



STARFSMAFFELAG REYKJAVÍKURBORGAR

FRETTABRÉF

1. tbl. 45. árg. jan. 2010



**Smásögusamkeppni
Gott að vita
Vinnustaðaheimsókn**

Til umhugsunar



Velferðarvaktinni var falið í tengslum við framfylgd stöðugleikasáttmálans frá 25. júní 2009 „að leita leiða í samstarfi við Samband íslenskra sveitarfélaga og aðila vinnumarkaðarins til að standa vörð um grunnþjónustu sveitarfélaga“. Var þessi ákvörðun tekin á fundi aðila 8. júlí 2009. Stýrihópur velferðarvaktarinnar myndaði sérstakan grunnþjónustuhóp til að taka að sér þetta verkefni og félags- og tryggingamálaráðherra studdi það sjónarmið stýrihópsins að grunnþjónustuhópurinn fjallaði einnig um grunnþjónustu

ríkisins. Í hópnum sitja fulltrúar aðila vinnumarkaðarins, hagsmunasamtaka, Sambands íslenskra sveitarfélaga og ráðuneyta.

Grunnþjónusta er nýtt hugtak í stjórnsýslunni, sem mikið hefur verið vitnað til í umræðu um hagræðingu og niðurskurð á undanförunum misserum. Einhugur er um að leitast við að vernda grunnþjónustuna en flóknara er að komast að niðurstöðu um hvað felist í hugtakinu, en nauðsynlegt er að greina milli grunnþjónustu og annarrar þjónustu. Hópurinn komst að eftirfarandi niðurstöðu varðandi skilgreiningu á grunnþjónustu:

Grunnþjónusta er í fyrsta lagi lögbundin þjónusta, í öðru lagi tiltekið þjónustustig lögbundinnar þjónustu, sem hefð hefur skapast um að einstaklingum og fjölskyldum standi til boða þrátt fyrir að þjónustustigið sé ekki lögbundið, en telja verður nauðsynlega þjónustu, og í þriðja lagi ólögbundin þjónusta sem einstaklingar með sérþarfir vegna fötlunar eða heilsubreysts þurfa á að halda við athafnir daglegs lífs og til að vera virkir þátttakendur í samfélaginu.

Tillögur grunnþjónustuhóps velferðarvaktarinnar lagðar fram í desember 2009:

Þegar stjórnvöld taka ákvörðun um að draga úr tiltekinni þjónustu vegna efnahagsástandsins verður að gæta að eftirfarandi:

1. Standa verður vörð um grunnþjónustuna og má ekki draga úr henni gagnvart viðkvæmstu hópunum.
2. Fullnægjandi upplýsingar verða að vera fyrir hendi um áhrif og afleiðingar ákvörðunar á notendur. Í því felst að ákvörðunina er best að taka í anda opins lýðræðis í fullu samráði við þá sem hún snertir, þar með talda notendur og þeirra samtök ef við á og eftir atvikum aðstandendur og sérfræðinga á viðkomandi sviði. Enn fremur ber að leita samráðs við aðila vinnumarkaðarins þegar ákvörðunin snertir þá.
3. Flötum niðurskurði sem leggst af fullum þunga á notendur verður ekki beitt heldur er ákvörðun tekin um hagræðingu á afmörkuðu sviði og samhliða hugað að mótvægiságerðum sem mildar afleiðingar niðurskurðarinnar.

Fréttabréf

Starfsmannafélags 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: Dagný Guðmundsdóttir, Jón Ingi Hilmarsson, Jónína Óskarsdóttir, Ragnhildur Helgadóttir og Stefán Pálsson.

Umbrot: Blátt strik ehf.

Prófarkalestur.: Gunnar Ingi Jónsson

Hönnun: PJE ERR

Prentumsjón: Blátt strik ehf.

Mynd forsíðu: Halldór S. Gunnarsson

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

Stjórn St.Rv.:

Garðar Hilmarsson - formaður

Guðrún Árnadóttir - varaform.

Guðríður Sigurbjörnsdóttir ritari

Jónas Engilbertsson - gjaldkeri

Ása Hauksdóttir

Hallgerður Inga Gestsdóttir

Ingjaldur Eidsson

Ingveldur Jónsdóttir

Jón Bergvinsson

Jón Ingi Hilmarsson

Þórdís Björk Sigurgestsdóttir

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

gardar@strv.bsrb.is

gudrun.arnad@reykjavik.is

gudridur.sigurbjornsdottir@reykjavik.is

j.englberts@gmail.com

asa@hitthusid.is

hallgerdur.inga.gestsdottir@reykjavik.is

ingjaldur.eidsson@or.is

ingo@grundaskoli.is

jon.bergvinsson@reykjavik.is

jhilmars@landspitali.is

thordis@faxafloahafnir.is

4. Gæta verður jafnræðis, samræmis og meðalhófs í hvívetna og að tilteknir hópar notenda finni ekki meira en aðrir fyrir hagræðingaradgerðum.
5. Hagræðing og sparnaður á einum stað má ekki leiða til aukinna útgjalda og álags á öðrum sviðum hins opinbera. Sérstaklega þarf að gæta að því að útgjaldaliðir séu ekki færðir milli ríkis og sveitarfélaga án þess að gerðar séu um leið breytingar á tekjustofnum.
6. Þegar ákvörðun um hagræðingu er birt skal tekið fram hvort um sé að ræða tímabundna ráðstöfun og þá til hve langs tíma, eða varanlega ákvörðun. Allar neyðaraðgerðir, sem gripið er til á erfiðum tímum þurfa að vera þess eðlis að unnt sé að leið-

rétta þær aftur þegar betur árar, án þess að skaði hafi orðið af.

7. Við hagræðingu í skólastarfi verði lögð áhersla á að fá nærsamfélagið til samstarfs, ekki síst foreldra og þriðja geirann.

Þó lögð sé áhersla á hér að ofan á þá þætti opinberrar þjónustu sem standa þarf vörð um á tímum efnahagsþrenginga, þá er margt annað í opinberri þjónustu sem skiptir máli sem snýr að velferð fólks og lífsgæðum. Öruggar almenningsamgöngur eru til dæmis forsenda þess að fólk geti stundað vinnu og nám og verður að tryggja að fólk geti komist leiðar sinnar með almenningsamgöngum.

