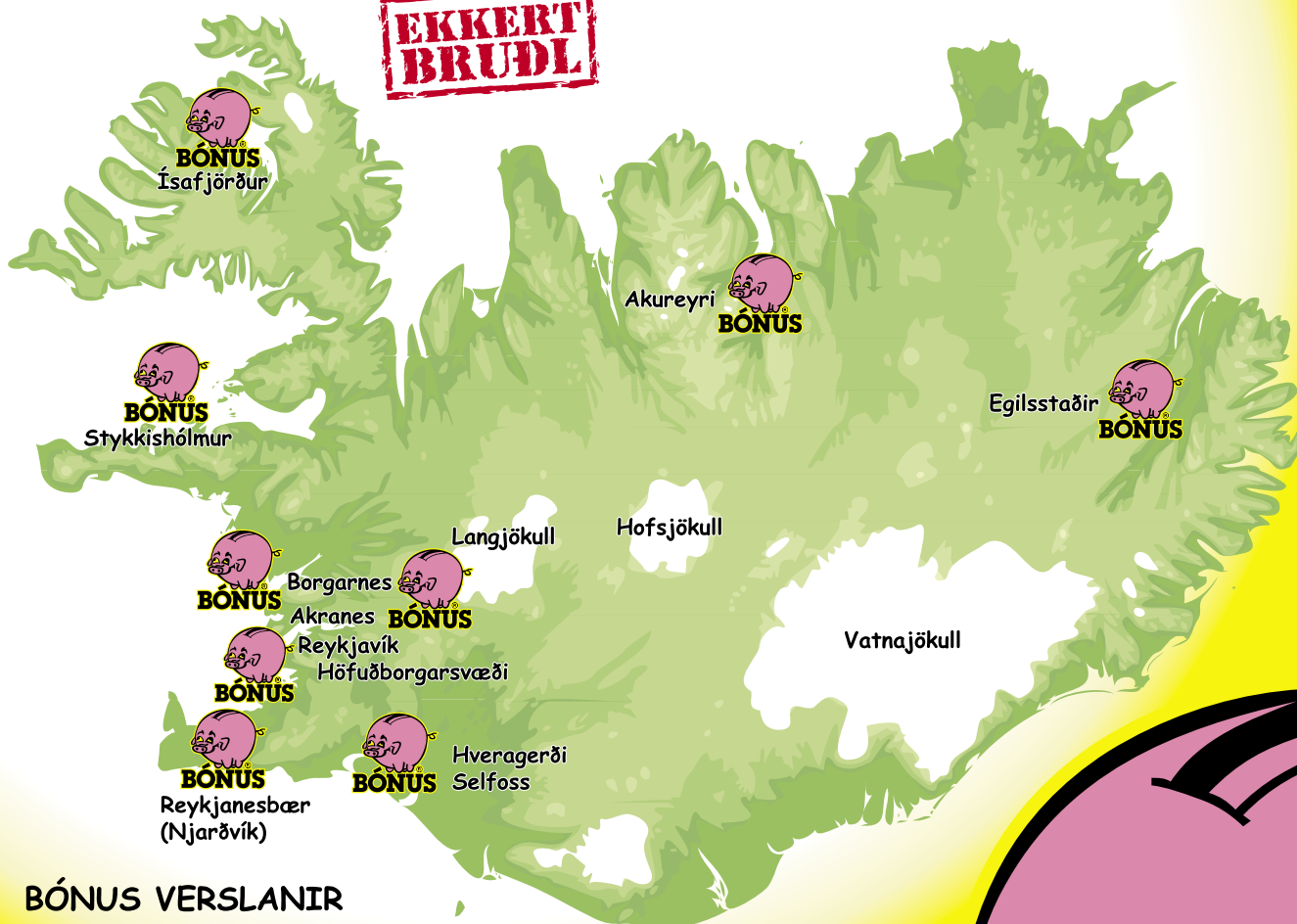
Jónína Sigurðardóttir og Fanney Friðriksdóttir, sem lengi hafa starfað með Þórunni þökkðu Þórunni sérstaklega fyrir þann dugnað og mikla stuðning sem hún hefur lagt til félagsliða og færðu henni gullmerki félagsliða og gerðu hana að heiðursfélagi Félags félagsliða.



www.efling.is

Birgjum okkur upp í Bónus!

EKKERT
BRUÐ!



BÓNUS VERSLANIR

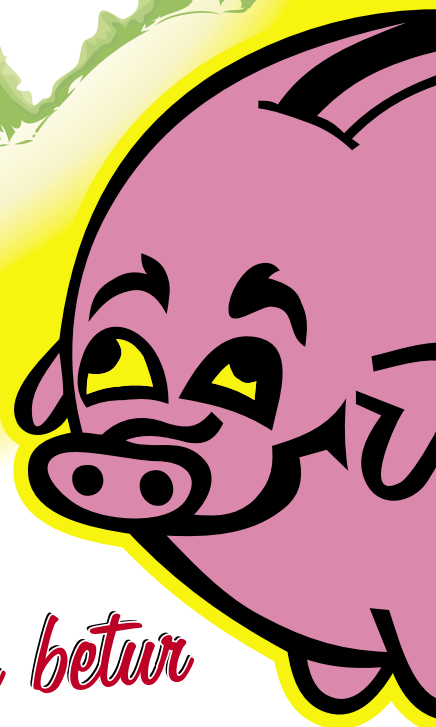
UM LANDIÐ:

- HVERAGERÐI: Sunnumörk
- SELFOSS: Austurvegur
- AKRANES: Smiðjuvellir
- BORGARNES: Digranesgata
- STYKKISHÓLMUR: Borgarbraut
- ÍSAFJÖRÐUR: Ljónið, Skeiði
- AKUREYRI: Langholt
- EGILSSTAÐIR: Miðvangur
- REYKJANESBÆR: Fitjar

Bónus býður betur

Sama verð um allt land

Tilboðin eru á bonus.is



45 ár frá stofnun Loftorku

Afmælisveisla í tvo daga

Á sjálfan afmælisdaginn var starfsmönnum og boðsgestum boðið í afmælisfagnað



Vinnusvæði við Hraunsholt í Garðabæ

Föstudaginn 16. mars sl. voru 45 ár síðan Loftorka var stofnað í Reykjavík. Að því tilefni var haldin vegleg afmælisveisla sem stóð í tvo daga. Á sjálfan afmælisdaginn var starfsmönnum og boðsgestum boðið í afmælisfagnað og daginn eftir var opið hús í aðalstöðvum fyrirtækisins að Miðhrauni 10 í Garðabæ.

Stofnendur Loftorku voru Konráð Andrússon og Sigurður Sigurðsson. Í upphafi var fyrirtækið vélaleiga og leigði út loftpressubíl en fljótlega tóku við stærri verkefni t.d. við lagningu hitaveitu í Reykjavík, Kópavogi, Garðabæ og Hafnarfirði. Árið 1969 tóku félagarnir húsnæði á leigu í Borgarnesi og hófu framleiðslu á steypum rörum og hellum og var rekstri félagsins þá skipt í tvo hluta. Loftorka Reykjavík kom í hlut Sigurðar og fjölskyldu hans sem rekur fyrirtækið í dag.

Beltin á gröfunni björguðu okkur

-segir Þorsteinn Már Kristjánsson, gröfustjóri

Við heimsóttum vinnustað við Hraunsholt í Garðabæ og ræddum við þrjá félagsmenn Eflingar sem vinna hjá fyrirtækinu á Reykjavíkursvæðinu.

Þorsteinn Már Kristjánsson, trúnaðarmaður og stjórnarmaður í Eflingu, hóf störf hjá fyrirtækinu fyrir tuttugu og sex árum og var bílstjóri á vörubíl fyrstu árin. En svo fór hann að vinna á vinnuvélum og síðustu árin hefur hann stjórnað 40 tonna gröfu.

Þorsteinn sagði að túnin á svæðinu hefðu verið grasi gróin áður en framkvæmdir hófust fyrir rúmum mánuði. En þau eru smám saman að hverfa undir malbikaðar götur, holræsi og fleiri lagnir sem þurfa að vera til staðar í nýjum íbúðarhverfum.

Það hafa orðið miklar framfarir á vinnuvélum síðan hann settist við stjórn tækin í fyrsta sinn. Þá voru tækin orðin gömul þegar þau komu til landsins og margfalt afkastaminni og aðbúnaðurinn í þeim var frekar slæmur. En núna eru keypt ný tæki og mun stórvirkari og



fullkomnari og allur aðbúnaður í stýr-
ishúsinu er til fyrirmyndar, segir hann.

Þorsteinn segir að allur aðbúnaður
fyrir starfsmenn sé mjög góður. Við
höfum aðgang að kaffistofu og góðri
hreinslætisaðstöðu. Svo höfum við líka
góða aðstöðu til þess að hafa fataskipti
og fáum frían vinnufatnað og skó hjá
fyrirtækinu. Þá eiga allir að vera með
hjálma og í sérútbúnum vestum á
vinnustaðnum.

Þegar Þorsteinn er spurður hvort
ekki sé þreytandi til lengdar að vinna
á gröfu segir hann að það sé af og frá.
En það getur verið leiðigjarnt að hlaða
grjótgarða eða grafa í sama skurðinum
í marga daga. En sem betur fer þá lýk-
ur öllum verkum, einnig þeim sem
unnin eru með vinnuvélum. Annars er
þetta starf yfirleitt mjög fjölbreytt og
skemmtilegt, segir hann.

Aðspurður um eftirminnileg atvik
sem tengjast vinnunni segist Þor-
steinn hafa einu sinni átt líf sitt und-
ir beltunum á gröfu sem hann vann á
í Blöndugili þegar Blönduvirkjun var
reist.

Það atvikaðist þannig að ég var að

vinna við neðri Gilsárstífluna þegar
ég fékk boð um að það þyrfti að opna
botnlokann á efstu stíflunni og hleypa
vatni í gegn eftir miklar rigningar dag-
ana áður. Þeir sögðu að það tæki fjóra
tíma fyrir flóðið að koma á okkar svæði
og við gætum verið rólegir. Ég var að
vinna á gröfunni á varnargarðinum og
ákvað að halda áfram eitthvað lengur.
En þegar um ein og hálf klukkustund

**Segist Þorsteinn hafa einu
sinni átt líf sitt undir beltunum
á gröfu sem hann vann á í
Blöndugili þegar Blönduvirkjun
var reist**

var liðin frá því að tilkynningin barst,
heyrðust miklar drunur og ég sá flóð-
bylgjuna kom æðandi niður gilið í átt-
ina til okkar. Ég steig eldsneytisgjöfina
í botn og komst undan á gröfunni og
síðan hef ég sagt að grafan og ég eigum
beltunum undir henni líf að launa, segir
hann og hlær.

Hestar, gönguferðir og maraþon

Þegar Þorsteinn er spurður um
áhugamál sín segir hann að þau snúist
aðallega um hesta gönguferðir og mara-
þonhlaup. Ég hef tekið þátt í nokkrum
hlaupum á undanförunum árum og
stefni á að hlaupa 21 kílómeter í
Reykjavíkurmaraþoninu, sem verður
í ágúst næstkomandi. Ef það tekst set
ég persónulegt met, sagði Þorsteinn
ákafur. Hestamennskan er sameiginlegt
áhugamál okkar hjónanna og við erum
með fjóra reiðhesta í bænum og ríðum
oft út á kvöldin eftir vinnu og um helg-
ar. Svo eigum við sex hesta og tvö fol-
öld í girðingu í Borgarfirði í félagi með
öðrum.

*Þorsteinn hefur verið trúnaðarmaður
hjá Loftorku frá árinu 1992 og setið í
trúnaðarráði og samninganefnd. Hann var
kosinn í stjórn Dagsbrúnar árið 1997 og
hefur verið í stjórn Eflingar frá upphafi.*

Afskaplega skemmtileg vinna

-segir Símon Jóhannsson



Símon Jóhannsson stóð við stóran
flutningabíl og var á leiðinni í kaffi
þegar við mættum honum. Hann
sagðist hafa ráðið sig á bílinn fyrir
rúmu ári. Ég sé um að flytja vinnu-
vélar á milli staða og keyra mól þang-
að sem hennar er þörf, segir hann.

Símon segir að vinnan sé afskaplega
skemmtileg og fyrirtækið hugsi vel um
starfsmennina. Launin eru líka í lagi og
það skipti miklu mál.

Þegar Símon er spurður um félagslíf-
ið hjá fyrirtækinu kemur í ljós að hann
á sæti í nýkjörinni stjórn starfsmanna-
félagsins. Þess vegna liggur beinast við
að spyrja hann hvað sé á döfinni hjá
félaginu.

