



Bls. 10



Bæði kjaffor og frekur

Bls. 14



Að breyta lífi sínu

Bls. 20



Hlýtt viðmót og virðing

Njóttu sumarsins

Lóritín®

– Kröftugt ofnæmislyf

Notkun: Lóritín er ætlað til meðferðar á einkennum ofnæmiskvefs og langvarandi ofsakláða af óþekktum toga. **Skömmtun:** 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 lífrarstarfsemi með minni skammti. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virka efninu eða hjálparefnum. **Varúðarreglur:** Gæta skal varúðar ef Lóritín er gefið sjúklingum með mikið skerta lífrarstarfsemi. 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



Miklar sviptingar á vinnumarkaði

Um 2000 félagar í Eflingu á atvinnuleysissskrá

Fjöldi félagsmanna Eflingar sem eru á skrá hjá Vinnumálastofnun eru um tvö þúsund manns. Þar af störfuðu um 450 manns við störf sem tengjast bygginga- og mannvirkjagerð.

Frá 2005 til 2008 fjölgaði félagsmönnum Eflingar um fimm þúsund en í febrúar 2005 voru þeir um 17.400 manns en um 22.500 í febrúar 2008. Samkvæmt skráningartölum fyrir febrúar 2009 virðist félagsmannafjöldinn vera kominn í svipaða tölu og hann var í febrúar 2005 eða ríflega 17 þúsund manns. Þetta er gríðarleg fækkun á svo skömmum tíma og ástæðan fyrir því að hópurinn skilar sér ekki í meira mæli inn í skráningu hjá Vinnumálastofnun skýrir sig að hluta til af því að hlutfall erlends vinnuafis var orðið mjög hátt á árinu 2008. Í febrúar 2008 var hlutfall erlends vinnuafis um 42% en er nú um 37% þannig að hluti af þessum hópi er nú væntanlega farinn af landi brott. Í

Það er mikill styrkur fyrir félagið að félagsmenn Eflingar starfa á mjög breiðu sviði en það er ljóst að hin snögga atvinnuleysisaukning kemur mishart niður á atvinnugreinar

febrúar 2005 var hlutfall erlenda hóp-sins um 18% og er því líklegt að hlutfallið muni eitthvað lækka áfram úr því sem það er nú.

Atvinnuleysið mest í byggingageiranum

Þau störf sem hafa tapast eru langfjölmenntust í byggingageiranum en þau virðast nú vera komin í svipaða tölu og þau voru í febrúar 2005 eða um 1500 manns en í febrúar 2008 voru tæplega

4 þúsund manns starfandi í þessum geira. Hlutfall erlends vinnuafis í þessari atvinnugrein var mjög hátt 2008 eða yfir 60%.

Breiður starfahópur hjá Eflingu

Það er mikill styrkur fyrir félagið að félagsmenn Eflingar starfa á mjög breiðu sviði en það er ljóst að hin snögga atvinnuleysisaukning kemur mishart niður á atvinnugreinar og því hefur félagið meira bolmagn til að styðja við bakið á þeim félagsmönnum sem misst hafa vinnuna. Um 80% af félagsmönnum starfar á almenna markaðnum við ólík störf svo sem ýmsan iðnað, hótél- og veitingageira, bensínafgreiðslustörf, mótuneytisstörf, ræstingar og fleira. Þá starfa um 10% af félagsmönnum Eflingar hjá ríki, hjúkrunarheimilum og sjálfseignarstofnunum. Þeir sem starfa hjá Reykjavíkurborg og öðrum sveitarfélögum telja um 10%.



Mjúkís

ÁRSINS 2009



May 1st information

Efling-members are invited to Vodafone Hall

1'st of May is the International Labour Day, a day to remind all workers of the

struggle of working people all around the world. Here in Iceland this day is a



national holiday. Generally companies respect 1'st of May as a holiday. Most workers take holiday but some, especially those working in caring such as in hospitals and old people's homes, and those working in hotels and restaurants have to work as usual.

Those who are working on Labour Day get higher shift payments or overtime according to respective agreements.

The unions in Reykjavík have organized a march in the center and an outdoor meeting for the last decades. This year they have, as usual planned a march and a meeting in Reykjavík center. The march leaves at 13.30 from Hlemmur Bus Station and the meeting starts at 14.00 in Austurvöllur in front of Alþingi, The House of Parliament.

After the meeting Efling invites all union members to a coffee and refreshments in the Vodafone Hall, a sports stadium of the Sports Club Valur, near Öskjuhlíð and Perlan.

Efling-trade union extends good wishes to all members on the international Labour day and encourages everybody to join union members from different unions in the march to the meeting in the center of Reykjavík.

Baráttudagurinn 1. maí

Fundurinn verður á Austurvelli

1. maí hátíðarhöldin í ár verða með nokkuð líku sniði og áður. Gengið verður frá Hlemmi og safnast saman um kl. 13.00 en gangan leggur af stað kl. 13.30. Lúðrasveit verkalýðsins og Lúðrasveitin Svanur leika fyrir göngunni og auk þess sem slagverksleikur verður við upphaf göngunnar og einnig á Austurvelli. Lesin verða brot úr ávarpi dagsins á völdum stöðum á leiðinni. Gengið verður niður Laugavegin, Bankastræti, Austurstræti og inn á Austurvöll. Á Austurvelli verður haldinn baráttufundur. Í mörg undanfarin ár hefur fundurinn verið á Ingólfrstorgi en ákveðið var að færa hann til að þessu sinni og halda hann á Austurvelli. Fundurinn hefst kl. 14.10. og lýkur um kl. 15.00.

Að loknum hátíðarhöldunum býður Efling – stéttarfélag upp á kaffi í Valsheimilinu á Hlíðarenda – Vodafone höllinni. Fyrir þá sem ekki eru vissir um hvar Valsheimilið er skal tekið fram að ekið er í áttina að Hótel Loftleiðum og beygt til hægri rétt áður en komið er að hótelinu.

Fjölmennum í gönguna og tókum þátt í hátíðarhöldunum að öðru leyti. Njótuð þess að fá okkur kaffi hjá Eflingu að hátíðarhöldunum loknum.

Munum að þetta er dagurinn okkar





Fyrsti maí 1991 á Lækjartorgi

Kunnugleg andlit árið eftir þjóðarsáttina

Þrátt fyrir rigningu var fjöldi manns í göngunni og á útifundinum á Ingólfrstorgi á baráttudaginn 1. maí 1991. Myndin er skýr og það má sjá mörg kunnugleg andlit ef vel er að gáð. Sjá má frá vinstri neðst í horninu: Pál Halldórsson, Magnús Geir Einarsson, Þráinn Hallgrímsson, Magnús Geirsson, Stellu Guðnadóttir

og Snjólaugu Kristjánsdóttir. Við fána á miðri mynd stendur hetjuverkamaðurinn Gunnar Lárusson en stóra kempnan við hliðina á Gunnari, hver er það? Framar eru Guðmundur J. Guðmundsson, Þröstur Ólafsson, Elín Torfadóttir, Sigurður Hallvarðsson, Þórunn Klemenzdóttir og Eyþór Brynjólfsson.

Ljósmyndarar Dagsbrúnar og síðan Eflingar-stéttarfélags eiga í fórum sínum ljósmyndir frá baráttudegi launafólks á ýmsum tímum og þær geta verið forvitnilegar eftir á til skoðunar eins og þessi mynd ber með sér.

Kynna sér samning sjómanna

Fræðandi upprifjun á kjörum sjómanna

- segir Tryggvi Marteinson

Um áramótin sameinuðust Verkalýðs- og sjómannafélagið Boðinn og Eflingstéttarfélag og við það komu sjómenn í fyrsta sinn inn sem félagsmenn Eflingar. Um leið bættust sjómannasamningar við kjaramálasvið félagsins. Sævar Gunnarsson, formaður Sjómannasambandsins og Hólmgeir Jónsson framkvæmdastjóri þess buðu þeim Sigurði Bessasyni formanni Eflingar og Tryggva Marteinsonsyni hjá Eflingu til kynningar á sjómannasamningnum og var myndin tekin við það tilefni. Svo vill til að Tryggvi Marteinson var um árabil sjómaður og sagði hann að þetta hefði verið skemmtileg og fræðandi upprifjun á kjörum sjómanna auk þess sem margt nýtt væri komið inn í sjómannasamningana.





Trúnaðarmenn

Takast á við erfiðar aðstæður

Þessi hópur trúnaðarmanna Eflingar sótti námskeið í Fræðslusetri félagsins nýlega þar sem var sérstaklega

miðað við að kenna trúnaðarmönnum að takast á við erfiðar aðstæður, eins og nú eru í atvinnu- og efna-

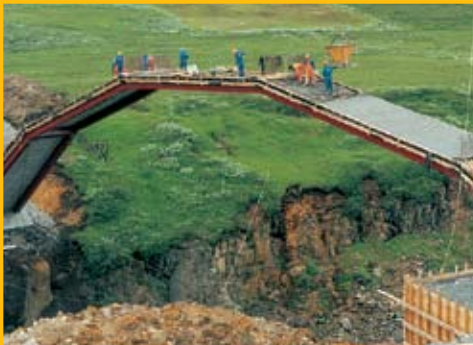
hagsmálum þjóðarinnar. Þegar því lauk lýstu þátttakendur yfir ánægju með umfjöllunarefnið og sögðust vera mun betur undirbúnir til þess að aðstoða þá sem munu leita til þeirra.

8. maí

- ekki gleyma þér
Fyrstur kemur,
fyrstur fær

Mikilvægar tímasetningar 2009!!!		
8. maí	Fyrstur kemur - fyrstur fær	SUMAR 2009
8. jún	Kaupmannahöfn haust	skráning hefst
1. júl	Dagsferðir í ágúst	skráning hefst
10. ágú	Sumarhús/íbúðir innanlands vetur '09	skráning hefst

Vakin er athygli á því að í öllum skráningum sem fram fara á skrifstofu ganga þeir fyrir sem fyrstir mæta þegar skrifstofan opnar kl. 8.15 og fá afhent númer.

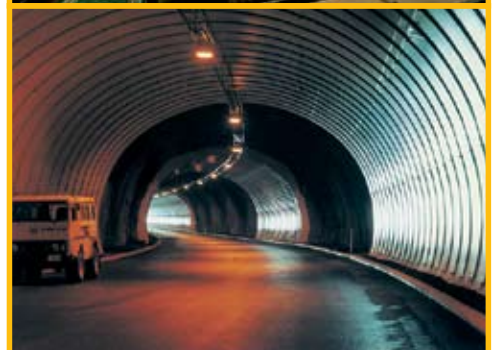


Vandvirkni er okkar markmið

Það er vandfundið það verkefni
er snertir mannaflsfrekt viðhald
eða mannvirkjagerð sem **ÍSTAK**
getur ekki leyst.

Með vel menntuðu, hæfu og
reyndu starfsfólki, fjölbreyttum
tækjakosti, stórvirkum vinnuvélum
og flutningatækjum, eru okkur
allir vegir færir.

Fjölmargin kirkjur, innan lands
sem utan, bera vitni um
traust vinnubrögð **ÍSTAKS**.



ÍSTAK hf. • Engjateigi 7 • 105 Reykjavík
Sími 530 2700 • Fax 530 2724
istak@istak.is • www.istak.is





Bæði kjaftfor og frekur

-segir Snorri Ársælsson

Þegar ég lít til baka og til starfa minna með félögum mínum í Samskipum og síðan innan Dagsbrúna og Eflingar, þá er mér nú efst í huga að þetta var að mörgu leyti skemmtilegur tími. Það voru mikilvægir atburðir að gerast. Félögin í Reykjavík voru að sameinast sem var heillaspor og þó að oft væri heitt í kolunum með forsvarsmönnum Samskipa og inni á samningafundum þá var ég aldrei látinn gjalda þess að

ég væri bæði kjaftfor og frekur og fékk alltaf leyfi til að sækja alla þá fundi sem ég þurfti. Það þarf fleira fólk sem hefur skoðanir og lætur í sér heyra, segir Snorri Ársælsson, sem nú lætur af stjórnarsetu í Eflingu eftir að hafa komið að félagsmálum stéttarfélaganna í nærri tvo áratugi.

Eins og lýsir sér í þessum ummælum er Snorri hreinskiptinn og liggur ekki á skoðunum sínum. Hann segir það mikilvægt því allir hafi gott af aðhaldi. Hann segist hafa mikla trú á því fólk sem hefur komið inn í stjórn Eflingar á síðustu árum. Það hefur tekist vel til þar og sérstaklega að fá yngra fólk með skoðanir í

stjórnina. Fólk sem situr í stjórnun ber ábyrgð og þegar það vill fá svör við sínum spurningum þá á að ganga vel eftir því. Þessu fylgja oft mjög góð samskipti sem leiða okkur fram á við. En einnig er mikilvægt að kunna að bakka þegar öll rök eru fyrir hendi sem segja manni að maður hefur rangt fyrir sér. Ég er ekki með þessu að segja að við eigum að setta okkur endalaust við málamiðlanir, eða skóbót hér og skóbót þar og svo gerist ekkert. Þá er stundum betra að vera í minnihluta, segir hann.

Saknarðu ekki þeirra tíma þegar þú varst á fullu í samningamálum með félögum þínum í Samskipum?

Reiði og sterk réttlætiskennd eru nefnilega áhrifarík blanda og virka oft vel

Það eru ekki launahækkanir sem hafa sett þjóðina á hausinn heldur verk fjárglæframanna og eftirlitsleysi stjórnvalda

Jú, það var að mörgu leyti skemmtilegur tími með félögum manns og oft var heitt í kolunum með forsvarsmönnum Samskipa og inni á samningafundum. En þrátt fyrir það var ég aldrei látinn gjalda þess þó ég kynni að rífa kjaft og fékk alltaf leyfi til að sækja alla þá fundi sem ég þurfti þó ég væri bæði kjaftfor og frekur. Maður hlýtur að meta það bæði við félaga sína og yfirmenn að geta tekist í hendur eftir mikil átök og vera áfram félagar. Þetta fannst mér takast vel í störfum mínum að samningamálum og sem trúnaðamaður starfsmanna hjá fyrirtækinu.

Besti skólinn að sigla ekki lygnan sjó

Það vantar alltaf fólk sem þorir að segja skoðanir sínar umbúðalaust og láta reyna á þær. Eflaust hef ég einhvern tímann samið af mér í samningum þó maður hafi líka gert góða hluti. En félagarnir létu mig heyra það ef ég hafði ekki staðið mig nógu vel og það var oft besti skólinn að maður vissi að maður var ekki að sigla lygnan sjó. Stundum voru það bestu stundirnar þegar verið var að skamma mann og maður kom reiðinni og réttlætiskenndinni á framfæri í sínum hópi og síðan meðal atvinnurekenda. Reiði og sterk réttlætiskennd eru nefnilega áhrifarík blanda og virka oft vel.

Vandinn okkar er oft sá að það hefur verið erfitt að manna samninganefndirnar okkar megin. Menn vita að um leið og þeir gefa kost á sér í þetta starf að það þarf líka að taka erfiðu ákvarðanirnar, ekki bara þær góðu. Þá er ekki nógu gott að mæta ekki á fundina, eins og vill stundum brenna við, þegar vondu tíðindin eru á borðinu og það þarf að fara með þau áfram til félaganna.

