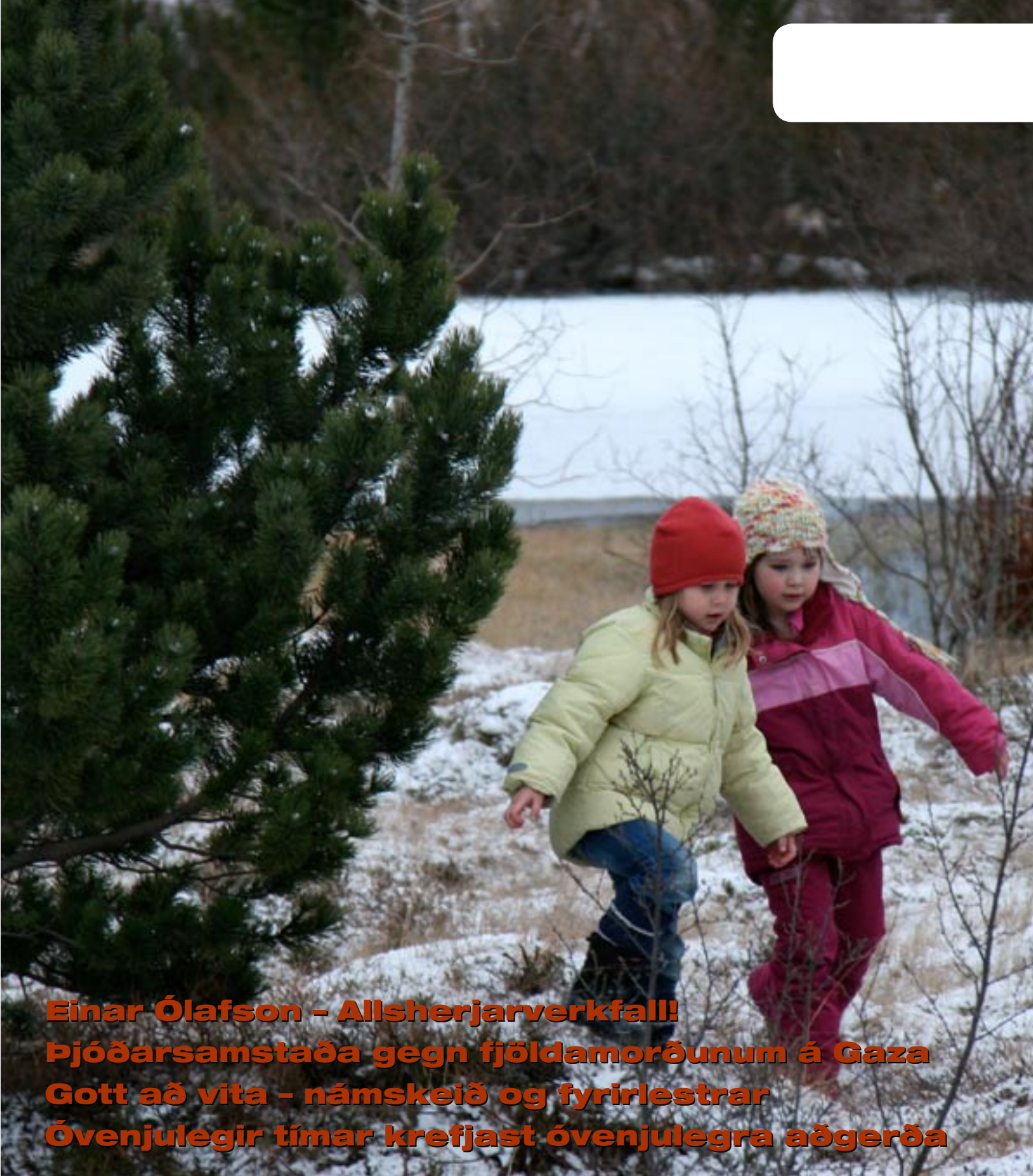




STARFSMANNAFÉLAG REYKJAVÍKURBORGAR

# FRÉTTABRÉF

1. tbl. 44. árg. jan. 2009



**Einar Ólafson - Allsherjarverkfall!  
Þjóðarsamstaða gegn fjöldamorðunum á Gaza  
Gott að vita - námskeið og fyrirlestrar  
Óvenjulegir tímar krefjast óvenjulegra aðgerða**



### Hvert er hlutverk sveitarfélaga og ríkisins á tímum sem þessum?

Það er skylda þeirra að halda uppi atvinnu á þeim tímum þegar engi aðra vinnu er að fá og steypa ekki starfsfólki sínu í atvinnuleysi. Það getur ekki verið gott fyrir einstaklingana, sveitarfélögin, ríkið eða þjóðina yfir höfuð.

Atvinnuleysi er ekki lausn fyrir samfélagið. Það er ekki lausn sem sveitarfélögin og ríkið eiga að nota til að leysa tímabundinn fjárhagsvanda sinn. Það er ekki hægt að halda því fram einu sinni enn að hægt sé að fækka starfsfólki og stytta vinnutíma þeirra sem eftir eru, en halda skuli samt uppi óbreyttri þjónustu. Þetta gengur einfaldlega ekki upp. Það er alveg víst að það mun skerða þjónustuna og það mun keyra niður vinnuáráðinn, það mun leiða til fleiri veikindadaga hjá þeim sem eftir verða, sem og þeirra er verða atvinnuleysinu að bráð.

Þegar þetta er skoðað frekar í stærra samhengi, þá má spyrja sig hvaða hagsmunum er verið að þjóna. Eins og sjá má á töflunni hér að neðan verður sparnaðurinn að lokum enginn, ef við

## Leiðari

skoðum ríkissjóð, atvinnuleysis-tryggingasjóð og sveitarfélögin sem einn pott. Mismunurinn á því að maður er í starfi með 250.000 kr. á mánuði eða á atvinnuleysisbótum kostar þessa aðila í raun 81.716 kr. og er þá ekki meðtalið það sem skilar sér aftur til ríkissjóðs í formi virðisaukaskatts eða annarra óbeinna skatta, né sá sparnaður þjóðfélagsins vegna verri heilsu og annarra kvilla sem skapast af atvinnuleysi.

Í umræðunni er því oft haldið fram að

### Hvert er hlutverk stéttarfélaga á tímum sem þessum?

Það er skylda þeirra að verja eins og hægt er atvinnuna og kaupmáttinn. Það gera þau með því að koma eftir mætti í veg fyrir að félagsmenn þeirra og heimilin í landinu séu látin bera uppi afleiðingar þeirrar stefnu sem ráðamenn hjá hinu opinbera og í fyrirtækjum landsins réðu mestu um.

Þetta gera stéttarfélögin með því að stuðla að því að atvinnufyrirtækin komist aftur á skrið í samvinnu við ríki,

Opinber starfsmaður á fullum launum gerður atvinnulaus							
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Föst laun á mánuði	Með launatgjöldum 19%*	Atvinnuleysisbætur*	Með framlagi atvinnur í lífeyrissj 8%	Skattar á tekjur I***	Skattar á tekjur III***	Mismunur skatta fyrir og eftir(V-VI)	Mismunur á útgá í starfi eða ekki(II-IV-VII)
200.000	238.000	149.523	161.485	29.219	11.193	18.026	58.489
250.000	297.500	175.000	189.000	47.075	20.291	26.784	81.716
300.000	357.000	210.000	226.800	64.931	32.790	32.141	98.059

\* Launatengd gjöld eru m.a. Lífeyrissjóðsframlag, félagsgjöld, orlofs- og tryggingagj.  
 \*\* Fullar atvinnuleysisbót eru að lágmarki 149.523 krónur á mánuði eða 70% af launum upp að kr 242.636 á mánuði  
 \*\*\*Skattar eru nú 37,2%(háekkuðu um 1,48%) á tekjur umfram skattleysismörk.  
 Skattleysismörk eru 113.454 kr á mánuði(persónuafsláttur kr 42.205)

greina beri á milli lagalegrar skyldu sveitarfélaga og annarrar þjónustu og jafnvel að það sé eðlilegt að skera þessa svokölluðu aðra þjónustu niður. Ég er þessu ósammála því að ég tel skyldu sveitarfélaganna vera mun meiri en einungis þá lögbundnu, enda er jafnvel búið að margkjósa um hana og samþykkja af öllum stjórnmalaflokkum, annað hvort með því að viðhalda henni eða auka, þegar þeir hafa komist að.

Dæmi um það eru almenningssamgöngur, ýmis þjónusta við börn í tengslum við skóla og frítíma og margt fleira. Það er því skoðun mín að við núverandi aðstæður þá eigi sveitarfélög ekki að draga úr þjónustunni og ekki fækka því starfsfólki sem veitir hana.

sveitarfélög og atvinnurekendur. Það verður að gerast með þeim hætti að það verði ekki eingöngu launþegar sem fórna, og að þær fórnir sem þeir leggja á sig skuli vera tímabundnar.