Við höldum grillveislu fyrir stuttu síð-
an og hún var mjög vel sótt segir hann.
Seinna í sumar verður boðið uppá
jeppaferð en ekki hefur verið ákveð-
ið hvaða staður verður fyrir valinu. Í
haust er búið að skipuleggja helgarferð
til Barcelona og ef marka má aðsókn-
ina á kynningarfund sem við höldum
má búast við góðri þátttöku í ferðina.
Svo verður haldin árshátíð og ég á von á
góðri þátttöku í henni eins og í öðrum
uppákomum sem við höfum skipulagt,
sagði Símon að lokum.

Arngrímur Arngrímsson

Gaman á gröfunni

Alltaf að læra eitthvað nýtt



Í nýju íbúðarhverfi í Garðabæ hafa starfsmenn hjá Loftorku átt stóran þátt í að byggja upp frá grunni. Þar hittum við Arngrím Arngrímsson, ungan verkamann sem hefur unnið hjá Loftorku í rúmt ár. Hann hefur mest unnið í skurðum með skóflu í höndum. En að undanförunu hefur hann verið á traktorsgröfu og það finnst honum mjög gaman. Annars er fínt að vinna hjá Loftorku, segir Arngrímur og maður er alltaf að læra eitthvað nýtt. Það er líka nóg að gera bætir hann við. Aðspurður um launin segir Arngrímur að þau mættu vera hærri fyrir dagvinnuna. En þau eiga kannski eftir að hækka, segir hann. Andrúmsloftið á vinnustaðnum er mjög gott og oft er mikið fjör í kaffitímum og matartímum. Þetta eru hressir karlar sem vinna hér, segir hann.

Þegar Arngrímur er spurður hvað hann ætli að gera í í sumarfríinu, sagðist hann vera ákveðinn í að fara eitthvað út á land og skemmta sér ærlega.


www.efling.is

Sundlaugin Hraunborgum

FÉLAGSHEIMILI SJÓMANNA

Grímsnesi v/Kiðjabergsveg Sími 486 4414

- ÞRÍR HEITIR POTTAR
- VATNSGUFUBAÐ
- MINIGOLF, HJÓLALEIGA OG PULLBORD Í FÉLAGSHEIMILI SJÓMANNA
- 9 HOLU GOLFOVÖLLUR

AUK ÞESS ERU Á SVÆÐINU HJÓLHÝSA- OG TJALDSTÆÐI



Opnunartími sumarið 2007

25. maí til 19. ágúst og 24. ágúst til 26. ágúst.

Opnið alla daga nema föstudaga frá kl. 10:00 - 20:00

Föstudaga frá kl. 10:00 - 12:00 og 17:00 - 21:00

Sunnudaga frá kl. 10:00 - 17:00





Allra veðra von

Notaðu viðarvörn sem þolir íslenskt veðurfar

Viðarvörn er ekki það sama og viðarvörn. Kjörvari er sérstaklega þróaður fyrir íslenska veðráttu þar sem mikilvægt er að gæðin séu í lagi.



Tryggðu viðnum bestu fáanlega vörn.
Á Íslandi er allra veðra von.



Náðu þér í nýja Kjörvara litakortið

Útsölustaðir Málningar: Byko Kópavogi • Byko Hringbraut • Litaver Grensásvegi • Byko Hafnarfirði • Málningarbúðin Akranesi
• Byko Akranesi • Axel Þórarinnsson, málarameisteri, Borgarnesi • Verslunin Hamrar, Grundarfirði • Litabúðin Ólafsvík
• Núpur byggingavörverslun Ísafirði • Vilhelm Guðbjartsson, málarameisteri, Hvammstanga • Verslunin Eyri, Sauðárkróki
• Byko Akureyri • Verslunin Valberg, Ólafsfirði • Byko Reyðarfirði • Verslunin Vík, Neskaupstað • Byko Selfossi
• Miðstöðin Vestmannaeyjum • Byko Keflavík • Rúnar Sig. Sigurjónsson, málarameisteri, Grindavík • Föðurblandan á Selfossi, Hvalsvellir og Egilsstöðum

málning
- það segir sig sjálft -



Félagsgjöldin lækka

Rökrétt ákvörðun

- segir Sigurður Bessason

Það er ljóst að félagsgjöld eru fremur að lækka hér á landi í stéttarfélögum og í nálægum löndum gerist þetta einnig með stækkandi samtökum, aukinni hagræðingu og vaxandi fjárhagslegum styrk samtakanna

Aðalfundur Eflingar-stéttarfélags haldinn í Kiwanishúsinu í vor samþykkti að iðgjald til félagsins lækki úr 1% í 0.7%. Breytingin tekur gildi frá og með 1. janúar 2008. Þetta er eðlileg breyting sem við erum að gera á iðgjaldakerfi okkar, segir Sigurður Bessason, formaður Eflingar. Við höfum séð góða afkomu félagsins ár eftir ár frá sameiningum félaganna og um leið höfum við bætt í réttindi félagsmanna á nánast hverju einasta ári síðastliðin ár. Nú er einfaldlega komið að því að lækka gjöldin og ég tel að við getum gert það og haldið samt áfram að þróa félagsstarfið og réttindi félagsmanna, segir hann.

Það er ljóst að félagsgjöld eru fremur að lækka hér á landi í stéttarfélögum og í nálægum löndum gerist þetta einnig með stækkandi samtökum, aukinni hagræðingu og vaxandi fjárhagslegum styrk samtakanna, segir Sigurður Bessason.

Allt frá sameiningu stéttarfélaganna í Eflingu-stéttarfélag hefur verið unnið markvisst að því að hagræða og auka réttindi félagsmanna eftir því sem fjárhagsstyrkur sjóða félagsins hefur leyft.

Félagssjóður hefur eflst mjög fjárhagslega á síðustu árum eins og ársreikningar fyrir árið 2006 sem kynntir voru á nýliðnum aðalfundi bera einnig með sér. Öll síðastliðin ár hefur sjóðurinn verið rekinn með talsverðum rekstrarafgangi.

Með stækkun og fjárhagslega öflugri stéttarfélögum hefur þrýstingur farið vaxandi á lækkun félagsgjalda.

Þetta er því rökrétt ákvörðun í þessari stöðu, segir Sigurður og bætir því við að bæði í stjórn og á aðalfundinum hafi tillaga þessa efnis verið samþykkt samhljóða sem sýni væntanlega að breið samstaða ríki um hana innan félagsins.



Gistiheimilið Stöng, Mývatni

Gisting í tveggja, þriggja og fjögurra manna herbergjum. 5 heilsárshús, 3x4ra manna, 1x5 manna og 1x6 manna.

Uppbúin rúm, svefnpokagisting, morgunverður, kvöldverður, eldunaraðstaða.

Heitir pottar.

Pantanir s. 4644252 e-mail stongmy@emax.is



www.efling.is



Ferðapjónusta

Starfsmenn á skólabeck

Þrettán nemendur voru útskrifaðir af fyrsta áfanga í nýju námi fyrir starfsmenn í ferðapjónustu þann 26. apríl sl. Nemendurnir starfa á

hótelum, veitingahúsum, við akstur ferðamannahópa og á ferðaskrifstofum. Þeir aðilar sem stóðu að námskeiðinu lýstu yfir ánægju með góð-

an árangur nemendanna og sögðu að útskriftin væri stór áfangi í þeirri vitleitni að þróa námsleiðir fyrir starfsfólk í ferðapjónustunni.

Annamaria Sofie Alesdotter

Gaman að samskiptum við fólk

Annamaria Sofie Alesdotter er sænsk og var í útskriftarhópnum. Hún vinnur við þrif á herbergjum á Farfuglaheimilinu í Laugardal og sér um aðstoðu þar sem gestir geta setið yfir kaffibolla og meðlæti og skoðað bæklinga um helstu ferðamannastaði á landinu. Ég er oft spurð um eitt-hvað í bæklingunum og þá aðstoða ég viðkomandi eftir bestu getu. Aðspurð um námskeiðið segist Annamaria hafa mjög gaman af samskiptum við fólk og eftir að hafa kynnt sér náms efnið hafi hún ákveðið að sækja um.

Sem dæmi um innihald námsins má nefna námsþætti eins og *samfélag og staðarþekking*, *þjónusta við mismunandi hópa* og *hugmyndafræði og viðhorf*. Það voru þessi viðfangsefni sem vöktu áhuga minn á náminu, segir hún.

Hún segir líka að náms efnið hafi verið á íslensku og ætlast hefði verið til þess að nemendurnir töluðu íslensku í tímum og það hefði stundum verið erfitt. En ég er ánægð með að þessi ákvörðun var tekin, vegna þess að núna



gengur mér mun betur að tala íslensku. Annamaria segir að námskeiðið hafi verið rosalega skemmtilegt og margt að því sem hún lærði hafi reynst mjög gagnlegt í vinnunni.

Ég hef heyrt að til standi að bjóða

uppá framhaldsnámskeið og ég get vel hugsað mér að sækja um, sagði Annamaria um leið og hún kvaddi og gekk til ferðamanns sem hafði beðið hana um aðstoð við að finna heimsfrægan ferðamannastað á korti af Íslandi.

Atli á Alþingi

Sömu áherslur og áður

- segir Atli Gíslason



Atli Gíslason, lögmaður Eflingarstéttarfélags var kjörinn þingmaður Vinstri Grænna í nýafstöðnum kosningum. Atli leiddi lista þeirra í Suð-urkjördæmi og gekk svona ljómandi vel. Þeir sem þekkja vel til starfa Atla samfagna honum því klárlega. Er hann sá núverandi þingmanna sem þekkir einna best til réttinda og réttleysis íslenskra launamanna enda býr að baki reynsla hans sem lögmanns Eflingar í 28 ár.

Þau eru ófá málin sem Atli hefur unnið í dómsölum fyrir verkafólk sem átti að hlunnfara eða brjóta lög á. Hann hefur verið áræðinn lögmaður og traustur fyrir hönd launafólks Eflingar og þeirra stéttarfélaga sem hann hefur unnið fyrir. Það var því eðlilegt eftir árnaðaróskir blaðsins að hann væri beðinn að svara

því við hverju launamenn mættu búast þegar hann hefði nú verið kosinn þingmaður okkar.

Ég hef lagt fram frumvarp um að uppsagnir úr starfi skuli vera skriflegar, rökstuddar og málefnalegar og um miskabætur til handa launamanni

Uppræta kynbundinn launamun

Ég hef sömu áherslur og áður. Ég lít á mig sem málsvara launamanna og verð það áfram sem alþingismaður, segir Atli. Ég hef áður lagt fram frum-

varp til breytinga á jafnréttislögum um stjórnvaldsúrræði til að uppræta kynbundinn launamun. Einnig hef ég lagt fram frumvarp um að uppsagnir úr starfi skuli vera skriflegar, rökstuddar og málefnalegar og miskabætur til handa launamanni verði hann fyrir ólögmati uppsögn, heldur Atli áfram og bætir við að jafnframt hafi hann lagt fram fjölmörg frumvörp um réttindi útlendinga sem hér starfa. Ekkert þessara mála náði fram að ganga á síðasta þingi og nú er að sjá hvort þau hljóti betri hljómgrunn með nýjum meirihluta, segir Atli að lokum.

Blaðið tekur undir síðustu orð Atla og sendir honum baráttukveðjur með von um að hans góðu mál fyrir íslenska launamenn fái brautargengi á nýju þingi.

FYRIRTÆKJARÁÐGJÖF

FJÁRMÖGNUN

ERLEND VIÐSKIPTI

ÁVÖXTUN

FYRIRTÆKJABANKINN

INNHEIMTUÞJÓNUSTA

GREIÐSLUKORT

Er þitt fyrirtæki að fá það besta sem við höfum að bjóða?

Persónuleg og vönduð þjónusta, sérsniðin að þörfum hvers og eins er það besta sem við höfum að bjóða. Með lipru skipulagi og stuttum boðleiðum bjóðum við þér skýrar og einfaldar þjónustuleiðir og þú velur það sem þér hentar hverju sinni. Kynntu þér málið – við leitum lausna.