Það má síðan ekki gleyma því að almennt eru sveitafélögin að veita þjónustu sem ég tel að falli undir hefð sem hefur skapast um að íbúum standi til boða, þjónusta sem íbúar hafa sýnt að þeir kunna að meta á þessum kreppu tímum. Þar sem ásókn og ástundun hefur aukist umtalsvert; þar er ég að tala m.a. um söfn, sundlaugar og félagsstarf.

*Með félagskvedju,
Garðar Hilmarsson formaður St.Rv.*

Framvegis flytur í Skeifuna

Framvegis miðstöð um símenntun flutti úr Síðumúlanum í Skeifuna 11 b í janúar í stærra og mun hentugra húsnæði, þar mun öll kennsla fara fram.

Námskeiðsbæklingur fyrir vorönn er nú kominn út og er hægt að nálgast hann á heimasíðu strv.is og á heimasíðu Framvegis. Skráningar eru í fullum gangi á heimasíðunni. Við hvetjum félagsmenn til þess að kynna sér framboð Framvegis á námskeiðum og skrá sig.



Þankar...

Allt í lagi, nú verðum við að sýna samfélagslega ábyrgð, hjálpast að og taka að okkur verkefni sem okkur fannst áður sjálfsagt að aðrir gerðu fyrir okkur. Hausinn á mér var fullur af þannig hugsunum í október 2008. Ég sveiflaðist milli þess að vera full af framkvæmdaþörf og krafti þeirra sem hafa krefjandi verkefni að takast á við og svartsýni sem var mér áður ókunn.

Ég hlustaði á fyrirlestur Sigurbjargar Árnadóttur sem var í Finnlandi þegar Finnar tókust á við djúpa kreppu. Fyrirlesturinn hafði mikil áhrif á mig eins og svo marga aðra. Sigurbjörg talaði um mikið atvinnuleysi hjá Finnum, minni þjónustu við börn og unglinga, þeir sem héldu vinnunni voru undir miklu vinnuálagi, unnu lengri vinnutíma og höfðu þar af leiðandi minni tíma fyrir börnin sín. Þetta voru ekki

fallegar lýsingar og ég áttaði mig á því að þetta með samfélagslegu ábyrgðina var ekki svona einfalt. Það er ekki endilega víst að það sé það besta fyrir samfélagið að þeir sem hafa vinnu drekki sér í henni.

Ég er ekki að tala um að það sé ekki sjálfsagt að leggja tímabundið meira á sig þegar á þarf að halda. Það má bara ekki vera þannig að venjulegt vinnuálag verði eins og það sé alltaf verið að bjarga aflanum undan skemmdum, þá er líka ekkert eftir þegar álagstopparnir koma.

Margt hefur gengið betur en ég þorði að vona en við erum að takast á við krefjandi verkefni og það er mikilvægt að við höldum áfram að vanda okkur.

Gleðilegt nýtt ár.
Dagný Guðmundsdóttir

Smásögusamkeppni



Verðlaunahafarnir stilla sér upp saman en Helga M. Sigurðsson, sem var í þriðja sæti vantaði á staðinn.

Fréttabréf Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar stóð fyrir smásagnasamkeppni. Í keppnina bárust 11 sögur. Dórnafnd var skipuð þeim Davíð Stefánssyni, Dagnýju Guðmundsdóttur og Stefáni Pálssyni.

Niðurstaða dórnafndar var að sagan „Grafið í sand“ hlyti fyrsta sæti, höfundur hennar er Jónína Óskarsdóttir, sem starfar á Ársafni. Sagan „Hjá ömmu“ eftir Ingibjörgu Hafliðadóttir, sem starfar á aðalsafni Borgarbókasafns var í öðru sæti. Í þriðja sæti var sagan „Fiskur á þurru“ eftir Helga M. Sigurðsson, sem starfar á Sjóminjasafninu. Við óskum vinningshöfum innilega til hamingju.

Jafnframt þökkum við öllum þeim, sem tóku þátt og sendu okkur sögur í keppnina og óskum þeim öllum góðs gengis í því að halda áfram að skrifa. Með leyfi höfunda þá munum við birta sögunar sem hlutu verðlaun, í næstu fréttabréfum.

Fyrir stuttu fór fram verðlaunaafhending til sigurvegara í samkeppninni.



Jónína Óskarsdóttir tekur á móti fyrstu verðlaunum frá Stefáni Pálssyni sem var í dórnafnd



Ingibjörg Hafliðadóttir tekur við verðlaunum í annað sæti

Hér birtum við sögu Jónínu;

Grafið í sand

Langt austur í sveitum, þar sem hafið kyrjar óendanlegan seið og fjaran geymir gullskipin opnar hún knýttum höndum flagnaðar dyr hússins. Hjarirnar fengnar úr franskri skonnortu sem strandaði þarna á liðinni öld og óseðjandi sandurinn hefur sogað djúpt í þennan kirkjugarð sem enn í dag lokkar til sín skipin sem sigla úti fyrir Meðallandinu á leið sinni heim. Þunnar gráyrjaðar fléttur hanga í fiðrildasveig niður hoknar herðar og vínrauð goltreyjan er þæfð yfir sigin brjóstin. Gráköflótt svunta, upplituð og slitin yfir magann eftir áratuga þvott og núning við

borðbrún. Augnlokin örllítið sigin yfir dökkbrúnum framandi augum. Gesturinn litast um í vatnsbláu eldhúsinu þar sem málningin hefur upplitast og flagnað eftir því sem liðið hefur á öldina. Auðir og slitnir eldhúsbeikirnir hvísla þögla sögu húsmóðurinnar. Þar er ekkert lauslegt að sjá nema fólgræna skilvindu máða á slitflötum. Hún býður gestinum inn í eina herbergi hússins. Það líkist baðstofu og er í senn stofa og svefnherbergi. Meðfram veggjum standa gamlir dívanar með brúnmynstruðum lúnum plussábreiðum og svefnbeikir frá sjöunda áratugnum. Engin fjölskyldu-mynd, þó eignaðist hún ellefu börn og á

nú fimmtú afkomendur. Ekkert skraut. Enginn óþarfa hlutur eftir sjöttu ára búskap. Ekkert nema gylltur standlampi með fölblaikum silkiskermi, sem einhvernveginn hefur borist til hennar hingað á sandinn frá heitu löndunum eins og skipin. Stingur í stúf; eins og snardökku augun! Brúnyrjótur líno-leumdúkur geymir gengin spor barnanna og mannsins sem fylgdi henni lengi en sefur nú í sandinum rétt við túnfótinn.