Gjörbreytt félag með sameiningunum

Snorri fór í gegnum allar sameiningar sem endaði í Eflingu-stéttarfélagi. Mikilvægasta sameiningin var í upphafi við Framsókn því hún setti allt annað af stað. Sú sameining var sjálfsgöð og hefði átt að eiga sér stað miklu fyrr. Allt



Íhugull á Ársfundi SGS með félögum í Eflingu, Guðlaugi Bjarnasyni og Hannesi Ólafssyni

byggðist þetta á því að Halldór Björnsson var mjög framsýnn og hafði þann hæfileika góðs leiðtoga að laða menn til samstarfs. Auðvitað var hann dálítill refur og klækjatól en maður lærði margt af því að vinna með honum, sérstaklega var hann laginn við mannlegu samskiptin og að horfa til markmiðanna um að skapa eitt stórt félag í Reykjavík. Sama gerðist með sameiningu lífeyrissjóðanna. Það er ekki víst að við stæðum svo vel með þessi öflugum samtök okkar ef hans hefði ekki notið við á þessum tíma.

Efling er gjörbreytt félag frá eldri félögum og merkilegt að félagið getur nú farið í gegnum mikla félagsgjaldalækkun og fækkun félagsmanna og mikinn samdrátt í tekjum án þess að draga saman í réttindum. Þetta getum við af því Efling er öflugt félagslega og fjárhagslega. Því miður misstum við tengslin við atvinnulausa félagsmenn vegna ákvarðana stjórnvalda um að leggja niður úthlutunarnefndir á vegum stéttarfélaganna

sem við erum að finna verulega fyrir núna. Það þarf að draga það betur fram hve rangar ákvaðanir stjórnvöld tóku þarna gagnvart stéttarfélagunum.

Hvað viltu segja um samningamálin?

Það er nú eiginlega sárgrætilegt að núna þegar við höfum náð miklum árangri í því að byggja upp kaupmátt launa með markvissum hætti á síðustu árum, þá eru það ekki launahækkanir sem hafa sett okkur sem þjóð á kaldan klaka heldur verk fjárglæframanna og eftirlitsleysi stjórnvalda.

Almenna launafólkið

Vandamálið er það að það er eins og enginn þori að taka á stóru vandamálinum. Þeir sem hafa haldið um stjórnvölinn síðustu árin tala nú fjálglega um ógnir atvinnuleysisins en ég heyri ekki neinar raunverulegar tillögur frá þeim sem voru við völd öll þessi síðustu ár og keyrðu þjóðfélagið í þrot, segir Snorri að lokum.

Snorri Ársælsson

Snorri Ársælsson lét af stjórnarstörfum á aðalfundi Eflingar nú í lok apríl. Snorri á langan feril að baki í stjórn Eflingar-stéttarfélags og eldri félaga. Hann var kosinn í trúnaðarráð Dagsbrúnar 1989 og var þar samfellt þar til Efling varð til og síðan trúnaðarmaður Eflingar. Hann var aðaltrúnaðarmaður hjá Samskipum í rúm 20 ár, átti sæti í samninganefndum, var fulltrúi á ASÍ þingum og VMSÍ þingum og átti sæti í stjórn deilda SGS. Hann var varaformaður bygginga- og mannvirkjadeildar SGS en hafnarvinnan fellur undir það svið. Hann átti einnig sæti í Hafnarverkamannaráði Norræna flutningaverkamannasambandsins.

Hann kom inn á A-lista stjórnar við kosningar í Dagsbrún árið 1996 og sat síðan í öllum stjórnunum í gegnum sameiningu félaganna og sat í stjórn Eflingar-stéttarfélags frá stofnun félagsins þar til hann létur af stjórnarstörfum nú við aðalfund félagsins 2009. Lengst af var hann trúnaðarmaður hjá Samskipum og tók þátt í samningum fyrir hönd félaga sinna hjá fyrirtækinu. Hann var formaður Vinnudeilujóðs árábil og gegndi fleiri störfum fyrir eldri félög og Eflingu á síðustu árum. Hann er sem stendur starfsmaður Ingvars Helgasonar þar sem hann létur brátt af störfum



Jóna Margrét Ólafsdóttir skrifar um kennslu fyrir lesblinda

Nám fyrir fólk með lestrar- og skriftarörðugleika

Ákvörðun sem þátttakendur sjá ekki eftir

- segir Jóna hjá Mími símenntun

Þátttakendur í Aftur í nám hafa verið afar ánægðir með námið. Sumir nemendur telja það jafnvel hafa breytt lífi sínu og aukið lífsgæði sín gríðarlega. Flestum hefur námið orðið hvatning til þess að fara í frekara nám.

Oft hefur fólk ekki fengið greiningu á lesblindu sinni og hefur því jafnvel slæmar minningar úr skóla. Það getur því reynst erfitt að stíga fyrstu skrefin í að fara ***aftur í nám***. Mímir-símenntun sérhæfir sig í kennslu fullorðinna og hafa starfsmenn Mímis mikla reynsla af því að taka á móti fólki sem glímur við erfiðar tilfinningar tengdar námi. Reynslan sýnir að eftir fyrstu tímana er hópurinn orðinn sterk liðsheild enda eiga þátttakendur samskonar reynslu að baki og hafa þurft að glíma við sams konar erfiðleika.

Aðferðir þær sem beitt er á ***Aftur í nám*** byggjast á kenningum Bandaríkjamannsins Ron Davis, sem sjálfur var lesblindur. Í kenningum Davis er gengið út frá því að lesblinda sé viss náðargáfa og að fólk með lesblindu hafi óvenjugóða þrívíddarskynjun eða rýmisgreind.

Lesblindir skara oft en ekki fram úr hvað varðar þrívíddarskynjun og aðra þá hæfileika sem ekki byggjast á lestri og skrift

Þátttakendur í náminu hafa verið afar ánægðir með námið. Sumir nemendur telja það jafnvel hafa breytt lífi sínu og aukið lífsgæði sín gríðarlega. Flestum hefur námið orðið hvatning til þess að fara í frekara nám.

„Aftur í nám“ tekur yfir níu vikna tíma-bil og hefst næsta námskeið 7. apríl nk. Námið felst í sjálfstyrkingu, einkatímum í lesþjálfun, íslenskunámi og tölvu-notkun. Að loknu námi er markmiðið að nemendur hafi yfir að ráða aðferðum til að vinna bug á lesblindu sinni og ræðst það ekki síst af því að þeir nýti þessar aðferðir áfram til þjálfunar. Notaðar eru óhefðbundnar aðferðir sem byggjast m.a. á þrívíddarskynjun, en einstaklingar með lesblindu hugsa alla jafna á myndrænni hátt en aðrir.

Ummæli nemanda

„Ég heyrði af námskeiðinu Aftur í nám hjá Mími-símenntun og eftir smá umhugsun ákvað ég að fara og það er ákvörðun sem ég sé ekki eftir. Aftur í nám hafði mikil áhrif á líf mitt. Í framhaldinu ákvað ég að fara í háskólabrú Keilis og hef ég lagt mig 100 % fram við námið því ég þurfti að sanna það fyrir mér að ég gæti lært og um jólin fékk ég sönnun þess að ég get það og stóðst ég með sóma. Ég útskrifast frá Keili í vor og stefni á há sólanám í haust“.

Höfundur er verkefnastjóri hjá Mími-símenntun

Mímir-símenntun hóf tilraunakennslu fyrir lesblinda árið 2002. Námið er 95 kennslustundir samkvæmt námsgæðunni „Aftur í nám“ og meta má námið til allt að 7 eininga á framhaldsskólastigi. Alls hafa á þriðja hundrad fullorðinna einstaklinga lokið námi. Breidd nemendahópsins er mikil, nemendurnir eru á aldrinum 18 til 67 ára, jafnt karlar sem konur.

HVELLUR

Reiðhjólaverlsun

Landsþekkt viðgerðarþjónusta

....að hjóla er góð samverustund



Öll fjölskyldan fer út að hjóla í sumar á gæðahjólum frá Hvelli



FUJI Nevada 4.0
26" álstell
21 gíra Shimano gíkkur
Stíllanlegur framdempari
4 litir bleikt, fjóluhlátt, hvítt og sílfur
stell 13", 15", 17" og 19"



FUJI Dynamite 2.0
24" álstell
21 gíra Shimano grip-shift
Framdempari
Standari, brúti og girahlíf



FUJI Sunfire 3.0
700 álstell
24 gíra Shimano gíkkur
Stíllanlegur framdempari
Dempari í sæti

Full búð af nýjum hjólum og hjólavörum

HVELLUR.com



Smíðjuvegur 30 | 200 Kópavogur | Sími: 577 6400





hópurinn sem útskrifaðist með Friðrik

Útskrifaður úr Grunnmenntaskólanum

Líkaði rosalega vel

- segir Friðrik Ásgeir Ásgeirsson

Í stuttu máli þá hefur okkur líkað alveg rosalega vel við námið. Þetta er fólk sem er að koma aftur í nám eftir langan tíma og það eru ekki gerðar svo miklar kröfur um lokapróf eða próf í hverri grein. Það er frekar miðað við að fara vel yfir námsefnið og kenna vel og ítarlega hvert efni, segir Friðrik Ásgeir Ásgeirsson sem vinnur á næturvöktum við umönnun á Grund og hefur unnið þar í tvö ár. Honum líkar ágætlega að vinna á nóttunni en tíminn riðlast svolítið þegar maður sefur á daginn og vinnur á næturnar.

Þannig að það er samdóma álit allra að þetta sé mjög gott nám og fólk er tilbúið að halda áfram ef framhald verður á Grunnmenntaskólanum næsta haust. Ég hef heyrt að það sé verið að athuga það mál en það er ekki komið á hreint, segir hann.

Þegar Friðrik er spurður hvort hann

Námið opnar nýja sýn

stefni á frekara nám segist hann ekki vilja útiloka það. Námið opnar nýja sýn fyrir mann. Maður hélt að maður gæti ekki lært á sínum tíma t.d. stærðfræði en ég sé að ég get alveg lært hana og þá langar mig að leggja meiri áherslu á hana. Núna hef ég fengið sjálfstraust og veit að ég hef möguleika á því að fara í háskólanám í framtíðinni.

Friðrik er giftur Rannveigu Björnsdóttur, nuddara og nemanda í næringarfræði við Háskóla Íslands og þau eiga tvær dætur og einn son. Eldri dóttirin heitir Guðlaug Birna og er 25 ára, Lilja Dögg er 13 ára og Ásgeir Elí 4 ára.

Grunnmenntaskólinn er hannaður af Mímismenntun í samstarfi við Eflingu-stéttarfélag og starfræktur af þeim með styrk frá fræðslusjóðum sem Efling stendur að ásamt atvinnurekendum á almennum markaði, ríki og sveitarfélögum.

Grunnmenntaskólinn hefur verið starfræktur frá 2001. Skólinn er 300 kennslustunda nám sem menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að



meta megi til styttingar náms í framhaldsskóla til allt að 24 einingum.

Tilgangur skólans er að stuðla að jákvæðu viðborfi námsmanna til áframhaldandi náms og auðvelda þeim að takast á við ný verkefni í vinnu. Í náminu er lögð áhersla á helstu stöðgreinar svo sem íslensku, ensku, stærðfræði, kennslu á tölvur og fleiri hagnýtar greinar til undirbúnings að námsmenn læri að læra, efli sjálfstraust sitt og lífsleikni. Námið er ætlað fullorðnu fólki á frekara námi eða til eflingar á vinnumarkaði, eldra en 20 ára og með stutta formlega skólagöngu.



Góð stemmning var í hópum við útskriftina 14. apríl

Góð aðsókn að fagnámskeiðum í vetur

Árangri fagnað saman við útskriftir

Aðsókn hefur verið mjög góð á Fagnámskeið I og II fyrir eflingarfélaga sem starfa við umönnun og aðhlynningu í heilbrigðis- og félagsþjónustu. Á annað hundrað nemendur hafa útskrifast á þessu ári og bættust tugir nemanda í

hópin þegar fjórir hópar voru útskrifaðir af Fagnámskeiði II 14. og 15. apríl sl. Nemendur fengu afhent viðurkenningsarkjöl og héldu upp á árangurinn að því loknu.

Efling óskar félagsmönnum sínum til hamingju með árangurinn

Efling óskar félagsmönnum sínum til hamingju með árangurinn og hvetur þá til þess að kynna sér aðrar námsleiðir sem eru í boði hjá Mímir-símenntun.



Hópar útskrifaðir 15. apríl fagna árangrinum saman með Atla Lýðssyni, fræðslustjóra Eflingar og Ragnari Ólasyni, þjónustufulltrúa hjá Eflingu



Tveir góðir fræðarar saman, Atli Lýðsson og Sveinn Aðalsteinsson

Efling og Starfsafl fá styrk frá Starfsmenntaráði

Viðurkenning á endurmenntun almennra starfsmanna

- segir Atli Lýðsson

Það hefur sýnt sig að almennir starfsmenn í fyrirtækjum vilja oft gleymast þegar endurmenntun er skipulögð. Í raun má segja að almennir starfsmenn séu í nokkurs konar áhættuhópi, þeir eiga á hættu að missa af endurmenntun og þjálfun. Markmiðið með fræðslustjóra að láni er að stoppa í þennan leka, ef svo má segja. Þess vegna er það mikil viðurkenning að Starfsmenntaráð skuli nú hafa styrkt verkefnið *Fræðslustjóra að láni* með veglegum hætti, segir Atli Lýðsson, fræðslustjóri Eflingar í samtali við blaðið.

Starfsmenntaráð félagsmálaráðuneytisins hefur veitt Eflingu, Starfsafl og fleiri samstarfsaðilum styrk til verkefni-

isins "Fræðslustjóri að láni". Markmiðið með vinnu ráðgjafans er að greina þarfir fyrirtækja á sviði fræðslu og búa til símenntunaráætlun fyrir fyrirtækið. Þjónustan er í boði Starfsafls og er liður í nýju verkefni, "Fræðslustjóri að láni". Áhersla er lögð á fyrirtæki sem hafa almenna starfsmenn að mestu leyti.

Auk Starfsafls og Eflingar taka þátt Verkalýðsfélagið Hlíf, Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Samtök atvinnulífsins, Starfsgreinasamband Íslands og Landsmennt fræðslu- sjóður.

Nokkur fjöldi fyrirtækja tekur þegar þátt í verkefni af þessu tagi á þjónustuvæði Starfsafls, nú á vormánuðum.

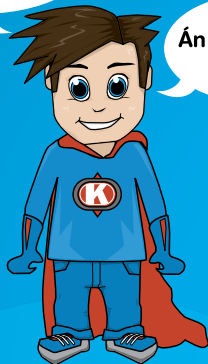
„Það hefur komið gleðilega á óvart hvað fyrirtæki hafa sýnt þessu mikinn áhuga en auðvitað er þetta skynsamur kostur í stöðunni, menn vilja mennta sína starfsmenn til að standa betur að vígi þegar athafnalífið nær sér á strik“ segir Sveinn Aðalsteinsson, framkvæmdastjóri Starfsafls. Hann hvetur Eflingarfélagið að kynna þetta úrræði á sínum vinnustöðum. Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Starfsafls, www.starfsafl.is og á skrifstofu Starfsafls, sími 510 7544.

Það hefur komið gleðilega á óvart hvað fyrirtæki hafa sýnt þessu mikinn áhuga en auðvitað er þetta skynsamur kostur í stöðunni, menn vilja mennta sína starfsmenn til að standa betur að vígi þegar athafnalífið nær sér á strik, segir Sveinn Aðalsteinsson, framkvæmdastjóri Starfsafls.