BYR - sparisjóður | Sími 575 4000 | www.byr.is



Frá 1. júní

Reyklaus veitingahús

Nú þegar 1. júní er afstaðinn og ný lög um reykningabann á vinnustöðum hafa tekið gildi er rétt að minna á meginforsendur þess að þessi lög voru sett. Mörg lönd í kringum okkur eru að gera alla vinnustaði reyklausa, þar á meðal veitinga- og skemmtistaði. Írar stígu skrefið í mars 2004, Norðmenn í júní sama ár og Svíar gerðu alla veitinga- og skemmtistaði reyklausa 1. júní 2005. Helstu rök fyrir því að gera alla vinnustaði reyklausa, þar á meðal veitinga- og skemmtistaði eru eftirfarandi:

Rúm hálf öld er síðan sannanir um heilsuskaðleg áhrif reykninga komu fram en sannanir um að óbeinar reykningar séu einnig hættulegar heilsu manna komu síðar fram.

Rannsóknir sýna að fólk sem vinnur á bar en reykir ekki er með svipaða þéttni nikótíns í blóði og fólk sem reykir daglega

Nú er þekkt að í reyk sem myndast við bruna tóbaks er meira af skaðlegum efnunum en í þeim reyk sem reykningamaður fær ofan í sig við sog. Þar sem reyk er innanhúss verður reykmengun því að stærri hluta til úr hinum hættulegri hliðarreyk.

Starfsfólk veitingahúsa í sérstakri hættu

Starfsfólk veitingahúsa er sá hópur fólks sem er hvað mest í reykmettu umhverfi. Rannsóknir sýna að fólk sem vinnur á bar en reykir ekki er með svipaða þéttni nikótíns í blóði og fólk sem reykir daglega. Þá sýna rannsóknir einnig að fólk sem vinnur á börum og veitingahúsum er í allt að 50% meiri hættu en aðrir að fá lungnakrabbamein. Ófædd börn þungaðra kvenna sem vinna í reykmettuðu umhverfi eru einnig í sérstakri hættu. Lítil fæðingarþyngd og fyrirburafæðing er algengari ef óbeinar reykningar hafa haft áhrif á móðurina á meðgöngu og hættan fyrir barnið eykst eftir því sem óbeinu reykningarnar eru meiri og tíðari.

Núverandi löggjöf um reyklusvæði og loftræstingar er ekki nægjanleg því starfsfólk þarf að vinna á reyksvæðum jafnt sem reyklusum, reykur berst á milli reyksvæða og svæða sem eiga að vera reyklus auk þess sem loftræstibúnaður ræður ekki við að hreinsa tóbaksreyk úr andrúmsloftinu.

Íslendingar færu jafnoft eða oftar á veitingastaði

Samkvæmt nýrri könnun árið 2004 reykja innan við 20% fólks á aldrinum 15-89 ára. Aðrar nýlegar kannanir sýna að meirihluti fullorðinna íslendinga er hlynntur alveg reyklusum veitinga- og kaffihúsum. Þær sýna að 86% svarenda færu jafnoft eða oftar á veitingastaði eða kaffihús væru þeir reyklusir. Aðeins 14% töldu að þeir færu sjaldnar.

Athyglisvert er að 53% reykningafólks sagðist mundu fara jafnoft eða oftar á kaffihús og veitingastaði yrðu þeir reyklusir.

Í umræðu um reyklusu veitinga- og skemmtistaði koma gjarnan fram áhyggjur af hugsanlegum taprekstri og uppsögnum starfsfólks. Fjárhagsleg áhrif reykningabanns á veitinga- og skemmtistaði hafa verið skoðuð víða t.a.m. í Bandaríkjunum, Ástralíu og Kanada. Þar er ekki að finna áreiðanlegar niðurstöður sem styðja þessar áhyggjur veitingamanna. Í New York borg, sem hefur bannað reykningar á veitingahúsum, jókst sala um tæp 9% fyrsta árið og 10.600 fleiri manns fengu starf í greininni, sem er mun meiri fjölgun en árin þar á undan.

Greinin er byggð á efni frá Lýðheilsustöð



Áhrif reykingabanns á starfsfólkið

Allt annað líf

- segir Kristín Björg Bjarnadóttir á Horninu

Reykingabann á veitinga- og skemmtistöðum sem tók gildi 1. júní hefur ekki haft teljandi áhrif á aðsóknina á skemmtistaði í Reykjavík. Ef marka má fréttir í fjölmiðlum undanfarna daga. En hvaða áhrif hefur bannið haft á starfsfólkið sem

vinnur á þessum stöðum? Við hittum Kristínu Björg Bjarnadóttur á veitingastaðnum Horninu í Hafnarstræti og spurðum hvað henni fyndist um reykingabannið.

Hún sagði að mun fleiri góðir kostir en ókostir fylgdu banninu. Ég hætti að reykja fyrir nokkrum árum og byrjaði fljótlega að finna fyrir óþægingum af reyknum og hræðilegri lykt sem myndaðist á vinnustaðnum á kvöldin.

Þegar ég kom heim eftir vinnu setti ég vinnufötin strax í þvottavélina til þess að losna við fyluna af þeim. En eftir að reykurinn og lyktin hurfu af vinnustaðnum er það ekki nauðsynlegt lengur, segir hún.

Þetta er allt annað líf núna og yfirleitt eru gestirnir ánægðir með reykingabannið.

Þeir sem reykja ennþá bregða sér út fyrir til að svala nikótínþörfinni.

Varst þú í námi í vetur?

Kynntu þér rétt þinn!

Allir félagsmenn Eflingar-stéttarfélags sem greitt hafa til félagsins í eitt ár eða lengur eiga rétt á að fá greiðslur úr fræðslusjóðum félagsins ef þeir hafa stundað nám síðastliðinn vetur.

Upplýsingar um styrkina er bæði að finna á netinu og á skrifstofu Eflingar.

Orlofsuppbót 2007

23.000 kr.

Útreikningstímabil orlofsuppbótar er orlofsárið, 1. maí til 30. apríl. Ofangreind upphæð er miðuð við fullt starf allt árið en annars er uppbótin hlutfallsleg.

Hægt er að sjá nánari útfærslu í viðkomandi kjarasamningi á vef Eflingar-stéttarfélags Efling.is.



Gaukur Travel

Gaukur Travel býður uppá dagsferðir um Þjórsárdalinn.

Bjóðum einnig fastar ferðir í sumar, frá Reykjavík, sunnudagana 10. júní, 8. júlí og 12. ágúst. Farið verður frá Sætúni 1, kl. 09:00.

Bókanir og nánari upplýsingar í síma 897 8018 og á www.gaukur-travel.is

Jeppaferð á Vatnajökul

Purftu að forðast hættulegar sprungur



Jepparnir komnir að toppnum á Bárðarbungu

Hópur á vegum Útivistar fór í þriggja daga ferð uppá Vatnajökul helgina 27. til 29. apríl sl. Tólf mikið breyttir og vel útbúnir jeppar lögðu af stað síðdegis á föstudegi frá Reykjavík með þaulreynda jeppakarla við stýrið og var fyrsti áfangastaðurinn Jökulheimar. Veðrið var stillt en nokkur úrkoma af og til. Bæði krapí og bleyta tafði fyrir því að hópurinn kæmist á leiðarenda. Það kom sér því vel að menn með mikla reynslu af ferðalögum um hálendið réðu för og með góðri samvinnu tókst öllum að komast á áningarstað í skála jöklarannsóknafélagsins í Jökulheimum þar sem gist var fyrstu nóttina. Atli Lýðsson, fræðslustjóri Eflingar var í hópnum og tók flestar myndirnar sem við birtum úr ferðinni.

Bárðarbunga er hæsti punktur sem hægt er að aka uppá hérlandis á jeppa og eftir að ferðalangarnir höfðu lokið við að snæða morgunverð var lagt af stað þangað. Ferðin gekk mjög vel og þegar jepparnir stöðvuðust voru þeir komnir í rúmlega 2000 metra hæð. Veðrið var mjög gott og menn gáfu sér góðan tíma til að njóta útsýnisins sem blasti við þeim í allar áttir. Þaðan var ekið upp á Grímsfjall og gosstöðvarnar og fleiri

stórkostlegir staðir skoðaðir. Um nóttina var gist í skála Jöklarannsóknafélagsins á Grímsfjalli.

Daginn eftir var ekið langleiðina uppá Hvannadalshnjúk og höfðu margir hug á að ganga á toppinn. En vegna þoku var hætt við það og ákveðið að keyra í Esjufjöll. Eftir stutt stopp þar var ferðinni haldið áfram niður Breiðamerkurjökul og komið niður ekki langt frá

Jökulsárlóni. Ferðin niður skriðjökulinn var mjög skemmtileg. En það þurfti að sýna mikla lagni til að forðast hættulegar sprungur á leiðinni.

Það var farið að skyggja þegar lagt var af stað heimleiðis um kvöldið og margir í hópnum hafa sennilega mætt til vinnu syfjaðir og þreyttir á mánudagsmorgni eftir skemmtilega ferð.



Íshellir við Breiðamerkurjökul



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.



Ferðalangar njóta veðurbliðunnar við minnismerkið af Sibelíusi

Guðmundur Þ Jónsson

Ævintýraferð til Rússlands

Það ríkti mikil eftirvænting í fimm-tíu manna hópi Eflingarfélaga þegar lagt var upp í eina af hinum eftirsóttu sumarferðum félagsins 1. júní síðastliðinn. Ferðinni var heitið til Helsinkí og síðan um Finnskaflóa. Þetta var fyrri ferðin af tveimur, en seinni hópurinn kom út með sömu flugvél og fyrri hópurinn kom heim með. Að sögn Guðmundar Þ Jónssonar sem skipulagði ferðina, í samstarfi við Ferðaskrifstofu Guðmundar Jónssonar, tókst hún í alla staði vel. Hún skildi eftir skemmtilegar minningar bæði frá Finnlandi og Eistlandi og ekki síður Sankti Pétursborg sem var hápunktur ferðarinnar.

Í Helsinkí er margt að sjá. Fyrsta daginn fórum við í göngutúr um miðbæinn, litum við á mörkuðum og nutum veðurbliðunnar, en alla ferðina var glaða sólskin og hæfilegur hiti.

Á öðrum degi var farið í skoðunarferð um borgina og okkur sýnt það mark-

verðasta. Eins og víðast annarstaðar er þar margt að sjá. Við dvöldum góða stund við minnismerkið um Jean Sibe-

lius tónskáldið fræga og heilluðumst af hinni glæsilegu Tempelkirkju sem byggð er inn í klöpp.



Frá Peterhof, sumarhöll Péturs mikla Rússakeisara. Ekkert hefur verið til sparað til að gera hana sem glæsilegasta. Þetta var „svar“ Péturs mikla við Versölum Lúðvíks fjórtánda Frakklandskeisara

Sunnudagurinn rann upp bjartur og fagur og nú var ferðinni heitið til Sankti Pétursborgar í Rússlandi. Ferðin tók um tíu tíma. Það var að á ferðamannastöðum og drjúgur tími fór í vegabréfaskoðun á landamærunum sem tók þó skemmri tíma en reiknað var með.

Í skoðunarferð um Santi-Pétursborg keyrðum við fram með Nevu fljótinu með öllum sínum 588 brúm. Skoðuðum frægar fallegar byggingar og litum á Áróru, herskipið sem gaf merkið um að hefja skyldi byltinguna á sínum tíma. Við heimsóttum Peterhof, sumarhöll Péturs mikla, sem sagt er að hafi verið „svar“ hans við Versölum, sumarhöll Frakklandskeisara.

Vetrarhöllin og Hermitage safnið

Á fimmta degi ferðarinnar var komið að því að skoða Vetrarhöllina sem geymir Hermitage safnið, eitt af stærstu söfnum heims og geymir um þrjár milljónir safngripa. Á fjórum tímum er ekki hægt að skoða mikið í þessu merka safni. En það var samt hægt að líta á helstu verk frægustu málara heimsins þrátt fyrir mannmergðina og kliðinn. Að lokinni heimsókn í safnið var farið í Pétur og Páls virkið þar sem fjölskylda Rómanoffanna er jörðuð.

Við fórum á Nevski Prospekt sem er frægasta verslunargata Rússlands. Þar er allt að finna bæði gott og vont. Tískuverslanir í tuga tali með þekktum merkjum og háu verði. Gull, silfur og kristall er í boði ef hugurinn girnist og

annað eftir því. Kaffihús, matsölustaðir og næturklúbbar, en líka hinar dökku hliðar mannlífsins. Þjófar, svindlarar, eiturlyfjaneytendur og gleðikonur er þar líka að finna.

Um kvöldið fórum við í leikhús og sáu söngleik, þar var sungið og dansað. Góð skemmtun það. Það vakti athygli okkar félaganna að þar héngu enn á veggjum tilvitnanir í Lenin sem víða er horfið.