– Svona er nú að vera ríkur – segir hún – Hér er allt fullt af rúmum sem enginn þarf lengur á að halda.

Tjáning í töluðu máli

Kristín Á. Ólafsdóttir ætlar meðal annars að kenna áhugasömum félögum að stunda rökræður.



– Markmiðið með þessu námskeiði er fyrst og fremst að leiðbeina þátttakendum um hvers ber að gæta þegar menn flytja mál sitt úr ræðustól og einnig hvað ber að forðast, segir Kristín Á. Ólafsdóttir, sem ætlar að leiðbeina áhugasömum á námskeiði, sem ber heitið Tjáning í töluðu orði og stendur til boða á næstunni í námskeiðaröðinni Gott að vita.

Kristín er margreyndur leiðbeinandi á þessu sviði og hefur haldið fjölda námskeiða á vegum SFR og BSRB.

„Ætli ég hafi ekki haldið fyrsta námskeiðið 1992. Síðan hef ég leiðbeint bæði á styttri og lengri námskeiðum; haldið stutt námskeið fyrir trúnaðarmenn á vegum BSRB í Munaðarnesi og einnig haldið lengri námskeið fyrir almenna félaga, sambærileg við það sem boðið verður upp á núna,“ segir Kristín, sem starfar sem adjúntkt við menntasvið Háskóla Íslands. Kristín er leikari að mennt og segir að sá bakgrunnur hjálpi henni við að leiðbeina þátttakendum um hvernig beita á röddinni rétt þegar menn tjá sig í ræðustól. Hún hefur einnig langa reynslu að baki í stjórnárum og sat um árabil í borgarstjórn Reykjavíkur, en hefur nú dregið sig út úr skarkala stjórnárum. „Þegar maður hefur tekið þátt í stjórnárum hér á landi lærir maður ýmislegt um hvernig best er að ná til áheyrenda úr ræðustól. Ég vona að ég geti miðlað einhverju af því sem ég lærði

á þeim vettvangi,“ segir Kristín kímín. Námskeiðið hefst þann 4. febrúar og stendur frá kl. 16.30 til rúmlega 19.

„Við munum hittast sex sinnum. Auk stuttra fyrirlestra um efnið er þátttakendum boðið upp á þjálfun og þannig munum við æfa þau atriði sem til umfjöllunar eru,“ segir Kristín og bætir við að hluti af námskeiðinu snúist um mannleg samskipti.

„Ég ætla að þjálfa þátttakendur í rökræðum. Mér finnst mikið vanta upp á að Íslendingar kunni þá list. Við erum hins vegar miklir sérfræðingar í kapp-ræðum, en kappræður leiða sjaldan til neins. Rökræður eru hins vegar af hinu góða.“

Kristín kveðst vonast til að eftir námskeiðið muni þátttakendur hafa öðlast betri færni til að taka þátt í samfélagsumræðunni, hvort heldur er úr ræðustól eða á öðrum manna-mótum.

Námskeið fyrir fulltrúa og trúnaðarmenn

Vorönn trúnaðarmannafræðslu BSRB og Félagsmálaskólans

Fulltrúum og trúnaðarmönnum Starfsmannafélags Reykjavíkur borgar stendur til boða að sækja Trúnaðarmannafræðslu sem BSRB og Félagsmálaskóli alþýðu bjóða upp á og er metin til 10 eininga á framhaldsskólastigi.

Námskeiðið er í sex þrepum. Í fyrsta hlutanum er lögð höfuð-áhersla á vinnuráðgjöf og verkalyðshreyfinguna, störf og stöðu trúnaðarmannsins og samskipti á vinnustað. Í öðru þrepi er starfsemi stéttarféлага tekin fyrir, vinnuréttur, launa-seðlar, launaútreikningar og Starfsendurhæfingarsjóður. Í þriðja þrepi er áhersla lögð á hagfræði, samskipti á vinnustað og tjáningu. Í fjórða þrepi er fjallað um stjórnunarstíla og leiðtoga, einelti, skipulögð vinnubrögð og samningatækni. Í fimmta þrepi er á dagskrá samtalstækni og íhlutun, vinnuvernd, hnattvæðing og fyrirtækjasamningar. Í sjötta þrepi er svo kynning á náms- og starfsráðgjöf og færnimappa talsmannsins.

Skráning er í gegnum skráningarkerfi á vef BSRB. Þátttakendur skrá sig í samráði við sitt aðildarfélag. Þátttakendur þurfa sjálfir að búa til aðgangsorð þegar þeir skrá sig og fá svo staðfestingu senda í tölvupósti. Upplýsingar veitir skrifstofa BSRB í síma 525 8300.

Námskeið fyrir fulltrúa og trúnaðarmenn á vegum St.Rv.

Félagið stendur fyrir tveimur grunnnámskeiðum á vorönn fyrir fulltrúa og trúnaðarmenn. Námskeiðin eru auglýst á heimasíðu félagsins og þar er hægt að skrá sig. Fyrri námskeiðið er orðið fullt, en það verður dagana 3.- 5. febrúar og seinna námskeiðið verður 10.-12. mars.



Gott að vita! Námsk

á vegum St.Rv. o

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. Engin þátttökugjöld eru á námskeið og fyrirlestra.

Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðu eða skrifstofum félaganna:

SFR - stéttarfélag í almannajónustu, www.sfr.is, sími 525-834

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar (St.Rv.), strv.is, sími 525-8330

Ljósmyndun og stafræn vinnsla – STÓRAR vélar

Tími: Þriðjudaga 2., 9. og 16. feb.,
kl. 16:30-19:30.

Lengd: 9 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi:

Pálmi Guðmundsson,
áhugaljósmyndari.

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.

Tjáning í töluðu máli

Tími: Fim. 4., 11. og 25. feb. kl. 19-21:30
og þri. 9., 16. og 23. feb. kl. 16:45-19:15.

Lengd: 6 kvöld, 15 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Kristín Á. Ólafsdóttir.

