



STARFSMAANNAFÉLAG REYKJAVÍKURBORGAR

FRETTABRÉF

4. tbl. 44. árg. sept. 2009



**Samkomulag við viðsemjendur
Kynning á námsframboði
Fulltrúaráðskosningar
Starfsendurhæfingarsjóður**

Leiðari



Verjum einstaklingana, verjum heimilin.

Til þess þurfum við gott velferðarkerfi og sterka almannafjónustu. Góð og öflug atvinnufyrirtæki og atvinnu fyrir alla. Þannig verjum við Ísland.

Bankakerfið fór í rúst ásamt annarri óáran. Það að kreppan varð dýpra og með verri afleiðingum hjá okkur en öðrum er mannanna verk, afleiðing af reglum sem dugðu ekki og eftirliti sem virkaði ekki þegar einkavæðing banka og einkavæðing almennt gekk of langt án þess að spurt væri hvað svo. Ef spurt var, þá var svarið að markaðurinn muni gæta þess að allt færi á hinn besta veg. Það væri það eftirlit og reglur sem dygðu, nú væru nýir tímar í vændum. Á stundum var eins og talið væri að enginn munur væri á banka og sjoppu - nema kannski stærðin.

Samkeppnin á milli fjármálafyrirtækja leiddi kerfið út á ystu nöf. Þegar einhver einn bauð upp á óábyrga þjónustu eða

afurð þá þýddi ekkert fyrir aðra, annað en að gera það sama, því viðskiptavinirnir létu ekki segja sér neitt annað og færðu bara viðskiptin þangað sem staðfest var það sem þeir vildu heyra. Því er það ljóst að vandinn var kerfisvandi og hefði þurft að leysa hann sem slíkan.

Það sem er að keyra fjölskyldur og heimili þessa lands niður eru verðtryggt og gengistryggt lán. Við því þarf að bregðast núna.

Varðandi gengistryggt lán, þá þarf að bjóða upp á valkosti til lagfæringar. Þar gæti ríkið og þeir sem hafa trú á gengi krónunnar til framtíðar, fjármagnað skiptingu erlendra myntar yfir í krónu á sanngjörnu gengi.

Annað mál er með verðtryggingu sem hefur verið landlæg hér á landi frá síðustu öld. Ekki hefur grunnurinn undir hana verið stöðugur. Nokkuð oft hefur verið breytt um vísitölur og samsetningu hennar frá því hún var tekin upp.

Það er sanngjarnt að reynt sé að tryggja að það sem lánað er, sé greitt með sambærilegu verðmæti til baka. Það tryggir verðtryggingin ekki, hún er ósanngjörn gagnvart lántakendum eins og Jóhanna Sigurðardóttir og ýmsir aðrir hafa sagt.

Hún er ósanngjörn því hún kemur til viðbótar háum vöxtum, jafnvel breytilegum vöxtum sem staðreyndin er að lánadrottinn ákveða einhliða, og þeir eru hærri en gengur og gerist í flestum öðrum löndum.

Hún er ósanngjörn því hún mælir verðbreytingar á neyslúvörum miðað

við innkaupavenjur sem einu sinni voru.

Hún er ósanngjörn því hún hækkar þegar stjórnvöld breyta neyslusköttum vegna neyslustýringar eða til að afla fjár, í stað beinna skatta. Jafnframt kemur hækkan á tryggingagjald eins og gert var á dögnum til þess að afla fjár vegna, vonandi tímabundis atvinnuleysis, inn í vísitöluna.

Hún er ósanngjörn vegna þess að reynslan sýnir að hún lækkar aldrei nema í örskaman tíma eins og dæmið sýndi þegar stjórnvöld felldu og breyttu vörugjöldum, færðu vörur á milli virðisaukaflokka í þeirri von um að lækka vöruverð og verðbólgu. Það sem gerðist var að seljendur vörunnar sáu tómarúm og fylltu upp í það með verðhækkunum. Niðurstaðan var að ekkert lækkaði, hvorki lán né annað. Því þarf að endurstilla vísitöluna miðað við t.d. 1. jan 2008

Við þessar hörmulegu aðstæður hefur verkalyðshreyfingin og launafólk sýnt ábyrgð og tekið þátt í gerð stöðuleikasáttmála svo snúa megi við þessari óheillaþróun með því að gera kjarsamninga til nóvember 2010 þar sem eingöngu þeir allra lægst launuðu fengu hækkan. Þar við bætist að hjá þeim sem eru fyrir ofan lægstu laun hafa ekki fengið neitt í síðustu kjarasamningum heldur hafa laun umfram kjarasamninga verið lækkuð bæði á almenna markaðnum sem og hjá hinu opinbera. Þetta hefur gerst með lækkan launa og viðbótargreiðslna og styttingu vinnutími. Laun hafa verið lækkuð svo um munar á sama tíma og hækkanir

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, Dagný Guðmundsdóttir, Stefán Pálsson

og Jónína Óskarsdóttir

Umbrot: Blátt strik ehf.

Prófarkalestur.: Gunnar Ingi Jónsson

Hönnun: PJE ERR

Prentumsjón: Blátt strik ehf.

Mynd forsiðu: Sigurrós Hermannsdóttir

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

Guðrún Árnadóttir - varaform.

Guðríður Sigurbjörnsdóttir ritari

Jónas Engilbertsson - gjaldkeri

Ása Hauksdóttir

Hallgerður Inga Gestsdóttir

Ingjaldur Eiddsson

Ingveldur Jónsdóttir

Jón Bergvinsson

Jón Ingi Hilmarsson

Þórdís Björk Sigurgestsdóttir

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

dynja á fólki. Því verður ekki sagt að laun sé að sliga þessa þjóð.

Til framtíðar:

Afnema þarf því verðtryggingar að minnsta kosti á öllum öðrum lánnum en íbúðarlánnum. Ef verðtrygging yrði leyfð áfram á íbúðarlánnum þá þarf að útbúa nýja vísitölu þar sem opinber gjöld og

skattar væru tekin út, t.d. virðisauki og vörugjöld og að hún mæli rétt og sé í tengslum við getu lántakanda til þess að greiða sín lán til baka.