KJARNAFÆÐI

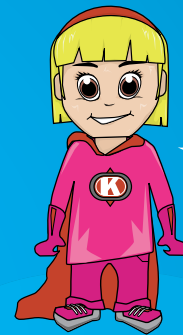
FORELDRAR ATHUGIÐ!

Inniheldur grænmeti (5 g. pr. 100 g.): gulrætur, papriku og spinat



Án nítíttssalts
Án MSG

Fituminni en venjulegur kjötbúðingur (13 g. pr. 100 g.)



Með Omega 3 fiskiolíu

Án rotvarnar-,
þráavarnar- bindi-
og litarefna.

Án eggja
Án mjólkur
Án hveitis



Framleiddur
úr íslensku kjöti

Voff voff...
... án Urrs



Kíkið inn á
kjarnafaedi.is/kjarnakrakkar
og takið þátt
í skemmtilegum leik.



KRAKKABÚÐINGUR

Soðin vara - Geymist í kæli við 0-4°C

Eldunarleiðbeiningar: Hitíð í potti eða sneiðið og steikið

ÁN MSG

(ÍS) Innihald: Svinakjöt - Nautakjöt - Vatn - Lambahjörtu - Kartöflumjöl - Spinat - Gulrætur
Paprika - Salt - Omega 3 fiskiolía (0.41%) - Pipar - Þrúgusykur - Hvítlaukur - Krydd

(EN) Ingredients: Pork - Beef - Water - Lamb - Potato flour - Spinach - Carrot - Sweet pepper - Salt
- Omega 3 fish oil - Pepper - Dextrose - Garlic - Spices

(DK) Ingredienser: Grisekød - Oksekød - Vand - Lammekød - Kartoffelmel - Spinat - Gulerod - Peberfrugt - Salt
- Omega 3 fiskeolie - Peber - Druesukker - Hvidløg - Krydderier

Næringargildi / Ingredients / Ingredienser	100 g:
Orka - Energy - Energi	724 kJ/173 kkal
Prótein - Protein - Protein	11 g
Kolvetni - Carbohydrate - Kulhydrat	3.3 g
Par af Sykur - Sugars - Sukkerarter	0.2 g
Fita - Fat - Fedt	13 g
Par af Mettadar Fitusýrur - Saturates - Mettede	5.0 g
Einómætadar fitusýrur MUFA Monounsaturates - Monomættede	6.0 g
Fjöldómætadar fitusýrur PUFA Polyunsaturates - Polymættede	2.0 g
Omega-3 fitusýrur	0.26 g
EPA+DHA	0.09 g
Kólesteról	41 mg
Trefjar - Fibre - Kostfibre	0.3 g
Natrium - Sodium - Natrium	0.9 g

Almenn ánægja var með námsefnið og fyrirkomulag kennslunnar

um hvað hafi komið henni mest á óvart í náminu, segir Lorna að kynnisferðirnar séu henni efst í huga. Við heimsóttum m.a. Alþingishúsið, Þjóðminjasafn Íslands, Borgarbókasafnið og Alþjóðahúsið við Hverfisgötu og á öllum stöðunum lærði ég heilmikið um landið og þjóðina, segir Lorna.

Þegar Lorna er spurð um vinnuna á Grund segist hún vera ánægð með vinnustaðinn og flestir sem hún umgangist þar séu vinsamlegir og hún hafi eignast marga góða vini meðal gamla fólksins.

Landnemaskólinn var hannaður af Mímisímenntun með styrk frá Starfsmenntasjóði félagsmálaráðuneytisins. Skólinn er samstarfsverkefni Mímisímenntunar og Eflingar-stéttarfélags með styrk frá fræðslusjóðum sem Efling stendur að ásamt atvinnurekendum á almennum markaði, ríki og sveitarfélögum. Landnemaskólinn hefur verið starfræktur frá árinu 2002.

Landnemaskólinn er 120 kennslustunda nám sem menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta megi til styttingar náms í framhaldsskóla til allt að 10 einingum.

Tilgangur skólans er að auðvelda fólki af erlendum uppruna aðlögun að íslenskum vinnumarkaði og samfélagi. Í náminu er lögð áhersla á íslenskt talmál og nýtsama samfélagsfræði.

Námið er ætlað fullorðnu fólki á vinnumarkaði, sem ekki á íslensku að móðurmáli.

Landnemaskólinn er oft fyrsta skrefið

Stefni á stúdentinn

-segir Lorna Quiamco Leona

Lorna Quiamco Leona

Mér gekk mjög vel í skólanum og næsta skref hjá mér er að hefja nám fyrir stúdentspróf í haust, segir Lorna Quiamco Leona sem var að ljúka námi í Landnemaskólanum í vor og stefnir greinilega á frekara nám. Hún ætlar að fara rólega af stað og safna einingum og vinna á Grund með náminu, segir hún.

Landnemaskólinn útskrifaði átta nemendur í mars og það var áreiðanlega hátíðleg stund fyrir þá að fá afhent viðurkenningarskjal til staðfestingar á góðum árangri í náminu. Í ávörpum sem flutt voru við útskriftina kom fram að nemendur hefðu sýnt miklar framfarir á námstímanum og almenn ánægja hefði verið í þeirra hópi með námsefnið og fyrirkomulag kennslunnar.

Lorna Quiamco Leona vinnur við umönnun á Elliheimilinu Grund. Skólinn hófst í nóvember á síðasta ári og ellefu nemendur mættu í fyrsta tímann. En síðan heltust þrír úr lestinni og átta nemendur útskrifuðust að þessu sinni.

Lorna segir að henni hafi gengið mjög vel í skólanum og næsta skref hjá sér verði að hefja nám fyrir stúdentspróf næsta haust. Ég ætla að fara rólega af stað og safna einingum og vinna á Grund með náminu, segir hún. Aðspurð



Fremri röð t.v. Helga Björk Pálsdóttir kennari, Hjálmríður Guðjónsdóttir, íslenskukennari, Ingibjörg Stefánsdóttir, kennari og Jón Skafti Geirsson, verkefnastjóri. Aftari röð t.v. Marek Bogdan, Mayumi Maja Ásgeirsson, Lorna Quiamco Leona, Analiza B. Monticello, Lillie Collabrema og Tsewang Namgyal



Úr 1. maí ávarpi verkalyðsfélaganna

Við viljum nýtt Ísland

Á tímum sem þessum er mikilvægt að standa vörð um grunnstoðir samfélagsins. Þar eru mikilvægustu stoðirnar menntun og heilbrigðismál. Með öflugum stuðningi við menntun á öllum stigum samfélagsins, verkmenntun og starfsmenntun, menntun á framhalds- og háskólastigi erum við að búa okkur undir framtíðina sem þjóð. Í heilbrigðismálum er ljóst að grípa verður til aðhalds en það skiptir sköpum hvernig það er gert og verður að gerast í samstarfi og samráði við heilbrigðisstarfsfólk og neytendur þjónustunnar.

Í þessari stöðu gerir verkalyðshreyfingin harðar kröfur til stjórnvalda

- Við krefjumst þess að aðhaldsaðgerðir stjórnvalda verði ekki látnar bitna á þeim sem við lökust kjör búa.
- Við krefjumst þess að grunnþjónusta, eins og heilbrigðisþjónusta og menntun, verði ekki skert.
- Við krefjumst þess að rannsókn á

Verkalyðshreyfingin krefst þess að stjórnvöld komi með raunhæf úrræði til að mæta þeim eigendum húseigna sem vegna hrunsins eru að tapa öllu

aðdraganda bankakreppunnar verði unnin á gagnsæjan hátt þannig að almenningur geti fylgst með hverju stigi rannsóknarinnar.

- Við krefjumst refsinga yfir þeim sem báru ábyrgð á hruni bankakerfisins og fyrirtækjanna með ábyrgðarlausri lána-fyrirgreiðslu, sjálfstöku lána hjá eigin fjármálastofnunum og ofurlaunakjörum sem engar forsendur voru fyrir.
- Verkalyðshreyfingin krefst þess að stjórnvöld, bæði ríkisstjórn og sveitarstjórnir sameinist um að halda uppi eins mikilli atvinnu og kostur er til að slá á atvinnuleysið
- Verkalyðshreyfingin krefst þess að stjórnvöld komi með raunhæf úrræði til að mæta þeim eigendum húseigna sem vegna hrunsins eru að tapa öllu.

- Það verður engin sannleiks- og sátta-nefnd á Íslandi fyrr en þeir sem báru ábyrgð á kreppunni hafa svarað til saka fyrir misgjörðir sínar.

Framundan eru nú viðræður allra stóru samtaka launamanna á vinnumarkaði, atvinnurekenda og ríkisvaldsins. Þar hlýtur stóra krafan að vera um félagslegt réttlæti. Sú krafa gengur fyrst og fremst út á að ná sáttum í þjóðfélaginu á forsendum launamanna og heimilanna í landinu. Það er einnig krafa verkalyðshreyfingarinnar að stjórnvöld tryggi hér sama stöðugleika og sambærileg kjör á húsnæðislánum og almenningi býðst í nágrannalöndunum. Finna þarf leiðir til að koma heimilunum út úr vítahring hárra vaxta og verðtryggingar.

Við viljum nýtt Ísland þar sem ný gildi verða höfð í hávegum. Þessi gildi eru reyndar ekki ný. Þau eru aldagömul. Gildi jafnréttis, frelsis og bræðralags. Gildi samhjálpárinnar sem eru grundvöllur velferðarsamfélagsins. Þetta eru þau grunngildi sem verkalyðshreyfingin hefur byggt á frá upphafi.

Verjum velferðina. Virkjum lýðræðið, upprætum spillinguna og byggjum upp samfélag jafnréttis, frelsis og bræðralags.



Vinnustaðaheimsóknin er á Hrafnistu

Hlýtt viðmót og virðing

-segir Signe Reidun Skarsbö trúnaðarmaður

Hrafnista í Reykjavík tók til starfa á sjómannadaginn 2. júní 1957 og var heimilið byggt fyrir forgöngu stéttarfélaga sjómannafélaga í Reykjavík og Hafnarfirði. Í dag eru heimilismenn 335 og þar af eru 111 á dvalarheimilinu en þegar flest var bjuggu þar um 450 manns. Síðan hafa kröfur aukist um meira rými og betri aðstöðu fyrir heimilismenn og starfsfólk og þessvegna hafa verið gerðar umtalsverðar breytingar á húsnaði Hrafnistu. Í hópi starfsmanna eru fjölmennur hópur félagsmanna Eflingar sem vinna við umönnun og aðhlynningu og mörg önnur störf. Fréttablað Eflingar spjallaði við þrjá þeirra á dögnum

Signe Reidun Skarsbö trúnaðarmaður byrjaði að vinna í býtibúri á Hrafnistu fyrir sjó árum en síðustu tvö árin hefur hún unnið við umönnun og aðhlynningu. Starfið snýst aðallega um að aðstoða heimilisfólkið eftir þörfum

Hún segir að félagið standi mjög vel við bakið á trúnaðarmönnunum m.a. með öflugum fræðslustarfi

hvers og eins og umgangast það með hlýju viðmóti og virðingu. Aðspurð segir Signe að vinnuaðstaða og aðbúnaður fyrir starfsmenn séu í góðu lagi og sjúkrarúm séu komin í flest herbergi. Einnig er búið að setja rennibrautir í loftin til þess að flytja þá sem geta ekki farið um hjálparlaust og það gerir starfið mun léttara, segir hún.

Getur ekki hugsað sér að vinna annars staðar

Þegar Signe er spurð um vinnutímann kemur fram að hún er að ljúka annarri önn af fjórum á Félagsliðabru í vor og hún hafi samið um breytingar á vinnutíma til að mæta tímanum í náminu. Þegar launamál ber á góma segir Signe

að þau mættu vera hærri en á móti komi að mjög vel sé hugsað um starfsfólkið á Hrafnistu og hún gæti ekki hugsað sér að vinna annars staðar.

Starfsmannafélagið og skemmtinefndir á deildunum sjá um allar upptökur í félagslífi starfsmanna. Í síðustu viku var heilsuvika á vegum félagsins og var m.a. boðið uppá heilsufæði og ávexti tvisvar á dag og fluttir fyrirlestrar og boðið uppá leikfimi og ýmislegt fleira skemmtilegt. Í vikulokin var haldið hattapartí og veitt verðlaun fyrir fallegasta hattinn. Síðan eru haldin jólabingó og árs hátíðir og boðið á haustfagnað og töðugjöld á Vífilstöðum og grillað í stóru tjaldi.

Signe tók við starfi trúnaðarmanns fyrir tveimur árum og segir lítið hafi reynt á starfið þann tíma sem hún hefur gengt því. En svo tók stjórn Hrafnistu uppá því að halda nokkra samráðsfundi á ári með öllum trúnaðarmönnum á Hrafnistu og þar eru málin rædd og vandamál leyst ef þau eru til staðar. Hún segir líka að félagið standi mjög vel við bakið á trúnaðarmönnunum m.a. með öflugum fræðslustarfi og eins hafi hún fengið styrk úr starfsmenntasjóði Eflingar til þess að stunda Félagsliðanámið og hún sé afskaplega þakklát fyrir það.

Vilhelmína Ósk Ólafsdóttir

Í lögfræðinámi með vinnunni



Vilhelmína Ósk Ólafsdóttir var að setja rúllur í hárið á eldri konu inni á herbergi en gaf sér samt tíma til þess að ræða við okkur. Hún sagðist hafa unnið á Hrafnistu á sumrin og með skóla á veturna í þrjú ár og það væri yndislegt að vinna með fólkinu sem starfar og býr á Hrafnistu.

Ég er í lögfræðinámi í Háskóla Íslands og þetta starf er góður undirbúningur í mannlegum samskiptum og á örugglega eftir að nýtast mér vel í lögfræðinni. Maður hefur líka gott af því að hvíla sig á náminu og hafa mannleg samskipti við heimilisfólkið og samstarfsfólkið, segir hún. Við hittumst líka stundum utan vinnutíma og um daginn tókum við þátt í keilumóti sem starfsmannafélagið stóð fyrir. Mínu liði gekk ágætlega og við lentum fyrir ofan miðju. Svo erum við með skemmtinefnd á deildinni og förum m.a. út að borða og það er líka mjög gaman, sagði Vilhelmína og brosti.



Gerður Sveinsdóttir

Ánægð með vinnuna

Gerður Sveinsdóttir vinnur í bítibúri á þriðju hæðinni og sagðist taka til morgunmat, hádegismat og síðdegiskaffi og

þjóna til borðs. Ég hef unnið á Hrafnistu í þrjú ár í sumar og er ánægð með vinnuna. Hér er líka góður starfsandi

og ég hef eignast marga góða vini og kunningja í hópi starfsmanna og heimilisfólksins.



Sigurrós Kristinsdóttir

Efling kynnir sig í Hveragerði

Afbragðs móttökur

- segir Sigurrós Kristinsdóttir, varaformaður Eflingar

Það voru afbragðs móttökur sem við fengum á tveimur vinnustöðum í Hveragerði, segir Sigurrós Kristinsdóttir og bætir við að af viðtölum við launafólk í Hveragerði megi ráða hve vel fólkið hefur tekið sameiningu Boðans við Eflingu. Starfsfólkið tók okkur opnum örmum, en við funduðum með starfsfólki og stjórnendum á Hjúkrunarheimilinu Ási og Heilsustofnun í Hveragerði til að kynna þeim starfsemi félagsins, sagði hún.