Lýsing:

Þátttakendur öðlist færni í að flytja ræðu fyrir hóp af fólki. Farið verður í grunnatriði varðandi uppbyggingu og flutning ræðu og einnig skoðaðir þættir sem skipta máli í umræðum.

Kryddjurtir – ræktun kryddjurta og notkun þeirra í matseld

Tími:

a) Fimmtud. 11. feb. kl. 17-18:30.

b) Fimmtud. 18. feb. kl. 17-18:30.

Lengd: 1,5 klst.

Staður:

a) Grettisgötu 89, 1. hæð.

b) Suðurgötu 62, Akranesi

Leiðbeinandi: Auður I. Ottesen,
garðyrkjufræðingur og ritstjóri
tímaritsins Sumarhúsið og
garðurinn.

Lýsing: Á námskeiðinu verður farið yfir helstu tegundir kryddjurta sem ræktaðar eru utandyra, í eldhúsglugganum eða undir ljósi. Hvernig ræktun þeirra er háttað, um sáningu þeirra, forræktun og gróðursetningu. Fjallað um jarðveg, áburðargjöf og umhirðu, gefinn gaumur að helstu meindýrum og sjúkdómum sem herja á jurtirnar og hvernig best er að verjast þeim. Farið yfir ræktun þeirra og hvað þarf að gera til að ná góðri uppskeru. Læra að þekkja kryddjurtirnar og um nýtingu þeirra, geymsluaðferðir og möguleikana í matseld. Með námskeiðsgögnunum fylgja gómsætar uppskriftir þar sem kryddið nýtur sín vel.

Líka á Akranesi

Nýtt

Skemmti og fyrirlestrar

og SFR - Vorönn 2010

Skapandi skrif

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

Tími: Fimmtudaga 11., 18. og 25. feb. kl. 19-22:30.

Lengd: 10,5 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Þorvaldur Þorsteinsson, rithöfundur.

Lýsing: Á þessu námskeiði miðlar Þorvaldur af reynslu sinni á sviði skapandi skrifa og beinir sérstaklega athyglinni að mikilvægi sögunnar í daglegi lífi okkar allra. Það er manningum 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 kynnir 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; Stuttir fyrirlestrar, einföld verkefni og samræður.

Prjónanámskeið – Lopapeysa frá A-Ö

Tími: Miðvikudaga 17., 24. feb., 3. og 10. mars, kl. 17:30-21.

Lengd: 12 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Hulda Hákonardóttir, markaðs- og kynningarstjóri Ístex.

Lýsing:

Þátttakendur læra að prjóna lopapeysu. Farið er yfir mismunandi aðferðir við uppfitjun, kennt að

lykkja saman undir höndum og ýmislegt fleira sem nauðsynlegt er að kunna varðandi fallegan frágang á prjónaflík.

Fyrir námskeiðið er boðið upp á aðstoð við val á uppskrift og litum. Námskeiðið er ætlað bæði byrjendum sem lengra komnum - eða öllum þeim sem hafa brennandi áhuga á að prjóna lopapeysu og læra góðan frágang.

Ekki er nauðsynlegt að vera flinkur!

Nýtt

Ljósmyndun og stafræn vinnsla – LITLAR vélar

Tími: Þriðjudaga 2., 9. og 16. mars, kl. 16:30-19:30.

Lengd: 9 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Pálmi Guðmundsson, áhugaljósmyndari.

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.

Fluguhnýtingar

Tími: 15., 16., 17. og 18 mars, kl. 19:30-22:00.

Lengd: 10 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 3. hæð.

Leiðbeinandi: Sigurður Pálsson, fluguhnýtingaleiðbeinandi.

Nýtt

Lýsing:

Á námskeiðinu verður farið í allar helstu aðferðir við það að hnýta veiðiflugur bæði laxaflugur og silungsflugur. Allt efni er til staðar á námskeiðinu og innfalið.

Göngu- og fjallaferðir við allra hæfi

Tími:

a) Fimmtud. 18. mars kl. 19-21.

b) Fimmtud. 25. mars kl. 19-21.

Lengd: 2 klst.

Staður:

a) Grettisgötu 89, 1. hæð.

b) Suðurgötu 62, Akranesi

Leiðbeinandi: Örlygur Sigurjónsson, fararstjóri.

Nýtt

Lýsing:

Á námskeiðinu verður fjallað um gönguferðir og fjallgöngur og farið í útbúnað sem nauðsynlegur er fyrir slíkar ferðir, allt frá dagsferðum upp í lengri ferðir. Þá verður fjallað um helstu öryggisatriði sem vert er að hafa í huga og loks gönguleiðir sem eru sannarlega þess virði að heimsækja; Hornstrandir, Laugaveginn, Fimmvörðuháls, Lónsöræfi, Snæfellsjökul og hinn margumtalaða Hvannadalshnúk o.fl. Þá verða kynntir til sögunnar helstu ferðapjónustuaðilar sem bjóða upp á ferðir innanlands, hvort heldur sem hugurinn leitar á hæstu fjöll eða ljúfa labbitúra.

Líka á Akranesi

Stafganga

Tími: Mið./mán. 7., 12., 14., 19. og 21. apríl kl. 18-19

Lengd: 5 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð og Laugardalurinn.

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

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.

Skattframtal

Tími: Miðvikudagur 17. mars kl. 16.30-19.

Lengd: 2,5 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Júlíus Hafsteinsson, deildarstjóri hjá Ríkisskattstjóra.

Lýsing:

Markmiðið er að þátttakendur öðlist færni í að fylla út skattframtal á netinu. Jafnframt verða veittar upplýsingar um þann rétt til frádráttar, afsláttar og bóta sem þeir eiga samkvæmt lögum.

Hagsýni og hamingja

Tími: Þriðjudagur 13. apríl kl. 16:45-19:45.

Lengd: 3 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Lára Ómarsdóttir fréttamaður.

Nýtt

Lýsing:

Lára Ómarsdóttir fjallar um hvernig hægt er að lifa af litlu með bros á vör. Hvernig er best að spara og skipuleggja fjármálin? Hvar liggja tækifærin? Hvernig er hægt að takmarka fjárhagsáhyggjur við 3 daga í mánuði? Þessum spurningum svarar Lára ásamt fleirum og fer yfir leiðir til að njóta lífsins til fulls.