Þurfum við að ná upp kaupmættinum aftur með því að koma atvinnulífinu aftur af stað. Finna ný tækifæri og vera opin fyrir nýjum leiðum í atvinnusköpun þar sem markmiðið er að tryggja

fulla atvinnu. Til þess að hér lifi þjóð sem getur og vill takast á við framtíðina.

Þetta þarf að gera núna, því framtíðin er á morgun.

Garðar Hilmarsson

Samkomulag við Reykjavíkurborg LN, Fjármálaráðuneytið og Strætó bs.

Samtök opinberra starfsmanna, BHM, KÍ og BSRB tóku þátt í samráði aðila vinnumarkaðarins um kjarasamningagerð og forsendur hennar í ljósi efnahagsþrenginga í landinu. Samtökin lögðu áherslu á að verja störf og kjaraumhverfi félagsmanna. Stöðugleikasáttmáli var því talinn mikilvægur grundvöllur uppbyggingar og endurreisnar í landinu jafnframt því að mynda umgjörð fyrir vinnu við gerð kjarasamninga til ársloka 2010.

Í framhaldi af því gekk Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar til samninga við helstu viðsemjendur sína. Félagið samdi við

Fjármálaráðuneytið á sama hátt og önnur aðildarfélög BSRB og gerði svo samkomulag við Reykjavíkurborg og LN um framlengingu og breytingar á kjarasamningi og varð samkomulag um að lægstu laun hækkuðu líkt og gerst hafði á almenna vinnumarkaðinum og í samningunum við Fjármálaráðuneytið. En vegna þeirra hremminga sem þjóðin hefur gengið í gegn um í efnahagsmálum voru viðsemjendur ekki tilbúnir að ganga lengra nema þá að kæmi til uppsagna.

Laun að:	1. 7. 2009	1.11. 2009	1. 06. 2010
180.000	6.750	6.750	6.500
185.000	5.500	5.300	5.300
190.000	4.500	4.550	4.550
195.000	3.500	4.050	4.050
200.000	2.500	3.550	2.800
205.000	1.700	3.050	1.800
210.000	1.000	2.300	1.300
215.000	0	2.300	1.300
220.000	0	1.300	1.000
225.000	0	0	1.000

Hér í meðfylgjandi töflu má sjá hvernig samið var um krónutöluhækkanir í samningunum við Reykjavíkurborg, LN og Strætó bs.

Hækkanir koma á ákvæðin launabil en stór hluti félagsmanna fá ekki launahækkanir að þessu sinni.

Auk þessa var samið um hækkun á desemberuppbót, í 51.000 kr. og orlofsuppbót í 25.800 kr. Fært var inn í samkomulag úr bókun 0.13% framlag vinnuveitanda í Starfsendurhæfingarsjóð.

Kjarasamningar samþykktir

Atkvæðagreiðsla um breytingar og framlengingu á kjarasamningum við Reykjavíkurborg, Launanevnd sveitarfélaga vegna starfsmanna Akraneskaupstaðar og við ríkissjóð lauk 13. ágúst síðastliðinn. Niðurstöður urðu þær að allir samningarnir voru samþykktir.

Niðurstaða vegna samkomulags við Reykjavíkurborg fór þannig að 60.54% þeirra sem greiddu atkvæði samþykktu en 34,78% voru á móti, 4.68% skiluðu auðu.

Niðurstaða vegna samkomulags við LN, vegna bæjarstafsmanna á Akranesi, fór þannig að 62.96% þeirra

sem greiddu atkvæði samþykktu en 33.33% voru á móti, 3.7% skiluðu auðu.

Niðurstaða vegna samkomulags við ríkissjóð fór þannig að 64.71% þeirra sem greiddu atkvæði samþykktu en 29.41% voru á móti, 5.88% skiluðu auðu.

Atkvæðagreiðsla um breytingar og framlengingu á kjarasamningum við Strætó bs. lauk 21. ágúst sl. Samkomulagið var samþykkt með 68 atkvæðum eða 70,1%, 24 greiddu atkvæði á móti samkomulaginu eða 24,7%, auðir og ógildir voru 5 eða 5,2%. Atkvæði greiddu 97 eða 51,1% félagsmanna á kjarasamningi við Strætó bs.

Hjólar á fundina

Erna Olsen fulltrúi St.Rv.



Kannski er það bara ég, kannski er það bara af því að maður ólst upp í hverfinu, kannski var það vegna þess að veðrið var svo gott, ég held þó ekki. Ég held að það sé miklu fremur vegna þess að starfsfólkið er búið að búa til vinnustað þar sem maður finnur að maður er velkominn, jafnvel viðskiptavinir safnsins virka á mann eins og gamlir kunningjar. Það þarf örugglega sérstakt fólk til að búa til svona umhverfi og það er gott að vita að það eru félagsmenn okkar sem hafa leyst það verk svona vel. Þannig er tilfinningin þegar maður kemur inn á Sólheimabókasafnið, maður er velkominn.

Á þessum stað er að finna einn af trúnaðarmönnum Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar, Ernu Olsen.

Tilgangur heimsóknarinnar er að eiga við hana smá viðtal, bæði til að kynnast henni og einnig að fræðast um það hvernig það er að vera trúnaðarmaður. Það er strax boðið upp á kaffi og viðtalið fer fram í góða veðrinu fyrir utan safnið. Svona er þetta oftast hérna segir Erna, við vinnum mikið hér úti, plöstum bækur og margt margt fleira.

Hafðir þú reynslu af trúnaðarmannastörfum áður en þú varðst trúnaðarmaður hjá St.Rv.?

Já, svarar Erna, ég hafði unnið í 11 ár á leikskóla áður og var þar trúnaðarmaður hjá Eflingu í nokkur ár. Það var allt öðruvísi og mun meira mál. Þar var starfsmannaveltan mjög mikil og margir jafnvel gengu ekki í stéttarfélagið fyrir en eftir 1 og ½ ár í starfi. Því þurfti maður að vera stöðugt að kynna sig, stéttarfélagið og réttindi starfsmanna. Hjá St.Rv. er þetta miklu skemmtilegra og í raun léttara, þar er mjög vel haldið utan um okkur trúnaðarmennina og við fundum reglulega einu sinni í mánuði, svo hittumst við trúnaðarmennirnir innan sviðsins og innan Borgarbókasafns og tölum mikið saman. Það er alveg sama hvað kemur uppá, það er alltaf hægt að leita til annarra trúnaðarmanna, aðaltrúnaðarmanns og ekki síður á skrifstofuna þar sem alltaf er gaman að koma.