Einnig er ég þeirrar skoðunar að leita verði leiða til þess að heimilin komist ekki í þrot í því verðbólgu- og verðtryggingarfári sem framundan er. Ég held í þá von að samfélagið hafi átt að sig á því að grundvöllurinn til þess að við komumst heil í gegnum þessar þrengingar sé að fjölskyldur og heimillin verði ekki brotin niður, enda má þá spyrja af hverjum ætlum við að taka næst, ef þau eru komin í þrot.

*Garðar Hilmarsson formaður St.Rv.*

## Fréttabréf

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar  
Útgefandi:

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar  
Grettisgötu 89  
105 Reykjavík

Sími: 525 8330 Fax: 525 8339

strv@bsrb.is

www.strv.is

Ábyrgðarmaður: Garðar Hilmarsson

Ritstjóri: Jakobína Þórðardóttir

Ritnefnd: Ragnhildur Helgadóttir, Jón Ingi

Hilmarsson og Dagný Guðmundsdóttir

Umbrot: Hjá OSS ehf.

Prófarkalestur: Gunnar Ingi Jónsson

Hönnun: PJE ERR

Prentumsjón: Hjá OSS ehf.

Mynd forsíðu: Olgeir Skúli Sverrisson

Aðrar myndir: Þorleifur Óskarsson, og fl.

### Starfsmenn skrifstofu St.Rv.:

Ása Clausen fjármálastjóri  
Garðar Hilmarsson formaður  
Gunnar Ingi Jónsson verkefnisstj.  
Halldór Gunnarsson verkefnisstjóri  
Jakobína Þórðardóttir framkv.stjóri  
Lára Júlíusdóttir þjónustufulltrúi  
Oddný Valgeirsdóttir þjónustufulltrúi

asaclausen@strv.bsrb.is  
gardar@strv.bsrb.is  
gunnaringi@strv.bsrb.is  
halldor@strv.bsrb.is  
jakobina@strv.bsrb.is  
lara@strv.bsrb.is  
stak@aknet.is

### Stjórn St.Rv.:

Garðar Hilmarsson - formaður  
Ragnhildur Helgadóttir - varaform.  
Guðrún Sigurbjörnsdóttir ritari  
Vigdís Rúnar Jónsson - gjaldkeri  
Guðrún Árnadóttir  
Hallgerður Inga Gestsdóttir  
Ingvaldur Jónsdóttir  
Jón Ingi Hilmarsson  
Jónas Engilbertsson  
Þóra Sigurðardóttir

gardar@strv.bsrb.is  
ragnhildur.helgadottir@reykjavik.is  
gudridur@borgarbokasafn.is  
viglundur.runar.jonsson@or.is  
gudrunarn@fel.rvk.is  
hallgerdur.inga.gestsdottir@reykjavik.is  
ingo@grundaskoli.is  
jhilmars@landspitali.is  
holaberg@talnet.is  
thoras@rvk.is

# Allsherjarverkfall!



Kjarasamningarnir sem við gerðum í haust voru bráðabirgðasamningar. Nýlega var skolið á efnahagslegt neyðarástand og engar aðstæður til að gera öðruvísi samninga en þá voru gerðir. Vonlaust var að boða verkfall til að knýja fram frekari kröfur, það hefði bara valdið enn frekari vandræðum. Við urðum að skapa okkur frest fram yfir áramót. Öllum kjarasamningum, sem voru gerðir kringum mánaðamót nóvember og desember, fylgdi yfirlýsing þar sem samningsaðilar lýstu fullum vilja til að beita sér fyrir og taka þátt í að „ná víðtækri sátt um launa- og kjarastefnu til ársins 2010 vegna þeirra kjarasamninga sem eru til endurskoðunar eigi síðar en 15. febrúar 2009

og þeirra kjarasamninga sem renna út 2009.“

Það eru sjálfsagt ekki aðstæður til að einblína á verulegar launahækkanir að svo stöddu. Fjöldmörg fyrirtæki eru á barmi gjaldþrots, atvinnuleysi fer vaxandi og spáð er að 20 þúsund manns verði á atvinnuleysisráði í apríl og maí. Hins vegar verðum við líka að líta til þess, að það efnahagslega neyðarástand, sem nú ríkir, stafar ekki af náttúruhamförum eða harðæri, heldur er það algerlega af mannavöldum. Braskarar nýttu sér aðstæður, sem stjórnvöld höfðu skapað, til að raka að sér fé sem þeir í raun stálu af almennungi.

Og þess vegna hefur alþýðan safnast saman, þúsundum saman, á Austurvelli á hverjum laugardegi í meira en fjóra mánuði, auk ótal annarra funda. Hún krefst þess að hinir ábyrgu verði dregnir til ábyrgðar, stjórnvöld, eftirlitsstofnanir og þjófarnir sem frömdu glæpi sína í skjóli stjórnvalda. En það er ekki hlustað á hana, valdhafarnir kalla hana skrífl.

En fólkið má ekki gleyma því að það á sér samtök sem voru stofnuð til að verja kjör þess. Flestir eru í einhverju stéttarfélagi. Almennungur verður að knýja stéttarfélög sín til að taka undir kröfurnar og beita afli sínu til að þær verði virtar. Stéttarfélögin mega ekki sitja hjá meðan almennir félagar þeirra safnast saman á mótmælafundum.

Í komandi samningum verður verkalýðs-

hreyfingin að taka undir þessar kröfur og hún verður að krefjast þess að allt verði gert til að ná þýfinu aftur af þjófunum. Almennungur ber ekki ábyrgð á kreppu auðvaldsins og það má aldrei verða sátt um að hann einn taki á sig byrðarnar af henni.

Við gerðum bráðabirgðasamninga í haust og gáfum stjórnvöldum þannig frest til að bregast við. Og nú er kominn tími til að gera kröfur og þá fyrst og fremst á hendur stjórnvöldum, því það er þeirra að grípa til aðgerða til að jafna kjörin í landinu, tryggja stöðu atvinnuveganna, treysta velferðarkerfið og búa þannig í hagin til að tryggja kjör almennings.

Þessar kröfur þarf að útfæra og gera skýrar þannig að við getum fylgt þeim eftir. Og undir það þurfum við að búa okkur. Við þurfum að búa okkur undir hverskyns aðgerðir sem gætu orðið að gagni, þ.á.m. verkfallsaðgerðir. En þær verða að miðast við aðstæður, og þá má t.d. hugsa sér stutt táknað verkfall og síðan skærverkfall dugi það ekki. Ef mesta arðrán Íslandssögunnar er ekki tilefni til að brýna verkfallsvopnið, hvenær þá?

*Einar Ólafsson  
1. fulltrúi í 10. deild*

## Spurt og svarað

**Það á að segja upp fastri yfirvinnu hjá mér. Má segja upp eingöngu fastri yfirvinnu?**

**Sonja Ýr Þorbergsdóttir lögfræðingur BSRB svarar**

Atvinnurekanda ber að segja upp fastri yfirvinnu og sérstökum ráðningarkjörum eins og þegar um uppsögn á ráðningarsamningi í heild er að ræða. Hjá flestum fastraráðnum starfsmönnum er uppsagnarfrestur þrjú mánuðir en einn mánuður á fyrstu þremur mánuðum í starfi. Í kjarasamningi eða ráðningarsamningi getur verið kveðið á um lengri uppsagnarfrest.

Í flestum kjarasamningum Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar er kveðið á um, að eftir 10 ára starf hjá viðkomandi og 55 ára aldur fer uppsagnarfrestur upp í 4 mánuði, við 60 ára aldur upp í 5 mánuði og við 63 ára aldur í 6 mánuði.



Lisamynd, Einar Falur

## Hvað þarf að myrða mörg börn?

Mótælafundur í Háskólabíói  
Þjóðarsamstaða gegn fjöldamorðunum á Gaza  
Ræða Kristínar Helgu Gunnarsdóttir

Höfuðstöðvar Flóttamannahjálpar Sameinuðu Þjóðanna á Gaza stóðu í ljósum logum eftir árás Ísraels. Þriggja vikna stanslausar árásir á Gaza hafa kostað á annað þúsund manns lífið þar af hundruð barna. Þar af yfir 400 börn myrt og á annað þúsund særð og limlest. Öll þessi blessuð börn. Og við stöndum á stofugólfum hér á norðurslóðum, stöldrum við þegar myndir birtast á skjám og vélrænar raddir segja nýjustu fréttir af morðum og eyðileggingu í fæðingarlandi eins mesta friðarleiðtoga mannkyns.

Við verðum máttlaus í hnjám, brestum í grát og tókum utan um börnin okkar. Yfir fjögurhundruð börn myrt á þremur vikum á Gaza. Börn sem áttu sér litla sem enga framtíð fyrir, vegna aðgerða þeirra sem þessum hörmungum valda. Börn sem ólust upp í geymslu, flóttamannabúðum þar sem framtíð var ekki í boði - aðeins augnablikið og varla það. Hver voru þau? létu þau sig dreyma? Eða höfðu þau verið svipt draumum sínum líka? Af hverju fáum við ekki að leika okkur eins og börnin hinumegin? spurði barn á Gazaströnd í fréttum. Enginn svarar. Þeir sem þessu valda, trúflokur sem hefur mátt þola pyntingar og ofsóknir um aldir, búa þessum börnum veröld þar sem hatur er markvisst ræktað.