Listin að veita uppbyggilega endurgjöf

Tími: 15. apríl kl. 16:45-19:45.

Lengd: 3 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Eypór Eðvarsson, þjálfari og ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun.

Nýtt

Lýsing:

Á námskeiðinu er farið í aðferðir við að veita uppbyggilega endurgjöf, en hægt er að skipta endurgjöf í a.v. styrkjandi og h.v. leiðréttandi endurgjöf. Þá er farið yfir einkenni góðra samskipta og samtalstækni. Þátttakendur taka virkan þátt í umræðum og hlutverkþjálfun. Að veita endurgjöf á réttan hátt er ein mikilvægasta aðferðin við að aðstoða fólk við að bæta skilvirkni sína og ná settum markmiðum.

Hádegisfróðleikur

Nokkrar staðreyndir um hamingjuna

Tími: Fimmtudaginn 25. feb. kl. 12:00-12:50.

Lengd: 50 mín.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Fyrirlesari: Páll Matthíasson geðlæknir

Nýtt

Lýsing:

Í fyrirlestrinu verður fjallað um hamingjuna frá ýmsum hliðum. Erindið tengir saman niðurstöður rannsókna og mannlíf í mörgum löndum jarðarkringlunnar af kímni og frásagnargáfu.

Hvernig líður unglingunum okkar í skólanum? -er munur á líðan stúlkna og drengja

Tími: Fimmtudaginn 25. mars kl. 12-12:50

Lengd: 50 mín.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Kristján Ketill Stefánsson, stundakennari á menntasviði Háskóla Íslands og doktorsnemi.

Nýtt

Lýsing:

Í fyrirlestrinum verður sagt frá virkni og líðan unglunga í skólum. Kristján Ketill kynnir nokkuð af rannsóknarniðurstöðum sínum og annarra. Þar kemur fram áhugaverður munur á kynjunum. Niðurstöður skólaársins 2008-2009 gefa vísbendingar um neikvæðari þróun hjá stúlkum á þessum aldri. Einnig tengir hann þetta við hvernig fjallað hefur verið um skólustarf í fjölmiðlum á síðustu árum.

Vistvernd í verki -enginn getur gert allt en allir geta gert eitthvað

Tími: Fimmtudaginn 29. apríl kl. 12:00-12:50

Lengd: 50 mín.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Fyrirlesari: Sigrún Pálsdóttir, verkefnisstjóri Vistverndar í verki.

Nýtt

Lýsing:

Sífelld fleiri heimili sýna því verkefni áhuga að draga úr áhrifum neylusamfélagsins á umhverfið en Landvernd tekur þátt í alþjóðlegu verkefni sem er helgað þessum tilgangi og nefnist Vistvernd í verki. Í fyrirlestrinum mun Sigrún Pálsdóttir verkefnisstjóri kynna námskeið Vistverndar í verki og fara yfir helstu þætti verkefnisins s.s. sorpmál heimilisins, orku- og vatnsnotkun, samgöngumáta og innkaup.

Hugguleg kvöldstund



Menningar- og skemmtinefnd félagsins stóð fyrir kvöldstund með upplestri úr áhugaverðum jólabókum og söng BSRB kórsins. Þórarinn Eldjárn las upp úr bók sinni „Alltaf sama sagan“ og Hlín Agnarsdóttir las upp úr bók sinni „Blómin frá



Maó“. Kór BSRB söng nokkur skemmtileg jólalög. Boðið var upp á smákökur og randalín sem var rennt ljúflega niður með súkkulaði og rjóma.



Kátt á hjalla á jólaballinu

Árlegt jólaball Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar og SFR var haldið að venju milli jóla og nýárs í Súlnasal Hótel Sögu. Hljómsveitin Saga klass sá um að halda uppi fjörinu með dansi í kring um jólatréð og auðvitað mættu jólasveinar á ballið og dönsuðu með börnunum.

Réttarstaða starfsmanna í fæðingarorlofi

Um uppsöfnun og vernd réttinda í fæðingarorlofi fer skv. 14. gr. laga um fæðingar og foreldraorlof, þó með þeirri viðbót sem talin er upp hér á eftir.

Starfsmaður sem hefur töku fæðingarorlofs telst skv. framangreindu vera leystur undan vinnuskyldu á meðan á fæðingarorlofi hans stendur, sbr. 29. gr. framangreindra laga.

Starfsmaður launagreiðanda sem er í fæðingarorlofi nýtur réttinda til greiðslu orlofs, desember- og orlofsuppbótar. Starfsmaður er áfram í þeim lífeyrissjóði(um) sem hann hefur tilheyrt sem starfsmaður launagreiðanda.

Um greiðslu vegna fæðingarorlofs fer að öðru leyti eftir lögum um fæðingar- og foreldraorlof.



Áriðandi tilkynning til félagsmanna

Félagsmenn sem nálgast starfslok og fara á lífeyri en vilja vera áfram félagsmenn í St.Rv. þurfa að tilkynna það til félagsins svo ganga megi frá skráningu þeirra í deild lífeyrisþega. Það tryggir þeim áfram aðgang að ýmissi þjónustu félagsins og upplýsingum. Þeir fá Fréttabréfið áfram sent til sín. Ennfremur aðgang að námskeiðum, sem félagið stendur fyrir, aðgang að orlofshúsum félagsins og öðrum tilboðum, sem orlofssjóðurinn hefur fram að færa. Dæmi um það eru gistimiðar á Edduhótel og Fosshótel og flugávisanir frá Iceland Express. Hægt er að tilkynna í síma: 525-8330 - á netfang: strv@bsrb.is - eða í pósti: Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar, Grettisgötu 89, 105 Reykjavík.

Páskaúthlutun orlofshúsa og íbúða

Þar sem páskar eru frekar snemma þetta árið þá bendum við félagsmönnum á að opnað verður fyrir umsóknir fyrir páskavíkuna í byrjun febrúar. Hægt er að sækja um bæði á heimasíðu, strv.is eða í síma 525-8330. Orlofsnefnd mun svo sjá um úthlutun húsa og íbúða til umsækjanda.