Ég hef sótt öll trúnaðarmannanámskeið sem hefur verið boðið uppá og þar kynnist maður vel öðrum trúnaðarmönnum sem er rosalega gott.

Er þá ekkert leiðinlegt við trúnaðarmanna starfið?

Tja, svarar Erna. Auðvitað koma upp stöku sinnum erfið mál en ef það gerist þá getur maður alltaf leitað til aðaltrúnaðarmanns eða á skrifstofuna og þau hafa verið leyst, maður er aldrei einn í

þessu. Við trúnaðarmennirnir tölum mikið saman. Ég hef lært mjög mikið á þessu og starfið og námskeiðin hafa hjálpað mér við að tala á fundum og í fjölmenni. Hingað á Sólheimasafnið koma yfir 300 manns á dag og vill hafa persónuleg tengsl. Trúnaðarmannastarfið hefur hjálpað mér mikið við að ná tengslum við fólk og eftt mjög sjálfs-traustið sem aftur kemur sér vel í starfinu.

Ertu í fleiri störfum á vegum félagsins?

Já, ég er reyndar í orlofsnefnd og mér finnst það líka rosalega gaman og gefandi. En hún fundar nú ekki eins oft.

Ég vil hvetja fólk til að taka að sér svona störf, þetta er svo gefandi og skemmtilegt.

Kaffisopinn í sólarhorni Sólheimasafnsins er að verða búinn og **spyr ég Ernu að lokum hvor það sé þá virkilega ekkert sem hún vilji kvarta yfir?**

Nei, veistu ég held bara ekki. Svarar hún, jú annars. Mér finnst að maður ætti að fá líkamsræktarstyrk fyrir að hjóla. Ég hjóla nefnilega á alla fundina en fæ enga líkamsræktarstyrki.

H.S.G.



Fulltrúum og trúnaðarmönnum boðið upp á námskeið

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar og SFR bjóða sameiginlega upp á námskeið fyrir fulltrúa og trúnaðarmenn sína. Þetta eru grunnnámskeið sem standa í þrjú daga. Á þessu námskeiði er farið yfir starfsemi stéttarfélaganna, kjarasamningana og lífeyrismál. Auk þess er lögð áhersla á leiðtogaþjálfun þar sem Þórkatla Aðalsteinsdóttir og Einar Gylfi Jónsson sálfræðingar leiðbeina og þjálfu fulltrúa.

Tvö námskeið hafa verið skipulögð á haustönn og verður fyrra námskeiðið dagana 11., 12. og 13. nóvember og seinna námskeiðið 25., 26. og 27. nóvember.

Áframhaldandi fræðsla

Þeir fulltrúar og trúnaðarmenn sem hafa lokið grunnnámskeiði eru hvattir til þess að sækja mjög svo vönduð námskeið sem haldin eru á vegum BSRB og Félagsmálaskóla alþýðu hér að Grettisgötu 89, allar upplýsingar um þau námskeið er að finna á heimasíðu félagsins, www.strv.is

Viltu syngja með?

Kór BSRB hefur verið stofnaður og kóræfingar hafnar. Um er að ræða blandaðan kór og stjórnandi er Svava Kristín Ingólfssdóttir. Æfingar eru á þriðjudagskvöldum kl. 20:15, Grettisgötu 89, 1. hæð. Allir félagar í aðildarfélögum BSRB eru hjartanlega velkomnir og hvattir til að mæta. Nánari upplýsingar veita Guðmundur Garðar, s. 869-8110 eða gumgar@simnet.is og Sólveig solveig@sfr.is (s. 525 8344)

Kosning í Fulltrúaráð St.Rv. í október

- *Vilt þú hafa áhrif á vinnuaðstæður og starfsemi félagsins þíns?*

Nú hefur þú tækifæri!

- *þarf kraftmikinn fulltrúa á þinn vinnustað?*
- *Fulltrúar í fulltrúaráði eru einnig trúnaðarmenn á vinnustað eða deild*

Í október hefjast kosningar um fulltrúa á þínum vinnustað eða starfsdeild, en kosið er til tveggja ára í senn.

Hlutverk fulltrúa/trúnaðarmanns er bæði fjölbreytt og áhugavert.

Það felst meðal annars í að gæta hagsmuna félagsmanna á vinnustað, miðla upplýsingum milli félagsmanna, gæta þess að kjarasamningar séu virtir og standa vörð um rétt starfsmanna og aðstoða í ágreiningsmálum.

Gefandi starf

Um er að ræða gefandi starf sem felur í sér tækifæri til að bæta við sig þekkingu og reynslu á sviði starfsmannamála. Einnig gefur það innsýn í rekstur stofnunar og starfsemi stéttarféлага. Fulltrúum/ trúnaðarmönnum býðst 3ja daga grunnnámskeið á vegum St.Rv. þar sem áhersla er lögð á upplýsingamiðlun, réttindi á vinnumarkaði, kjarasamning og leiðtogaþjálfun. Auk þess eru glæsileg framhaldsnámskeið á vegum BSRB og Félagsmálaskóla Alþýðu.

Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar hefur það skipulag að félaginu er skipt niður í starfsdeildir ýmist eftir eðli starfa eða starfsstöðum.

Um 180 fulltrúar aðal og varamenn eru nú í fulltrúaráði, en ráðið hittist að jafnaði einu sinni í mánuði yfir vetrartímann og tekur fyrir málefni líðandi stundar.

Framboð í fulltrúaráð

Þeir sem áhuga hafa á að bjóða sig fram í fulltrúaráð setji sig í samband við kjörstjóra í sinni deild/vinnustað, en kosning á að fara fram fyrir lok október 2009. Einnig geta áhugasamir haft samband við skrifstofu félagsins sími 525-8330 eða skráð sig á heimasíðu www.strv.is

Glefsur úr sögu atvinnuleysistrygginga



Til skamms tíma áttum við Íslendingar því láni að fagna að atvinnuleysi var lægra hér en í öðrum ríkjum Vestur-Evrópu. Á undraskjótum tíma hefur orðið breyting þar á og málefni Atvinnuleysistryggingasjóðs því komist nokkuð í umræðuna. Það gefur tilefni til að rifja upp sögu þessa málaflokks hér á landi.