Og maður spyr sig: Hve mörg börn þarf að myrða áður en sameinaðar þjóðir heims segja hingað og ekki lengra? Hve mörg börn má svipta lífi áður en sameinaðar þjóðir fá nóg og grípa til allra sinna nothæfu ráða? Eru fjögurhundruð og tíu börn á þremur vikum ekki nægilega mörg? Verða þau að vera fjórtánhundruð eða fjögurþúsund - börnin - áður en sameinaðar þjóðir beita viðskiptaþvingunum og harðari aðgerðum svo sem viðskiptabanni, einangrun og stjórnmálasambandslitum.

Hvað þarf að myrða mörg börn? Til að

skilja ástandið fyrir botni Miðjarðarhafs þarf að líta til baka langan veg. Palestínunmenn eru þjóð sem í ómunatíð hefur búið í sínu landi. Gyðingar eru trúarhópur sem hefur hrakist um aldir á milli landa og þolað misþyrmingar og ofsóknir. Þau stóru mistök voru gerð í lok síðari heimsstyrjaldar að land var tekið af þjóð sem fyrir var og afhent ofsóttum og hrjáðum trúarhópi. Ástæðan var ekki síst samviskubit vegna helfararinnar. Fjármálahrún hefur kallað Íslendinga út á götur til mótmæla undanfarnar vikur og sómatilfinningu þjóðar hér í norðri er misboðið.

En hvað hefðu landsmenn sagt og gert ef Írar hefðu komið hingað í skjóli alþjóðasamtaka, sest að og smalað okkur þrjúhundruð þúsund hræðunum út á Reykjanesið, reist múra og sett reglur? Herföngjar frá Dyflinni útskýrðu svo fyrir okkur að Írar hefðu tekið hér land löngu á undan forfeðrum okkar og eðlilega ættu afkomendur þeirra tilkall til eyjunnar. Þá er nú líklegt að þegar fram liðu stundir myndu verða til andóshópar á borð við Hamas á Reykjanesinu. Ef ég sem móðir stæði með dætur mínar andspænis nýjustu skriðdrekum og hátæknilegum vopnabúnaði Ísraelsmanna, allt í boði vestrænna hermangara, finnst mér nokkuð víst að ég gengi til liðs við andófsþreyfingu þá sem veitti barnamorðingjum og þjóðarníðingjum öfluga mótsþyrnu.

Þannig er hatur ræktað. Þannig er hatur þegar það nær að magnast og miklast á báða bóga uns allt endar í allsherjar blóðbaði og svo verður blóðbaðið endalaust. Þannig er hægt að rækta hatur með því að kúga fólk, niðurlægja, einangra, inniloka og fangelsa kynslóð eftir kynslóð í sérlegum og svokölluðum flóttamannabúðum og/eða útrýmingarbúðum eins og sagan sýnir. Þannig tútnar hatrið út og verður að þykkum og ósýnilegum múrveggjum allt um kring - veggjum sem eru jafnvel enn þykkari og óbrjótanlegri en þeir sem Ísraelsmenn hafa reist á Gaza.

Enginn skyldi því bísnastr yfir þeim ósköpum sem á hafa dunið þegar hatursræktunin hefur staðið svo lengi. En hve lengi þarf hún að standa til viðbótar áður en sameinaðar þjóðir heims telja að grípa þurfi inn í af öllu aflí? Af öllu aflí.

Samkvæmt könnunum telja 80 prósent Ísraels alls ekki of langt gengið í hernaði stjórnar þeirra á Gazaströnd. Áttatíu prósent Ísraels telja alls ekki of langt gengið í morðum á Gaza. Fjögurhundruð og tíu börn á þremur vikum. Hve mörg börn þarf að myrða til þess að ísraelskir borgarar og sameinaðar þjóðir telji of langt vera gengið? Skelfingarástandið á Gaza hefur viðgengist óbærilega lengi - í skjóli og í boði risaveldisins í vestri. Nú þegar nýr leiðtogi tekur við þar vestra væntir heimsbyggðin breytinga á Gaza og réttlætis til handa kúgaðri og pyntaðri þjóð. Vopnahlé núna strax er byrjun, en hve mörg hafa vopnahléin verið?

Hve lengi hefur heimsbyggðin dekrað við ofsóknaröflin og gengið á eftir þeim við ótal samningaborð? Nú er mál að linni. Varla er hægt að koma lengur fram við Ísraelsmenn sem fullgilda Þjóð. Þarna er trúarhópur sem í skjóli sameinaðra þjóða fékk landsvæði annarra til umráða - til þess að skapa sér friðvænlegan samastað og mannvænt og mannúðlegt samfélag. Sú tilraun tókst ekki og skyldi engan undra því aðrir bjuggu þar fyrir sem ekki voru spurðir álíts. Það er kominn tími til að sameinaðar þjóðir vindi ofan af mistökum sínum og stöðvi endanlega helförina á Gaza. Eftir Heimstyrjöldina síðari var Þýskalandi skipt upp í nokkur hernámssvæði auk þess sem þjóðverjar misstu stór landssvæði í austri til Póllands. Stofnaður var stríðsglæpadómsstóll svo sækja mætti glæpalýð nasista til saka. Slíkt hið sama þarf að gera nú. Sameinaðar þjóðir þurfa að sýna að samstarf þjóða geti leitt til friðar - að samstarf þjóða sé annað og meira en valdabandalag hrossakaupmanna.

Ef Ísland væri stöðugt og heilbriggt lýðveldi gæti það verið sú sterka rödd úr norðri sem héldi merki friðar og réttlætis á lofti og sendi barnamorðingjum um heim allan skýr skilaboð. Fordæming ríkisstjórna er ekki til síðs heyrði ég íslenskan valdsmann segja um daginn. Að myrða börn er ekki til síðs. Það er síðferðileg skylda lýðræðisríkis að hrópa það á torgum og leggja svo fram uppbyggilegar og afgerandi tillögur til framtíðar að laus þessa skelfilega vanda fyrir botni Miðjarðarhafs. Til þess þurfum við ekki að sitja í finu öryggisráði. Til þess þurfum við aðeins síðferðilegan styrk, kjark og þor - og hugsjónir friðar.

## Styrktu stöðu þína með Framvegis - miðstöð um símenntun



Að fá tækifæri til að afla sér þekkingar og viðhalda henni er orðinn ómissandi hluti af því þekkingarsamfélagi sem við búum í. Meðvitund um gildi símenntunar hefur að átt drjúgan þátt í því að nú er að finna fjölbreytt framboð af námi fyrir einstaklinga á vinnumarkaði. Mikilvægt er að viðhalda þessum áherslum þegar harðnar í ári.

Framvegis - miðstöð um símenntun vill leggja sitt af mörkum í sameiginlegri uppbyggingu samfélagsins eftir það sem gengið hefur á í efnahagslífinu. Miðstöðin aðstoðar þá sem eru á atvinnumarkaði við að halda starfsþróun sinni áfram með fjölbreyttu úrvali af fagnámskeiðum. Boðið er upp á staðnám sem og fjarnám. Einnig er boðið upp á viðtöl við náms- og starfsráðgjafa. Sú þjónusta er hugsuð bæði fyrir einstaklinga í atvinnuleit sem og aðra sem vilja huga að starfsþróun sinni. Þannig viljum við hjá Framvegis í samvinnu við viðskiptavinum okkar finna lausnir sem henta hverjum og einum.

Framvegis miðstöð um símenntun var sett á fót árið 2001 í Fjölbrautaskólanum í Ármúla. Miðstöðin hefur

vaxið og dafnað síðan þá og er nú í eigu Verzlunarskóla Íslands, BSRB, Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar, SFR og Sjúkraliðafélagsins. Miðstöðin er staðsett í Síðumúla 6.

Hlutverk Framvegis er að bjóða upp á fjölbreytt sí- og endurmenntunarnámskeið fyrir faghópa sem og ýmis tölva-, fræðslu- og sjálfsstyrkinganámskeið. Stærstu hóparnir sem sótt hafa námskeið hjá Framvegis hafa verið faghópar innan félags- og heilbrigðisgeirans, en starfsfólk í skrifstofu- og þjónustugeiranum eru einnig vaxandi hópur þátttakenda.

Til þess að þjóna hlutverki sínu um að bjóða upp á metnaðarfull sí- og endurmenntunarnámskeið hefur miðstöðin kallað saman fagråd tvisvar sinnum á ári. Þar koma saman aðilar úr atvinnulífinu og skoða endurmenntunarfærir þeirra hópa sem sækja námskeið hjá Framvegis og leggja á ráðin um hvaða leiðir séu skynsamlegastar í námskeiðahaldi miðstöðvarinnar. Þessir aðilar koma víðsvegar að úr atvinnulífinu t.d. frá Landspítala Háskólasjúkrahúsi, Landlækni, Sjúkraliðafélaginu, Velferðarsviði Reykjavíkurborgar o.fl. aðilum. Þessi vettvangur er mikilvægur í starfsemi Framvegis og hefur átt stóran þátt í því hversu vel hefur tekist að laga námsframboð Framvegis að þörfum atvinnulífsins og bjóða nemendum okkar upp ný og áhugaverð námskeið.