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 heilsueflingar
- Fæðingarstyrk
- Námskeið og fyrirlestra
- Réttindi í lífeyrissjóði
- Fréttabréf

Grettisgötu 89, 3. hæð, Sími 525-8330 - Símbréf 525-8339

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

strv@bsrb.is - 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 - www.strv.is

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar – Stowarzyszenie pracowników miasta Reykjavik – jest związkciem 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 - www.strv.is

Uppskrift frá Bryndísi Þorsteinsdóttur starfsmanni á Landsspítala



Eldað úr afgöngum

Kannast ekki allir við það að vera blankir og sérstaklega á þessum tíma árs, þegar hátíðirnar með með-

fylgjandi kostnaði er lokið. Því ákváðum við að vera með uppskriftir sem væru ekki of dýrar eða of mikil fyrirhöfn.

Tikkamasala kjúklingur úr afgöngum.

Ef þú átt afgang af kjúklingi er upplagt að nota hann í þennan rétt.

Tikkamasala sósa (frá Patax- fæst í Bónus).

Hita kjöt og sósu á pönnu í 15-20 mín.

Gott að bera fram með hrísgrjónum, niðursneiddum bönunum, kókosmjöli og salthnetum. Einnig er gott að bera nan brauð með þessu og þá er kominn herramanns matur sem er bæði frekar ódýr og fljótlegur.

Brauðsúpa.

Gott er að nýta brauðafgangna í brauðsúpu.

225 gr. rúgbrauð (má nota heilhveitibrauð með)

$\frac{3}{4}$ l vatn, um 75 gr. sykur (má sleppa).

Skera brauðið í smábíta, hella vatninu yfir, og láta brauðið liggja í bleyti til næsta dags.

Sjóðið brauðið í vatninu og merjið það í gegn um sigti og hellið súpunni aftur í pottinn.

Hellið 1 dós af maltöli í súpuna.

Rífið sítrónubörk út í. Einnig er gott að setja dálítið af rúsinum og sveskjur. Látið suðuna koma upp og bætið sykri út í (ef þið notið hann), rúsinum og sveskjum.

Málefni atvinnuleitenda

Stjórn Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar hefur fjallað nýverið um málefni atvinnuleitenda sem skráðir eru í félagið og skipaði í starfshóp eftir þá umræðu, til þess að huga betur að leiðum til þess að koma til móts við þarfir þessa hóps félagsmanna.

Nú ætti að vera á leiðinni bréf til skráðra félagsmanna sem eru í atvinnuleit. Þar er þeim kynnt sú þjónusta sem þeim stendur til boða hjá félaginu. Í umræðu stjórnar kom einnig fram áhugi á því að kanna hug þessara félagsmanna, með það að markmiði að kanna hvernig félagið geti komið sem best á móti þörfum hópsins.

Fræðslusetrið Starfsmennt stendur fyrir glæsilegri fræðsludagskrá sem sérstaklega er ætluð atvinnuleitendum innan BSRB, undir heitinu „Nýr vettvangur“. Hvetjum við félagsmenn okkar, sem eru atvinnuleitendur, til þess að kynna sér þessi námskeið en þeir geta sótt þau sér að kostnaðarlausu, sjá nánar auglýsingu hér í fréttabréfinu.



STYRKTARSJÓÐUR BSRB

Sjóðfélagi sem hefur verið félagsmaður í 12 mánuði af síðustu 24 fær styrk til meðal annars:

- sjónlagsaðgerðar á öðru auga 25.000 kr. eða 50.000 kr. fyrir bæði augu.
- vegna meðferðar hjá eftirtöldum viðurkenndum meðferðaradílum: Félagsráðgjafa, fjölskylduráðgjafa eða sálfræðingi. Greiddar eru 4.000 kr. í allt að 15 skipti á ári.
- til krabbameinsleitar allt að 3.400 kr. einu sinni á ári.

Allar frekari upplýsingar um sjóðinn er að finna á heimasíðu félagsins strv.is

Nýr vettvangur NÝTT breytt starf fyrir atvinnuleitendur

Þessi röð námskeiða er ætluð þeim sem þurfa að huga að nýjum starfsvettvangi eða eru að takast á við breytingar í núverandi starfi. Námið hentar einnig þeim sem vilja styrkja stöðu sína almennt á vinnumarkaði með því að auka sjálfsþekkingu, starfshæfni og þátttöku í símenntun. Markmið námskeiðanna er að vekja einstaklinga til vitundar um þróun starfa og starfsumhverfis og efla þor til að greina nýjar leiðir úr erfiðri stöðu. Þá gefst þátttakendum kostur á að greina eigið áhugasvið og fá viðtal hjá náms- og starfsráðgjafa. Námið er byggt upp í kringum 3 þemu sem hvert um sig inniheldur nokkur námskeið. Hvert námskeið er sjálfstætt og geta áhugasamir því valið það



www.smennt.is

námskeið sem vekur mestan áhuga eða tekið þemað í heild sinni. Kennt er í BSRB húsinu kl. 10-13 á þriðju- og fimmtudögum og er boðið upp á léttan hádegisverð. Námskeiðin eru metin sem virkniúrræði á vegum Vinnumálastofnunar.

Námsþema 1: Sjálfsefning og þekking	
Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi (8 kst)	2. og 4. feb. kl. 10-13
Hagfræði skynseminnar (4 kst)	9. feb. kl. 10-13
Hollusta og heilbrigði (4 kst)	16. feb. kl. 10-13
Áfallahjálp og viðbrögð við vá (4 kst)	25. feb. kl. 10-13
Að takast á við breytingar (4 kst)	18. feb. kl. 10.15-13.15
Að geta talað máli sínu (6 kst)	23. feb. kl. 10-14.30
Hvað er gagnrýnin hugsun (4 kst)	2. mars kl. 10-13
Námsþema 2: Símenntun og vinnumarkaður	
Námsráðgjöf og starfsval (4 kst)	4. mars kl. 10-13
Kynning á menntunarmöguleikum og námsstyrkjum (4 kst)	9. mars kl. 10-13
Þróun starfa og símenntun (6 kst)	11. mars kl. 10-14.30
Námstækni og hæfileikinn til að læra (4 kst)	16. mars kl. 10-13
Hvatning og seigla á óvissutímum (4 kst)	18. mars kl. 10-13
Að sækja um starf og fá starf (8 kst)	23. og 25. mars kl. 10-13
Námsþema 3: Áhugasvið og virkni	
Færnimappa og áhugasvið (9 kst)	15. og 19. apr. kl. 10-13.30
Að auka persónulegan styrk sinn (8 kst)	20. og 27. apr. kl. 10-13
Frá orðum til athafna (8 kst)	29. apr. og 4. maí kl. 10-13
Félagsleg virkni og tengslanet (4 kst)	Sjá síðar
Áhugasviðsgreining og túlkun (4 kst)	6. maí kl. 10-13