Árstíðabundið atvinnuleysi verkafólks er jafngamalt þéttbýlismyndun á Íslandi. Atvinnuhættir í gamla útgerðar- og landbúnaðarsamfélaginu voru með þeim hætti að vinnuafliþörf var mikil hluta ársins, en inn á milli gátu komið löng tímabil þar sem enga vinnu var að fá. Þörfin á einhvers konar bótakerfi til að mæta þessu var því ótvíræð.

Engu að síður voru Íslendingar síðastir Norðurlandabjóðanna, að Færeyingum undanskildum, til að koma á atvinnuleysistryggingum. Danir komu slíku

kerfi á legg árið 1907 og það sama gerðu Finnar eftir að landið hlaut sjálfstæði frá Rússum undir lok fyrri heimsstyrjaldarinnar. Í Svíþjóð var kerfi atvinnuleysistrygginga komið á árið 1938.

Hér á landi var hugmyndinni um atvinnuleysistryggingar fyrst hreyft í pólitískri umræðu í upphafi þriðja áratugarins, en framan af snerist baráttan einkum um að ná að kortleggja vandann. Fyrstu tilburðir til skráningar atvinnulausra í Reykjavík voru árið 1926 og töldust þá hátt í 400 manns án vinnu, en alls voru Reykvikingar 23 þúsund um þær mundir. Atvinnuleysisvofan lét þó fyrst verulega á sér kræla á kreppeárum fjórða áratugarins.

Fyrstu lög um almannatryggingar voru sett árið 1936 af samstjórn Framsóknarflokks og Alþýðuflokks. Í lögum var gert ráð fyrir stofnun atvinnuleysisjóða, en ákvæðin um þá voru svo útvötnuð í meðförum þingsins að þau komust aldrei til framkvæmda. Mótbarur þingmanna voru gamalkunnar: að atvinnuleysisbætur myndu draga úr hvata fólks til að vinna og að fyrirtæki sem ekki gætu ráðið fólk í vinnu hefðu enga möguleika á að greiða fé í slíka bótasjóði.

Þótt hugmyndafræði atvinnuleysistrygginga væri þannig komin inn í lagatexta strax um miðjan fjórða áratuginn, fór lítið fyrir þessu baráttumáli verkafólks þegar kom að samningum á vinnumarkaði. Þegar kom að atvinnu-málunum lögðu verkalyðsfélögin meiri áherslu á kröfuna um að opinberir aðilar stæðu fyrir atvinnubótavinnu, s.s. vega-

gerð. Með hernámi Breta í síðari heimsstyrjöldinni hvarf atvinnuleysið nánast eins og dögð fyrir sólu og verkalyðshreyfingin fór að huga að öðrum málum.

Það var ekki fyrr en um miðjan sjötta áratuginn að skriður komst á málið á ný. Árið 1955 átti Verkamannafélagið Dagsbrún í óvenjuharðri kjaradeilu og langvinnu verkfalli sem setti þjóðfélagið í uppnám. Í upphafi verkfalls snerust meginkröfur Dagsbrúnar um breytingar á töxtum, en þegar deilan var farin að dragast á langinn voru dregin fram ýmis félagsmálaúrræði til að höggva á hnútin. Þar á meðal hugmyndir um atvinnuleysistryggingar.

Kjarasamningarnir 1955 fólu í sér útfærða hugmynd að atvinnuleysistryggingasjóði, sem var í öllum aðalatriðum fest í lög frá Alþingi ári síðar. Á næstu árum fjölgaði stöðugt þeim stéttum sem áild áttu að atvinnuleysistryggingakerfinu, sem er í dag einn af hornsteinum velferðarkerfisins.

Árið 2007 ritaði Þorgrímur Gestsson bókina Öryggissjóður verkalyðsins, um sögu Atvinnuleysistryggingasjóðs og baráttuna fyrir stofnun hans. Óhætt er að mæla með því verki.

Stefán Pálsson



STYRKARSJÓÐUR BSRB

Vegna sérstakra aðstæðna sem hafa í för með sér launamissi eða veruleg fjárútlát sjóðfélaga vegna veikinda hans sjálfs eða nánustu fjölskyldu er sjóðstjórn heimilt að víkja frá reglum sjóðsins og veita styrk.



Reykingar eru ein helsta orsök sjúkdóma og ótímabærra dauðsfalla í okkar samfélagi en flestir reykingamenn vanmeta hættuna sem stafar af reykingum. Þær hafa mikil áhrif á lífsgæði og lífslengd einstaklinga. Tollurinn af reykingum er hár. Það deyr um einn Íslendingur á dag af völdum sjúkdóma sem rekja má til reykinga og í aldursþópnum 35 – 69 ára tengist þriðja hvert dauðsfall reykingum. Tóbak er eina löglega varan á markaði sem drepur ef hún er notuð rétt. Það er því þess virði að hætta að reykja og það er sennilega ekkert sem maður getur gert sér til

Hættu fyrir lífið Losaðu þig við tóbakið

heilsubótar sem jafnast á við að hætta að reykja fyrir lífstíð. Heilsufarslegur ávinningur af því að hætta kemur mjög fljótlega í ljós og það borgar sig að hætta að reykja bæði peningalega og heilsunnar vegna. Sá sem reykir einn pakka af sígarettum á dag eyðir u.þ.b. 25 þúsund krónum á mánuði eða um 300 þúsund krónum á ári í sígarettur. En hvað er það sem gerir reykingar svona skaðlegar! Í tóbaksreyk eru yfir 4.000 efni og efnasambönd, þar á meðal um 50 sem vitað er að geti valdið krabbameini. Þrjú aðalefni í sígarettum eru nikótín, kolsýrlingur og tjara. Nikótínið gerir sígarettur ávanabindandi á meðan kolsýrlingurinn og tjaran valda alvarlegum sjúkdómum. Meðal annarra efna má nefna: acetón, ammoníak, arseník, benzen, Hýdrázin, cadíum, DDT og pólóníum-210.