Vel var mætt á fundina þar sem farið var yfir réttindi félagsmanna í fræðslu, orlofs- og sjúkrasjóðum. Mikill áhugi var á úthlutunarreglum á orlofshúsum félagsins sem eru orðin yfir fimmtíu talsins víðs vegar um landið fyrir utan tvær íbúðir í Kaupmannahöfn. Eins var farið vel yfir öflugt fræðslustarf Eflingar og þar sem félagsmenn eiga nú kost á að sækja hjá félaginu ýmiss konar nám sem er bæði í samvinnu við Mími-símennt-

un og Fræðslumiðstöð atvinnulífsins.

Allar upplýsingar um nám eru í Fréttablaði Eflingar og eins á heimasíðu félagsins. Farið var yfir réttindi og fjölbreytta styrki sem eru í boði hjá sjúkrasjóðnum. Það var virkilega ánægjulegt að eiga gott spjall við félagsmenn í þessari heimsókn, sagði Sigurrós að lokum.

Það var virkilega ánægjulegt að eiga gott spjall við félagsmenn í þessari heimsókn



We are all important!

- let's work together!

Sættúni 1 • 105 - Reykjavík • Sími: 510 7500 • Fax: 510 7501 • www.efling.is





Bara öðruvísi

Við gerum vel við okkar gesti...

Kíktu á heimasíðuna okkar
www.hotelglymur.is



GLYMUR
 RESORT ICELAND

Hótel Glymur
 Hvalfirði
 301 Akranes

Sími: 430 3100
info@hotelglymur.is
www.hotelglymur.is



Veljum íslenskt

Margir ætla að ferðast innanlands

- segir Sveinn Ingvason

Unnið við breytingar húsa í Ölfusborgum

Við erum að horfa á mikla breytingu á viðhorfum félagsmanna til orlofshúsanna okkar og ferðalaga innanlands. Það kemur sér vel núna að geta boðið upp á meira en fimmtíu góða kosti í orlofshúsum okkar um land allt, segir Sveinn Ingvason, sviðsstjóri orlofssjóðs hjá Eflingu. Við höfum í Eflingu aldrei kvikað frá þeirri stefnu að byggja upp öflugt net orlofshúsa og annarra möguleika fyrir félagsmenn okkar. Þannig að það sem endurspeglast í umsóknum félagsmanna okkar núna er mikil aðsókn að fjölbreyttu úrvali sumarhúsa Efl-

ingar þetta sumarið. Mikil fjölgun umsókna varð milli ára í fyrsta sinn um árabíl, segir Sveinn.

Segja má að ástandið undanfarin ár hafi verið okkur óhagstætt að þessu leyti þó svo að nýting húsa hafi verið góð. Nú virðast landsmenn hins vegar skipuleggja orlofið lengra fram í tímann eins og fjölgun umsókna ber vitni um.

Í ljósi þess ástands sem nú ríkir í þjóðfélaginu höfum við einmitt verið að búa okkur undir þessa þróun og augljóst að mjög margir stefna á ferðalög innanlands nú í ár og aðeins gott eitt um það að segja.

Breytum og bætum

Sífelld er verið að breyta, endurnýja og bæta hús og húsbúnað.

Umfangsmiklar endurbætur nokkurra húsa í Ölfusborgum í kjölfar jarðskjálftanna eru nú í gangi. Þá er lokið við byggingu glæsilegra sólskála við öll húsin þar.

Áfram er haldið við að skipta út elstu húsunum í Svignaskarði og nýtt og glæsilegt hús er nú í byggingu í stað húss sem stóð á lóð númer 12 á svæðinu.

Er þetta tvennt umfangsmestu framkvæmdirnar nú sem stendur.

Hvorutveggja verður lokið og tekið í notkun fyrir sumarið.

Í kreppunni er góður kostur að njóta orlofshúsa félagsins, ódýrari kostir bjóðast vart þegar ferðast er innanlands. Enda er það svo að orlofssjóðir verkalyðsfélaganna eru hugsaðir til að gefa félagsmönnum kost á góðri og innihaldsríkri sumardvöl á góðum kjörum. Þá stefnu mun Efling hafa í heiðri áfram.

**Ódýrari og betri kostir
bjóðast vart en orlofshús
félaganna þegar ferðast er
innanlands**



Frá Húsafelli



Eftirsóttar ferðir hjá Eflingu

Ferðin í Jökulfirði

Seldist upp á nokkrum mínútum

Lagt upp í ferð í Jökulfirði

Sumarferðir Eflingar hafa verið með eindæmum vinsælar undanfarin ár. Þær hafa yfirleitt selst upp sama dag og sala hefst í þær og var árið í ár engin undantekning. Í ár er ferðinni heitið í Jökulfirði og stendur dagana 9.-12. júlí n.k.

Jökulfirðir eru eins og kunnugt er á svæði Vestfjarða þar sem eingöngu er sumarbyggð en landsvæði Jökulfjarðanna er löngu farið í eyði. Ferðir á þetta eftirsóttu svæði eru því mjög vinsælar. Sala í ferð Eflingar fór fram 23. mars s.l. og var ekki að sökum að spyrja. Ferðin seldist upp á nokkrum mínútum eða nákvæmlega á þeim tíma sem tók að skrá 50 þátttakendur í ferðina. Biðröð myndaðist við skrifstofu félagsins fljót-

lega upp úr kl. 07.00 um morguninn. Þarna voru mættir margir af tryggustu þátttakendum í ferðum félagsins og einnig nýir ferðalangar sem eiga örugglega eftir að vera með í ferðum félagsins

á næstu árum ef að líkum lætur. Þetta er eina orlofsferðin á þessu sumri en auk hennar verða svo tvær dagsferðir sem lesa má um á öðrum stað í blaðinu.

Fyrstur kemur fyrstur fær.....

Snemma á fætur þann 8. maí!

Enn er möguleiki!

Við viljum minna á að þau orlofs-hús sem ekki gengu út í úthlutun eða voru ekki staðfest innan greiðslufrests fara í **Fyrstur kemur – fyrstur fær**

Undanfarin ár hafa félagsmenn byrjað að safnast saman fyrir utan skrifstofuna mjög snemma til að vera framarlega í röðinni.

Opnað verður fyrir bókanir á þau fyrir alla félagsmenn föstudaginn 8. maí kl. 8.15!

**Munum
8. maí kl. 8.15**



Ánægjuleg þróun í heilsuefningu

Styrkjum fjölgar um meira en helming

-segir Guðrún Óladóttir hjá Sjúkrasjóðum Eflingar

Fyrstu þrjá mánuði ársins 2009 hefur styrkjum vegna heilsuefningar fjölgað um 54% miðað við fyrstu þrjá mánuði ársins 2008. Mest er aukningin hjá félagsmönnum á almennum markaði, en þar er fjölgunin um 60% milli ára. Þetta er ánægjuleg þróun, enda eitt af höfuð markmiðum Sjúkrasjóðs að vinna að fyrirbyggjandi aðgerðum er snerta heilsufar sjóðfélaga, segir Guðrún Óladóttir, sviðsstjóri Sjúkrasjóða hjá Eflingu.

Margar skýringar kunna að vera á þessari ánægjulegu aukningu, en líklegasta er ef til vill sú að í vaxandi efnahagsþrengingum skiptir auðvitað hver króna miklu máli. Þá hafa verið færðar sönnur á að virkni og regluleg hreyfing eru mikilvæg undirstaða heilbrigðis við slíkar aðstæður sem við búum við í dag. Einnig er ljóst að vinnutími er að styttest hjá mörgum launmönnum og má leiða líkum að því að margir kjósi

Virkni og regluleg hreyfing eru mikilvæg undirstaða heilbrigðis

að verja auknum frítíma til að efla sig heilsufarslega eftir mikla vinnuáþján undanfarin ár.

Auk hefðbundinnar líkamsræktar eru styrkir veittir vegna sundstaða, æfingagjalda hjá íþróttafélögum og í dansskólum. Almenn skilyrði styrkveitingar er að greitt hafi verið af félagsmanni í sex mánuði samfellt áður en styrkur er veittur.

Fólk í atvinnuleit sem er í Eflingu á kost á sérstökum afslætti hjá heilsuræktarstöðvum innan samtaka heilsuræktarstöðva, en stöðvarnar veita félagsmönnum 50% afslátt af mánaðarkortum, og er algennt verð þá um kr. 4.000,- og á móti greiðir Sjúkrasjóður Eflingar kr. 2.000,- fyrir félagsmanninn. Samningur um þessa sérstöku styrkveitingu gildir út árið 2009.

Til að fá þennan styrk kemur félagsmaður á skrifstofu Eflingar með nýjasta greiðsluseðil frá Vinnumálastofnun, fyllir út sérstaka umsókn sem samþykkt er af starfsmanni Eflingar og fer með umsóknina á eina af þeim fjórtán stöðvum sem veita þennan afslátt. Skilyrði styrkveitingar er að viðkomandi sé að greiða félagsgjald til Eflingar af atvinnuleysisbótum.



Aðalfundur Eflingar-stéttarfélags 2009

Franz Arason í stjórnina

Franz Arason kemur í stjórn Eflingar-stéttarfélags á aðalfundi félagsins 2009. Franz á langa sögu í Dagsbrún og síðar Eflingu-stéttarfélagi. Hann kom til starfa hjá Hlaðdeild Flugfélags Íslands árið 1970 og hefur starfað þar nær samfellt síðan. Hann hefur setið í trúnaðarráði Eflingar undanfarin ár og verið trúnaðarmaður félagsins hjá Flugfélagi Íslands um árabíl. Þá hefur hann setið í samninganefndum félagsins og komið að kjarasamningum hlaðmanna hjá FÍ í fjölda ára.

Upplýsingar og ráðgjöf

fyrir fólk á vinnumarkaði og atvinnuleitendur



Ræddu hugmyndir þínar
við náms- og starfsráðgjafa
þér að kostnaðarlausu.

Viðtalspantanir
í síma 580 1800 eða á
radgjof@mimir.is



Þarftu að...

**Takast á við
breytingar?**

**Útbúa
ferilskrá?**

Viltu...

**Styrkja stöðu
þína?**

**Skoða náms-
möguleika?**

**Uppgötva nýja
hæfileika?**

**Læra eitthvað
nýtt?**


MÍMIR
símenntun



One of our summerhouses in Svignaskard

Efling union for your summer vacation 2009?

Beautiful places in Iceland and flats in Copenhagen

Efling has some 50 holiday houses all around the country and you can rent trailer-tents/campers with refund from the Union. Everything is included in the houses, such as a refrigerator, stove, kitchen appliances, television, duvets, pillows as well as cleaning equipment. Guests bring their own towels, dishcloths, rags, duvet covers, sheets, toilet paper and hand soap.

Efling has rented two apartments in the center of Copenhagen only 15 minutes walk from The Tivoli Gardens. You can read about these possibilities and also contact Efling offices and homepage for further information.

Those members renting holiday houses take full responsibility for the houses,

You can read about these possibilities and also contact Efling offices and homepage for further information

furniture and everything that comes with them. The holiday houses are to be returned in good, clean condition. If that is not done the cleaning will be charged to the person that has rented it. During the wintertime it is possible to rent a holiday house over a weekend or a whole week, depending on what suits each and everyone. Each member can book one holiday house in advance.

For the summer and winter period holiday houses need to be applied for within the advertised period.

Applicants are allotted houses by a special system which is based on a number of months that a person has paid union dues during the last 12 years.

First come - first serve

If no applications are for a particular week after the first and second distribution, the holiday houses will be distributed according to a special advertisement regardless of the point system. Those interested need to come to the union's office on **May 8th** and first come, first serve basis applies.

Efling organizes trips in Iceland this summer

This summer Efling is offering trips for members of the union. One trip is planned for this summer to the West Fjords which is already fully booked and two daytrips in August/September to a place closer to Reykjavík. You can read about these offers in this paper. If you are interested do not hesitate to call the Efling office for further information.

Söngleikurinn sem
allur heimurinn elskar!



Söngva Seiður



Tryggðu þér
miða í tíma!

Sett upp í samstarfi við



Miðasala er í síma 568 8000
og á borgarleikhus.is



Borgarleikhúsið



Sigurður Bessason og Sumarliði Ísleifsson undirrita framhaldssamning um varðveislu Bókasafns Dagsbrúnar

Vissir þú að

Bókasafn Dagsbrúnar er til

- spyr Anna Jensdóttir, bókasafns- og upplýsingafræðingur

Á 5. hæð, undir súð í Reykjavík-urakademíunni, vestur í JL-húsi, sem er á Hringbraut 121 er bókasafn. Það vita kannski ekki mjög margir um tilveru þess, en á þeim stað tók Bókasafn Dagsbrúnar til starfa í nóvember árið 2003. Dagsbrúnarsafnið er mun eldra og margir muna eftir því í Skipholti en þar áður var það á Lindargötunni þar sem Verkamanna-félagið Dagsbrún var lengi til húsa. Anna Jensdóttir sem nú er bókavörður safnsins minnir á merkilega sögu þessa safns en nýlega undirrituðu formenn stjórnar Eflingar og stjórnar Bókasafnsins framhaldssamning um varðveislu safnsins.

Dagsbrúnarsafnið er ríflega hálfra aldar gamalt og stofn þess er bókasafn Héðins heitins Valdimarssonar. Héðinn var einn af fremstu forystumönnum íslenskrar verkalyðshreyfingar á sínum tíma og lengi formaður Verkamannafélagsins Dagsbrúnar. Hann var einnig öflugur bókasafnari og eftir hans dag gaf ekkja hans, Guðrún Pálsdóttir, Verkamanna-

Vissir þú að verkalyðs-hreyfingin á sér bókasafn? Hefðirðu gaman af því að fletta gömlum Þjóðvilja eða Alþýðublaði?

félaginu Dagsbrún bókasafn hans, en margar þeirra bóka voru komnar úr eigu foreldra hans Valdimars Ásmundssonar ritstjóra og Bríetar Bjarnhéðinsdóttur, sem lengi var formaður Kvenréttinda-félags Íslands. Þetta var árið 1956, eða á 50 ára afmæli Dagsbrúnar. Eftir það var safnið til húsa á ýmsum stöðum í Reykjavík. Safninu var frá upphafi sýndur verðugur sómi og natnir bóka-verðir gerðu spjaldskrá um safnkostinn að þeirra tíma hætti. Safnið var opið félagsmönnum Dagsbrúnar sem og öðrum til skoðunar og afnota um árabíl en var aldrei mikið notað og það var ástæða þess að samið var á sínum tíma við Reykjavík-urakademíuna um varðveislu þess árið 2003 og þá um haustið

var safnið opnað í JL húsinu.

Íslensk bókasöfn hafa, eins og alls staðar tíðkast, með sér ákveðna verkaskiptingu í efnisvali og þjónustu. Eðli málsins samkvæmt er Bókasafn Dagsbrúnar sérfræðisafn á sviði verkalyðsmála og atvinnulífsrannsóknna og lögð er áhersla á söfnun bóka og blaða um stjórnmál, sögu verkalyðshreyfingar og launþegasamtaka, atvinnuhætti, íslenska sögu og menningu.