Vinnustaðaheimsókn í Æringjann

Ólöf Sverrisdóttir



Dagurinn hefst að morgni á Sólheimasafninu í þetta sinn. Ólöf Sverrisdóttir er að ljúka við að koma sér í gervi dagsins. Hennar vinnustaður heitir samt Æringi og hennar starfsstaður er í raun allt Reykjavíkursvæðið og hennar viðskiptavinir skipta sennilega þúsundum, samt starfar hún á einum af minnstu vinnustöðum borgarinnar.

Vinnustaðurinn Æringi er nefnilega sögubíll. Hugmyndin að sögubílnum er sennilega 3-4 ára gömul og fæddist eftir að Sigrún í Sól (heimasafninu) fór á ráðstefnu í Kóreu og heyrði

um vagn í Danmörku sem var dreginn milli leikskóla með traktor. Niðurstaðan varð litli bróðir bókabílsins Höfðingja, lítill sendibíll sem nefndur var Æringi, sem keyrir milli leikskólanna og bíður krökkunum upp á sögur með ævintýrablað.

Höfð varð samkeppni um teikningar á bílinn og vann Brian Pilkington samkeppnina og er óhætt að segja að vel hafi til tekist. Hvernig verkefninu hefur vegnað er best lýst með viðbrögðum krakkanna og ein mynd segir meira en mörg orð um þau. Því látum við nokkrar myndir fylgja þessum orðum. Á stærstu myndinni er vinnustaðurinn Æringi og inn í honum er ákaflega dýrmætur farmur, þar eru 10 sætir krakkar þegar myndin var tekin og félagsmaður Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar Ólöf Sverrisdóttir. Þau eru alveg örugg á þessum stað, því þangað kemst enginn inn nema hafa ósýnilegan lykil.

Halldór S. Gunnarsson



Félagsmenn

Munið samúðarkortin hjá Styrktarsjóði St.Rv.
á skrifstofu félagsins að Grettisgötu 89.
Sími 525-8330.

		ELDUR	ÞJAST GÆSLU MENN	VITLAUS GALL GÖFUG		DAUÐI	HYGJUA BOK	UM- HYGGJA
		BRIGSLA ERSL HROGN						7
								STJLLT- LIR
			HREÐDIR MEGNIR	5			DYGG YFIR- GEFIN	
FJALLS- TIND- URINN	↓	HJALP GAMAL- DAGS	9		SPYRJA SKOLA- GANGA			ÖLM MILDUR
						BOR RÖSKA		TRUFLAR AND- STUTTI
VÆTA			KNÆPA ERFIÐI		SMYRSL FIFL			DEYFÐ
BILA- TEGUND	2			PRÆLL SKIMA			SÜR- EFNI FJÖLDA	
		ISKUR STRAX			LITU ÖSLAÐI			LÖGA KYN
LEYND HROSSA HÖPUR			GÁLFA LÍKNAR- VERK				ÞJÓTA SLONDUR ÞYKKI	
			AGÆTA VARP			FORM- AR FLYTIR	3	
HÖGG ÖGRYNN	U ↓				RÖDD LÖGMÁL	12		KÆTA V ÞYLLIK
		FLANAR BELTI	11		RA FLA- RADAR			KILSK STARF- REKTI
STILL- AST MASKINA				VAFI GÆSKI		1	LÖÐANA ÞUK- ARNIR	
		MUNN- SITI FARSEL					AFLI KEYRA	
SAM- RÆÐA DRENG			HROPAR GÖÐ- GÆTI				FROST- SKEMMI BLÓMI	6
	10		SKEMM- IR HAMA				DREIDA TRYLLT- LIR	
AHLAUP PILA LÞRÖNG				4	HREINSA MISKUNN			
		ANDANN DRAP					NÝSKA VAFI	ATT
	ÖUGLEG				ENDUR- SMÖLUN		8	KLAKI
TANN- STÆÐI			HAGNAÐ		LINGFRÓ			

Dregið verður úr réttum lausnum til verðlauna sem 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 er 1. mars 2010. Lausn má senda á skrifstofu eða í tölvupósti strv.bsrb.is



Framvegis - miðstöð um símenntun minnir á að skráningar eru hafnar á fjölbreytt námskeið vorsins:

2010

Bunglyndi, geðraskanir og lausnamiðaðar meðferðir

Markmið: Að þátttakendur öðlist betri þekkingu á helstu geðröskunum og séu betur í stakk búinir til að vinna með einstaklingum með geðraskanir.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um áhrif geðrænna sjúkdóma á einstaklinga sem af þeim þjást og áhrif á nærumhverfi þeirra. Rætt verður um þróun sjúkdómanna, orsakir, afleiðingar, viðtalstækni, helstu lausnir og mikilvægi þess að stýðja betur við fjölskyldur þeirra sem glíma við geðrænan vanda.

Leiðbeinandi: Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur.

Tími: 2. og 3. febrúar kl. 17:00-21:00

Samtals- og viðtalstækni

Markmið: Að félagsliðar dýpki þekkingu sína á ýmsum sviðum samskipta í leik og starfi. Að loknu námskeiði eiga þátttakendur að geta greint samskipta á vinnustað og bent á leiðir til lausna.

Lýsing: Á námskeiðinu munu félagsliðar kynna ólíkum samskiptaformum þar sem m.a. verður fjallað um muninn á jákvæðum og neikvæðum samskiptum. Skoðað verður hvaða leiðir er hægt að nýta til að forðast ágengni og sýna sjálfstyrk. Einnig verður fjallað um leiðir til úrlausna í erfiðum samskiptum og farið yfir hvernig vinnustaðarmenning hefur mótandi áhrif á samskipti.

Leiðbeinandi: Guðlaug María Bjarnadóttir, leikari og framhaldsskólakennari.