Mörgum hefur tekist að hætta að reykja og færri byrja. Nú reykja daglega um 18% einstaklinga á aldrinum 15-89 ára en árið 1991 voru þeir um 30%. Á Íslandi segjast sjö af hverjum tíu reykingarmönnum vilja hætta að reykja

en það er oft erfitt og tekur á. Því það að vera háður tóbaki er skilgreint sem fíknisjúkdómur. Það er nikótínið sem reykingamaðurinn verður háður. Það myndi líklega enginn reykja tóbak ef ekki væri nikótín í því og þeir sem reykja sækjast fyrst og fremst eftir nikótíni þótt það sé oft ómeðvitað. Tóbaksfíkn er samt sem áður flókið samspil líkamlegrar fíknar þ.e. fíknar í nikótín, sálrænnar fíknar, félagslegrar fíknar og vana. Flestir þurfa að hætta nokkrum sinnum að reykja áður en þeir ná að verða reyklusir til langframa. Það eru fáir sem segja að það sé auðvelt að hætta en allir segja að það sé þess virði. Ef reykingamaður er að hugsa um að hætta þá er mikilvægast að undirbúa sig vel áður en hætt er að reykja. Því betri sem undirbúningurinn er þeim mun meiri árangurs má vænta. Fagleg ráðgjöf og stuðningur bætir enn frekar árangur. Að hætta að reykja er ekki fórn heldur frelsi.

*Ingibjörg Katrín Stefánsdóttir
hjúkrunarfræðingur og fræðslufulltrúi
Krabbameinsfélags Reykjavíkur*



Erindið sem ég ætla að flytja fjallar um jákvæð áhrif reglubundinnar hreyfingar á líkamann og skaðleg áhrif hreyfingarleysis, segir Ólöf R. Ámundadóttir sjúkráðgjafi, sem mun flytja fyrirlestur

Hreyfing

á vegum SFR og Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar þann 1. október nk. Ég hef nokkum sinnum flutt sambærilegan fróðleik fyrir þá starfsmenn Landspítalans sem eru að láta af störfum. Þá legg ég áherslu á að hreyfingin sé lykillinn að góðri heilsu og vellíðan. Hreyfingarleysi býður heim alls konar vandamálum og sjúkdómum og löngu ljóst að regluleg hreyfing bætir líf og líðan fólks.

Þekktustu áhrif þess að stunda reglubundna líkamlega hreyfingu eru aukinn vöðvastyrkur og aukið þol, sem gerir okkur kleift að taka þátt í margvíslegum athöfnum daglegs lífs, okkur til ánægju og án þess að þreytast.

Jákvæð áhrif reglubundinnar hreyfingar koma fram á öllum aldurskeiðum, hjá

báðum kynjum og bæði hjá sjúkum og heilbrigðum, segir Ólöf og bætir við að ekki þurfi að minna á að þeir sem stunda hreyfingu þurfa síður að óttast hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki tegund II, ýmsar tegundir krabbameina, ofþyngd og ýmsa aðra sjúkdóma sem eru fylgifyskar hreyfingarleysis. Auk þess þykir sannað að andleg líðan þeirra sem hreyfa sig reglulega er betri og þeim hættir síður til þunglyndis. Ólöf mun í fyrirlestri sínum gefa praktísk ráð um hreyfingu og hvernig best er að koma slíku inn í daglegt líf sitt.

Ólöf Ámundadóttir

Gott að vita! Námsk

á vegum St.Rv. og

St.Rv. og SFR bjóða sameiginlega upp á námskeið og fyrirlestra fyrir félagsmenn nú á haustönn. 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. Námskeiðin eru félagsmönnum að kostnaðarlausu.

Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðu eða skrifstofum félaganna:

- SFR - stéttarfélag í almannabjónustu, www.sfr.is, sími 525-8340
- Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar (St.Rv.), www.strv.is, sími 525-8330

Skapandi skrif

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

Tími: Þriðjudaga 29. sept.,
6. og 13. okt., kl. 19-22:30.

Lengd: 10,5 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Þorvaldur
Þorsteinsson, rithöfundur.

Lýsing: Þorvaldur miðlar af reynslu sinni á sviði skapandi skrifa og beinir sérstaklega athyglinni að mikilvægi sögunnar í daglegu lífi okkar allra. Hann kynnir 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. Námskeiðið byggir á stuttum fyrirlestrum, einföldum verkefnum og samræðum.

Hreyfing til heilsubótar – auðveldara en þig grunar

Tími: Fimmtudaginn 1. okt., kl. 17-19.

Lengd: 2 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Ólöf R. Ámundadóttir,
sjúkrabjálfari.

Lýsing:

Erindið fjallar um jákvæð áhrif reglubundinnar hreyfingar á líkamann og skaðleg áhrif hreyfingaleysis. Ólöf mun einnig gefa praktísk ráð um hreyfingu og hvernig best er að koma reglulegri hreyfingu inn í daglegt líf.

Nýtt

Útgjaldastýring - spara.is

Tími: Fimmtudaginn 8 .okt.,
kl. 16:45 – 18:45.

Lengd: 2 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Ingólfur H.
Ingólfsson, ráðgjafi.

Lýsing: Á námskeiðinu Útgjaldastýring lærir þú að nota Fjárhagskerfi heimilisins til að ná betri tökum á þeim útgjöldum sem fylgja venjubundnum heimilisrekstri. Þú lærir að búa til fjárhagsáætlun á einfaldan máta sem allir geta tileinkað sér. Kerfið gerir þér kleift að setja raunhæf markmið varðandi sparnað og niðurgreiðslu lána. Þú getur orðið skuldlaus miklu fyrr en þig grunar og búið þér til veglegan sjóð sparnaðar í leiðinni.

Nýtt

Keið og fyrirlestrar

SFR - Haustið 2009

Hvort ég get – ekki málið

Tími: Þriðjudaga og fimmtudaga 20., 22., 27. og 29. október kl. 16:45-19:45

Lengd: 9 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Dr. Hallfríður Þórarinsdóttir, mannfræðingur

Lýsing:

Námskeiðið miðar að því að auka sjálfstraust einstaklinga, gera þá öruggari og ánægðari með sig og kenna ýmsar aðferðir til að ná þeim markmiðum. Þátttakendur eru vaktir til vitundar um tengsl jákvæðrar sjálfsímyndar og góðra samskipta. Mótun og inntak sjálfsímyndar er skoðað og sýnt fram á að hún er lifandi og breytanleg. Þá er rýnt í mikilvægi samspils hugsunar og hegðunar. Aðferðir og æfingar í markmiðssetningu og ákveðniþjálfun. Námskeiðið byggir á lifandi samræðum kennara og þátttakenda.