Í safninu eru nú á sjöunda þúsund titlar skráðir í bókasafnskerfið Gegni (www.gegnir.is) sem er aðgengilegt á Netinu. Nokkur hluti safnsins er þó enn óskráður í Gegni, en unnið er að frekari tölvuskráningu þess. Í Gegni er því í flestum tilvikum hægt að sjá hvort ákveðin bók er til í safninu. Þá er unnið að gerð heimasíðu fyrir safnið.

Velkomin í Bókasafn Dagsbrúnar!

Safnið hefur verið opið 13-17 virka daga, en stefnt er að því að fljótlega verði það opið 09.00-17.00 virka daga.

Heimilisfang: Reykjavík-urakademían, Hringbraut 121 (5.hæð), 107 Reykjavík. Sími: 562 8560, Netfang: bokasafn@akademia.is

Notendur Bókasafns Dagsbrúnar hafa undanfarin ár eðlilega einkum verið félagsmenn Reykjavík-urakademíunnar. Safnið er hins vegar öllum opið, jafnt almenningi sem fræðimönnum, og þar er góð aðstaða til að nota gögn safnsins. Einnig má þar leigja borð gegn vægu gjaldi, þar sem hægt er að nettengja tölvu, vilji áhugamenn um þjóðfélagsmál skapa sér vinnuáðstöðu í safninu. Bækur eru ekki lánaðar út úr húsi, heldur einungis í innanhúslán í Reykjavík-urakademíunni.

Ungur maður, sem kom nýlega í Bókasafn Dagsbrúnar, spurði eftirfarandi spurningar á safninu. Dagsbrún, var það ekki fjölmiðlafélag í eigu Baugs? Svo var víst, en það félag er ekki lengur til að því er ég best veit. En bókasafn hins aldna verkalyðsfélags Dagsbrúnar, forvera Eflingar-stéttarfélags er ennþá til og öllum opið.

OFNÆMI ... NEI TAKK



ÞESS VEGNA INNIHALDA NÝJU
BARNVÖRUNAR FRÁ NEUTRAL ENGIN
ILMEFNI EDA ÓNAUÐSYNLEG VIÐBÓTAREFNI

Neutral
verndar viðkvæma húð

Þriðjungur allra barna á það á hættu að fá ofnæmi. Notkun ilmefna og ónauðsynlegra viðbótarefna eykur þá hættu. Neutral vill ekki stuðla að ofnæmi. Þess vegna innihalda nýju barnavörurnar frá Neutral engin aukaefni og eru allar heilbrigðisvottaðar í samstarfi við astmasérfræðinga. Það er framlag Neutral til heilbrigðrar húðar.

Frábært starf hjá Rauða krossinum!

Rauðakrosshúsið er miðstöð fyrir alla landsmenn þar sem einstaklingar og fjölskyldur geta leitað stuðnings við að takast á við breyttar aðstæður - eða nýtt krafta sína öðrum til gagns.

Allir velkomnir!

Í Rauðakrosshúsinu er hægt að fá stuðning og ráðgjöf varðandi margvísleg úrræði sem bjóðast í samfélaginu. Einnig er í boði ýmis konar fræðsla og félagsstarf sem opið er öllum. Lögð er áhersla á samvinnu, stuðning og sjálfböðna vinnu. Starf Rauðakrosshússins er byggt á áralangri reynslu félagsins af viðbrögðum í neyð.

Sjálfböðaliðar móta starfið!

Allir eru hvattir til að nýta krafta sína með því að þróa og skapa sín eigin verkefni sem gjarnan nýtast öðrum í Rauðakrosshúsinu. Eins og í öllum verkefnum Rauða krossins bera sjálfböðaliðar starfið uppi og hafa þeir margir bæði mikla og góða reynslu sem nýtist vel í Rauðakrosshúsinu.



Guðlaug Björnsdóttir frá Jafnréttisráði kennir útlendingum íslensku í Rauðakrosshúsinu í Borgartúni 25

Rauðakrosshúsið Borgartúni 25 er opið alla virka daga frá 12:00 til 17:00 og heimasíðan þar sem hægt er að nálgast

dagskrána og opnunartíma er <http://www.raudakrosshusid.is/>

ÞÚ TRYGGIR EKKI EFTIR Á

ERTU AÐ TAPA RÉTTINDUM?

Með því að greiða félagsgjaldið viðheldur félagsmaður réttindum sínum hjá félaginu

Allar líkur eru á því að margt launafólk geti staðið frammi fyrir uppsögnum á næstu vikum og mánuðum. Mikilvægt er að minna á að þegar sótt er um atvinnuleysisbætur, þá er launamanni það í sjálfsvald sett hvort hann greiðir félagsgjald til stéttarfélags síns eða ekki. Með því að greiða félagsgjaldið viðheldur félagsmaður réttindum sínum hjá félaginu svo sem réttindum í sjóðum félagsins sem taka þátt í kostnaði vegna sjúkradagpeninga, sjúkrabjálfunar og menntunar félagsmanna.

Þegar sótt er um atvinnuleysisbætur eða greiðslur í fæðingarorlofi hjá fyllir viðkomandi út umsóknareyðublað um greiðslu úr Fæðingarorlofssjóði eða hjá Atvinnuleysistryggingasjóði. Þá þarf að merkja við að umsækjandi vilji að félagsgjöld séu dregin af viðkomandi greiðslum.

Með því að greiða ekki félagsgjald af þessum greiðslum tapast því mikilvæg réttindi.

*Sendum félagsmönnum Eflingar - stéttarfélags
heillaóskir í tilefni af 1. maí,
alþjóðlegum baráttudegi verkafólks.*



Félagsþjónusta
Kópavogs





Ársfundur faghóps félagsliða

Áhugavert efni um þjónustu við heilabílaða

Mjög áhugavert efni var kynnt á ársfundi félagsliða m.a. um það hvernig félagsliðar koma að þjónustu við heilabílaða skjólstæðinga og aðstandendur þeirra. Lögð er mikil áhersla á félagslega þáttinn og nálægð, ásamt líkamlegum þörfum. Þá var grípandi að hlusta á frásögn Jónu Hrannar Bolladóttir af upplifun aðstandenda heilabilunarsjúklings en faðir hennar greindist með heilabilun þegar hann var einungis 64 ára. Fleira áhugavert efni var á fundinum sem sagt er frá nánar hér í blaðinu.

Fjórdi ársfundur faghóps félagsliða var haldinn 31. mars 2009.

Fanney Friðriksdóttir fór yfir starfsemi félagsins á árinu og Jónína Sigurðardóttir fór yfir kosningu stjórnar en bæði Fanney og Jónína gáfu kost á sér í stjórnina, ásamt Lilju Eiríksdóttur, Jenný Jensdóttur og Ingu Kristínu Gunnarsdóttur. Var sú kosning samþykkt einróma.

Áhugavert var að hlusta á metnaðarfulla starfsemi Róðasala en Ída Atladóttir, for-

Séra Jóna Hrönn Bolladóttur flutti grípandi frásögn af upplifun aðstandenda heilabilunarsjúklings en faðir hennar greindist með heilabilun þegar hann var einungis 64 ára

stöðumaður fór yfir starfseminu þar og hvernig félagsliðar kæmu þar inn í. Þjónustan er miðuð við þarfir heilabílaðra skjólstæðinga og aðstandendur þeirra. Lögð er mikil áhersla á félagslega þáttinn og nálægð, ásamt líkamlegum þörfum.

Fram kom að félagsliði væri nú væntanlegur til starfa í dagbjálfunina og væri önnur staða félagsliða laus þar sem ákveðið hefði verið að ráða félagsliða í starf sem áður hefði verið unnið af sjúkraliða. Ída nefndi að félagsliðar væru lykilstétt þegar kæmi að félagslega þættinum í umönnun, þar sem að mikil áhersla væri lögð á það í félagsliðanámnu en einmitt þessa þætti vantaði bæði

hjá hjúkrunarfræðingum og sjúkraliðum.

Grípandi frásögn

Séra Jóna Hrönn Bolladóttur var með mjög grípandi frásögn af upplifun aðstandenda heilabilunarsjúklings en faðir hennar greindist með heilabilun þegar hann var einungis 64 ára. Oft tekur langan tíma að greina sjúkdóminn og þá ekki síst fyrir aðstandendur að átta sig á því hvað um er að ræða. Jóna Hrönn taldi mjög mikilvægt að staðið væri rétt að því þegar sjúklingar og aðstandendur fá sjúkdómsgreininguna. Ef maki er fyrir hendi að kalla hann þá á fund ásamt sjúklingnum og greina þeim frá hvernig ástætt er. Dagvistunarúrræði skipta mjög miklu máli þegar heilabílaðir búa heima, bæði fyrir sjúklinginn sjálfan og aðstandendur. En þar mætti oft fara betur yfir bakgrunn hvers og eins, því að oft á tíðum er dagskráin of hópmiðuð og hentar þá alls ekkert öllum. Heilabílaðir hafa áfram ólíka skapgerð og þarfir.

Ráð til aðstandenda

Þá nefndi Jóna Hrönn að það væri mjög



Ída Atladóttir, forstöðumaður Roðasala

gott að búa til bók með sögu minnissjúklingsins. Þá lagði hún áherslu á að aðstandendur fengju að ganga inn í hjúkrunina og að taka viðkomandi eins oft heim og hægt væri. Þegar bara snertingin væri eftir í lokin þá er svo mikilvægt að aðstandendur sinnu því. Skipptir aðstandendur ekki síður máli

einmitt þegar hinn aldraði er horfinn frá og aðstandendur líta til baka hvernig síðustu árin voru og viðskilnaður við einstaklinginn var.

Félagsliðar ættu að vera ófeimnir að benda aðstandendum á hvernig þeir gætu komið að umönnun og aðbúnaði við einstaklinginn.

Ný viðbót í heimaþjónustu

Að loknu kaffihléi kom Ásta Þórarinsdóttir frá fyrirtækinu Sinnum og kynnti nýja viðbót í heimaþjónustu en þau sinna á annað hundrað heimilum hér á höfuðborgarsvæðinu. Meginmarkmiðið er að sinna fólki sem er heima og er ekki farið inn á hjúkrunarheimili. Megintekjustofninn er frá opinberum aðilum. Þjónustan miðast ekki eingöngu við aldraða heldur einnig ungt fólk sem er t.d. að jafna sig eftir krabbameinsmeðferð. Sinnum er með úrvals liðs- heild sem leggur sig fram um að mæta ólíkum þörfum notenda svo sem hjúkr- unaraðstoð og þríf.

Mánaðarlega eru fræðslukvöld þar sem allir starfsmenn hittast og miðla af sinni reynslu eða fá fræðslu frá utanaðkomandi. Þjónustustjórinn fer alltaf inn á heimilið og gefur sér góðan tíma að koma nýjum starfsmanni inn í störf. Starfsmenn eru nú um 13 manns. Fram kom að það vantar einn góðan starfsmann og væri því kjörið fyrir félagsliða að sækja um.

Hugsaðu um hollustuna!



Svalandi,
próteinríkur
og fitulaus



Gamla góða
Óskajógúrtin – bara léttari



Frískandi, hollur
og léttur drykkur í dós



Silkimjúkt, próteinríkt
og fitulaust

Fitusnauðar
og mildar ab-vörur
– dagleg neysla stuðlar að bættri
heilsu og velliðan



MJÓLKURVÖRUR
Í SÉRFLOKKI





Sigurður Þór Sigursteinsson

Spennt að hefja samstarfið við Eflingu

Við hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði erum mjög spennt yfir því samstarfi sem við erum að hefja með Eflingu, segir Sigurður Þór Sigursteinsson, sérfræðingur hjá Virk. Þetta er mjög mikilvægt verkefni að reyna að draga markvisst úr líkum á því að launafólk hverfi af vinnu-markaði vegna langvarandi veikinda. Áhersla er lögð á að koma snemma að málum og viðhalda vinnusambandi einstaklinga með virkni og öðrum úrræðum, segir hann.

Hlutverk ráðgjafans verður að bjóða félagsmönnum upp á þjónustu ef starfs-hæfni þeirra er skert eða henni er ógn- að vegna heilsubrests. Veikindarréttur

Rauði þráðurinn hjá okkur er að „vera virk“ og reyna að grípa inn í veikindaferlið

fólks er mismunandi langur en þegar fólk skráir sig inn á sjúkrasjóð þá býðst þeim að fá viðtal við ráðgjafann. Einnig er mikilvægt að vita af því ef félagsmaður á orðið erfitt með að sinna starfi sínu vegna heilsubrests. Þá er brýnt að setja sig í samband við ráðgjafann til að kanna hvort hægt sé að fá aðstoð til að meta ástandið.

Rauði þráðurinn hjá okkur er að „vera virk“ og reyna að grípa inn í veikinda-

ferlið sem fyrst til að varna því að einstaklingurinn detti út af vinnumarkaðnum vegna heilsubrests.

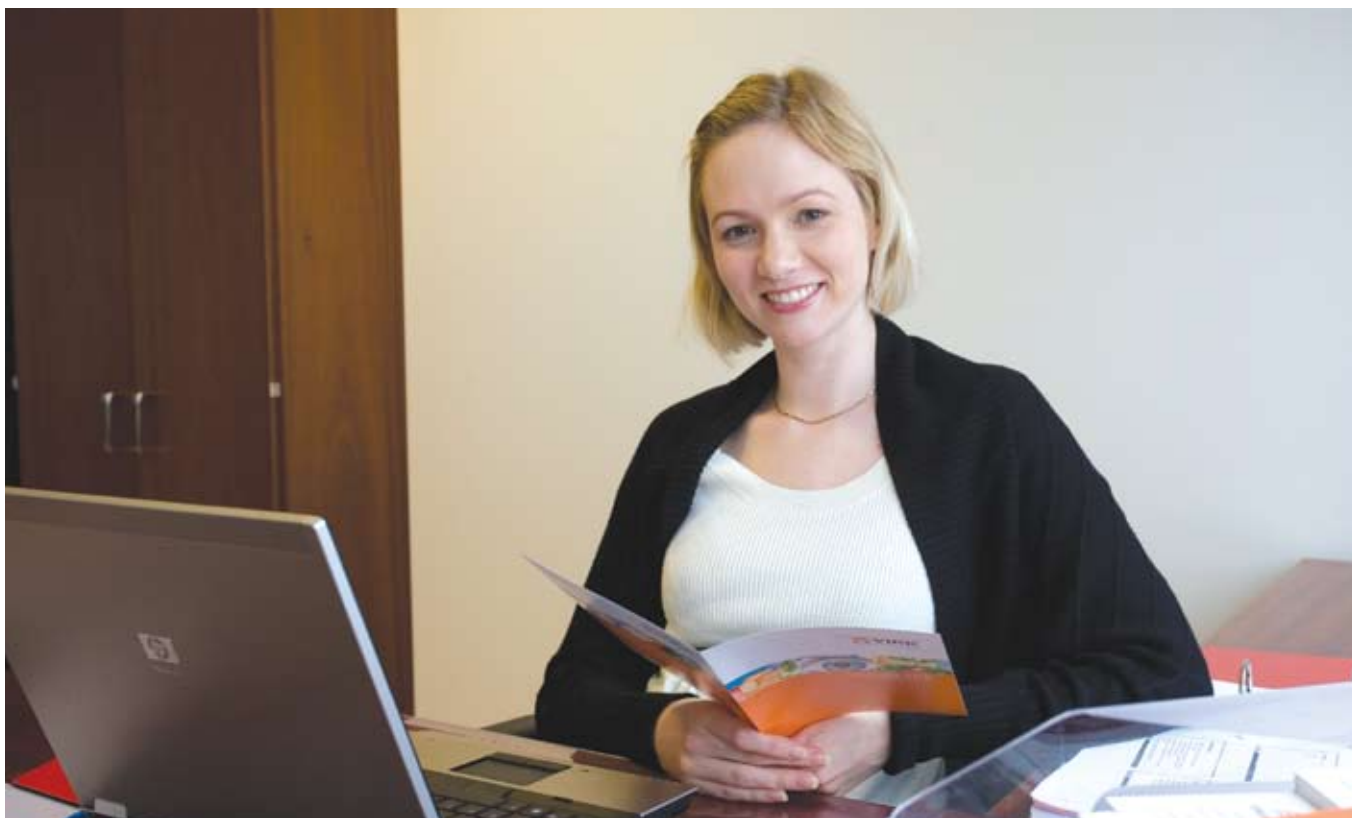
Sigurður Þór Sigursteinsson mun vera sá sérfræðingur frá VIRK sem mun vinna með Soffíu Erlu sem starfar fyrir endurhæfingarsjóð hjá Eflingu og síðustu vikur hafa sérfræðingar VIRK og Soffía verið að undirbúa það að geta boðið félagsmönnum Eflingar upp á þessa þjónustu. Sigurður mun skipuleggja og hafa umsjón með starfi rágjafa Eflingar og skilgreina verklag og vinnureglur ásamt því að koma þeim skýrt á framfæri við forsvarsmenn stéttarfélagsins. Einnig mun VIRK veita faglegan stuðning og aðstoð, en hjá VIRK er þverfaglegur hópur sérfræðinga sem mun aðstoða ráðgjafana.

ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI ÖLL ÖKURÉTTINDI

Ný námskeið vikulega
www.et.is

**NÝI
ÖKUSKÓLINN**

SÍMI: 822 4502



Ráðgjafi í starfsendurhæfingu hjá Eflingu og VIRK

Grunnur lagður að góðu starfi

- segir Soffía Erla Einarasdóttir, ráðgjafi

Ég vona að með starfi mínu geti ég aðstoðað félagsmenn Eflingar við að viðhalda og efla starfsþrek sitt eftir því sem kostur gefst til. Það er mikilvægt að taka virkan þátt í samfélaginu og til þess eru ýmsar leiðir þrátt fyrir stöðuna í efnahagsmálum landsins, segir Soffía Erla Einarasdóttir, sem er nýráðin ráðgjafi hjá Sjúkrasjóði Eflingar og mun fást þar við starfsendurhæfingu í samstarfi Eflingar og VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs. Soffía er 28 ára en þrátt fyrir ungan aldur hefur hún mikla reynslu af svipuðu starfi og hún er nú ráðin til. Grunnurinn að góðu starfi hefur verið lagður og ég vonast eftir góðum viðbrögðum félagsmanna við þessari viðleitni til að hafa áhrif á vaxandi örorku í samfélaginu, segir hún.

Ég trúi því að fyrri reynsla mín sem ráðgjafi hjá Fjölskyldu- og félagsþjónustu Reykjanesbæjar og nám mitt í mannauðsstjórnun sem ég lýk við nú í vor muni reynast mér og félagsmönnum Eflingar vel. Hjá Reykjanesbæ fékkst ég mikið við endurhæfingu af ýmsu tagi enda þarfir hvers og eins misjafnar og mikilvægt að koma til móts við þær.

Það er mikilvægt að taka virkan þátt í samfélaginu og til þess eru ýmsar leiðir þrátt fyrir stöðuna í efnahagsmálum landsins

Fyrstu dagar mínir hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði og Eflingu hafa farið í að kynnast starfsfólkinu og leggja grunninn að því starfi sem framundan er. Skemmst er frá því að segja að unnið hefur verið mikið og gott undirbúningsstarf hjá VIRK og Eflingu. Því trúir ég að grunnurinn fyrir góðu starfi sé lagður og vonast eftir góðum viðbrögðum í framtíðinni, segir Soffía.

Nýr endurhæfingarsjóður varð til í kjarasamningunum á almennum vinnu- markaði í febrúar 2008. Skrifstofa VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs tók síðan til starfa á grundvelli kjarasamninganna í húsnæði ASÍ á 1. hæð Sætúns 1 á síðasta ári. Markmið VIRK er að draga markvisst úr því að starfsmenn hverfi af vinnumarkaði vegna varanlegrar örorku með aukinni virkni, eflingu endurhæf-

ingar og öðrum úrræðum. Virk Starfsendurhæfingarsjóður skipuleggur síðan og hefur umsjón með störfum ráðgjafa á vegum sjúkrasjóða stéttarfélaganna sem munu aðstoða einstaklinga er þurfa á endurhæfingu og ýmsum úrræðum að halda við minnkandi starfsgetu.

Miklar væntingar eru tengdar þessari nýju starfsemi VIRK og sjúkrasjóðanna og vonir bundnar við að með skipulegum hætti takist nú að snúa þróun örorkunnar við sem hefur haft mikil og vaxandi áhrif á stöðu lífeyrissjóðanna á síðustu árum.

Um samstarf Eflingar og VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs

Efling-stéttarfélag og VIRK Starfsendurhæfingarsjóður gerðu með sér samstarfssamning á árinu á fyrrgreindum grundvelli en samkvæmt honum greiðir Starfsendurhæfingarsjóður kostnað vegna ráðgjafa sem ráðinn er til Sjúkrasjóðs Eflingar og VIRK tók einnig þátt í að móta starfslýsingar, ábyrgðarsvið og kröfur um færni, faglegan stuðning og aðstoð. Fagleg yfirstjórn, allir verkferlar og viðmiðanir í starfi koma frá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði.

Góður ársfundur faghóps leikskólaliða

Spennandi verkefni til kynningar

-segir Sigurrós Kristinsdóttir



Sigurrós Kristinsdóttir

Þetta var mjög góður ársfundur faghóps leikskólaliða, segir Sigurrós Kristinsdóttir, varaformaður Eflingar en fundurinn var vel sóttur af leikskólaliðum. Auk aðalfundarstarfa voru tvö mjög spennandi verkefni kynnt fyrir félagsmönnum, annars vegar þróunarverkefnið *Gaman saman* sem gengur út á samstarf leikskólans Sólhlíðar og Droplaugarstaða og hins vegar framhaldsnámi leikskólaliða um sérþarfir barna, segir hún.

Ársfundur var haldinn hjá faghóp leikskólaliða í sal Ferðafélagsins að Mörkinni 6 í lok mars síðastliðinn og var hann vel sóttur. Tæplega 70 leikskólaliðar mættu á fundinn og þar var farið yfir það sem helst var á döfinni á liðnu ári ásamt almennum aðalfundarstörfum, segir Sigurrós Kristinsdóttir. Erna Har-

Elstu börnin á Sólhlíð fara í heimsókn til vina sinna á Droplaugarstöðum á þriggja vikna fresti og eiga þar góðar stundir saman.

alddóttir og Elín Jónsdóttir, leikskólaliðar sögðu frá spennandi framhaldsnámi sem þær stunda og er um sérþarfir barna. Átján leikskólaliðar eru í því námi sem fer fram á vinnutíma og það kom fram að þetta er mjög áhugavert nám. Námið felur m.a. í sér heimsóknir á greiningarstöðina og aðra staði til að kynna sér og læra um ýmis úrræði sem eru í boði fyrir fatlaða einstaklinga.

Síðan var kynning á þróunarverkefninu "Gaman saman" sem var samvinnuverk-

efni Leikskólans Sólhlíðar og Droplaugarstaða. Upphaf verkefnisins má rekja til Jóhönnu Rósu, sem er móðir eins barnsins á leikskólanum en hún var að vinna sem iðjuþjálfari á Droplaugarstöðum og bauð börnunum að koma í heimsókn og þar með hófst samstarfið árið 2002. Síðan þróaðist það áfram og endaði í þessu skemmtilega samvinnuverkefni. Elstu börnin á Sólhlíð fara í heimsókn til vina sinna á Droplaugarstöðum á þriggja vikna fresti og eiga þar góðar stundir saman. Þar er spilað, fönðrað, sungið saman, tekið slátur, bakað og margt fleira skemmtilegt gert. Heimilisfólkið er duglegt að segja börnunum sögur frá því í gamla daga og hvernig lífið og tilveran var þá. Það er alltaf mikil eftirvænting og mikil ánægja með þessar heimsóknir bæði hjá börnunum, starfsfólki og heimilisfólki.



Starfsafl

Mikil fjölgun einstaklingsstyrkja

Starfsafl greiddi út nær helmingi fleiri fræðslustyrki til einstaklinga fyrstu þrjá mánuðina í ár miðað við sömu mánuði árið 2008. Fjölgunin er úr 331 styrk í 632 styrki í ár á þessu tímabili eða 92%.

Við höldum að það séu tvær megin skýringar á þessari miklu fjölgun. Í fyrsta lagi fengum við ábendingu frá Vinnumálastofnun að flýta greiðslum styrkja þ.e. að greiða strax út styrki eftir að viðkomandi hefur greitt námskeiðsgjöld en bíða ekki eftir námslokum. Það þýðir að styrkir sem við hefðum annars greitt í maí eða júní koma til greiðslu í janúar eða febrúar. Í öðru lagi finnum við sterkt að Eflingarfélagar vilja nýta aukinn tíma til náms, sem margir hafa vegna minni vinnu. Við hvetjum alla til að skoða þær fjölmörgu námsleiðir og námskeið sem standa til boða núna, og styrkja stöðu sína á vinnu-markaði. Það er aldrei of seint að byrja, sagði Atli Lýðsson, fræðslustjóri Eflingar í samtali við blaðið.

Starfsmenn Eflingar og Starfsafls eru alltaf tilbúnir að skoða málin með félagsmönnum og fjöldi fræðsluaðila býður upp á margskonar námskeið.

Lífsorka með nýtingu náttúruaflanna

2 fyrir 1 í Bláa lónið

Gildir gegn framvísun miðans til 31. des. 2009

BLUE LAGOON ICELAND

www.bluelagoon.is

Lykill 1561

Traveller 2009 READERS' SPA AWARDS WINNER MEDICAL/THERMAL SPA/NATURAL SPA BLUE LAGOON ICELAND



Enn fjör á Broadway

Sjáumst að ári

Það var heldur betur fjör hjá eldri félagsmönnum Eflingar þegar hátt í ellefu hundruð Eflingarfélagar og gestir þeirra komu saman á árlegu kaffiboði félagsins á Broadway.

Gleðin og fjörið var eins og áður. Gamlir kunningjar og vinnufélagar hittust aftur, kannski ekki sést síðan á kaffiboðinu í fyrra. Hljómsveitin byrjaði að spila og gestirnir drifu sig á dansgólfið rétt eins og sprellfjörug ungmennti. For-

Allir fóru ánægðir heim. „Við sjáumst að ári“, sagði fólk um leið og það kvaddi og þakkaði fyrir sig

maður félagsins flutti ávarp í upphafi. Skemmtiatriðin voru vönduð eins og vanalega - hér er aðeins boðið upp á það besta - Guðrún Gunnarsdóttir söng vinsæl og sígild lög og við píanóíð var eig-

inmaðurinn Valgeir Skagfjörð og fengu þau einstaklega góðar viðtökur. Ungur listamaður Freyr Eyjólfsson fór með gamanmál og fékk alla til að hlæja dátt. Veitingarnar voru frábærar að vanda og öll þjónusta góð af hálfu hússins.

Allir fóru ánægðir heim. Við sjáumst að ári, sagði fólk um leið og það kvaddi og þakkaði fyrir sig.



Þegar spurt er um hitakerfi er svarið: „Já, Danfoss er með lausnina fyrir þig“

Við höfum í áratugi verið leiðandi í framleiðslu stjórnbúnaðar fyrir hitakerfi og séð notendum um allan heim fyrir búnaði og lausnum, sem gerir líf þeirra þægilegra.

Við erum eini framleiðandinn á markaðinum sem sérhæfir sig í framleiðslu stjórnbúnaðar ásamt varmaskiptum og tengigrindum fyrir hitakerfi.

Við leggjum metnað okkar í að finna réttu lausnirnar fyrir viðskiptavinum okkar - hverjar sem stærðirnar, þarfirnar eða kröfurnar kunna að vera.

Danfoss stjórnbúnaður fyrir hitakerfi fæst í öllum helstu lagnaverslunum landsins
Danfoss hf. • Skútuvogi 6 • 104 Reykjavík • Sími: 510 4100 • veffang: www.danfoss.is

Danfoss



Trúnaðarmannanámskeiðin

Fræðandi og skemmtileg

- segir Karolina Agnieszka Ranoszek

Karolina Agnieszka Ranoszek

Karolina Agnieszka Ranoszek kom til Íslands fyrir tæpum þremur árum ásamt eiginmanni sínum og barni og hóf störf við umönnun á Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ stuttu seinna. Hún tók við starfi trúnaðarmanns í október síðastliðnum og var að ljúka við annað námskeiðið sitt í vetur. Hún er hæstánægð með námskeiðin og segist hafa lært heilmikið um starf trúnaðarmannsins á fyrra námskeiðinu. Það síðara var ekki síður fræðandi og skemmtilegt, segir hún.

Trúnaðarmannanámskeið Eflingar eru mikilvægur hlekkur í starfi félagsins og er kappkostað að bjóða trúnaðarmönnum uppá fyrsta flokks fræðslu um grunnþætti vinnumarkaðarins. Stór hópur trúnaðarmanna hefur nýtt sér þetta kostaboð og sótt Trúnaðarmannanámskeið I og II í vetur og er

Karolina Agnieszka Ranoszek í þeim hópi.

Karólína tók við sem trúnaðarmaður í október síðastliðnum. Námsfnið á fyrra námskeiðinu var að mestu um kjaramál, fræðslumál, sjúkrasjóð, orlofsjóð og aðra þætti í starfsemi Eflingar. Einnig var fjallað um sjálfsstyrkingu og

samskipti við félagsmenn og yfirmenn á vinnustöðum. Núna var farið dýpra í ýmis mál og síðan bættist við kennsla í ræðumennsku og fundarhöldum á vinnustöðum. Það er mjög gott hversu vel er staðið að námskeiðunum m.a. fyrir útlendinga og leiðbeinendur og nemendur hafi staðið sig mjög vel og verið mjög hjálplegir, segir hún.



Hópurinn sem tók þátt í námskeiðinu

Það er mjög gott hversu vel er staðið að námskeiðunum m.a. fyrir útlendinga og leiðbeinendur



Vistakstur borgar sig

Ákveðinn í að nýta mér þessa þekkingu framvegis

-segir Skafti Stefánsson

Jón Haukur Edwald, ökukennari og Skafti Stefánsson ræðast við eftir fyrri ferðina

Skafti Stefánsson hefur unnið við sorphirðu í Reykjavík í tíu ár og var í hópi þátttakenda á námskeiði um vistakstur. Hann segir enga spurningu um árangur af námi í vistakstri eins og bílstjórnir í sorphirðu borgarinnar hafa verið að æfa á námskeiðinu undanfarið. Hann ætlar að nýta sér þekkingu sem hann hefur fengið á námskeiðinu framvegis bæði í vinnunni og einkaakstri.