Meðal lengri námsbrauta hjá Framvegis má nefna nám fyrir ritara- og skrifstofustjóra, en það er útfært í samstarfi við Verzlunarskóla Íslands. Námið er blanda af staðbundnum lotum og fjarnámi. Farið er í helstu þætti starfanna svo sem tölvmál, samskipti á vinnustað, bókfærslu, stjórnun, siðfræði, viðskiptaensku og íslensku svo lítið eitt sé nefnt. Einn hópur hefur þegar klárað námið og annar mun útskrifast í vor.

Námið hefur gefist einstaklega vel og mat nemenda verið mjög jákvætt.

Framvegis er í góðu samstarfi við Fræðslusetrið Starfsmennt. Samstarfsverkefni við setrið felast aðallega í kennslu og framkvæmd á starfsnámi stuðningsfulltrúa sem er 160 stunda grunnnámsleið og 80 stunda framhaldsnámsleið fyrir starfsfólk sem starfar í þjónustu við fatlaða. Framvegis hefur einnig í samstarfi við Starfsmennt séð um kennslu í hagnýtri ensku fyrir læknaritara og Rekspeili sem er námskeið þar sem lögð er áhersla á persónulega hæfni, almenna þekkingu og samspil einkalífs og starfs þar sem einstaklingurinn er í miðdepli umræðunnar.

Námskrá Framvegis á vorönn 2009 er stútfull af nýjum og spennandi námskeiðum í bland við önnur síung og fersk. Dæmi um nýjungar er námskeiðin **Gigt, Ofþyngd og næring, Sykursýki barna, Átraskanir og hlutverk fagaðila, Streitu, streitulosun og líkamsbeiting og Færni – verkfæri fyrir lesblinda og aðra.**



**Styrktu stöðu þína** – er ný röð kvöldnámskeiða á vegum Framvegis sem eru opin öllum og snúast um að þátttakendur öðlist hagnýta þekkingu og fái betri yfirsýn. Boðið er upp á eftirfarandi námskeið: **Gerð starfsferilskráar og framkoma í atvinnuviðtali, Hagfræði heimilanna – fjármál fjölskyldunnar og Lögfræði launþegans.**

Vert er að minna á að mörg stéttarfélag eru með sérstaka sjóði sem gera félagsmönnum kleift að sækja símenntunarnámskeið.

Starfsfólk Framvegis hlakkar til vorsins með þér! Brúum bilið - Framvegis

*Sólveig Lilja Snæbjörnsdóttir  
verkefnisstjóri*

**BSRB félagar**  
Nám er besta sóknin!



Nýi tölva- og viðskiptaklæmin

# Óvenjulegir tímar krefjast óvenjulegra aðgerða



Það má hafa miklar efasemdir um að við núverandi aðstæður verndi verðtrygging eigendur sparfjár eins og til er ætlast. Að auki er ljóst að verðtryggingin á íbúðarhúsnæði sem endurspeglar mælda verðbólgu er langt frá því að vera óumdeild mæling til hækkunar áhvílandi skulda á þessum óvenjulegu tímum.

## Gengis hrun

Segja má að það þjóðfélag sem við höfum séð hér á landi á síðustu árum, sé gerólikt því sem við höfum séð eftir bankahrunið í byrjun október 2008. Gengi krónunnar hefur hrunið nú í haust, en hafði einnig lækkað verulega fyrir á árinu eftir kjarasamninga á almenna markaðnum 17. febrúar 2008. Þannig þurfti aðeins um 93 íslenskar krónur í upphafi árs 2008 (9. janúar) til að kaupa eina Evru en ári síðar í janúar 2009 þurfti 170 krónunnar samkvæmt gengi Seðlabankans. Þetta gerir um 84% hækkun Evru. Að sama skapi hækkaði dollarinn um tæplega 98% og gengisvísitalan um 81%. Á einum mánuði (9. des 2008 til 9 jan 2009) er hækkun á erlendra mynt 15-18%. Lækkun krónunnar hefur mikil áhrif á hækkun innflutningsverðs sem aftur veldur hækkun á mældri verðbólgu, enda vega innfluttar vörur í vísitölu- mælingunni 36,4% (í nóvember 2008). Enn eru gjaldþrot og þegar þeim verður aflétt er yfirvofandi verulegt viðbótarfall krónunnar, meðal annars vegna svokallaðra jöklabréfa. Þetta mun enn auka á verðbólgu.

## Kaupmáttur fellur, atvinnuleysi eykst, húsnæðisverð lækkar og mældar skuldir hækka

Þannig hafði kaupmáttur launa lækkað á árinu, en lækkaði svo enn hraðar eftir hrunið í október og ekki sér fyrir endann á þeirri lækkun. Á sama tíma hefur atvinnuleysi aukist mjög mikið og atvinnuleysistörlur hækka frá mánuði til mán-

adar. Húsnæðisverð lækkar einnig að raungildi, sölutregða eða nánast sölustopp er á íbúðarhúsnæði, svo eign almennings í íbúðarhúsnæði lækkar verulega. Oft er mögulegt söluverð komið langt niður fyrir áhvílandi skuldir, sérstaklega ef um er að ræða lán í erlendra mynt. Mæld verðbólga í desember var 18,1% og ekki útlit fyrir lækkun hennar í bráð. Í þessu ástandi er erfitt að setta sig við að verðbólguþáttur í verðtryggingunni orki tvímælis.

## Verðbólgu- mæling nú og verðtrygging byggist á neyslumynstri árunna 2004, 2005 og 2006

Hagstofa Íslands reiknar út breytingu á verðlagi og gefur út vísitölu mánaðarlega. Það er vísitala neysluverðs sem er notuð til að mæla verðbólgu með samsvarandi áhrifum á útreikning verðtryggingar íbúðarlána. Hagstofan hefur sjálfðæmi um hvernig hún reiknar verðbólgu enda sjálfstæð stofnun. Undir það skal tekið að sjálfstæði hennar er mikilvægt því trúverðugleiki mælinganna myndi minnka verulega ef stjórnvöld færu að skipta sér af aðferðafræðinni. Annað mál er hversu rétt er að nota þessa mælingu til að endurspeglar verðtrygginguna og þ.a.l. skuldastöðu heimilanna nú um stundir. Vísitala neysluverðs byggir á þriggja ára gömlum neyslugrunni að meðaltali. Hún byggist sem sagt á neyslu sem átti sér stað 2006, 2005 og 2004. Það má segja að þetta hafi verið árin þar sem hámarki neysluleðinnar var náð. Það er ekki fyrir en í mars/apríl 2009 sem neyslumælingin fyrir árið 2007 kemur inn í grunninn og fyrst á vormánuðum 2010 förum að fá einhver smá áhrif frá neyslunni eins og hún er núna, en það gerist þó frekar árin 2011 og 2012. Ljóst er að neyslan nú er gjörbreytt frá því sem hún var á þessum mikla neyslutíma sem vísitalan byggir á.

## Gjörbreytt neyslumynstur

Við vitum t.d. að á síðustu mánuðum var algjört hrun á innflutningi bifreiða. Í nóvember síðastliðnum seldust 5,3% af þeim fjölda bíla sem seldust í nóvember árið á undan. Þá seldust aðeins 12,3% af þeim fjölda notaðra bíla sem seldust ári fyrir. Sama má segja um heimilistæki, flatskjái og dýrari innfluttar vörur. Það er allt annað neyslumynstur og við vitum að fólk færir sig frá dýrari matvöruverslunum í þær ódýrari og innan verslana kaupir það frekar ódýrari vörur. Þannig að mælingin á verðbólgu sem veldur hækkun verðtryggingar og skulda heimilanna, byggir á neyslu sem á sér ekki stað í

gerbreyttu þjóðfélagi á dag. Neysla almennings minnkar sem sést m.a. í jákvæðum vöruskiptajöfnuði síðustu mánuði en jafnframt því loka sumar búðir sem áður seldu vörur sem voru í mælingunni. Þannig verður mælingin erfðari og vafasamari sem mælikvarði sem eykur sjálfkrafa skuldir heimila með verðtrygð lán.

## Bará í Ísrael, Brasilíu og Chile og Ísland

Þetta verðtryggingarfyrirkomulag á íbúðarhúsnæði þekktist ekki í löndum Evrópu, en hefur verið notað í Ísrael, Brasilíu og Chile. Hér á landi er stór hluti íbúðalána verðtrygð með háum vöxtum og ofan á það stundum breytilegum vöxtum líka. Það hefur verið kallað að hafa belti og axlabönd fyrir þann sem lánar og átti að vera algerlega pottþétt. Þannig hefur lánveitandi ekki þurft að hafa áhyggjur af verðbólgunni, það var bara vandamál lántakenda, þar til núna. Verulegar efasemdir eru uppi um að svona kerfi gangi til langframa, hvað þá nú, eins og þróunin er.

Nú eru aftur á móti komnir tímar þar sem það er ekki endilega öruggt að lána á þennan máta. Fólk gefst upp, en á því eru mun meiri líkur en áður. Þegar skuldir í húsnæði eru orðnar meiri en mögulegt söluverð og ekki er mögulegt að selja, tekjurnar minnka eða hrynja, þá hreinlega gefast margir upp. Þá er mikið meira atriði að halda fólki, halda í vonina og gefa eftir einhvers staðar.