Ljósmyndun og stafræn vinnsla – minni vélar

Tími: Þriðjudaga 20., 27. okt. og 3. nóv., 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 ljósmyndatækni 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.

Enska Speaking up

Tími: Mánudaga og fimmtudaga 29. okt. 2., 5., 9., 12. og 16. nóv., kl. 16.45 - 18.45

Lengd: 12 klst.

Staður: Grettisgata 89, 1. hæð

Leiðbeinandi: Mica Allen

Lýsing:

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

Listin að spara

Tími: Fimmtudag og mánudag, 5. og 9. nóv., kl. 16:45-18:45

Lengd: 4 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Vigdís Stefánsdóttir, ráðgjafi

Nýtt

Lýsing:

Á námskeiðinu verður farið yfir skipulag í heimilishaldi - í hvað peningarnir fara og í hvað þeir ættu að fara - hvernig hægt er að einfalda innkaupin og fækka krónunum sem fara í heimilishaldið. Námskeiðið byggir á stuttum fyrirlestrum, umræðum og hvatt er til mikillar þátttöku. Vigdís starfar sem erfðaráðgjafi og er mörgum kunn fyrir námskeið sín og bækur um sparnað í heimilisrekstri enda hefur hún mikla reynslu sem hún deilir óspart á þessu námskeiði.

Lyklar að sjálfsþekkingu – kraftur til framtíðar

Tími: Mánudaga og fimmtudaga, 12., 16., 19. og 23. nóv., kl. 16:45-18:45

Lengd: 8 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Jón Bjarni Bjarnason

Nýtt

Lýsing:

Að þekkja sjálfan sig er sennilega ein verðmætasta eign hvers einstaklings. Sá sem þekkir styrkleika sinn og veit hverjir veikleikar hans eru hefur margfalt meiri möguleika til að takast á við áföll og erfiðleika í lífinu.

Á námskeiðinu eru kynntir þeir grundvallarþættir sem eru undirstaðan að persónugerð hvers manns og þeir geta skýrt hvers vegna við gerum hlutina á þann hátt sem við gerum þá.

Leiðbeinandinn er markþjálfari frá ICF og hefur lengst af starfað við markaðs- og útgáfumál og námskeiðahald.

Hádegis- eða síðdegisfróðleikur

Hláturjoga

Tími: a) Föstudaginn 9. okt. kl. 12:00-12:50.

b) Fimmtudaginn 26. okt. 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 leikrænum æfingum og með því að horfast í augu verður hláturinn fljótt eðlilegur.

Hláturjoga er sambland æfinga og jógaöndunar. Að stunda hláturjoga er því hollt fyrir líkama, huga og sál og er hin besta skemmtun um leið.

Ásta Valdimarsdóttir er hláturjógakennari og hefur haldið fyrirlestra um þessa hollu líkams- og sálrækt í fjölda ára.

Hættu fyrir lífið – losaðu þig við tóbakið

Tími: Fimmtudaginn 15. okt., kl. 16:30-17:30

Lengd: 1 klst.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Leiðbeinandi: Ingibjörg katrín Stefánsdóttir, fræðslufulltrúi Krabbameinsfélags Reykjavíkur

Nýtt

Lýsing:

Í fyrirlestrinum og umræðunum „Hættu fyrir lífið“ er í aðalatriðum fjallað um mikilvægi þess að hætta að reykja, hvers vegna það er svona erfitt, hvað lagast við að hætta og að lokum hvað er hægt að gera vilji maður hætta. Fyrirlesturinn hentar öllum þeim sem reykja hvort sem þeir eru að hugsa um að hætta eða ekki auk þess getur hann líka verið fróðlegur fyrir þá sem ekki reykja.

Réttindi þín og skyldur

Tími: a) Fimmtudaginn 26. nóv., kl. 17- 17:50

b) Föstudaginn 4. des. kl. 12:00-12:50

Lengd: 50 mín.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Fyrirlesari: Sigurður Á. Friðbjólfsson

Lýsing:

Fjallað verður um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna. Um er að ræða 50 mín. fyrirlestur en gefið verður ráðrúm fyrir spurningar og umræður.

Kreppan og kynin

Tími: Föstudaginn 13. nóv. kl 12-12:50

Lengd: 50 mín.

Staður: Grettisgötu 89, 1. hæð.

Fyrirlesari: Silja Bára Ómarsdóttir

Nýtt

Lýsing:

Femínistar hafa bent á að í kreppum aukist líkurnar á því að staða kvenna á vinnumarkaði veikist. Konur fari frekar inn á heimilið og sinni þar án launa störfum sem annars eru unnin innan velferðarkerfisins. Samfélagsmynstrið breytist og erfiðara verði að viðhalda þeim áfangasigrum sem náðst hafa í jafnréttisbaráttunni. Þá veikist staða og sjálfsmynd kvenna. En hvað verður þá um karlana? Hvaða áhrif hefur það á þá að vera settir í hlutverk „skaffara“? Er eitthvað jákvætt við væntanlega fylgifiska kreppunnar? Í fyrirlestrinum er farið yfir ýmsa möguleika hvað það varðar.

FRAMVEGIS 

Framvegis – miðstöð um símenntun býður upp á margvísleg námstilboð. Við hvetjum félagsmenn til þess að skoða nýja heimasíðu þeirra: framvegis.is

Mataruppskriftir

Renuka Perera



Renuka Perera er frá Colombo, höfuðborg Sri Lanka. Hún flutti til Íslands árið 1996. Renuka hefur unnið við matreiðslu í skólum en einnig eldað austurlenska rétti fyrir ýmsar veislur og matarboð. Hún gaf nýlega út uppskriftabók og gaf Fréttabréfinu leyfi til þess að birta uppskriftir úr henni.