Ferðin til Tallinn tók nærri níu klukkustundir. Við höfðum aðeins einn heilan dag í borginni og þurftum að nýta hann vel m.a. til minjagripakaupa. Eftir hádegi var borgin skoðuð og endaði sú skoðunarferð með gönguferð um gamla

bæinn sem er vel varðveittur og fallegur miðaldarbær. Um kvöldið borðuðum við saman á skemmtilegum veitingastað sem heitir Piparsekkurinn. Þá var þessari ævintýraferð í raun lokið. Morguninn eftir flutti tvíbytnan Superseacat okkur yfir til Helsinki og hringnum umhverfis Finnka flóa var lokað. Seinni partinn flugum við heim.

Öll komum við ánægð heim eftir heppnaða ferð. Ossi bílstjórinn okkar er finnskur en farastjóri var Pétur Gauti Valgeirsson auk þess höfðum við staðar leiðsögumenn í hverri borg og er öllu þessu ágæta fólki þökkúð vel unnin störf.



Sögumaður við „Svanavatnið“ í Tallinn

Rebbinn hans Robba

Sæll og ánægður í sinubreiðu

Sjáið þið nú bara hver er þarna, fallegur í hárum, vel feitur og finn eins og pattaralegur hundur? Nei þetta er nefnilega ekki hundur. Þetta er refurinn hans Robba sem er ljósmyndari Fréttablaðs Eflingar.

Rebbi á sinn bústað á ónafngreindum stað í einu af bestu héruðum landsins en lögheimili hans verður ekki gefið upp hér. Einhverjum gæti dottið í hug að amast við honum og ekki viljum við verða til þess. Refurinn á miklu lengri búsetu í landinu en maðurinn og þessi refur er óvenju fallegur.

Það er auðséð að honum líður vel.



Hugsið um heilsuna!

Halló Halló krabbameinsleit



Leitarstöð Krabbameinsfélags Íslands í Skógarhlíð

Við hjá Eflingu-stéttarfélagi viljum hvetja konur til að fara í skoðun hjá Leitarstöð Krabbameinsfélags Íslands. Í Leitarstöðinni í Skógarhlíð 8 í Reykjavík fer fram mikilvægt starf til að vernda heilsu ykkar. Það felst í því að leita að krabbameini í brjóstum og leghálsi á byrjunarstigi – áður en alvarlegur sjúkdómur nær að þróast.

Leghálsskoðun er gerð á 2ja ára fresti hjá öllum konum frá 20 ára aldri. Brjóstaskoðun hefst við 40 ára aldur og er einnig á 2ja ára fresti.

Íslenskar konur eru stoltar af Leitarstöðinni og panta tíma þegar þær fá bréf sem minnir þær á það.

Þessi skoðun er konum að kostnaðarlausu því sjúkrasjóður Eflingar-stéttarfélags greiðir kostnaðinn ef framvísað er félagsskírteini.

Í undirbúningi er að þýða kynningarefni á nokkrum tungumálum í samvinnu við Leitarstöðina til að kynna hana og markmið hennar betur.

Chăm sóc sức khỏe của mình

Công đoàn Efling muốn động viên các hội viên đi khám ngừa ung thư ở Trung tâm phát hiện ung thư tại Iceland. Trung Tâm phát hiện ung thư ở địa chỉ Skógarhlíð 8 ở Reykjavík có một vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của các bạn. Vai trò ấy là tìm tòi ung thư trong ngực (vú), trong cổ tử cung ngay trong thời kỳ căn bệnh mới khởi nở và chưa có cơ hội để phát triển.

Cách một năm một lần tất cả các phụ nữ từ 20 tuổi trở lên cần phải đi khám cổ tử cung. Khám ngực cũng cách một năm một lần nhưng chỉ bắt đầu khi các phụ nữ được 40. Phụ nữ gốc người Băng đảo rất hãnh diện về Trung tâm này và làm hẹn để đi khám khi họ nhận được thư nhắc nhở họ.

Tất cả đoàn viên đều được khám miễn phí khi trình thẻ đoàn viên vì

quỹ sức khỏe của công đoàn Efling sẽ trả tiền khám bệnh này. Hiện công đoàn Efling và Trung tâm phát hiện ung thư còn đang cộng tác với nhau để cho dịch một số tài liệu ra nhiều sinh ngữ khác nhau để giới thiệu mục đích và vai trò của Trung tâm rõ ràng hơn.

Pomy i o zdrowiu

My w zwi zkach zawodowych EFLING chcemy zach ci Panie do skontrolowania swojego zdrowia w Islandzkim Centrum Wykrywania Raka. W tym e centrum na Skógarhlíð 8 w Reykjavíku prowadzone s bardzo wa ne badania zwi zane z ochron Waszego zdrowia.

Te badania zwi zane s z wkrywaniem raka w piersiach oraz w szyjce macicy w fazie pocz tkowej, zanim choroba zd y si rozwin .

Badanie kontrolne szyjki macicy odbywa si raz na 2 lata u wszystkich kobiet powy ej 20 roku ycia.

Badanie kontrolne piersi odbywa si raz na 2 lata u wszystkich kobiet powy-

ej 40 roku ycia.

Islandzkie kobiety s bardzo dumne ze swojego centrum i zgłaszaj sie na badania kontrolne zaraz po otrzymaniu listu przypominaj cego o zbli aj - cym si badaniu.

Te badania s bezpłatne poniewa EFLING płaci za nie ze swojego funduszu zdrowotnego. Aby zapewni sobie by badanie było bezpłatne nale y jedynie okaza kart przynale no ci do zwi zków zawodowych.

Obecnie trwaj przygotowania nad wydaniem broszury w kilku j zykach , informuj cej o współpracy zwi zków zawodowych EFLING i Islandzkiego Centrum Wykrywania Raka.



Hús Krabbameinsfélags Íslands í Skógarhlíð

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.

Löggjald 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 ljósrit af samningnum og tilkynna launagreiðanda um hann.



Starfsfólk á Soltúni heimsótti þrjú hjúkrunarheimili

Tilbúnaður að fara aftur

Hjördís Guðmundsdóttir, Guðrún Ósk Bragadóttir, Júlíana Sigurveig Guðjónsdóttir, Hanna Kristín Rúnarsdóttir, Ásdís Gísladóttir, Kolbrún Soffía Ólafsdóttir og Þórlaug Steingrimsdóttir

Hópur starfsmanna sem vinna við umönnun á Hjúkrunarheimilinu Soltúni fór í viku námsferð til Osló þann 18. maí sl. Tilgangurinn var að kynna því hvernig búið er að hjúkrunarheimilum og starfsmönnum sem vinna umönnunarstörf. Í hópnum voru sjö konur og við heimsóttum þær eftir heimkomuna til að forvitnast um ferðina.

Eftir stutta fríhelgi hófst alvaran með heimsókn á fyrsta hjúkrunarheimilið sem heitir Cathinka Guldborg-Senteret og eitt af þremur sem ætlunin var að skoða. Það var reist fyrir tveimur árum og þeir aðilar sem stóðu að framkvæmdunum höfðu heimsótt Soltún og kynnt sér hugmyndafræðina að stofnun heim-

ilisins. Síðan voru sömu hugmyndir notaðar þegar þeir skipulögðu framkvæmdirnar hjá sér.

Eini sjáanlegi munurinn var að starfsfólkið á Soltúni hefur aðgang að eldhúsi og mötuneyti. En þarna var eingöngu mötuneyti og allur matur var aðkeyptur. Næst heimsóttum við Valerenge og þar urðum við fyrir mestum áhrifum í ferðinni. Skipulagið var frábært og öll aðstaða og aðbúnaður fyrir heimilisfólkið og starfsfólkið var til fyrirmyndar og allir voru vinir.

Okkur finnst full ástæða til þess að minnst á eldhúsið. Þar var útbúinn matur sem var settur í mátulega stóra skammta og pakkað í lofttæmdar umbúðir. Þannig að matur sem var

eldaður á mánudegi var kannski borinn á borð á miðvikudegi eða seinna í vikunni. Hann var líka sendur á önnur hjúkrunarheimili. Okkur var sagt að þetta fyrirkomulag hefði reynst mjög vel, segja þær.

Síðasta heimilið sem við heimsóttum heitir Abildsø og starfseminni svipaði mjög til þess sem við sáum á Valerengen. Þar skoðuðum við m.a. sýningu á gömlum munum sem voru notaðir á heimilum í gamla daga og það var mjög fróðlegt.

Móttökurnar voru stórkostlegar og við viljum þakka öllum sem gerðu okkur mögulegt að fara í þessa ferð og við værum tilbúnaðar að fara aftur fljótlega.

Vinum saman Græðum Ísland

Landgræðslufræ

*Ef þú þarft að græða upp mela og rofabörð eða rækta fallega grasflöt eigum við fræið handa þér.
Ráðgjöf um val á fræi við mismunandi aðstæður.*

Landgræðsla ríkisins
Gunnarsholti 851 Hellu
Sími 488-3000
Símbref 488-3010
Netfang land.@land.is
www.land.is





Starfsafl

Nings sinnir fræðslumálum starfsmanna

Stjórn Starfsafls heimsótti veitinga-keðjuna Nings í aðsetri þess á Stórhöfða við Gullinbrú fyrr í vetur og fræddist um stöðu starfsmenntamála hjá fyrirtækinu. Nings hefur lengi

verið í fararbroddi asískra veitingastaða á Reykjavíkursvæðinu og hefur sinnt fræðslumálum starfsmanna af myndarskap.

Veitingahús Nings eru staðsett á

þremur stöðum á Stór-Reykjavíkursvæðinu, við Hlíðarsmára í Kópavogi, við Suðurlandsbraut og við Stórhöfða (Gullinbrú). Veitingahús Nings var stofnað 1991 og lagði áherslu á asískan mat sem hefur löngum verið kallaður Kínamatúr hérlandis. Hins vegar gætir áhrifa frá ýmsum löndum Asíu í matargerðinni, frá Malasíu, Víetnam, Thailandi og Filipseyjum, þaðan sem frumkvöðullinn, Nings de Jesus, kom upphaflega. Hann byrjaði með innflutning á asísku hráefni og enn er sælkeraverslun Nings rekin við Suðurlandsbraut eins og margir þekkja af góðu.

Nings veitingastaðirnir hafa lagt mikla áherslu á gæðamál í sínu starfi og innleitt gæðastaðla eða GÁMES kerfi í eldhús sín. Mikil áhersla er lögð á fræðslu, bæði er matvælafræðingur í starfi hjá fyrirtækinu sem fylgist með og kennir meðferð hráefnis og eins er lögð áhersla á starfstengda íslenskukennslu meðal starfsmanna, sem margir eru af erlendum uppruna. Starfsafl kynnti þjónustu sína við fyrirtæki og er ekki að efa að margar nýjar hugmyndir kviknuðu hjá forráðamönnum Nings sem tóku á móti stjórn Starfsafls af mikilli gestrisni og áhuga.

Það vakti aðdáun forsvarsmanna Starfsafls hve vel og fumaust starfsmenn sinntu gestum þó álagið væri mikið á Stórhöfðanum í hádeginu. Greinilega vant starfsfólk á ferð og starfsandinn í góðu lagi!

VESPUR
Það sparneytnasta í dag

Nett sjálfskipt
vespa með
rafstarti

Hjálmur fylgir
frítt með*

Verð kr.
199.900*
(skræning innifalinn)

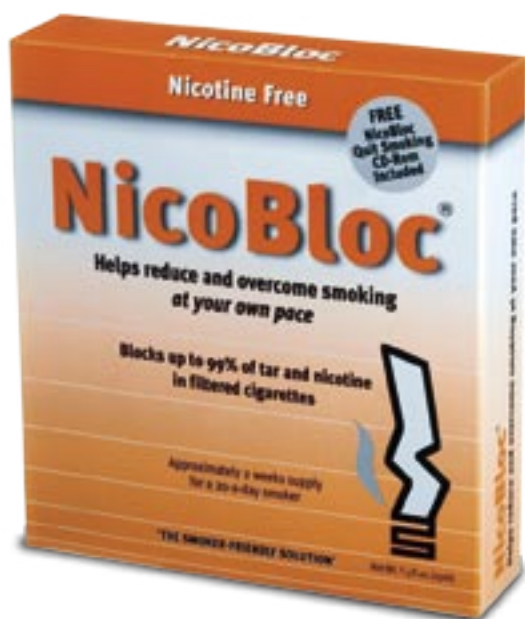
VDO
Borgartúni 36 - S:588-9747 - verslun@vdo.is

www.vdo.is

*Meðan birgðir endast

HÆTTU Í ALVÖRU

- Skynsöm leið til að hætta því þú hættir á eigin hraða.
- NicoBloc hindrar allt að 99% af nikótíni og tjöru í filternum.
- Þú venur þig af nikótíni áður en þú drepur í.