## Greiðslugeta, greiðsluvilji, gagnsæi

BSRB hélt nokkra opna fundi fyrir áramót, sem voru vel sóttir og má nálgast upptökur af þeim á heimasíðu BSRB. Meðal annars var haldinn fundur um verðtrygginguna og annar fundur 26. nóvember var haldinn með fulltrúum bankanna. Þar hélt Helgi Bragason lánastjóri viðskiptasviðs KB banka erindi sem hét „Hugsun lengra“. Hann sagði þar meðal annars., Í dag þjónar það ekki endilega hagsmunum skuldaeigenda best að eignast fasteignir með afsali eða á uppboði“. Því fylgi mikill kostnaður og engar tekjur. Fasteignaverð hefur hrapað, enginn markaður er fyrir hendi. Hann nefndi að betra væri að horfast í augu við staðreyndirnar strax. Það væri betra en að fólk gefist upp og geri sig gjaldþrota. Við viljum halda fólki á Íslandi. Ef fólk hefur greiðslugetu og greiðsluvilja er betra að afskrifa hluta af skuldum heldur en að lánveitandinn sitji uppi með verðlitlar og illseljanlegar eigur. Þarna þyrfti aðkomu stjórnvalda um mótun gagnsærra reglna og lagasetningar.

### Lífeyrissjóðir og önnur lönd

Mikið hefur verið talað um hag lífeyrissjóðanna við þessar aðstæður. Um 50-60% af eignum þeirra er í verðtrygðum lánnum og þar af um 5-15% í íbúðalánnum sjóðfélaga. Skuldbindingar lífeyrissjóðanna eru hins vegar verðtryggðar greiðslur vegna örorku eða ellilífeyris. Þetta skapar vissulega vanda nú, ofaná tap sjóðanna í öðrum fjárfestingum nú nýverið.

Í ljósi þess sem að ofan greinir er hins vegar ekki

hægt að halda áfram eins og ekkert hafi breyst. Umdeildur útreikningur verðtryggingar og auknar líkur á greiðslufalli lána, kallar á endurskoðun. Varla geta verðtryggð lán verið eina haldreipi lífeyrissjóðanna í breyttum heimi, þar sem nánast allar aðrar fjárfestingar hafa beðið skipbrot. Almennigur stendur ekki undir því.

Algeng íbúðarlán í Danmörku bera 3,5% vexti án verðtryggingar. Þar er oft líka hámark á

vöxtum 5%. Það er ólíku saman að jafna. Hér þarf sátt í þjóðfélaginu og gerbreyttar áherslur. Margar útfærslur eru mögulegar, svo sem frýsting vísitölunnar í eitt ár, helmingun hennar eða vísitölubak. Markmiðið hlýtur þó að vera að komast í stöðugra umhverfi og lægri vexti, eins og er hjá nágrönnum okkar. En fyrst þarf að gírpa til aðgerða og það strax, áður en skaðinn er skeður.

*Einar Árnason hagfræðingur BSRB*

### Tilvitnanir um verðtrygginguna

- Jón Gunnar Hauksson ritstjóri Frjálsrar verslunar (des. 2008) „Hugsun mín er að ekkert væri eins mikilvægt en að lækka fjármagnskostnað skuldugra heimila og fyrirtækja í einum grænum til að þau eigi lífsvon“...„Það eru ekki eðlilegir tímar í hagkerfinu“...„afnema verðtrygginguna með því að festa vísitöluna í eitt ár til að losna við kúfinn og gjaldþrotin“.
- Árni Páll Árnason alþingismaður (Mbl nóv. 2008)... „undanfarra mánuði og missæri hefur íslenskur almenningur fengið að kenna á því að fullu hversu ómöguleg verðtryggingin er í raun“.

- Bjarni Braji Jónsson fyrrverandi hagfræðingur seðlabanka (Mbl 7. des 2008)...„hver einasti lánasamningur með lánskrárvísitölu stendur traustum fótum í stjórnskrárvörðum eignarréttarákvæðum“.
- Benedikt Sigurðsson framkvæmdastjóri Búseta á Akureyri (Mbl 7. des 2008)... „Meðan við búum við þetta óeðlilega viðskiptaumhverfi verðum við að frýsta vísitöluna eins og skot“.
- Jóhanna Sigurðardóttir ráðherra (Mbl 2. nóvember 1996) „Ísland er eina landið sem verðtryggir skuldir heimilanna. Efnahagsleg rök og sanngirni mæla með því að verðtrygging verði alfarið bönnuð“.

## Gönguhópur Borgarbókasafns Reykjavíkur 10 ára



*Gönguhópur Borgarbókasafnsins við eyðibýlið Skógakot á Þingvöllum*

Tólfta október á síðasta ári hélt Gönguhópur Borgarbókasafns Reykjavíkur uppá 10 ára afmæli sitt með haustlita-göngu um eyðibýli Þingvalla. Jafnframt var þetta fimmtugasta gönguferð hóp-sins. Að þessu sinni var farin sama leið og fyrir 10 árum, þegar gönguhópurinn var formlega stofnaður, en fyrsta ferðin var 4. október 1998.

Gengið var frá bílastæðinu í námunda við Óxarárfoss eftir göngustíg sem liggur að Skógarkoti. Þaðan var svo gengið að Vellankötlum, sem er í norðvesturenda

Þingvallavatns, en þangað rennur meginhluti þess vatns, sem rennur í Þingvallavatn og kemur alla leið ofan frá Langjökli. Þar gerði göngufólk stuttan stanz og skálaði í konjaki fyrir afmælisbarninu, enda var Gönguhópurinn formlega myndaður við Vellankötlum.

Þrettán manns tóku þátt í þessari afmælisgöngu, en til samanburðar voru þátttakendur 15 í fyrstu gönguferðinni. Þátttaka hefur verið mislítil eða mis-mikil gegnum tíðina, allt frá tveimur

uppí á annan tug göngugarpa. Þetta eru allajafna auðveldar göngur við hæfi allra í fjölskyldunni. Fyrrum voru oft farnar gönguferðir innan höfuðborgarinnar, en þeim hefur fækkað seinni árin en meiri áherzla lögð á göngur utan Reykjavíkur. Haustlitaferðir á Þingvöll hafa verið næstum árlegur viðburður, en einnig hefur verið gengið á Esju, Keili og Búrfell svo nokkrir staðir séu nefndir.

*Sigurður Jón Ólafsson*

# Gott að vita! Námskeið og fyrirlestrar á vegum St.Rv. og SFR - Vorönn 2009

St.Rv. og SFR bjóða sameiginlega upp á námskeið og fyrirlestra fyrir félagsmenn nú á vorönn. Fræðslunefndir félaganna hafa sett niður dagskrána. Stefnan er að bjóða upp á fjölbreytta fræðslu, bæði stutta og lengri, á mismunandi tíma svo flestir finni eitthvað við sitt hæfi. Lágmarksfjöldi þátttakenda á hvert námskeið er 12 en hámarksfjöldi mismunandi eftir námskeiðum. Því er öruggast fyrir áhugasama að skrá sig sem fyrst.

Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðu eða skrifstofu félagsins:  
Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar (St.Rv.), [www.strv.is](http://www.strv.is), sími 525-8330

## Ljósmyndun – minni og stærri vélar

### Tími:

**Minni vélar:** Þri. 3., 10. og 17. feb. kl. 16:30-19:30.

**Stærri vélar:** Þri. 3., 10. og 17. mars kl. 16.30-19.30.

**Lengd:** 9 klst.

**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð.

**Leiðbeinandi:** Pálmi Guðmundsson, áhugaljósmyndari.

Ekkert þátttökugjald.

### Lýsing:

Á námskeiðinu verður farið í helstu stillingar á vélinni og kennd undirstöðuatriði í stafrænni ljósmyndataekni auk almennri myndatöku (landslag, portrett og fl.). Gefin verða góð ráð hvernig á að setja myndir í tölvu, senda myndir í tölvupósti og prenta út, auk þess að skipuleggja myndasafn og geyma myndir. - Ath. Æskilegt er að þátttakendur hafi meðferðis stafræna myndavél og að hún sé fullhlaðin.

## Skapandi skrif

- um frásagnarlistina sem tæki til að skapa, skilja og skemmta.

**Tími:** Þri. 24. feb, 3. og 10. mars kl. 19-22:30.

**Lengd:** 10,5 klst.

**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð

### Leiðbeinandi:

Þorvaldur Þorsteinsson, rithöfundur.

Ekkert þátttökugjald.

**Lýsing:** Á þessu námskeiði miðlar Þorvaldur af reynslu sinni á sviði skapandi skrifa og beinir sérstaklega athyglinni að mikilvægi sögunnar í daglegu lífi okkar allra. Það er mannum eiginlegt að tjá tilveru sína í sögum af öllu tagi og það er ekki síst þeirra vegna sem líf okkar öðlast merkingu þegar allt kemur til alls. Með aukinni meðvitund um þann sagnaanda sem við höfum yfir að ráða opnast okkur fleiri leiðir til að tjá og túlka á nærandi hátt það líf sem við lifum og byggja upp innihaldsríkari og jákvæðari samskipti við aðra.