Rækjukarri (issokari)



Fyrir 3-4:

500 g rækjur (stórar eða litlar)

1 laukur, saxaður

3 hvítlauksgeirar, rifnir

¼ bolli kókosmjólk

Safi úr ½ sítrónu

3 msk ólífíuolía

½ tsk salt eða eftir smekk

Krydd:

½ tsk túrmerik

½ tsk grikkjasmári

1 kanilstöng

5 karrílauf

½ tsk chili-duft

Aðferð:

1. Hitið olúna í potti og brúnið lauk og hvítlauk. Bætið kryddinu við og steikið áfram í nokkrar mínútur.

2. Hellið kókosmjólk og vatni yfir og stráið salti. Hrærið og látið koma upp suðu.

3. Lækkið hitann, látið rækjurnar í og sjóðið í u.þ.b 5 mínútur. Hellið sítrónusafanum yfir og hrærið vel.

Allir ættu að geta eldað þennan rétt án þess að svitna of mikið. Aðalatriðið er að hafa kryddtegundirnar við hendi. Það er þó í lagi að sleppa einhverjum þeirra ef eitthvað vantar.

Lárperu-mousse



Fyrir 4-5:

3 lárperur

1 ½ bolli nýmjólk eða rjómi

4 msk sykur

1 msk sítrónusafi

8-10 kúlur vanillús

Aðferð:

1. Afhýðið lárperurnar. Fjarlægjið steininn og setjið lárperurnar í blandara.

2. Hellið sítrónusafanum yfir ásamt sykrinum og smá mjólk. Blandið þangað til lárperurnar eru vel maukaðar. Bætið þá við restinni af mjólkinni og hrærið aftur. Kælið í 30 mínútur.

3. Hellið í dessertskálar, setjið 2 kúlur af vanillús ofan á mousse-blönduna og skreytið með jarðarberjum.

Lárpera stráð sykri er algengur eftirréttur í Sri Lanka.

Uppskriftin fyrir lárperu-mousse tengist þessari venju.

Orlofsmálin -

sumarorlofinu að ljúka og vetrarleiga að taka við

Sumarleiga

Útleiga orlofshúsa gekk mjög vel í sumar. Nýting var mjög góð á húsunum og fjölgaði umsóknum um 25% frá fyrra ári.

Nýjungar voru að hús var leigt í Hrísey og var mjög vel látið af því. Þá var bætt við íbúð í Tröllagili á Akureyri. Þó félagið hafi haft fjórar íbúðir inná Akureyri og hús inni Eyjafirði hefði verið hægt að leigja hvert um sig að minnsta kosti tvisar sinnum og má líka segja það um marga aðra staði s.s. á Vestfjörðum sem líka voru mjög vinsælir.

Vetrarleiga

Öll orlofshús félagsins þ.e á Úlfjótavatni, í Munaðarnesi, Efri Reykjum, Álftavatni og í Svínadal eru öll í vetrarleigu. Að auki er íbúð félagsins á Akureyri í útleigu allt árið

Húsin okkar á Eiðum geta verið í leigu yfir vetrartímann en hafa skal samband við skrifstofu um þau.

Mest er um helgarleigu yfir vetrartímann., en lengd leigutíma að vetrinum getur verið breytileg hverju sinni en algengast er að ekki sé leigt í lengri tíma en eina viku.

Varðandi vetrarleigu á orlofshúsunum og á íbúð, skulu félagsmenn snúa sér til skrifstofu St.Rv., sími 525-8330.

Sá háttur er hafður á varðandi leigu á íbúð á Akureyri að fyrsta virka dag hvers mánaðar er farið að skrá pantanir fyrir næsta mánuð á eftir.

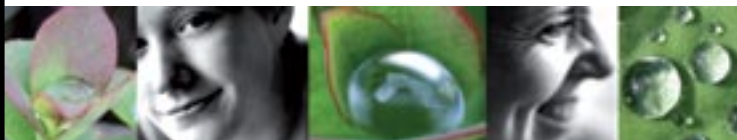
Hvernig viljum við koma að orlofshúsunum?

Umgengni félagsmanna í orlofshúsum félagsins er að jafnaði mjög góð og til mikillar fyrirmyndar.

Enda eru orlofshúsin sameign okkar allra. Því segjum við, gangið frá húsunum eins og við viljum sjálf koma að þeim.

Skúrum og þrifum eftir okkur.

Munið allt dýrahald er bannað í húsunum nema í Akrakoti.



Fræðslusetrið Starfsmennt er samstarfsvettvangur ríkisins og stéttarféлага innan BSRB þar sem unnið er að þróun þekkingar og þjálfunar. Starfsmennt býður ríkisstarfsmönnum um allt land upp á starfstengda símenntun og veitir stofnunum heildstæða þjónustu á sviði starfsþróunar.

Starfsmennt býður upp á:

- Sérsniðnar starfstengdar námsleiðir fyrir stofnanir
- Ráðgjafa að láni til að vinna að mannaúsefningu
- Rafrænt námsumhverfi og fjarkennt tölvunám
- Almenn námskeið fyrir allar starfsstéttir
- Náms- og starfsráðgjöf til starfsmanna
- Farandfyrirlestra til stofnana

ATARNA

www.smennt.is

Fræðslusetrið Starfsmennt • Grettisgötu 89, 105 Reykjavík • sími 525 8395 • smennt@smennt.is

Fjölbreytt námskeið hjá Framvegis-miðstöð um símenntun

Út er kominn námsvísir Framvegis-miðstöðvar um símenntun og hefur námskeiðsflóran sjaldan verið fjölbreyttari. Í námsvísinum má finna styttri og lengri námsleiðir eða allt frá 4 stunda upp í 160 stunda námskeið. Boðið er upp á margvísleg námskeið fyrir sjúkraliða, félagsliða, tanntækna og starfsfólk í þjónustu- og skrifstofustörfum. Framvegis er jafnframt með úrval námskeiða sem eru öllum opin s.s. hagfræði heimilanna, tölvunámskeið og í samstarfi við Dale Carnegie er

boðið upp á spennandi uppbyggingarnámskeið.

Framvegis hefur líka bryddað upp á þeirri nýbreytni að færa fræðsluna upp að dyrum hjá fyrirtækjum og stofnunum með „fræðslu á ferð“. Sú þjónusta ætti að falla vel í kramið á tímum hagræðingar. Nánari upplýsingar um Framvegis og þau námskeið sem þar eru í boði er að finna á: www.framvegis.is



Starfsendurhæfingarsjóður

Nýlega tóku til starfa tveir nýir ráðgjafar á sviði starfsendurhæfingar hjá Styrktarsjóðum félaga innan BSRB. Þær eru Karen Björnsdóttir náms- og starfsráðgjafi og Soffía Eiríksdóttir lýðheilsu- og hjúkrunarfræðingur.