HÆTTU Í ALVÖRU MEÐ NICOBLOC

Þú setur NicoBloc í filter sigarettanna sem þú reykir. Það hindrar nikótíníð og tjöruna í filternum og þú byrjar að venjast af nikótíninu. Um leið minnkar þú reykingar þínar smám saman, eftir sex vikur drepur þú í sigarettunni og sleppur við venjulegu fráhvarfseinkennin. Flestir sem nota Nicobloc til að hætta, byrja ekki aftur að reykja.*

Nicobloc er gert úr 100% náttúrulegum efnum, það er ekki lyf og inniheldur ekki nikótín, þannig skiptir þú ekki sigarettufikn út fyrir aðra fíkn.

*Skv. rannsóknnum sem skoða má á www.nicobloc.is

Fæst í næsta apóteki

Frí líkamsrækt

Hreyfing fyrir alla

Frábært tækifæri til að koma sér í gott form



Hreyfing fyrir alla er verkefni sem Efling tekur þátt í. Tilgangurinn með því er að hvetja fólk til að hreyfa sig reglulega og stuðla þannig að bætt-

um lífsgæðum. Þetta er tilraunaverkefni heilbrigðisráðuneytisins, Lýðheilsustöðvar, Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, Eflingar og VR

í samstarfi við Íþróttarfélagið Fjölni og Íþróttarfélagið Fylki. Til að byrja með verður verkefnið eingöngu í Grafarvogi, Grafarholti og Árbæ.

Göngu- og skokkhópar í Grafarvogi

Í Grafarvogi er í boði göngu- og skokkhópar tvisvar til fjórum sinnum í viku bæði fyrir byrjendur og lengra komna undir leiðsögn kennara. Svo er um að gera að skella sér í Gufunesbæ á laugardagsmorgnum í sumar og fara í folf en það er sambland af golf og frisbi. Spennandi sport sem sameinar bæði góða hreyfingu og útiveru.

Alls konar hreyfing í Hraunbæ

Félagsmiðstöðin Hraunbæ 105 býður upp á göngu- og skokkhópa, pútt, kubb og boccia undir leiðsögn þjálfara. Í samvinnu við Árbæjarþrek hefur verið boðið upp á 2x10 tíma í líkamsrækt til prufu og í Þórðarsveig Grafarholts hefur dans og leikfimi verið á dagskránni.

Verkefnið hefur farið vel á stað og hentar öllum aldurshópum. Allir eru hvattir til að taka þátt og stuðla þannig að bættri heilsu.

Frekari upplýsingar og skráning er í þjónustumiðstöð Grafarvogs hjá Íþróttafélaginu Fjölni, þjónustumiðstöð Árbæjar/ Grafarholts og hjá Íþróttarfélaginu Fylki.

TÍU ÞÚSUND FINGUR



Meira en tíu þúsund fingur hafa leikið fagra tónlist á þetta píanó, síðan það kom í Húsið á Eyrarbakka, árið 1871. Það var flutt á seglskipi til landsins, í árabáti upp í fjöru, þaðan sem fjórir menn báru það heim í grenjandi rigningu. Þú getur snert það núna í Húsinu á Eyrarbakka.



HÚSIÐ Á EYRARBAKKA

Söfnin við Suðurströndina

Opið milli 11 og 18 alla daga í júní, júlí og ágúst | Opið kl. 14-17 um helgar í apríl, maí, sept. og okt. | opið á öðrum tímum eftir samkomulagi | sími 483 1504 | www.husid.com



Sigrún Magnúsdóttir tók við styrk Eflingar á aðalfundi

Glæsileg sýning Sjóminjasafnsins

Fiskverkun sýnileg

Sjóminjasafnið opnaði sýningu 2. júní sem sannarlega er hægt að mæla með við landsmenn. Á sýningunni má sjá og skoða myndir frá Bæjarútgerðinni og þekkja margir sig örugglega á myndunum sem starfað hafa hjá fyrirtækinu.

Þá er í öðru rými hægt að skoða saltfiskverkunina eins og hún var í Reykjavík um miðja öldina. Efling-stéttarfélag hvetur fólk til að skoða Sjóminjasafnið og sérstaklega þessar frábæru sýningar.

Undirbúningur er einnig hafinn að því að bæta húsnæði Sjóminjasafnsins og er spennandi að sjá hvernig sú vinna verður þróuð áfram.

Sýningin verður opin í allt sumar.

Aðalfundur Eflingar styður Sjóminjasafnið

Aðalfundur Eflingar samþykkti að veita Sjóminjasafninu einnar milljón króna styrk til að koma sýningu um störf hafnarverkamanna á laggirnar. Sigrún Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri safnsins tók á móti gjöfinni og sagðist hræð yfir þessu stórkostlega

framlagi Eflingar til sýningar umhverfis hafnarverkamanna á fyrri tíð sem sett

verður upp í tilefni af 90 ára sögu hafnarinnar í Reykjavík. Höfnin gerbreytti allri stöðu launafólks við vinnuna. Þá sagði hún að konur hefðu horfið úr Eyrarvinnunni þegar höfnin kom til sögunnar. Hún sagði að þetta framlag Eflingar hefði gert útslagið með það að ákveðið var að kýla á þetta verkefni.



VÖÐVA- & LIÐA-GALDUR

Gott fyrir:

- vöðvabólgu
- liðverki
- eymsli
- skordýrabít
- þreytta fætur
- og fleira



www.villimey.is

villimey@villimey.is

S: 892-8273



Mikil fjölgun nemenda í íslenskunámi

Áfram mikil þörf

GLENS OG GAMAN - JÓGA - KVÖLDVÖKUR - FRÆÐSLA - LEIKIR - SÖNGUR - SLÖKUN

Sumarleyfisferðir Ferðafélags Íslands

LAUGAVEGURINN
HORNSTRANDIR
FJÖRÐUR
HÉÐINSFJÖRÐUR
KJÖLUR
SPRENGISANDUR
ÞÓRSMÖRK
LANDMANNALAUGAR
VÍKNASLÓÐIR
LÓNSÖRÆFI
og margt margt fleira....



Ferðafélag Íslands - líf og fjör í ferðum
www.fi.is - fi@fi.is - sími 568 2533

Í vetur hefur aðsókn að íslenskukennslu stóraukist og aðsóknin slær öll met. Þegar menntamálaráðuneytið kynnti tillögur sínar um að leggja náminu lið með auknu fjármagni ákvað Mímir - símenntun að lækka verð á hvert námskeið sem hefur síðan orðið til þess að mikil fjölgun hefur orðið í námið.

Pólskumælandi nemendur eru fjölmennastir í íslenskunáminu. Nú eru 25 íslenskukennarar hjá Mími –símenntun og er lögð rík áhersla á endurmenntunarnám fyrir kennara í íslensku. Einnig er unnið að ýmsum þróunarverkefnum sem tengjast íslenskukennslu og munu þau örugglega í framtíðinni bæta enn frekar gæði kennslunnar.

Fróðleiksmolar

Ertu á réttum launum? Ertu kannski á „jafnaðarlaunum“?
Má það?

Svar: Það er ekkert til í
kjarasamningum sem heitir
jafnaðarlaun

Milt og gott alla ævi



Neutral þvottaefni inniheldur hvorki litarefni, ilmefni, bleikiefni né önnur aukaefni sem eru þekkt fyrir að geta kallað fram kláða og exem. Þess vegna minnkar þú hættuna á snertiofnæmi og ofnæmisviðbrögðum þegar þú þværð með Neutral – bæði hjá þér og börnunum þínum. Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.



Neutral vörurnar eru viðurkenndar af dönsku astma- og ofnæmissamtökunum.

Neutral[®]
verndar viðkvæma húð

Knattspyrnufélagið „Fram“.

Besta hlutavelta ársins

verður í Templarahúsinu við Vonarstræti á morgun kl. 4 síðd. — Hlé milli 7—8.
Fjöldi eiguegra muna t. d.:

250 krónur í peningum.

Hjólhestur „Örninn“
Legubekkur (Dívan)
Farmiði til Akureyrar
Kjötskrökkur

Kassi af Pilsner
Matvörur
Skór, fl. pör
Farmiði til Færeyja
Rykfrakkar

Taurulla
Rafmagnsljósakróna
Lamb
Mörg tonn af kolum.
Varphænur (Ítalskar)

og auk þess mergð annara ágættra muna.

Hver fær aðaldráttinn:

Mánaðarkaup, fyrir að voga 50 aurum?

250 krónur fyrir einn litla 50 aura ef hepnin er með.

Hljóðlæraslöttur allan tímann.

Drátturinn 50 aura, aðgangur 50 aura. Allir í Templarahúsið á morgun. Þar verður mest spennandi að vera.

Treystið lukkunni.

Vinsamlegast.

Knattspyrnufélagið „Fram“.

Auglýsingar

Segja söguna

Það er fróðlegt að glugga í gömul dagblöð, ekki hvað síst auglýsingar. Þær segja okkur oft mikla sögu um tímabilið sem við skoðum, segir Hjálmfríður Þórðardóttir sem rakst á ofangreinda auglýsingu í blaði frá fyrri hluta síðustu aldar.

Ef við lítum í Alþýðublaðið árið 1930 þá sjáum við að það er fullt af auglýsingum, stórum og smáum. Alls kyns lúxusvarningur er auglýstur upp í hástert. Loðskinn, silki, flauel, silfurvörur, skartgripir, bækur, og alls kyns matvörur. Blóm eru auglýst og grænmeti í meira úrvali en mér gat dottið í hug, segir Hjálmfríður. Einhvern veginn hefur það síast inn í okkur að ávextir og grænmeti hafi ekki verið til nema rétt

fyrir jólin en það var greinilega ekki þannig 1930. Þvert á móti. Vöruúrval hefur greinilega verið mjög mikið og auglýsingarnar bera það með sér að hart hefur verið barist um viðskiptavinina. Það er allt í gangi: Útsölur, tilboð, markaðir. Dagvinnukaup er kr. 1.36 og 2 kr. í eftirvinnu samkvæmt Dagsbrúnartaxta.

Vinsælar hlutaveltur

Hlutaveltur sem nú heita happadrætti eru vinsælar og vandlega auglýstar, dugar ekki minna en hálf síða, jafnvel heil. Miðinn kostar 50 aura og það er úrval af vinningum. Meira að segja varphænur.

Þessi auglýsing birtist í Alþýðublaðinu laugardaginn 13. september 1930.



Póstkort frá þriðja áratugnum

Baráttudagur launafólks

Treystum velferðina

Á annað þúsund félagsmenn sóttu kaffiboð Eflingar



1. maí var haldinn með svipuðu sniði og undanfarin ár undir kjörorðinu „Velferð fyrir alla”. Safnast var saman við Hlemm og gengið niður Laugavegin á Ingólfstorg undir forystu Lúðrasveitar Verkalýðsins. Grétar Þorsteinson, forseti ASÍ, gerði velferðarsamfélagið að umræðuefni í sínu ávarpi og sagði m.a. „þau samfélög sem hafa velferðarhugsjón verkalýðshreyfingarinnar að leiðarljósi hafa skapað íbúum sínum mesta almenna velferð og lífsgæði. En sumir stjórnálamenn hér á landi finna velferðarkerfum flest til foráttu og telja slík kerfi að norrænni fyrirmynd ekki eftirsóknarverð.” Að ávörpum loknum léku Hljómsveitin Baggalútur og Gospelkór Reykjavíkur við góðar und-

irtektir fundarins. Efling var með opið hús í Kiwanishúsinu við Engjateig og

komu á annað þúsund manns og þáðu veitingar í tilefni dagsins.

Veioðiferð fjölskyldunnar

TANGAVATN

Upplýsingar og sala veiðileyfa að Galtalæk II,
sími 861 6528.



Gisting í smáhýsum

Opið flesta daga ársins



Dagsferðir Eflingar í september

Farið um Suðurströndina

Fyrst verður farið austur í Mýrdal og þaðan í Þakgil, þar sem útbúin hefur verið góð aðstaða fyrir ferðamenn. Þar verður nestið borðað í skjólgóðum helli. Því næst verða hellarnir í Reynishverfi skoðaðir, sumir gerðir af mannahönd-

um og aðrir eru einstök náttúruundur. Því næst Dyrhólaey og ef tími gefst til verður staldrað við á fleiri stöðum. Á heimleiðinni verða kaffiveitingar á Hótel Selfossi.