Á námskeiðinu kynnr hann til sögunnar einföld en notadrjúg verkfæri fyrir þátttakendur að nýta til eigin skráningar og sköpunar, þar sem tilgangurinn er fremur að skerpa eigin meðvitund og upplifanir fremur en skapa stórvirki á bókmenntamarkaði – þó slíkt sé vissulega velkomið í leiðinni.

**Form;** Stuttur fyrirlestrar, einföld verkefni og samræður.

## Skapandi skrif, framhald

- um frásagnarlistina sem tæki til að skapa, skilja og skemmta.

**Tími:** Þri. 24., 31. mars, & 7. apríl kl. 19-22:30.

**Lengd:** 10,5 klst.

**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Þorvaldur Þorsteinsson, rithöfundur.

Ekkert þátttökugjald.

**Lýsing:** Á framhaldsnámskeiðinu tókum við upp þráðinn þar sem frá var horfið í fyrsta áfanga, en með meiri áherslu á ykkar eigin skrif og fjölbreytilegri aðferðir í efnisöflun, hugmyndavinnu og útfærslu. Við kynnumst nýjum leiðum, nýjum tækifærum og gerum vafalaust ýmsar óvæntar uppgötvanir, hvert á sinn hátt. Þess vegna mætti með réttu segja að einkunnarorð námskeiðsins séu; eftirvænting, forvitni og skemmtun.

**Form;** Margvísleg einföld verkefni, samræður og stuttur fyrirlestrar.

### **Fjármál**

**Tími:** 17., 18., 24., 25. og 31. mars  
kl 16.30- 19.00

**Lengd:** 5 skipti, 12,5 klst.

**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð.

**Leiðbeinandi:** Garðar Björgvinsson fjármálaráðgjafi.

Ekkert þátttökugjald.

### **Lýsing:**

Námskeið ætlað fjölskyldum og einstaklinum sem hafa hug á að endurskipuleggja fjárhaginn.

Námskeiðið er byggt á hugmyndafræðinni, *Leiðin til velgengni*. Þar er fjallað um hvað hver og einn þarf að tileinka sér í hugsun og hegðun til að fjármál séu í lagi. Fjallað er um hvernig bágrri stöðu er komið í jafnvægi og hvernig vaxa má þaðan. Einnig er fjallað um helstu hindranir og vinnuaðferðir til að ná árangri.

### **Skattframtal**

**Tími:** Þri. 18. mars kl. 16.30-19.

**Lengd:** 2,5 klst.

**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Júlíus Hafsteinsson, deildarstjóri hjá skattstjóranum í Reykjavík.

Þátttökugjald ekkert.

### **Lýsing:**

Markmiðið er að þátttakendur öðlist færni í að fylla út skattframtal. Jafnframt verða veittar upplýsingar um þann rétt til frádráttar, afsláttar og bóta sem þeir eiga samkvæmt lögum. Þá verður einnig kynnt hvernig fólk ber sig að við framtalsskil á netinu.

### **Stafganga**

**Tími:** 22., 27., 29. apríl og 4. og 6. maí  
kl. 18-19

**Lengd:** 5 klst.

**Staður:** Fyrsti tími er á Grettisgötu 89, 1. hæð og hinir í Laugardalnum.

**Leiðbeinandi:** Halldór Hreinsson, stafgöngukennari og göngufararstjóri m.m.

Ekkert þátttökugjald.

### **Lýsing:**

Fjallað verður um stafgöngu, sem hefur farið eins og eldur í sinu um Evrópu, og hvaða tækni er best að beita við slíka göngu. Námskeiðið er þannig uppsett að fyrsti tíminn er fyrirlestur og næstu 4 tímar eru gönguæfingar. Gengið verður í Laugardalnum (hist við Skautahöllina). Rannsóknir hafa leitt í ljós að brennslan er 20% meiri en í venjulegri göngu og stafgangan styrkir líkamann að auki 40% meira en venjuleg ganga.

### **Hagfræði á mannamáli**

**Tími:** 25. febrúar kl. 16:30-18:30

**Lengd:** 2 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Þórunn Klements dóttir

Ekkert þátttökugjald.

### **Lýsing:**

Á námskeiðinu verða útskýrð helstu hugtök sem eru í umræðunni í dag í samfélaginu. Meðal þess sem fjallað verður um er vextir, verðtrygging, vísitala og verðbólga.

### **Mínir styrkleikar skapa minn árangur - Dale Carnegie®**

**Tími:** 12. Mars, kl. 19:30 – 21:30

**Lengd:** 2 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Lára Óskarsdóttir Dale Carnegie þjálfari og ráðgjafi.

Ekkert þátttökugjald.

### **Lýsing:**

Hvaða eiginleikar einkenna þá sem ná bestum árangri varðandi hamingjuríkt líf eða efnahag. Get ég sjálf/ur byggt betur upp þá eiginleika til að mér gangi betur eða enn betur.

Þátttakendur taka þátt í verkefnum og munu fá hvatningu til að tileinka sér nýjar aðferðir t.d. í mannlegum samskiptum og viðhorfi.

### **Að takast á við breytingar**

**Tími:** 2. apríl, kl. 16:30-19:30

**Lengd:** 2 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Gísli Blöndal

Ekkert þátttökugjald.

#### **Lýsing:**

Flest erum við bundin í viðjum vanans og sjáum oft ekki út fyrir rammann – greinum ekki með jákvæðum

hætti hvers við erum í raun megnug og **hvernig við getum breytt aðstæðum okkur í hag.** Á námskeiðinu lærum við **að takast á við þær miklu breytingar** sem nú eiga sér stað í íslensku þjóðfélagi. Þetta námskeið hjálpar þér að takast á við verkefni þín í nútíð og framtíð. Það snýst líka um að sjá það jákvæða í lífinu frekar en það neikvæða. Ekki bara hvort glasið er hálf fullt eða hálf tómt heldur hvað er í glasinu!

Námsskeiðið er að hluta byggt á hugmyndum úr bókunum; Hver tók ostinn minn? (Who Moved my Cheese?), Yes! Attitude og Fiskur (Fish)

### **Enska- þátttaka í umræðuhópum**

**Tími:** 27. og, 29., apríl, 4., 6., 11., 13. Maí, kl. 16.30 - 18.30

**Lengd:** 12 klst

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Mica Allen

Ekkert þátttökugjald.

#### **Lýsing:**

”Speaking Up!” Enskunámskeið sem kennir þér að tala opinberlega á ensku. Nauðsynlegt að þátttakendur hafi einhvern grunn í ensku, þar sem kennt verður á ensku. En námskeiðið miðast við að þjálfva hvern einstakling í því að koma fram fyrir litla sem stóra hópa og tala á ensku.

### **Viðbrögð við reiði og sorg í samfélaginu!!**

**Tími:** kl. 16:30- 20:30

**Lengd:** 4 klst.

**Staður:** Grettisgata 89, 1. hæð

**Leiðbeinandi:** Eyþór Eðvalds, Þekkingarmiðlun

Ekkert þátttökugjald.

#### **Lýsing:**

Starfsfólk í þjónustu hefur ekki farið varhluta af vaxandi spennu, sorg, reiði og þirringi í samfélaginu. Margir viðskiptavinir eru þessa dagana kvíðnir og örvæntingarfullir, sem birtist gjarnan í óþolinmæði,

þirring, reiði og öðrum erfiðum tilfinningaviðbrögðum. Í slíkum aðstæðum reynir mjög á samskiptafærni starfsfólks. Skipta má færnin í þrjá flokka, í fyrsta lagi að skilja hvaða viðbrögð aðstæðurnar kalla fram hjá okkur sjálfum. Ótti og reiði eru algeng og skiljanleg viðbrögð en ekki alltaf þau skynsömustu. Að geta stjórnað eigin tilfinningum og unnið með erfið tilfinningaviðbrögð er það sem mestu máli skiptir við að eiga við erfiða hegðun. Í öðru lagi færnin að eiga við tilfinningalega hegðun viðskiptavinarins þannig að árangur náist. Geta róað fólk niður, sýnt skilning, áhuga og fengið það fram sem máli skiptir. Í þriðja lagi færnin að vinna með það sem þjónustusamskiptin fjalla um þ.e. að greina og vinna málið áfram.

### **Hláturjoga**

**Tími:** föstud. 13. feb. kl. 12-12:50.

Miðvd. 18. feb kl. 16:30 -17:30

**Lengd:** 50 mín.

**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð.

**Fyrirlesari:** Ásta Valdimarsdóttir

Ekkert þátttökugjald

#### **Lýsing:**

Hláturjoga er aðferð sem þróuð er af indverska læknum Dr. Madan Kataria. Í hláturklúbbi er hlegið í hópi, án tilefnis, án þess að brandarar séu sagðir eða fyndnar sögur.

Við köllum hláturinn fram með skemmtilegum leikræn-

um æfingum og með því að horfast í augu verður hláturinn fljótt edlilegur.