Tími: 22. og 23. febrúar kl. 17:00-21:00

Fræðslunámskeið um heilaskaða: Að lifa með heilaskaða. Samskipti og þátttaka í samfélaginu.

Markmið: Að auka skilning á aðstæðum fólks með heilaskaða, möguleikum þess og hindrunum í daglegu lífi. Að auka gæði í þjónustu og samskiptum.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um lífið eftir að líkamlegri endurhæfingu lýkur og daglegt líf tekur við. Fjallað er um lífsgæði og samskipti, upplýsingagjöf, sjálfsákvörðun og þörf fyrir aðstoð. Námskeiðið er unnið í samstarfi við fagræð um heilaskaða.

Leiðbeinendur: Anna Soffía Óskarsdóttir, sérkennslufræðingur hjá Fjölmenn, Klara Bragadóttir sviðsstjóri Svæðisskrifstofu Vesturlands, Sighvatur Blöndahl, forstöðumaður fræðslu- og tómsundamála fatlaðra Sveitarfélagsins Árborgar, Þórunn Halldórsdóttir talmeinafræðingur Reykjalundi, ung kona og aðstandandi hennar lýsa persónulegri reynslu sinni um að lifa með heilaskaða.

Tími: 18. mars kl. 13:00-17:45

Tölvun og byrjandinn

Markmið: Þátttakendur verði öruggari í almennri tölvunotkun.

Lýsing: Á þessu námskeiði er allt tekið fyrir sem byrjandinn þarf til að komast vel af stað í notkun tölvu. Hæg yfirferð með reglulegum endurtekningum með það að markmiði að gera þátttakendur færa um að nota tölvuna sjálfstætt, m.a. til að skrifa texta, nota internetið og að meðhöndla tölvupóst. Kennnt er tvisvar í viku og er hægt að velja um morgun- eða kvöldnámskeið með möguleika að skipta milli morgun og kvöldhópa án þess að missa úr (t.d. fyrir vaktavinnumfólki). Námskeiðið er haldið í samstarfi við Tölvuskólann Isoft Þekkingu.

Leiðbeinandi: Ragnheiður E. Guðmundsdóttir.

Tími: 2. – 25. febrúar (morgun- og kvöldhópar tvisvar í viku)

Nánari upplýsingar og skráning:

www.framvegis.is, framvegis@framvegis.is eða í síma 581 4914

Almennt tölvunám

Markmið: Að þátttakandi öðlist haldgóða þekkingu á algengum tölvuforritum og auki öryggi sitt í tölvunotkun.

Lýsing: Hagnýtt námskeið fyrir þá sem komnir eru af byrjunarstiginu og eru að nota tölvu í vinnu eða heima. Námskeiðið hentar fyrir þá sem vilja auka öryggi sitt í allri tölvuvinnslu með aukinni þekkingu, hraða og færni. Boðið er upp á kvöld- og morgunnámskeið með möguleika að skipta milli morgun og kvöldhópa án þess að missa úr (t.d. fyrir vaktavinnumfólki). Helstu kennslugreinar: Windows skjalavarsla, ritvinnsluforritið Word, Excel töflureiknir, Internet, Outlook tölvupóstur og dagbók. Námskeiðið er haldið í samstarfi við Tölvuskólann Isoft Þekkingu.

Leiðbeinandi: Kristín Þórarinsdóttir.

Tími: 3. febrúar – 1. mars (morgun- og kvöldhópar þrisvar í viku)

Stafrænar myndavélar og vinnsla stafrænna mynda (Picasa)

Markmið: Að þátttakandi þekki grunnatriði í notkun stafrænna myndavéla og yfirfærslu stafrænna mynda á tölvu og vistun þeirra á skipulagðan hátt.

Lýsing: Á námskeiðinu verðu farið yfir helstu stillingar myndavéla, flutning mynda í tölvu og skipulagninu myndasafns. Farið verður yfir hvernig myndir eru vistaðar í tölvu, þær skipulagðar í myndasafni og prentaðar út/framkallaðar heima. Einnig verður skoðað hvernig myndir eru sendar í tölvupósti, brenndar á disk og þátttakendum sýnt myndvinnsluforritið Picasa og kennnt að nota það. Námskeiðið er haldið í samstarfi við Tölvuskólann Isoft Þekkingu.

Leiðbeinandi: Sigurður Friðriksson.

Tími: 9., 11. og 16. febrúar

„Dale Carnegie námskeiðið“

Markmið: Fara út fyrir „þægindahringinn“ og ná fram því besta í eigin fari.

Lýsing: Námskeiðið hjálpar til við að takast á við kröfur í síharðnandi og breytilegum heimi. Þátttakendur læra að takast á við flóknari áskoranir, byggja upp traust sambönd, hafa stjórn á áhyggjum og streitu, tjá sig á skýran og ákveðinn hátt, minnka sjálfsgagnrýni og ótta, byggja upp traust sambönd, snúa mótspyrnu í samstarf, koma fram af meiri fagmennsku og ná fram samvinnu sem tryggir árangur. Námskeiðið er fyrir alla þá sem vilja ná fram því besta í sínu fari, verða sterkari leiðtogar og verðmætari starfsmenn.

Leiðbeinendur: Þjálfarar Dale Carnegie.

Tími: 10 vikna námskeið. Kennnt er 1x í viku í 4 klst í senn. Námskeiðið stendur yfir frá 25. janúar - 29. mars

Áhrifaríkar kynningar

Markmið: Gefa þátttakendum forskot í starfi með öflugari kynningartækni.

Lýsing: Á námskeiðinu læra þátttakendur að sannfæra áheyrendur með notkun staðreynda og dæma, skapa jákvæðari ímynd, koma fram á afslappaðan og eðlilegan hátt, kynna skriflegt efni á grípandi hátt og halda kynningu sem skilar árangri. Á námskeiðinu flytja þátttakendur 3-4 kynningar sem teknar eru upp á myndband. Eftir hverja kynningu fá þátttakendur „maður á mann“ leiðsögn frá sérþjálfuðum þjálfurum Dale Carnegie.

Leiðbeinendur: Þjálfarar Dale Carnegie.

Tími: 6. mars (laugardagur) frá kl. 9:00-17:00

FRAMVEGIS

Miðstöð um símenntun í Reykjavík

www.framvegis.is