Við hittum Skafta í kennslubifreið í Bústaðarhverfinu, ásamt Jóni Hauki Edwald ökukennara til að forvitnast um námið. Námskeiðið skiptist í verklegan og bóklegan hluta. Í verklega hlutanum ók hann sömu vegalengd um sömu götu tvisvar sinnum. Í fyrri umferðinni sat hann undir stýri og ók á eins sparneytinn hátt og hann taldi sér unnt miðað við eigin þekkingu og reynslu og akstursthöfva skráði aksturslagið. Meira að segja var tíminn sem bíllinn var í lausa-

Enda geta ökumenn sem fara á svona námskeið og jafnvel atvinnubílstjórnar náð þetta 10% til 15% sparnaði í akstri

gangi og kyrrstöðu skráður uppá sekúndu.

Þegar fyrri ferðinni lauk fékk hann að vita hvaða þættir endurspegluðu hagkvæmni í akstri hans, auk þess að fá ráð um hvernig hann gæti bætt aksturslag sitt til að nýta eldsneytið betur. Síðan var lagt í seinni ferðina og að henni lokinni var hægt að bera saman meðalhraða, meðaleyðslu og akstursthíma ferðanna og reiknaður mismunur leiðir yfirleitt í ljós minni eyðslu í seinni ferðinni.

Þátttakendur geta fundið út hversu háar fjárhæðir þeir geta sparað árlega með

því að setja sparnaðinn í samhengi við árlegan akstur sinn. Skafti segir að rétt sé að geta þess að ekki sé verið að kenna bílstjórnunum að lúsast um á litlum hraða, enda getur slíkur akstur mengað töluvert. Aðspurður segist Skafti vera ákveðinn í að nýta sér þessa þekkingu í vinnunni og í einkaakstri framvegis. Enda geta ökumenn sem fara á svona námskeið og jafnvel atvinnubílstjórnar náð þetta 10% til 15% sparnaði í akstri, sagði Skafti ákveðinn á svip.

Um vistakstur

Bílstjórnar sorphirðu Reykjavíkurborgar sóttu námskeið í vistakstri dagana 24. mars – 2. apríl sl. Markmiðið með námskeiðinu er að draga úr losun mengandi efna við akstur, spara kostnað og auka umferðaröryggi. Sótt var um styrki hjá starfsmenntasjóðum Eflingar, Reykjavíkurborgar og Starfsmannafélagi Reykjavíkurborgar og styrktu þessir aðilar námskeiðið með veglegum hætti.

Menntatorg.is

Flottur vefur fyrir þá sem eru í atvinnuleit!

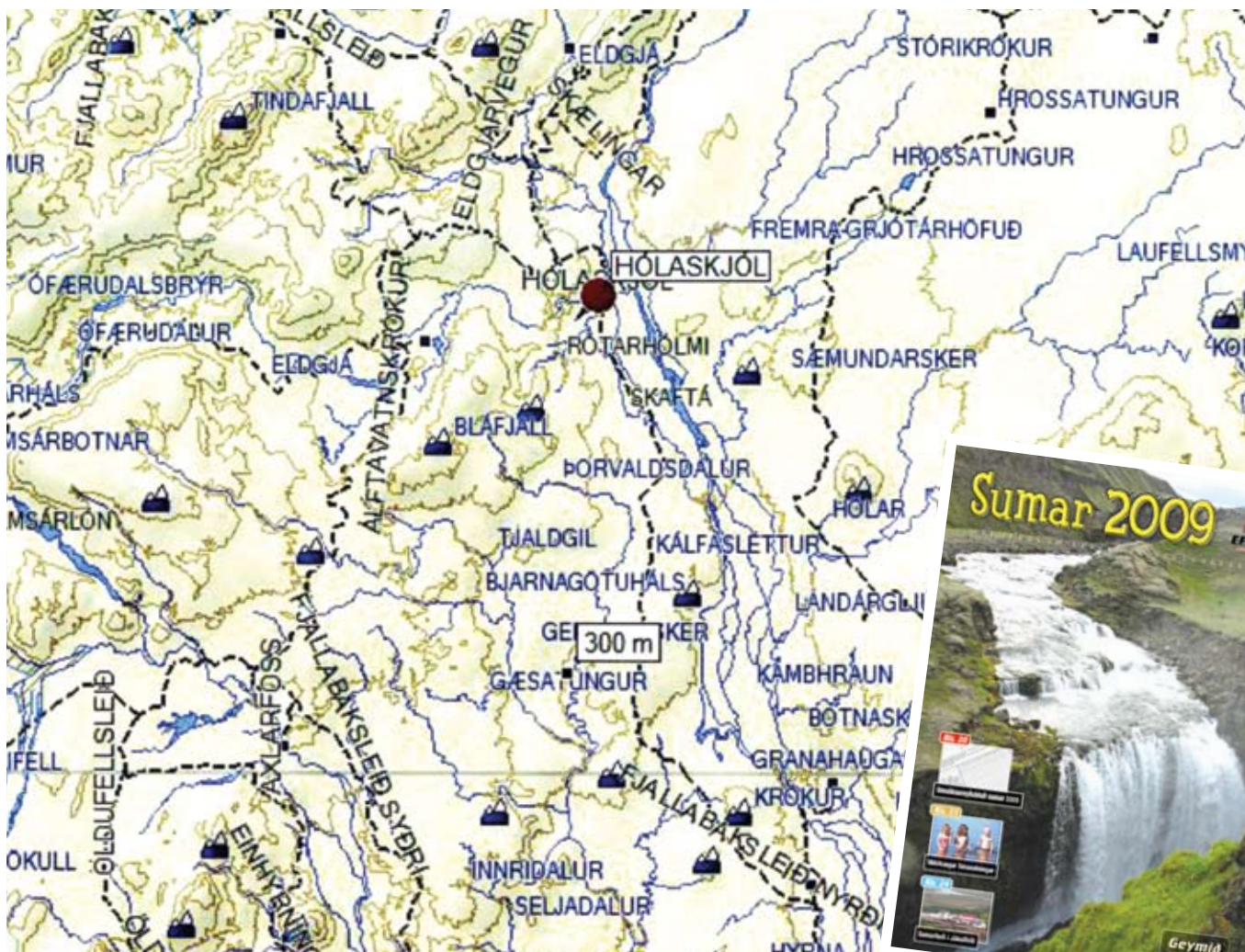


Svanlaugur Þorsteinsson t.v. sem opnaði vefinn. Ingibjörg Elsa Guðmundsdóttir, framkvæmdarstjóri FMA og Björgvin Þór Björgvinsson sem hannaði vefinn

Hópur um menntunarúrræði fyrir atvinnulausa hefur skilað góðum árangri en þar koma saman opinberir aðilar svo sem menntamálaráðuneytið og Vinnumálastofnun og síðan fulltrúar atvinnulífsins og símenntunarmiðstöðvanna. Þetta samráð hefur gefist mjög vel og hafa komið út úr því ýmsar gagnlegar afurðir. Má þar nefna vefsvæðið og viðburðinn **Menntatorg.is**. Vefurinn er mjög notendavænn og þar er að finna flestallt sem þeim sem eru án atvinnu stendur til boða í menntun og fleiri skyldum hlutum. Viðburðurinn Menntatorg var haldinn í síðasta mánuði, þar komu saman fjölmargir fullorðinsfræðsluaðilar og kynntu starfsemi sína, ráðgjöf og styrki. Boðið var upp á örnámskeið af ýmsu tagi, námsráðgjöf og fleira gagnlegt og skemmtilegt. Til stendur að reyna að endurtaka viðburðinn nú á vordögum.


www.efling.is

Landsbankinn



Hvar er myndin tekin???

„Litli Gullfoss“ er hjá Hólaskjólí

Þegar orlofsblað Eflingar kom út í voru stöðugar hringingar á skrifstofu félagsins til að spyrjast fyrir um myndina á forsíðu blaðsins. Við fyrstu sýn virðist sem myndin sé tekin af hinum eina og sanna Gullfossi en glöggir myndrýndur og ferðalangar um landið sjá flestir að svo getur ekki verið. Reyndar gengur þessi foss sem sýndur er hér aftur með því að endurbirta forsíðuna stundum

**En til að léttu nú lund
allra þeirra sem hafa tekið
deilurnar við kaffiborðið á
vinnustaðnum...**

undir nafninu „Litli Gullfoss“ einmitt vegna þess hve líkir fossarnir eru en þar er þó gríðarlegur stærðarmunur á sem

myndin ber ekki með sér.

En til að léttu nú lund allra þeirra sem hafa tekið deilurnar við kaffiborðið á vinnustaðnum skal nú upplýst að myndin er tekin af fossi ofarlega í Skaptártungum rétt innan við ferðaþjónustuna að Hólaskjólí sem er á Fjallabaksleið nyrðri nokkru áður en komið er í Eldgjá.

Nú geta þeir sem deilt hafa hart um þetta tekið gleði sína á ný en í samtölum hefur komið fram að harðar deilur hafa verið um staðsetningu fossins á kaffistofum landsmanna undanfarnar vikur. Myndina tók Sveinn Ingvason, sviðsstjóri Orlofssviðs



Gott fólk í Hafnarfirði

Félagsmönnum Eflingar sem starfa í Hafnarfirði fjölgaði um áramótin, þegar Hédinn flutti starfsemi sína að Gjáhellu 4 í iðnaðarhverfinu í Hellnahrauni.

HÉÐINN

Gjáhellu 4 • 221 Hafnarfjörður
Sími 569 2100 • hedinn.is



Efling-stéttarfélag vinnur fyrir þig

- Sterkari saman!

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


EFLING
STÉTTARFÉLAG

- stendur með þér

Vinalegt í Kaupmannahöfn

Við höldum áfram



Johan Sempsgade



Hans Hedtoftsgade

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

Orlofsíbúðir Eflingar í Kaupmannahöfn eru enn eftirsóttar og segja má að fullbókað sé nánast alla daga. Íbúðirnar eru nú tvær og eru það Johan Sempsgade í Christianshavn og Hans Hedtoftsgade á Islandsbrygge, báðar stórglæsilegar.

8. júní nk. byrjum við að bóka í íbúðirnar fyrir næsta haust og fram að áramótum.

Frá og með 28. ágúst nk. er verðskráin sem hér segir:

Vikudvöl	kr. 55.000,-
Helgi (3 nætur)	kr. 35.000,-
Aukanótt	kr. 8.000,-



Orlofsuppbót 2009

Á almenna markaðnum er orlofsuppbót fyrir orlofsárið sem hófst 1.maí

2008, 24.300 kr. fyrir fullt starf. Orlofsuppbót hjá ríki og sjálfseignarstofn-

unum er sú sama fyrir sama tímabil. Orlofsuppbót hjá Reykjavíkurborg og öðrum sveitarfélögum fyrir orlofsárið sem hófst 1.maí 2008 er 23.600 kr. fyrir fullt starf.



FJÖLBRAUTASKÓLINN
VIÐ ÁRMÚLA

FJARNÁM ALLT ÁRIÐ

Þrjár annir:
vor, sumar, haust

Um 120 áfangar í boði

Nánari upplýsingar á slóðinni: www.fa.is/fjarnam





Hvaða rétt átt þú úr Sjúkrasjóði Eflingar?

Tekjutengdir dagpeningar í allt að 180 daga sértu launalaus vegna veikinda eða slyss.

Dagpeningar vegna alvarlegra veikinda barns í allt að 180 daga sértu launalaus vegna veikinda barnsins.

Dagpeningar vegna alvarlegra veikinda maka í allt að 90 daga sértu launalaus vegna veikinda makans.

Dagpeningar vegna áfengis- eða vímuefnamedferðar í allt að 42 daga sértu launalaus á meðan á meðferðinni stendur.

Lágmarks skilyrði dagpeningagreidslna er a.m.k. 3 mánaða samfelld aðild að

sjúkrasjóði áður en sjóðfélagi verður launlaus.

Styrkir vegna krabbameinsskoðunar, heilsueflingar (líkamsrækt og fleira), endurhæfingar, gleraugnakaupa, viðtalsmeðferða, glasa/tækniþrívögunar, ættleiðingar, heyrnartækjakaupa, Laser/Lasik augnaðgerða, greiningar á lesblindu, göngugreiningar og dánarbætur.

Hver styrktegund er sjálfstæð þannig á sá sem hefur t.d. fullnýtt rétt sinn til heilsueflingarstyrks á rétt á öllum öðrum styrktegundunum á sömu 12 mánuðunum.

Lágmarks skilyrði styrkveitinga er a.m.k. 6 mánaða samfelld aðild að sjúkrasjóði áður en til styrkveitingar kemur.

Sjá nánari upplýsingar um dagpeninga og styrki Sjúkrasjóðs á heimasíðu Eflingar. „Efling.is“ eða á skrifstofu félagsins í síma 510-7500.

Hver styrktegund er sjálfstæð þannig á sá sem hefur t.d. fullnýtt rétt sinn til heilsueflingarstyrks á rétt á öllum öðrum styrktegundunum á sömu 12 mánuðunum



Fyrirvaralaus uppsögn

Hafið samband samdægurs!

Mikilvægt er að starfsmaður sem er rekinn úr starfi eða sagt upp að hann geri þegar í stað kröfu um að fá afhent uppsagnarbréf.

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

Veist þú að?

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

Líkamsræktarstyrkur hjá Eflingu nemur nú 12.000 kr.

Nú veitir Efling gleraugnastyrk sem nemur að hámarki 10.000 kr.

Sjúkrasjóður styrkir sálfélagslega viðtalsmeðferð sem nemur að hámarki 3.000 kr. fyrir hvert skipti í 15 skipti á hverjum 12 mánuðum.

Efling styrkir nú Sjúkra- og endurþjálfun sem nemur allt að 1.500 kr. fyrir hvert skipti í allt að 25 skipti á hverjum 12 mánuðum.



www.hrafnista.is

Gleðilegt sumar



HRAFNISTA



Halldór G. Björnsson

Ríðar upp atburðina 30. mars 1949

Þegar við gengum í NATÓ var ég 21 árs og vann í Vélsmiðjunni Keili og við fengum frí í vinnunni og fór-um á Austurvöll. Fjölmenni var við þinghúsið og létu sumir ófriðlega og köstuðu eggjum og grjóti að Alþingishúsinu og nokkrar rúður brotnuðu. Fljótlega eftir að aðild Íslands var samþykkt innandyrna opnuðust dyrnar á þinghúsinu og hópur hvítliða sem voru stuðningsmenn stjórnarinnar þustu út á Austurvöll með hrópum. Mótmælendur tóku hraustlega á móti og beitti lögreglan kylfum og tárágassprengjum til þess að tvístra hópunum.

Halldór lenti ekki sjálfur í átökunum en svörtu buxurnar sem hann var í urðu fyrir tárágasi sem varð að hvítum blettum og fylgdu þeir buxunum uppfrá því. Halldór segir að á þessum tíma hafi hann verið á móti inngöngu í NATÓ, en hann hafi skipt um skoðun og telji ákvörðunina hafa verið rétta.

Mótmælin höfðu mikil áhrif á almenn- ing og voru skiptar skoðanir í fjölda ára um ágæti þeirra. Margir lýstu yfir

áhyggjur sýnum ef slíkum uppákomum mundi fjölga í framtíðinni og óeirðirnar sem brutust út á Austurvelli 30. mars 1949 þegar alþingi samþykkti að ganga í Nató urðu ljóslifandi í hugum fólk sem upplifði þær. Margir hafa jafnað þessum atburðum við búsáholdabyltinguna svokölluðu í vetur þegar þúsundir mótmæltu við þinghúsið dögum saman.