Hláturjoga er sambland æfinga og jógaöndunar. Það byggist á þeirri vísindalegu staðreynd að hvort sem hlegið er vegna ytra áreitis eða af innri hvötum þá bregst líkaminn eins við og jákvæð áhrif á hann verða þau sömu. Að stunda hláturjoga er því hollt fyrir líkama, huga og sál og er hin besta skemmtun um leið.

Ásta Valdimarsdóttir lærði fyrst hláturjoga í Noregi 2001 og hefur haldið fyrirlestra um þessa hollu líkams- og sál-rækt allar götur síðan. Auk þess hefur hún útskrifast sem hláturjógakennari frá Dr. Madan Kataria School of Laughter Yoga og hefur þjálfað hláturjógaleiðbeinendur hér á landi.

**Jafnrétti****Tími:** föstudaginn 13. mars kl. 12-12:50.**Lengd:** 50 mín.**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð.**Fyrirlesari:** Gyða Margrét Pétursdóttir

Ekkert þátttökugjald.

**Lýsing:**

Gyða Margrét er doktorsnemi sem vinnur að umfangsmikilli rannsókn á vinnumenningu, kynjatengslum og fjölskylduábyrgð. Sjónum er beint að fjölskyldu- og jafnréttisstefnu fyrirtækja í ljósi breytinga á vinnumarkaði auk þess sem skoðuð eru þau öfl sem áhrif hafa á úrræði til samræmingar fjölskylduábyrgðar og atvinnulífs.

**Ferðalög innanlands****Tími:** 17. apríl kl. 12-12:50

21. apríl kl. 16:30-17:20

**Lengd:** 50 mín.**Staður:** Grettisgötu 89, 1. hæð.**Fyrirlesari:** Páll Ásgeir Ásgeirsson

Ekkert þátttökugjald.

**Lýsing:**

Páll Ásgeir Ásgeirsson er reyndur fjallaferðalangur og mun fjalla almennt um ferðalög og gönguferðir um Ísland og því sem þeim fylgir, s.s. búnað, öryggismál o. fl. Þá kynnir hann nokkrar vinsælar gönguleiðir. Námskeiðið er í formi fyrirlestra, myndasýningar og umræðna og er jafnt fyrir byrjendur og þá sem eru reyndari.

## Morgunverðarfundir

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar hefur undanfarin ár boðið félagsmönnum til morgunverðarfunda og vill þannig koma til móts við óskir og ábendingar félagsmanna og stuðla að meiri samheldni og virkni innan félagsins. Fundirnir eru liður í auknu lýðræði og skapa vettvang til beinna skoðanaskipta. Hugmyndin er sú að færa félagið nær félagsmönnum og komast að því hvað brennur helst á fólki hverju sinni.

Ákveðið hefur verið að halda fjóra morgunverðarfundi nú á vorönn. Enn hafa dagsetningar ekki verið settar niður en nánari upplýsingar verður að finna á heimasíðu félagsins. Hringt er í félagsmenn samkvæmt félagaskrá og þeim boðið á fund en við ætlum að prófa þá nýjung að bjóða áhugasömum félagsmönnum að skrá sig á netinu [www.strv.is](http://www.strv.is) eða í síma 525-8330.

## Hugmyndahópur félagsmanna

Sú skemmtilega hugmynd kom upp á fundi fulltrúa og trúnaðarmanna í janúar að hafa fundi opna öllum félagsmönnum, þar sem félagsmenn gætu komið með hugmyndir að því hvernig félagið geti verið sem virkast á þeim tímum sem í hönd fara.

Markmiðið væri að félagsmenn geti haft áhrif á það hvernig félagið standi vörð um hagsmuni félagsmanna.

Að félagsmenn fái tækifæri til þess að hafa áhrif á þá rödd sem félagið fer með inn umræðu um svokallaða „þjóðarsátt“.

Fundir verða auglýstir síðar á heimasíðu og í gegn um fulltrúa og trúnaðarmenn félagsins.

# Halldór og heitt kakó í Laugardalnum



Stafgönguhópi Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar og SFR verður boðið upp á leiðsögn frá stafgönguleiðbeinandanum Halldóri í Laugardalnum mánudaginn 16. febrúar nk. milli kl. 18-19. Allir sem hafa tekið þátt í stafgöngunámskeiðunum síðastliðin ár er hvattir til þess að mæta klukkan 18 við skautahöllina í Laugardalnum.



## STYRKTARSJÓÐUR BSRB

### Breyting á starfsemi sjóðsins

Frá 1. janúar 2009 mun umsjón og afgreiðsla styrkja vegna fæðingarorlofs flytjast til Styrktarsjóðs BSRB.

Meðal þess sem Styrktarsjóður BSRB styrkir er eftirfarandi:

### Heyrnartæki

Sjóðfélagi sem hefur verið félagsmaður í **12 mánuði** af síðustu 24 getur sótt um styrk vegna kaupa á heyrnartækjum. Styrkurinn nemur 50% af kostnaði sem fer umfram 50.000 kr., þó að hámarki 150.000 kr.

### Líkamsrækt

Sjóðfélagi sem hefur verið félagsmaður í **12 mánuði** af síðustu 24 mánuðum, fær styrk að hámarki 15.000 kr. á ári samkvæmt reikningi frá eftirtöldum aðilum. Líkamsræktarstöðvum, sundstöðum, skíðastöðum eða íþróttafélagi. Einnig heilsurækt sem telst sambærileg að dómi sjóðstjórnar. Sjóðurinn veitir ekki styrki vegna kaupa á gatakortum.

Nánari upplýsingar um sjóðinn er að finna á [www.styrktarsjodur.bsrb.is](http://www.styrktarsjodur.bsrb.is)

## ... fréttir

### Samningar við Launanevnd sveisarféлага

Á Þorláksmessu eða 23. desember s.l. náðust samningar við Launanevnd sveisarféлага fyrir félagsmenn St.Rv. hjá Slökkviliði og hjá Innheimtustofnun sveisarféлага.

Samningarnir eru á sömu nótum og þeir kjarasamningar sem hafa verið gerðir undanfarið. Föst krónutala, 20.300 kr. kemur á launatöflu frá 1. nóvember. Gildistími er til 31. ágúst 2009. Báðir þessir kjarasamningar hafa verið samþykktir af félagsmönnum með miklum meirihluta atkvæða.

### Hugur í fulltrúum

Fundur var haldinn í fulltrúaráði Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar 8. janúar sl. Gestur á fundinum var Ögmundur Jónasson formaður BSRB sem fjallaði meðal annars um viðræður um þjóðarsátt og á hverju þær þyrftu að byggja. Einnig fjallaði hann um endurhæfingsjód sem verið er að setja á laggirnar.

Fjöl margar spurningar og vangaveltur komu frá fulltrúum en óvenju margir tóku til máls og sköpuðust hinar fjörugustu umræður og ekki vantaði hugmyndirnar. Forysta félagsins var hvött til aðgerða og hugmyndir komu upp um að mynda hópa innan félagsins til þess að styðja við forystu félagsins og koma með hugmyndir að aðgerðum.

## Þáskauðhlutun orlofshúsa

Umsóknir í orlofshús og íbúðir félagsins fyrir þáskauð hlutun fyrir 17. febrúar. Rafræn umsóknareyðublöð er að finna á heimasíðu félagsins [strv.is](http://strv.is) einnig er hægt að hringja í síma 525-8330. Orlofsnevnd félagsins sér um úthlutun að venju.



### Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar er stéttarfélag

Félagsmenn geta fengið aðstoð og upplýsingar á skrifstofu félagsins um:

- Laun
- Réttindi á vinnustað
- Styrki til menntunar
- Leigu orlofshúsa
- Styrki vegna slysa, veikinda og heilsuefingar
- Fæðingarstyrk
- Námskeið og fyrirlestra
- Réttindi í lífeyrissjóði
- Fréttabréf

Grettisgötu 89, 3. hæð, Sími 525-8330 – Símbref 525-8339

Útibú Akranesi: Suðurgötu 62, sími 525-8338 / 431-3133

[strv@bsrb.is](mailto:strv@bsrb.is) - [www.strv.is](http://www.strv.is)

### Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar – Reykjavík's municipal employees' association – is a labor union.