Ferðadagar eru 1. og 8. september.

Innritun hefst 2. júlí n.k. á skrifstofu Eflingar eða í síma 510 7500.

Verð kr. 3000,-.

Iceland Express og Efling stéttarfélag

Orlofsávísanir gilda í almennar flugferðir

Efling og Iceland Express hafa komið á samstarfi sín á milli sem snýr að

orlofsávísunum Eflingar. Iceland Express tekur við orlofsávísunum sem greiðslu í

allar almennar flugferðir sem auglýstar eru á vegum flugfélagsins. Ávísanirnar gilda þó ekki í sérstök verðtilboð sem Iceland Express býður hverju sinni og panta þarf flugmiðana á skrifstofunni ef nota á ávísunina. Engin bókunargjöld eru tekin fyrir þessar bókanir og einungis er hægt að nota orlofsávísanirnar til að greiða fyrir ferðir og breytingar á bókunum, ekki til að kaupa gjafabréf. Express Ferðir, ferðaskrifstofa Iceland Express fellur einnig undir sama hatt og tekur við orlofsávísunum Eflingar sem greiðslu í allar almennar pakkaferðir sem auglýstar eru á vef ferðaskrifstofunnar.

Nánari upplýsingar hjá Iceland Express í síma 5 500 600 eða á www.icelandexpress.is og hjá Express Ferðum í síma 5 900 100 eða á www.expressferdir.is

Ferðalangar á Norðurlandi

**Langar ykkur í
góðan mat
á ferðalaginu?**

Komið við á Hótel Varmahlíð
og kikið í matarkistu Skagafjarðar.

Veitingastaðurinn opinn frá 1. júní – 31. ágúst
Gisting og góður matur fyrir alla fjölskylduna



**Hótel
Varmahlíð**

Skagafirði ☎ 453 8170
info@hotelvarmahlid.is
www.hotelvarmahlid.is

GRAND VITARA ÁNÆGJUNNAR VEGNA



Hugtök Maí 07

Verð frá 2.790 þús.
Kíktu á suzukibilar.is

 **SUZUKI**
...er lífsstíll!

SUZUKI BÍLAR HF.
Skeifunni 17. Sími 568 5100.

Við byrjum að bóka!

13. Ágúst ...



Orlofshús innanlands haust og vetur 2007

Bókanir hefjast 13. ágúst næstkomandi og bókað er 6 mánuði fram í tímann.

Eingöngu er hægt að bóka sig í síma 510 7500 eða á skrifstofu Eflingar Sætúni 1, 105 Reykjavík.

Kaupmannahöfn vetur 2008

Bókanir í íbúðirnar í Kaupmannahöfn veturinn 2008 fyrir tímabilið 1. janúar til 1. júní hefjast 13. ágúst nk.

Eingöngu er hægt að bóka sig í síma 510 7500 eða á skrifstofu Eflingar Sætúni 1, 105 Reykjavík.



Byrjum að bóka **13. ágúst** í síma 510 7500

Kaupmannahöfn vetur 2008

Orlofshús innanlands haust og vetur 2007



Efling-stéttarfélag • Sætúni 1
Sími: 510 7500 • www.efling.is



Grillveisla

Sægreifans

Hin fullkomna
humarsúpa

samkvæmt New York Times

Opíð 7-21 alla daga vikunnar

Humarsúpa
Fiskur á grillið

Sægreifinn

Sérverslun með sjávarfang
Verbúð 8 við Geirsgötu, 101 Reykjavík, Sími 553 1500

Enn eru laus sæti!

Vatnsnes og Skagi



Dagana 28.-30. júní verður þessi náttúruperla skoðuð sem landsmenn hafa lítið sem ekkert heimsótt. Enn eru nokkur sæti laus í ferðina. Hafið samband á skrifstofu og látið skrá ykkur.

Ferðatilhögun:

Ekið verður á fimmtudeginum að Steinsstöðum en þeir eru í næsta

nágrenni við Varmahlíð í Skagafirði. Þar verður gíst í tvær nætur.

Á leiðinni til Steinsstaða verður komið við á sögufrægum stöðum og ekki ólíklegt að við lítum við á Bjargi, á heimaslóðum Grettis Ásmundarsonar. Á föstudeginum verður svo farið um Vatnsnes og Skaga.

Innifalið í ferðinni er akstur, leiðsögn, gisting á Steinsstöðum, morgunverðir

og kvöldverðir. Fólk þarf að hafa með sér nesti fyrir daginn en oftast er hægt að kaupa kaffi á brúsa á gístistöðunum. Nauðsynlegt er að hafa með sér góðan fatnað og skó við hæfi. **Rútan fer frá Sætúni 1 kl. 8.15.**

Ferðin kostar kr. 18.000.-



Sandgerði

**Innan seilingar!
Verið velkomin.**

Aðeins 40 mín. frá Reykjavík og
aðeins 6 mín. frá Flugstöð Leifs Eiríkssonar.



Þar er Fræðasetur- Háskóla- og sýningin Heimskautin heilla. Í Sandgerði eru líka m.a. listagallerí, kertasmíðja, sundlaug, sumarhús, 9 holu golfvöllur og margt fleira. Nánari upplýsingar eru að finna á:
www.sandgerdi.is og í síma 423-7551

Kynning á námsleiðum

Mikill áhugi á að fjölga félagsliðum



Kveðja að norðan

til allra síldarstúlkna
og síldarsjómannna



Síldarminjasafnið á Siglufirði

söltunarstöðin, verksmiðjan, skipin í höfn - allt eins og í gamla daga!

Síldarsöltun og bryggjuball kl. 15 á laugardögum í júlí.

Síldarminjasafnið var valið besta nýja iðnaðarsafn Evrópu árið 2004.

Þjóðlagasetur sr. Bjarna Þorsteinssonar
- þjóðlagaarfur þjóðarinnar í fjölbreyttri sýningu.
Hin árlega þjóðlagahátíð fyrstu vikuna í júlí.

Siglufjörður – þar sem ævintýrin gerast enn!

Nú stendur yfir innritun í félagsliðanám á haustönn. Mikil aðsókn að náminu hefur verið síðasta vetur og verður því boðið upp á að einn hópur byrji námið í haust. Kennt er einu sinni í viku og tekur námið 4 annir. Einnig er kennt eina helgi á hverri önn.

Margir starfsmenn sem eru í umönnun aldraðra og fatlaðra hafa nýtt sér þetta nám og styrkt með því stöðu sína á vinnumarkaðnum. Námið gerir starfsmenn hæfari í störfum og skapar fólki betri réttindi til að starfa að umönnun aldraðra og fatlaðra. Á undanförunum vikum hafa átt sér stað fundir með ýmsum sviðstjórum hjá Reykjavíkurborg og á hjúkrunarheimilum.

Óhætt er að segja að það sé mikil ánægja með námið og telja aðilar mikilvægt að fá starfsfólk í umönnunarstörf með þessa góðu menntun sem er sérstaklega sniðin að þörfum umönnunar aldraðra og fatlaðra.

Innritun er hjá Eflingu-stéttarfélagi í síma 510 7500 hjá Berglindi, Ragnari og Fjólu.



www.efling.is



Komdu í heimsókn í sumar!

Íslensk orkumál og virkjanir – alþjóðleg fyrirmynd í umhverfismálum

Landsvirkjun býður landsmönnum að heimsækja sex stöðvar í sumar þar sem bæði er hægt að kynna sér staðreyndir um umhverfissvæna íslenska orku og skoða fjölbreyttar sýningar um menningu, list og sögu.



„Hvað er með Ásum?“

Ævintýraferð í goðheima fyrir alla fjölskylduna. Goðastyttur Hallsteins Sigurðssonar við texta Árna Björnssonar, þjóðháttafræðings.
Laxárstöðvar í Aðaldal



Orka í iðrum jarðar!

Heimsækið gestastofuna í Kröflu, sjáið myndir frá Kröflueldum. Kynnist jarðvarma og orkuvinnslu.
Kröflustöð í Mývatnssveit



Kraftverk

Listaverk sem sjaldan hafa komið fyrir almenningsjónir – mörg hver með áhugaverða sögu sem tengist Landsvirkjun og orkumálum. Kjarval, Ásgrímur, Gunnlaugur Blöndal og fleiri.
Ljósafossstöð við Sog



Kynnist Kárahnjúkavirkjun!

Upplýsingar um Kárahnjúkaframkvæmdirnar ásamt ferðamennsku og útivist norðan Vatnajökuls. Góður viðkomustaður áður en haldið er upp á Fljótsdalsheiði.
Végarður í Fljótsdal



Líf í Þjórsárdal

Ómissandi viðkomustaður á leiðinni inn á Sprengisand og í Veiðivötn.
Sultartangastöð ofan Þjórsárdals



Heimsókn í Húnaþing

Kynnið ykkur orkumál og starfsemi Blöndustöðvar í starfsmannahúsi stöðvarinnar.
Blöndustöð, Húnaþingi

Kynnist okkur af eigin raun

Heimsækið Landsvirkjun í sumar.

Stöðvarnar eru opnar alla eftirmiðdaga í sumar.

➤ Nánari upplýsingar á www.landsvirkjun.is og í síma 515 9000



Fyrstur kemur, fyrstur fær í Kaupmannahöfn í haust

Þrjár glæsilegar íbúðir !!!

Ekki bíða með að panta



Hans Hedtoftsgade



Ravnsborggade



Johan Semps gade

Mánudaginn 4. júní var byrjað að bóka íbúðirnar í Kaupmannahöfn fyrir haustið 2007. Aðsóknin er mjög mikil og ef þú ætlar til Kaupmannahafnar í haust borgar sig ekki að bíða með að panta.

Íbúðirnar eru í Christianshavn, Nørrebro og sú nýjasta á Íslandsbryggju.

Enn er laust um jól og áramót. Hvað er skemmtilegra en að breyta til um hátíðarnar? Nú er um að gera að taka fram almanakið og velja sér helgi eða viku í Kaupmannahöfn.

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

Enn er laust um jól og áramót

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

Leigugjald:

Helgarleiga Föstud.-mánud. eða
fimmtud.-sunnud. 25.000,-

Aukadagur við helgi 5.000,-

Vikuleiga 40.000,-

Leiga í miðri viku (lágmark 3 nætur)
25.000,-



DREPTU Í HALTU Í NEISTANN



NJÓTTU LÍFSINS ÁN SÍGARETTUNNAR

PRÓFAÐU NICOTINELL NIKÓTÍNTYGGIGÚMMÍÐ.
SAMA GÓÐA BRAGÐIÐ, NÚ Í NÝJUM PAKKNINGUM.
FÆST MEÐ ÁVAXTA-, MINTU-, LAKKRÍS- OG NIKÓTÍNBRAGÐI.



Nicotinell nikótínlyf fást án lyfseðils og eru notuð sem hjálparefni til þess að hætta eða draga úr reykningum. Til að ná sem bestum árangri skal ávallt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðlinum með lyfinu. Í fylgiseðlinum eru ítarlegar upplýsingar um verkun og notkun, varúðarreglur, mikilvægar upplýsingar sem nauðsynlegt er að lesa áður en lyfin eru notuð, hugsanlegar aukaverkanir ásamt öðrum upplýsingum. Skammtar eru einstaklingsbundnir og eru ákvarðaðir eftir því hversu mikið er reykt, en þeir mega þó aldrei vera stærri en 25 stykki á dag. Leita skal til læknis eða lyfjafræðings ef þörf er á frekari upplýsingum. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, fengið hjartaáfall nýlega, óstöðuga eða versnandi hjartaöng, alvarlega hjartsláttaróreglu eða heilablóðfall nýlega eiga ekki að nota Nicotinell nikótínlyf. Börn undir 15 ára aldri, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu ekki nota lyfið nema að læknisráði. Lesið allan fylgiseðilinn áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Kirkgulundi 17, 210 Garðabæ.



Íslenskunámskeið hjá LHS

Fimmhundruð starfsmenn hafa útskrifast

Pórléif Drífa Jónsdóttir

Þrír hópar erlendra starfsmanna sem vinna á Landspítala Háskólasjúkrahúsi voru útskrifaðir af íslenskunámskeiðum í maí og byrjun júní. Flestir eru félagar í Eflingu og bætast í hóp um fimmhundruð starfsmanna sem hafa sótt þessi námskeið frá árinu 2000. En þá var fyrsta íslenskunámskeiðið haldið á vegum LHS.