Halldór Björnsson segir að þessir atburðir í vetur hafi að mörgu leyti verið svipuð mótmælunum 30. mars 1949. Helsti

Helsti munurinn er að mótmælin gegn Nató stóðu yfir í nokkra klukkutíma og báru engan árangur

munurinn er að mótmælin gegn Nató stóðu yfir í nokkra klukkutíma og báru engan árangur. En Búsáholdabyltingin var í nokkra daga og bar þann árangur að óvinsæl ríkisstjórn hrökklaðist frá völdum í fyrsta sinn í sögu lýðveldisins.

Skrifstofa Eflingar

Viðtalstímar lögmanna



Anna Lilja Sigurðardóttir



Karl Ó. Karlsson

Lögmenn Eflingar-stéttarfélags eru til viðtals á skrifstofu félagsins á þriðjudögum milli kl. 13.00 og 16.00. Það eru lögmennirnir Karl Ó. Karlsson og Anna Lilja Sigurðardóttir frá lögmennsstofunni LAG lögmenn sem eru til aðstoðar. Ekki þarf að panta tíma fyrirfram. Það nægir að mæta á skrifstofuna á þessum tíma.

Ýmsir styrkir Sjúkrasjóðs

Styrkur:	Hámark:	Hlutfall	Hve oft?	Skilyrði	Nauðsynleg gögn:
Krabbameinsskoðun gunnskoðun	3.400,-	Hám. 100%	2 x á hverjum 12 mán.	3ja mán. iðgjöld a.m.k. 3.400,-	Frumrit af kvittun og ljósrit af síðasta launaseðli
Heilsuefning (líkamsrækt)	12.000,-	Hám. 50%	1x á hverjum 12 mán.	6 mán. samfelld greiðsla	
Gleraugnastyrkur	10.000,-	Hám. 50%			
Námskeið til að hætta reykingum	10.000,-	Hám. 100%			
Krabbameinsskoðun framhaldsskoðun	5.000,-	Hám. 100%			
Hjartavernd - áhættumat	6.500,-	Hám. 100%			
Sjúkra og endurhæfing (sjúkraþjálfun, sjúkranudd, heilsunudd, iðjuþjálfun, talþjálfun og kiropraktor)	1.500,-	Hám. 75%	25x á hverjum 12 mán.		
Dvöl á Heilsustofnun í Hveragerði	1.500,- á dag	Hám. 50%	42 d.á hverjum 12 mán.		
Viðtalsmeðferð (sálfræði, geðhjúkrun, félags - og fjölskylduráðgjafi)	3.000,-	Hám. 50%	15x á hverjum 12 mán.		
Viðtalsmeðferð SÁÁ/Matarfíkn MFM	500,-	Hám. 50%	25x á hverjum 12 mán.		
Greining lesblindu	15.000,-	Hám. 50%	1 x		
Göngugreining (greiningin sjálf)	3.500,-	Hám. 100%	1x		
Heyrnartækjastyrkur	25.000,-	Hám. 50%		6 mánaða samfelld greiðsla og kostnaður yfir 50.000,-	Ljósrit af kvittun og síðasta launaseðli
Laser augnaðgerð	25.000,-		2x (einu sinni per auga)	6 mánaða samfelld greiðsla og kostnaður yfir 100.000,-	
Glasa og tækniþróvgun	50.000,-		2x	6 mánaða samfelld greiðsla og kostnaður yfir 100.000,-	
Ættleiðing erlendis	100.000,-		1x	6 mánaða samfelld greiðsla og kostnaður yfir 300.000,-	

*Sendum félagsmönnum Eflingar - stéttarfélags
heillaóskir í tilefni af 1. maí,
alþjóðlegum baráttudegi verkafólks.*

Björgun ehf., Sævarhöfða 33, Reykjavík

Eining - lðja, Akureyri

Ernst & Young hf., Ármúla 6, Reykjavík

Endurvinnslan, Knarrarvogi 4, Reykjavík

Farmanna- og fiskimannasamband Íslands

Faxaflóahafnir

Félag íslenska hljómlistarmanna

Grund, Hringbraut 50, Reykjavík

Höldur - Bílaleiga Akureyrar, Skeifunni 9, Reykjavík

Landssamband íslenskra verslunarmanna

Landssamband lögreglumanna

Seltjarnarneskaupstaður

Sjómannasamband Íslands

Stéttafélagið Samstaða, Blönduósi

Verkalýðsfélag Akraness

Verkalýðsfélag Snæfellinga

Verkalýðsfélag Vestfirðinga

	TEXTI MYNDAR	ÁKAFI TÖLUR	HARN- MYNDAR	SPIL KÚSA	SAMT.	LJÓSS- NEMI GRAMUR	VÆL- BATHA EGRI	ÁHAÐ FATA HÁÐ					
KAUD- LAR													
SAM- HEFIR						2							
DRUGL ←		11		KUSK SK.ST.									
SK.ST.			MANN GÖRUG- MENNI						VEGGUR DJANA AFFÖLL	FJÖR- VANA	TÖNN	ÞETTAI VID NÖLV- AÐUR	SÉFUR BÖL
KNIÐIS FÁ- MÆLT	+				4								
SVERJA					GEISPIR FÖRUG- MADUR						HÚSDYR FISKUR		
		OTRAUST- UR ROGG- IANN						8					
VÖFLUR KARFA LERI	+											5	
KONA ERD VINNUR HÆGT													
VÆN ←				SAMST. SLÆÐ		ÞOR SINDRA VÆTI			FREST- ADI ÞRÓF				
HISMI KONA KAK	+			1						9			
RALLA NÖGTA											HÆTTA VÖRVI STAFUR		
SAMT.			FUGLI ATT OL							DRYKK- LA BRAUT			
SLOTI ←			7		ATT VERK- SMIDJA		GADD FJÖR- LGA					LAND- RAMA	
STR- SYSLA		MÁ DORÐA ILÁT			ELDIT. ÁHAÐ				ÞORÐAR TÁLEIV			6	
TÚNIN STOFNUN											3		
	L			→				12					
LÍTIL VARÐA FLAN				10						ILL- DÆLI			
*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	*

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, Sættún 1, 105 Reykjavík.

Svar þarf að berast fyrir 30. maí nk.



Vinningurinn fer beint í matarkaupin

Eiríkur Friðbjarnarson hlaut vinning að upphæð 15.000 krónur fyrir rétta lausn í krossgátu síðasta Eflingarblaðs. Hann sagði að vinningurinn færi í matarkaup í Bónus og vonandi mundi upphæðin duga til þess að fylla tvær kerrur. Eiríkur var bílstjóri hjá Loftorku í Reykjavík í þrjátíu ár en hætti að vinna þegar hann varð sjötugur árið 2007.

Lausn síðustu krossgátu

[illegible]

LAUSNARORÐ:
KOLNIÐAMYRKUR



Nám með starfi *Nám á netinu*

Borgarholtsskóli býður upp á nám fyrir:

- Skólaliða **NÝTT**
- Stuðningsfulltrúa í skólum **NÝTT**
- Leiðbeinendur í leikskóla **NÝTT**
- Félagsliða

dreifnám eða síðdegisnám

Kennsla í síðdegisnámi fer fram eftir kl:15:00 í Borgarholtsskóla þrjá daga í viku.

Kennsla í dreifnámi fer fram á netinu með þremur stuttum staðbundnum lotum á önn.

Umsóknarfrestur er til 13. júní. Upplýsingar um námið veitir Sigrún Sigurðardóttir í síma 694 - 4959 netfang sigruns@bhs.is



Borgarholtsskóli við Mosaveg sími 5351700 www.bhs.is



Umvafinn íslenski náttúru

Detox heilsunámskeið á Hótel Glymi í Hvalfirði

Hótel Glymur í Hvalfirði býður uppá tvö Detox heilsunámskeið í byrjun sumars og verða þau haldin dagana 3. til 13. maí og 7. til 17. júní. Detox eða hreinsun er aðferð þar sem unnið er með sál og líkama og hefur verið þróuð síðastliðin tólf ár, af pólska læknum Dr. Dabrowska. Hugmyndafræðin sem unnið er eftir byggir á gömlum evr-

ópskum hefðum og felst m.a. í að neyta einungis grænmetis og ávaxtafæðis, með öndunaræfingum slökun og yoga, útivist og gönguferðum, sundi, vatnaæfingum og gufubaði. Einnig hafa þátttakendur aðgang að heitum pottum og fluttir verða fyrirlestra sem fjalla m.a. um hvernig hægt er að bæta líf sitt. Námskeiðin eru unnin í samvinnu við fag-

fólk með mikla reynslu og er þeim sem hafa áhuga á að kynna sér þau, bent á að fara inná vefsíðuna www.hotelglymur.is. Þar er einnig hægt að skrá sig. Einnig er fólki bent á að kanna möguleika á styrk frá stéttarfélagi sínu. Sjá nánar á www.hotelglymur.is

Efling

Fundir með fólki í atvinnuleit

Efling-stéttarfélag hefur fylgst vel með þróun á vinnumarkaðnum undanfarið og leitast við að aðstoða það fólk sem er nú tímabundið án atvinnu. Í mars

og apríl voru í boði nokkur áhugaverð námskeið og einnig bauð félagið félagsmönnum sínum til morgunverðafundar. Á fundunum voru forystumenn félags-

ins og ráðgjafar frá Vinnumálastofnun. Fóru þeir yfir þá þjónustu sem félagið og Vinnumálastofnun hefur upp á að bjóða og kynntu réttindi, ýmis úrræði og valkosti sem eru í boði fyrir fólk í atvinnuleit.

Það að missa sitt starf er ekki aðeins tekjumissir því félagslegi og andlegi þátturinn skipta einnig mjög miklu máli í þessu samhengi. Því hefur Efling kappkostað að styrkja fólk í atvinnuleit eins og kostur er og á í samstarfi við fjölda aðila.

Kynnið ykkur möguleikana á heimasíðu félagsins www.efling.is eða hafið samband við skrifstofuna.

SUMARDEKK
HEILSÁRSDEKK
OLÍS SMURSTÖÐ
BÓN OG ÞVOTTUR
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA
RAFGEYMAÞJÓNUSTA
BREMSUKLOSSAR
PÚSTÞJÓNUSTA

ALLT Á
EINUM
STAÐ

SMUR- BÓN OG
DEKKJAÞJÓNUSTAN

SÆTÚNI 4, SÍMI 562 6066



www.efling.is



Sjúkrasjóður Eflingar er góður bakhjarl

En veistu þetta?

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

- 100% tekjuviðmið sjúkradagpeninga hækkaði um tæp 33% frá og með 1. júní 2008 eða úr 263.681 kr. í 350.000 kr. á mánuði að meðtöldum dagpening-

um frá Tryggingastofnun, enda sé samfelld aðild að sjóðnum 5 ár eða lengri. Sé samfelld aðild skemmri en 5 ár er greitt 80% af þeirri upphæð.

Veist þú að?

Sjóðurinn greiðir 50% af kostnaði vegna greiningar á lesblindu, þó að hámarki 15.000 kr. Vegna námskeiðs til að vinna bug á lesblindunni fæst síðan styrkur úr fræðslusjóðum Eflingar.

Sjóðurinn greiðir styrk vegna blöðruhálskoðana karla að hámarki 5.000 kr.

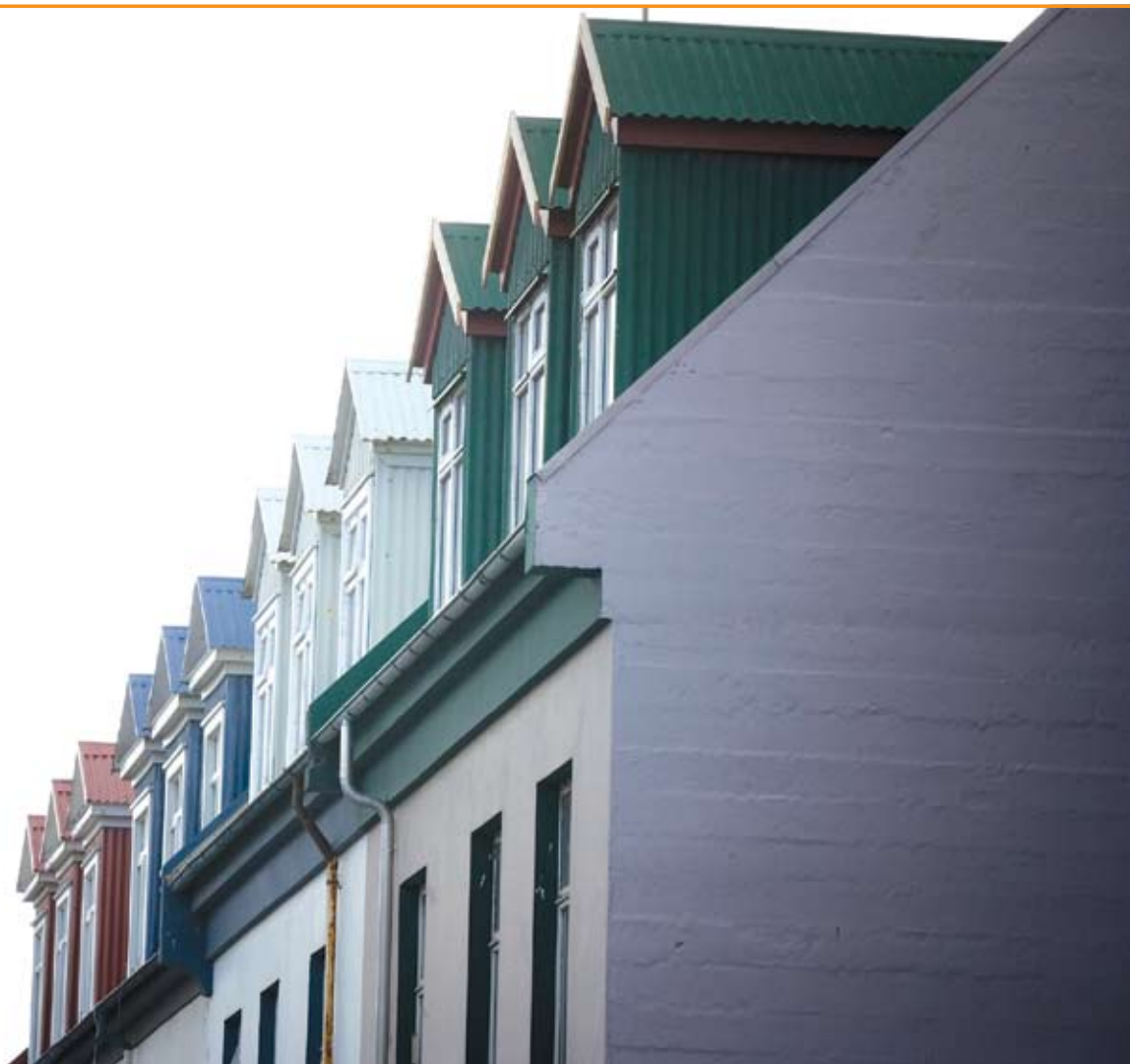


Við erum öll mikilvæg
- stöndum saman!



Efling-stéttarfélag • Sæturn 1 • Sími. 510 7500 • Fax 510 7501 • www.effling.is

- stendur með þér



Kynntu þér úrræði í greiðsluerfiðleikum

- Samningar
- Skuldbreyting vanskila
- Greiðslujöfnun
- Frestun afborgana
- Lenging lánstíma
- Greiðslufrestur vegna sölutregðu