In the association's office, members can get assistance and information about:

- Wages
- Rights in workplace
- Education grants
- Rent of holiday houses
- Grants due to accidents, illnesses or other health matters
- Maternity grant
- Courses and lectures
- Rights in pension funds
- Newsletters

Grettisgata 89, 3. floor, tel. 525-8330 – fax 525-8339

Branch in Akranes: Suðurgata 62, tel. 525-8338 / 431-3133

[strv@bsrb.is](mailto:strv@bsrb.is) - [www.strv.is](http://www.strv.is)

### Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar – Stowarzyszenie pracowników miasta Reykjavik – jest związkiem zawodowym

W biurze stowarzyszenia członkowie mogą uzyskać pomoc i informacje na temat:

- Wynagrodzenia
- Praw w miejscu pracy
- Zapomogi na cele edukacyjne
- Wypożyczenia domków urlopowych
- Zapomogi na skutek wypadków, chorób i innych spraw zdrowotnych
- Zasiłku macierzyńskiego
- Kursów i wykładów
- Praw w funduszach emerytalnych
- Biuletynów

Grettisgata 89, 3. piętro, tel. 525-8330 – faks 525-8339

Filia w Akranes: Suðurgata 62, tel. 525-8338 / 431-3133

[strv@bsrb.is](mailto:strv@bsrb.is) - [www.strv.is](http://www.strv.is)

# Að nýta matinn og nota hugmyndaflugið

## Dagný Guðmundsdóttir, Mynjasafni Reykjavíkur



Ég hef alltaf litið á matarafgangna sem fjársjóð. Það var eins og talað úr mínu hjarta þegar ég las **Ætigarðinn** < **handbók grasnytjungsins** eftir Hildi Hákonardóttur en þar segir á bls. 17: «Það sem finnst í búrinu eða ísskápnum, og þá einkum afgangar frá deginum áður, kveikir oft bestu hugmyndirnar að því hvernig byrja megí að útbúa næstu máltíð. Hvernig gat hið fræga lasagne hafa orðið til öðruvísi en svo að það þurfti að eyða ostafgöngunum úr búrinu? < Að vinna úr afgangum eða því sem til er í skápnum kallar á hugmyndaflug og getur verið mjög gefandi

og maður lærir af reynslunni eins og í annarri sköpun. Það skiptir máli að hafa matinn fallegan, ein paprikusneið getur gert gæfumuninn. Með því að leggja fallega á borð og setja matinn í viðeigandi skálar þá er hægt að gera fátæklegan mat að veislumat. Ekki er sama hvernig talað er um matinn, það er mikilvægt að gera það af virðingu.

Ég er með frystihólf í ísskápnum og nýti það mikið fyrir afganga. Afgang af rjóma er gott að setja í klakapoka eða box og nota í sósur eða súpur. Ég frysti líka kókosmjólk, ég hef ekki séð að það breyti henni neitt. Það er líka ágætt að frysta afganginn úr tómatoðsinni það munar oft um smá tómata eða tómatoðpúrru í réttinn, óþarfi að opna heila dósi. Ég nota beikon sem krydd eða fyllingu t.d. í grænmetis- eða linsubau-nasúpur, set síðan það sem eftir er úr pakkanum, tvær þrjár sneiðar saman með bökunarpappír á milli og síðan í rennilásapoka og frysti. Ég nota ekki plastfilm á feitt kjöt, það leysir plastið upp. Ég nota mikið góða rennilásapoka og margnota þá, þvæ þá, þurrka og læt þá síðan standa opna á sleif eða edikflösku (það er nú ekkert mjög smart í eldhúsinu). Þetta er ekki bara spurningin um sparnað heldur umhverfisvernd. Mér finnst frábært að eiga frosna matarafgangna, súpur, spagettikjötsósur

eða grjónagraut í frystinum. Einusinni átti ég von á litlu frændum mínum í heimsókn og bjó til kakó. Þeir komu ekki svo ég setti kakóið í plastbox og frysti. Næst þegar þeir komu setti ég kakóklakann í pott og hitaði, þeim fannst þetta ótúlega merkilegt. Það verður þó að passa að muna eftir að nota matinn, ekki láta hann safnast upp og verða gamlan. Það er þægilegt að nota örbylgjuofninn til að afþiða mat en við komumst vel af án hans.

Nýbakað brauð getur breytt máltíðinni mikið. Ég læt hér fylgja uppskrift að fljótlegum bollum sem eru góðar með mat.

4 dl hveiti  
3 tsk. lyftiduft  
1 egg  
2 dl undanrenna  
5 msk. olía 1 tsk. salt

Þeytið vökvanum saman. Hrærið þur-refnunum saman og setjið út í vökvann og síðan í bollumót. Bakað við 200° í 10 – 15 mín. Gerir um 12 bollur. Þessari uppskrift er hægt að breyta eins og öðrum t.d. skipta út hluta af hveitinu fyrir heilhveiti eða spelt, setja í bollurnar fræ, ost, sykur eða annað góðgæti. Um að gera að prófa sig áfram.


## Trúnaðarmannafræðsla BSRB og Félagsmálaskólans að hefjast

Trúnaðarmannafræðsla BSRB og Félagsmálaskóla alþýðu hefst í febrúar. Fyrsta þrep verður kennt dagana 4. - 6. febrúar. Annað þrep verður síðan haldið 16. - 18. febrúar og þriðja þrep 16. - 18. mars. Námskeiðin eru í BSRB húsinu, Grettisgötu 89, og eru frá kl. 9 til 16 alla dagana.

Trúnaðarmannafræðslan sem BSRB og Félagsmálaskóli alþýðu bjóða upp á er metin til 10 eininga á framhaldsskólastigi.

Námskeiðið er í fimm hlutum. Í fyrsta hlutanum er lögð höfuðáhersla á vinnumarkaðinn og verkalyðshreyfinguna, störf og stöðu trúnaðarmannsins. Einnig er fjallað um fjölmenningu á vinnustöðum og samskipti á vinnustað. Í öðru þrepi er starfsemi stéttarfélaga tekin fyrir, launaútreikningar, fjölmennung á vinnustöðum og vinnuréttur. Í þriðja þrepi er áhersla lögð á hagfræði, samskipti á vinnustað og tjáningu. Námskeiðið fer fram í BSRB - húsinu Grettisgötu 89.

Skráning fer fram á skrifstofu BSRB í síma 525 8300 eða á netfangið [bsrb@bsrb.is](mailto:bsrb@bsrb.is) Þátttakendur skrá sig í samráði við sitt aðildarfélag.

		MORGUN-VERÐ-URINN	VEJÐLA SEINT-HLIÐ	GRIPUR TÍU	EKKI DÝNA-MDR	MÚLI ÞEGAR KOMAST	STUNDA
		FLJÓTTA ATORKU VOT		EIMUR KRAFT-UR 2		FIFL FLYTIR	
URGI	↓	FAKLIR FEÐIR DEIRDIR		TRUFF-UN VALDI			HEITI
		7	YOT TÓM		SLOTA KEPA		
KRAKKA HÖFUÐ ÞRÖSSHÖT			GÐL NAGLI			FOR-ÞEÐUR HÁSA	
	6		ÓTTI KEYRIR			EYRI VAGGAR	3
		HEY BYRST	8	DREIFA AFGANG-UR			FERSK ÞRAMM
SNEMMA YÖRUBILL			KENA		LELEGA KLIFR-AR		MONTI
BAKT-ERIU ÞUKI				DRIF		ÆPA ALPAST	5
		KYRRÐ VAND		HÖGG GEISLA-BALGUR	4		SMA-BYLLI WÖLDUR
STARF LUGA			GLEÐIN AFKOM-ANDA				SLA LEIK-SVIÐ
		ALILAR BUGT-INNI			DEYJA FÚSK		
FENG-UR			SAD-LAND AGÐAI		9	SKARÐ DRGAR	
KLITUR TRJA-ÞYRÞINGU		1		FLJÓT FRÍÐ-SÓM		ARÐA BLÖSKAN	FRUMA
			DRIF HAND-BOR			MYNNI TÓN-YERK	FLYTIR FJAR-MUNI
FLÖKKA SMAGER ÞÓBLAST					LELEGA RÖSK		SEM STOFU
		KYLÞUR EYÐA				DRASL SVIK	
			RUGL-ADA				
KIND-LINUM	KANNA		KOMAST		TRYLLT-UR		DRALP

Dregið verður úr réttum lausnum til verðlauna.  
 Verðlaunin eru val á milli 7.000 kr. greiðslu eða helgardvöl í orlofshúsum félagsins frá 15. september – 1. maí að undanskildum páskum, jólum og áramótum.  
 Við skorum á félagsmenn að taka þátt – síðasti móttökudagur á lausnum er 11. febrúar 2009.  
 Lausnarorð má senda í tölvupósti strv@bsrb.is

## Brúum bilið

### STYRKTU STÖÐU ÞÍNA - HAGNÝT NÁMSKEIÐARÖÐ OPIN ÖLLUM Í JANÚAR

Lögfræði launþegans 20. janúar.

Gerð starfsferilsskráa og framkoma í atvinnuviðtali  
22. janúar.

Hagfræði heimilanna - fjármál fjölskyldunnar  
27. janúar.

### FAGNÁMSKEIÐ FRAMUNDAN:

Punglyndi, kvíðaraskanir og lausnamiðuð meðferð  
29. Janúar - 4. febrúar.

Atburðarstjórnun - Frá hugmynd til framkvæmdar  
2. - 4. Febrúar.

Gigt 5. – 11. Mars

Taugasjúkdómar 12. -18. Mars.

Sjúkraflutningar 16. -19. Febrúar.

Sykursýki hjá börnum og unglingum 19. Febrúar.

Næring og offita 9. -11. Mars.

Fræðslunámskeið um heilaskaða framhald  
27. Febrúar.

Fagleg vinnubrögð á frístundarheimilum  
16. - 18. Mars.

Átraskanir og hlutverk fagaðila  
23. og 24. Febrúar.

### ÖNNUR NÁMSKEIÐ Í FEBRÚAR

Færni - verkfæri fyrir lesblinda.