Pórléif Drífa Jónsdóttir, deildarstjóri

Starfsþróunar og fræðsluviðs segir að þátttaka á íslenskunámskeiðunum hafi aukist mjög mikið og tæplega hundruð starfsmenn hafi útskrifast á síðasta ári. Spítalinn útvegar aðstöðu fyrir kennsluna og starfsfólkið sækir námið í vinnutíma á daginn og fær full laun greidd á námstímanum, segir hún.

Pórléif Drífa segir að til standi að bjóða þeim sem hafa lokið við íslensku-

námskeið 1 að fara á framhaldsnámskeið næsta haust í samráði við yfirmenn á hverri deild. LHS hefur ásamt Mími og Eflingu fengið styrki til að endurskoða námsefnið í starfstengdu íslenskunámskeiði. Við erum byrjuð að undirbúa þetta verkefni og ég vona að nýtt náms efni verði tilbúið þegar kennsla hefst aftur í haust, sagði hún að lokum.

Eingöngu töluð íslenska í tímum

- segir Sirirak Kloyglub

Sirirak sagði að námskeiðið hefði verið mjög gagnlegt



Sirirak Kloyglub vinnur í eldhúsinu á LHS og var í hópi starfsmanna sem voru útskrifaðir af íslenskunámskeiði í byrjun maí. Hún kom hingað frá Tælandi fyrir tveimur árum. En hafði áður dvalið hér í eitt ár og lært íslensku hjá Námsflokkum Reykjavíkur. Sirirak sagði að námskeiðið hefði verið mjög gagnlegt m.a. vegna þess að þau hefðu eingöngu talað íslensku í tímum. Svo lærðum við líka að lesa og skrifa og núna er ég byrjuð að tala íslensku við vinnufélaga mína, segir hún.

Sirirak segir líka að námsefnið sé vel undirbúið og kennarinn hafi staðið sig mjög vel í að koma því til skila til nemendanna. Ég hef heyrt að til standi að bjóða uppá framhaldsnámskeið í haust. En ég hef ekki ákveðið hvort ég sæki um þá eða einhvern tímann seinna, sagði hún.



Þrír hópar erlendra starfsmanna sem voru útskrifaðir af íslenskunámskeiðum í maí og byrjun júní



Félagsvinakerfið virkar

Gekk vel í Versló

- segir Vong Nu Thi Dong

Framtíð í nýju landi er tilrauna-
verkefni sem styður við ungt fólk

af erlendum uppruna til þess að ná
markmiðum sínum í námi og störf-

um. Vong Nu Thi Dong er í hópi
þeirra sem tóku þátt í verkefninu og
hún segist ekki sjá eftir því. Ég var
byrjuð í þriðja bekk í Verslunarskól-
anum sl. haust og uppgötvaði fljót-
lega að betra væri að fá mentor eða
félagsvin til þess að aðstoða mig við
námið, segir hún.

Mentorinn minn eða félagsvinur heit-
ir Ragnheiður Kolsoe og við hittumst
fyrst á kaffihúsi til þess að kynnst og
ræða um verkefnið. Þær ákváðu svo
að hittast einu sinni í viku til að byrja
með. Við töluðum um margt sem okkur
fannst áhugavert og skemmtilegt. Þeg-
ar við höfðum kynnst betur fórum við í
bíó og bökuðum smákökur og gerðum
ýmislegt annað saman, segir Vong.

Ragnheiður aðstoðaði hana við að
lesa undir próf fyrir síðustu jól og veitti
henni margvíslegan annan stuðning
sem hafi komið sér vel á sjálfum próf-
unum. Ragnheiður hafi síðan farið til
Mið-Austurlanda á vegum Rauðakross
Íslands fyrir nokkrum mánuðum. En
þær eru mjög góðar vinkonur og hafi
samband í gegnum SMS skilaboð.

Eftir að Ragnheiður fór hef ég fengið
aðstoð hjá öðrum mentor og samstarfið
gengur mjög vel, segir hún.

Þegar Vong er spurð hvernig henni
hafi gengið á vorprófunum, segir hún að
sér hafi gengið vel og hún fari í fjórða
bekk næsta haust. En áður en skólinn
byrjar fer ég til Víetnam að heimsækja
ættingja mína sem búa í Hanoi og ég
hlakka afskaplega mikið til að hitta þá,
segir hún um leið og hún kveður.



Opið alla daga

1. sept. til 31. maí: Kl. 11-17*
1. júní til 31. ágúst: Landnámssýning og Egilssýning kl. 10-19*
Veitingahúsið kl. 10-20:30*

*Opið er lengur þegar viðburðir eru í húsinu



Landnámssetur Borgarnesi

Sími 437 1600 www.landnamssetur.is



Kvennaathvarfið 25 ára

Mikilvægt skjól gegn ofbeldi

- segir Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir

Nú í byrjun júní var 25 ára afmæli Kvennaathvarfsins. Við það tækifæri var efnt til afmælisfagnaðar í Iðnó. Það var sérstaklega ánægjulegt að sjá margar konur sem komu að stofnun kvennaathvarfsins og hafa verið bakhjarl þess í öll þessi ár, segir Þórunn H. Sveinbjörnsdóttir sem þekkir þetta starf í Kvennaathvarfinu frá upphafi.

Flutt voru ávörp og áfanga minnst eins og að á 10 ára afmæli kvennaathvarfsins var efnt til peningasöfnunar því til styrktar og voru seldar tölur merktar kvennaathvarfinu.

Í öllum ávörpunum kom fram mikilvægi þess að eiga skjól eins og kvennaathvarfið því fyrir tíma þess voru engar lausnir þegar heimilisofbeldi var í gangi og lögregla hafði fá eða engin úrræði. Með tilkomu kvennaathvarfsins varð



staða kvenna allt önnur þegar þær fengu tækifæri til að endurmeta stöðu sína og

Því miður er aukin þörf fyrir stað eins og Kvennaathvarfið

vinna úr málum sínum. Því miður er aukin þörf fyrir stað eins og Kvennaathvarfið og enn og aftur er mikilvægt að vinna betur að stöðu fjölskyldunnar í íslensku samfélagi og vinna markvisst fræðslustarf til að koma í veg fyrir heimilisofbeldi.

Þetta árið verður lögð sérstök áhersla á stöðu barnanna og hvernig hlúa megi betur að þeim í þessu viðkvæma ferli sem fólk er að fara í gegnum við þessar aðstæður.

Efling- stéttarfélag veitti styrk til barnastarfs Kvennaathvarfsins á afmælishátíðinni.

Útblástur verður innblástur

Við erum bakhjarlar Kolviðar og byrjum auðvitað á okkur sjálfum. Fyrst íslenskra fyrirtækja kolefnisjöfnum við flugferðir vegna starfsemi okkar og einkabíla starfsfólks. Með því vonumst við líka til að veita öðrum innblástur og hvetjum landsmenn til að kvitta fyrir sitt kolefni. Þannig græðum við öll!



KAUPPING

Hugsum lengra



Kolviður er sjóður sem stofnaður er af Skógræktarfélagi Íslands og Landvernd. Markmið Kolviðar er að bjóða einstaklingum og fyrirtækjum að kolefnisjafna útblástursáhrif samgöngutækja sinna með skógrækt. Bakhjarlar Kolviðar eru ríkisstjórn Íslands, Orkuveita Reykjavíkur og Kaupping. Vefsíða Kolviðar er www.kolvidur.is.



Eiríkur yfirmsiður afhendir Guðmundi handunnar gestabækur

Vígsla á nýju húsi

Skarð, Svignaskarði

Laugardaginn 5. maí var vígsluathöfn í nýja húsinu okkar í Borgarfirði.

Stjórn, starfsmönnum og iðnaðarmönnum var boðið að koma og sjá.

Hér á síðunni eru nokkrar myndir frá víglunni.



Ánægðir iðnaðarmenn



Ólöf Björk Björnsdóttir og Sveinn Ingvason

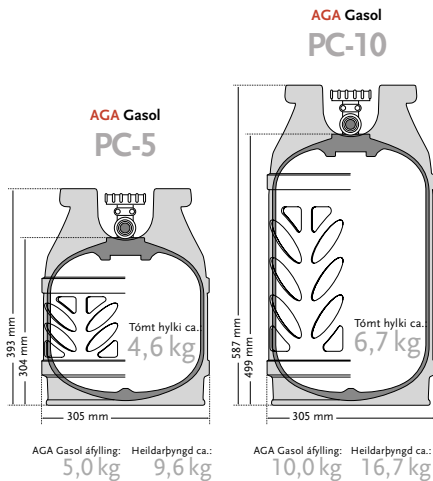


Borðað var úti í góðu veðri

Alla daga frá kl. 10 til 22

800 5555

Heimsendingarþjónusta



AGA Gasol®

Afgreiðsla ÍSAGA, Breiðhöfða 11,
er opin virka daga frá kl. 8 til 17.

AGA Gasol hylkin eru léttari, ryðga ekki og þú sérð innihaldið. Þú getur valið á milli tveggja hylkjastærða – 5 og 10 kílóa – allt eftir því hvað hentar þér.

Komdu til okkar að Breiðhöfða 11, heimsæktu umboðsmann okkar eða verslaðu **AGA Gasol** hylki og áfyllingar hjá BYKO eða Atlantsolíu, nýjum samstarfsaðilum ÍSAGA.

Þú færð allar nánari upplýsingar um **AGA Gasol** hylkin, þrýsti-minnkara, slöngur og sérlausnir hjá umboðsmönnum okkar og í þjónustuveri ÍSAGA í síma 577 3000.



ATLANTSOLIA
* Kópavogsbraut 115, Kópavogi

Linde Gas]

AGA



Leikskólaliðar útskrifast í Höfða



Fyrsti hópur leikskólaliða útskrifaðist þann 16. mars sl. við hátíðlega athöfn sem fór fram í Höfða. Nemendahópurinn lauk tveggja ára námi á leikskólalabru og námið er skipulagt með vinnu og er sérstaklega ætlað fólki með langan starfsaldur og langan námskeiðsferil að baki.

Í hópnum voru starfsmenn með allt að 30 ára starfsreynslu. Yfir hundrað nemendur eru í þessu námi og næsti hópur mun útskrifast í desember n.k. Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, borgarstjóri flutti stutt ávarp og óskaði nemendum til hamingju með þennan merka áfanga í lífi þeirra. Nemendurnir voru mjög ánægðir með námið, sögðu að það muni skila sér í bættri stöðu þeirra með aukinni þekkingu og færni til að takast á við fjölbreyttari verkefni.



Hönnun / Smíði / Viðgerðir / Þjónusta

Plötusmíði

A góðum jámum



HÉÐINN

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



Erna Haraldsdóttir

Í hvað er ég búin að koma mér?

Erna Haraldsdóttir og Aðalbjörg J. Jóhannesdóttir

Erna Haraldsdóttir var í útskriftarhópnum og var ánægð með nýja starfsheitið. Ég er líka stolt af konunum sem tóku þátt í náminu og á eftir að sakna þeirra mikið sagði hún. Þær eru allar komnar yfir 45 ára aldurinn og það er langt síðan þær sátu á skólabekk. Þegar við mættum í fyrsta tímann var ekki hátt á okkur risið og flestar hugsuðu: Í hvað er ég búin að koma mér?

Ekki leið okkur betur þegar kennararnir byrjuðu að tala um ritgerðir og próf. Það var eitthvað sem við höfðum ekki tekist á við í tuttugu, þrjátíu eða fjörutíu ár. Ég er viss um að flestar áttum við það sameiginlegt að hugsa: Hvernig get ég hætt án þess að nokkur

Þá er þessi hópur leikskólaliða með samtals fjögurhundruð og fimmtíu ára starfsreynslu að baki, segir hún

taki eftir því?

Vegna fráberrar frammistöðu kennara og starfsmanna hjá Mími-símenntun frá fyrsta degi mættu allar konurnar aftur daginn eftir og eru að uppskera laun erfiðisins sl. tvö ár.

Erna segir að mikil samkennd, hjálsemi og gleði hafi ríkt í hópnum og ófá hlátursköst hafi hljómað um ganga skólans.

Þetta er góður hópur kvenna sem hefur langa starfsreynslu að baki og sumar hafa starfað í allt að þrjátíu ár á leikskóla. Ef við gefum okkur að meðalstarfsaldur hjá okkur séu fimmtán ár sem er vægt reiknað. Þá er þessi hópur leikskólaliða með samtals fjögurhundruð og fimmtíu ára starfsreynslu að baki, segir hún.

Hópurinn fór í útskriftarferð til Kaupmannahafnar daginn eftir útskriftina og skemmti sér konunglega í fjóra daga. Við tókum okkur m.a. það bessaleyfi að endurskíra brú í Nýhöfn sem heitir í höfuðið á Margréti danadrottningu og skírðum hana leikskólabrú, sagði Erna og brosti.

Göngum í sumar



Skráning í sumarferðirnar
á skrifstofu Útivistar



ÚTIVIST

Laugavegi 178. Sími 562 1000. www.utivist.is



Aukin menntun bætir allra hag

Mikilvæg menntunarleið fyrir leiðbeinendur á leikskólum hefur verið til í nokkur ár en fyrir skömmu voru fyrstu leikskólaliðarnir að útskrifast frá Mími - símenntun en þeir nemendur hafa verið í námi með vinnu s.l. tvö ár. Næsti hópur mun útskrifast í desember á þessu ári og síðan á hverri önn áfram. Einnig er þetta

nám kennt í Borgarholtsskóla. Báðar námsleiðirnar eru viðurkenndar af menntamálaráðuneytinu.

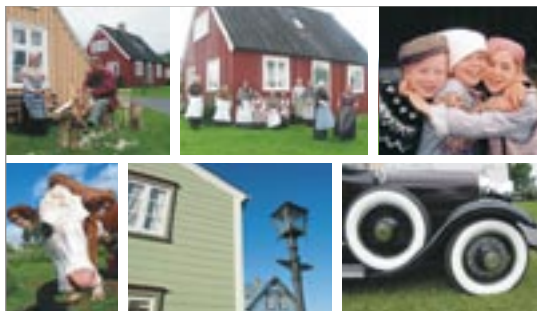
Leiðirnar eru tvær. Annars vegar námsleið sem viðurkennir að fólk sem unnið hefur í mörg ár og er komið með dýrmæta reynslu getur valið svokallaða brúarleið og er þá viðurkennd starfsreynsla og þau námskeið og símenntun

sem fólk hefur öðlast þannig að námið er 32 einingar. Ef fólk velur að taka fullt nám þá er það hægt í Borgarholtskóla og þá jafnvel að halda áfram til stúdentsprófs.

Íslenskt menntasamfélag hefur á undanförunum árum unnið að raunfærnimati til þess að hægt sé að meta reynslu og þekkingu sem fólk ávinnur sér með vinnu og símenntun á vinnustað. Á þessu sviði eru Norðurlöndin komin mun lengra og getur fólk fengið stöðumat víða þar og hafið nám þar sem það er metið miðað við þá leið sem það er að velja sér.

Unnið er faglega að öllu námi sem í boði er á vegum Eflingar og ætlast er til að námið uppfylli öll skilyrði sem einingabært nám getur gert. Það er mikill gæðastimpill á þessu námi.

Félagið sendir nýjum leikskólaliðum bestu kveðjur og óskar þeim til hamingu með að hafa lokið árangursríku námi. Ekki er síður ástæða til að fagna með leikskólunum sem eru að fá starfsfólk með mjög staðgóða menntun við hæfi.



ÁRBÆJARSAFN - GOTT HEIM AÐ SÆKJA

OPIÐ ALLA DAGA Í SUMAR FRÁ 10 - 17

Nánari upplýsingar á vefslóðinni
www.minjasafnreykjavikur.is



ÁRBÆJARSAFN

Kistuhyll • 110 Reykjavík • Sími 411 6300
www.minjasafnreykjavikur.is



13 HÓTEL ALLAN HRINGINN

1 ML Laugarvatn • 2 ÍKÍ Laugarvatn • 3 Skógar • 4 Vík í Mýrdal
5 Nesjaskóli • 6 Neskaupstaður • 7 Egilsstaðir • 8 Eiðar • 9 Stórutjarnir
10 Akureyri • 11 Laugarbakki • 12 Ísafjörður • 13 Laugar



BROSANDI ALLAN HRINGINN

„MJÖG ÞÆGILEGT AÐ GETA PANTAÐ Á NETINU, ALLT SEM Á ÞARF AÐ
HALDA OG NÓG AÐ GERA FYRIR KRAKKANA. GÓÐUR MORGUNMATUR
OG SVO KEMUR VERÐIÐ SKEMMTILEGA Á ÓVART.“

Fréttablað Eflingar spyr

Hvað á að gera í fríinu?



Flemming Dan Christensen

Fer til Kaupmannahafnar

Flemming Dan Christensen var að bleyta í malarvegi við Helligshéðavirkjun

Ég fer til Kaupmannahafnar í september ásamt eiginkonu minni og syni og við ætlum m.a. að heimsækja ættingja og vini.

Í sumarbústað hjá Eflingu

- segir Lilja Brynjólfsdóttir

Lilja Brynjólfsdóttir vinnur í eldhúsi á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni.

Ég ætla að fara í sumarbústað í Húsafelli sem ég fékk leigðan í viku hjá Eflingu. Svo skrepp ég norður á Akureyri og þegar ég kem aftur í bæinn ætla ég að slappa af þangað til ég fera aftur að vinna.



Til Kanarí í vetur

- segir Halldór Þorsteinsson

Halldór Þorsteinsson stundar sjóinn á frystitogara á veturna og ekur rútabíl hjá Guðmundi Jónassyni á sumrin.

Ég tek yfirleitt ekki frí á sumrin vegna þess að þá keyri ég um landið með ferðamenn. En á veturnar fæ ég frí og þá fer ég oftast til Kanaríeyja.

Ellen Kristjánsdóttir

- vinnur á kjúklingastaðnum KFC í Faxafeni

Ég fer með vinkonum mínum til Benidorm í tvær vikur. Þegar ég kem heim ætla ég að keyra hringveginn með syni mínum og við ætlum að skoða landið okkar og hafa gaman saman.



Aðalfundur Eflingar

Hjördís Baldursdóttir lætur af stjórnarstörfum



Á aðalfundi Eflingar-stéttarfélags kvaddi formaður Eflingar Hjördísi Bald-

ursdóttur en hún kom inn í stjórn Eflingar 1999. Áður var hún varaformaður

stjórnar Félags starfsfólks í veitingahúsum þegar félagið sameinaðist í Eflingu. Við sameininguna varð Hjördís Baldursdóttir 2. varaformaður Eflingar og síðar ritari félagsins. Hún var einn af þeim sem leiddu umræðuna sem átti sér stað á milli félaganna við sameininguna.

Sigurður minnti á að umhverfi veitingahúsanna væri oft erfitt viðureignar fyrir stéttarfélögin. Þarna er yngsta fólk-ið sem er minnst meðvitað um réttindi sín, fyrirtæki sem kalla ekki allt ömmu sína og síðan ekki síst eru dæmi um svarta atvinnunustarfsemi og ef eitthvað bjátar á stendur fólk eftir réttlaut. Þetta umhverfi hefur verið og er starfsvettvangur Hjördísa Baldursdóttur og nú þegar hún hverfur út stjórn viljum við þakka henni sérstaklega fyrir gott starf innan stjórnar Eflingar, sagði hann.

Við spörum þér sporin og auðveldum flokkun!



INN, TVEIR OG ÞRÍR 21.377

Við sækjum pappír, pappa, málma, plast og fernur og rafhlöður **heim til þín.**

Hringdu í okkur í síma **535 2510** og pantaðu **Endurvinnslutunnuna!**

Núna við líka!
Frábært!



RAFHLÖÐUR
mega fara í tunnuna
í sérmerktum bláum
pokum!



GÁMAÞJÓNUSTAN HF.
BÆTT UMHVERFI - BETRI FRAMTÍÐ

Súðarvogi 2 • 104 Reykjavík • Sími: 535 2500
gamar@gamar.is • www.gamar.is

Sjáið kynningarmyndband á www.endurvinnslutunnan.is

[illegible]

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 15. ágúst.



Margrét Geirsdóttir

Fékk vinning í sumarfríinu

Margrét Geirsdóttir hlaut vinning að upphæð 15.000 krónur fyrir rétta lausn á krossgátu síðasta blaðs. Hún vinnur í konfeksal hjá Nóa Síríus og hefur unnið hjá fyrirtækinu í 23 ár. Elin Kjartansdóttir hjá Eflingu afhenti henni vinninginn með hamingjuóskum frá félaginu.

Lausn síðustu krossgátu



ÁNÆGDUR

Norm-X

Heitir pottar
Íslensk framleiðsla

Heimasíðan okkar er
www.normx.is

Norm-X hefur frá 1982 sérhæft sig í framleiðslu heitra potta sem henta íslenskum aðstæðum einstaklega vel.

Við bjóðum einnig allan tengibúnað, nudd og ljósabúnað og tvær gerðir af lokum.

Samstarfsaðili okkar á Akureyri er Tjalda- og Seglaþjónustan ehf. sími 461-5077



Setlaug 1200 L



Setlaug 2050 L
með legubekk



Grettislaug 1500 L



Snorrulaug 2000 L

Norm-X Auðbrekku 6 Kópavogi Sími 565-8899
www.normx.is normx@normx.is

Það er gott að eiga góða að

Sjúkrasjóður eykur enn réttindi sjóðfélaga!!

Réttur til styrkja miðast nú við 6 mánaða greiðslusögu



Á aðalfundi félagsins þann 26. apríl síðastliðinn voru samþykktar veigamiklar breytingar á reglugerð sjóðsins auk þess sem kynntir voru nýjir styrkir úr sjóðnum og hækkun upphæða eldri styrkja.

Samþykkt var að réttur til styrkja yrði miðaður við 6 mánaða samfellda aðild að sjóðnum í stað 12 mánaða áður og félagsmenn sem hættir eru störfum vegna aldurs eða örorku halda nú réttindum til styrkja í 24 mánuði frá starfslokum í stað 12 mánaða. Breytingar voru einnig gerðar á ákvæði um dánarbætur og varð lágmarksupphæð dánarbóta vegna virks og greiðandi félagsmanns 180.000 kr. miðað við 6 mánaða aðild.

Sjóðurinn heldur áfram að greiða 80-100% af meðallaunum vegna veikinda eða slysa en hámarksupphæð sjúkradagpeninga hækkaði frá og með 1. janúar í 263.681 kr. á mánuði að frádregnum dagpeningum frá Tryggingastofnun.

Markmið sjúkrasjóðs Eflingar er tvíþætt, annarsvegar tekjutrygging í veikindum eða slysum og hins vegar for-

varnir, fyrirbyggjandi aðgerðir og jafnræði meðal sjóðsfélaga. Sjóðurinn er í stöðugri þróun og er þetta í þriðja sinn á jafnmörgum árum sem sjóðurinn eykur rétt sjóðfélaga sinna.

Hámarksupphæð sjúkradagpeninga hækkaði frá og með 1. janúar í 263.681 kr. á mánuði

Nýjir styrkir sjóðsins eru:

Styrkur vegna göngugreiningar:

Sjóðurinn borgar kostnað við greininguna að fullu (3.500 kr.).

Styrkur vegna greiningar á les-

blindu: Sjóðurinn borgar 50% af kostnaði að hámarki 15.000 kr.

Krabbameinsskoðanir karla:

Styrkur er veittur vegna blöðruhálskoðana að hámarki 4.500 kr.

Breytingar á upphæðum styrkja:

Líkamsræktarstyrkur hækkar úr 10.000 kr. í 12.000 kr.

Gleraugnastyrkur hækkar úr 8.000 kr. í 10.000 kr.

Sál-félagsleg viðtalsmeðferð hækkar úr 2.500 kr. á skiptið í 3.000 kr. auk þess sem hámarksfjöldi hækkar úr 10 skiptum í 15.

Sjúkra og endurbjálfun hækkar úr 1.000 kr á skiptið í allt að 1.500 kr.

Heilsustofnun í Hveragerði hækkar úr 1.000 kr á dag í allt að 1.500 kr.

Réttur til hvernar styrktegundar er sjálfstæður og því möguleiki að fá allar styrktegundirnar á einu og sama árinu.

Upplýsingar um aðra styrki og réttindi má finna á skrifstofu félagsins eða á www.efling.is/sjukrasjodur/.



Efling – fyrir líkama og sál



Sumarhúsalán

Dreymir þig um nýtt sumarhús eða endurbætur á því sem þú átt nú þegar?

Hjá SPRON býðst þér sumarhúsalán til þess meðal annars að ...

- stækka eða breyta sumarhúsinu
- setja upp heitan pott
- endurnýja innréttingar
... eða til að kaupa nýtt sumarhús

Lánið er veitt til alls að 15 ára*

Láttu drauminn rætast!

75 ára



Nánari upplýsingar fást í næsta útibúi SPRON,
í þjónustuveri í síma 550 1400 eða á spron.is

**Skv. útlánareglum SPRON*