Þær hafa aðsetur að Grettisgötu 89 og hægt er að hafa samband við þær alla virka daga milli kl. 9-16. Til að fá upplýsingar og/eða panta viðtalstíma er hægt að hringja í síma 525 8356 eða 525 8357.

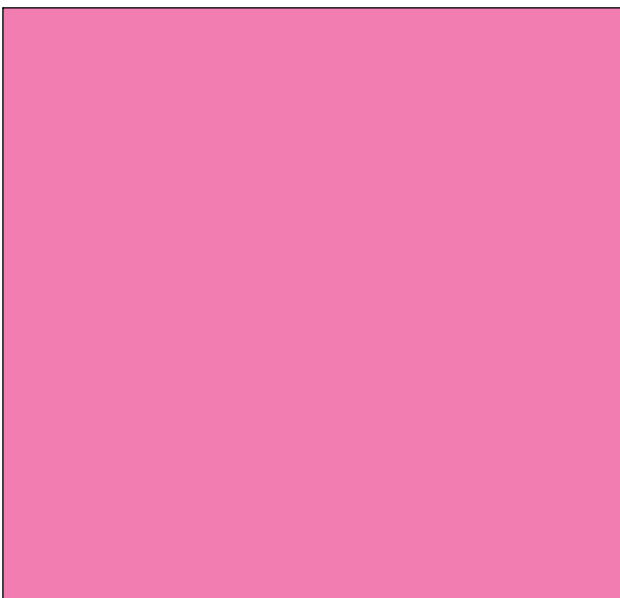
Ráðgjafar hjá sjúkrasjóðum og styrktarsjóðum stéttarfélag veita einstaklingum aðstoð við að viðhalda og efla virkni til vinnu. Ráðgjafar sjúkrasjóðanna vinna í nánú samstarfi við viðkomandi einstakling, halda utan um mál

hans og aðstoða hann við að fá nauðsynlegan stuðning ásamt þeim bótum sem hann á rétt á. Ráðgjafar sjúkrasjóðanna hafa einnig aðgang að ýmsum úrræðum og stuðningsaðilum sem veitt geta einstaklingum viðeigandi meðferð sem miðar að því að efla vinnugetu og varðveita vinnusamband einstaklings.

Ráðgjöf og hvatning sem tekur mið af aðstæðum hvers og eins.

Sem dæmi um þennan stuðning má nefna:

- Mat á starfshæfni sem tekur mið af heilsufarslegum jafnt sem félagslegum þáttum.
- Aðstoð við gerð og eftirfylgni einstaklingsbundinnar virkni áætlunar.
- Leiðbeiningar um réttindi, greiðslur og fjölbreytta þjónustu.
- Aðstoð frá sérfræðingum svo sem sálfræðingum, iðjuþjálfum, sjúkraþjálfurum, læknum, félagsráðgjöfum, náms- og starfsráðgjöfum og fleirum.
- Samstarf milli einstaklings, atvinnurekanda hans og fagaðila til að auka starfshæfni starfsmanns.
- Kynningar og ráðgjöf til atvinnurekanda og trúnaðarmanna um starfsendurhæfingu og möguleg úrræði.



Félagsmenn – starfslok

Peir félagsmenn, sem nágast starfslok og fara á eftirlaun þurfa að hafa samband við félagið til að láta skrá sig í deild eftirlaunabega. Það tryggir þeim að fá fréttabréf félagsins sent heim eins og áður. Ennfremur helst þá samband þeirra við félagið eftir því sem þeir óska. Síminn okkar er 525-8330 Tölvupóstur er: strv@bsrb.is

Félag stuðningsfulltrúa

Félag stuðningsfulltrúa í grunnskólum í Reykjavík og Akranesi hefur síðu á heimasíðu Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar þar sem stuðningsfulltrúar geta fengið helstu upplýsingar um félagsstarfið. Það er von stjórnar félagsins að þetta framtak megi auka samstarf meðal stuðningsfulltrúa. Skráning í Félag stuðningsfulltrúa er inni á síðunni og eru stuðningsfulltrúar hvattir til þess að skrá sig. Það er þeim algjörlega að kostnaðarlausu en auðveldar það fyrir hópinn að ná sambandi við starfandi stuðningsfulltrúa.

BSRB þing

42. þing BSRB verður haldið á Grand hótél dagana 21. - 23. október nk. Áætlaður fjöldi þingfulltrúa er um 260 og verða þeim send öll gögn sem varða þingið fyrir lok september. Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar hefur nú þegar tilkynnt um sína fulltrúa sem verða 42. Undirbúningur fyrir þingið mun hefjast fljótlega með fulltrúunum innan félagsins.



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 - 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 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 - www.strv.is

		KLUNNI BLISTRI	STRITA REFILL	LEKJUN FETIÐ STÓPULL		PRELLI VENJU	BORÐI HREINA	
		5				HARMA HELGI- KVIEDI		
		RYKRI VESALAR GRAMMI					BORÐ- ANDI NYTJAR	
				8	STRAX SPIRA			
OLLUR	↓	BEITA ILIGRESI HITI		MISK- LINN BLASI		LAT- BRAGÐ INN		
5			3		KAUP KNÖTT		2	GLJUFRI
AUKASTI GEISLA- BALG			PASSA HESTUR			DRATT- LIK BOR		BLASA
5		HEIFT- LÖUGULL SJOR			HEVISOM SAM- PYKKIR			
HAND- LEGG			ÞAK- SKEGG	STARF- IÐ MJÖG			SVIK ESPIR	
GAGNS- LAUS ÞOTTAST	↓	SLEIF FLJÖTI		FLAKK MANN- NAFN		6	SIGTI MEN	
5			FÓLIN LÆSING					FLÓKIÐ
		HÖGG LÖDD- ARA			ELD- STÆÐIS PRÁMMA			HAGN- AÐUR
SKÍTUR LÚSA- EGG		1	FLJÖT- IN DLM			GRAS OFSA- REIÐIR		
		BLÓM LIDUGA		RYK- KORN UMMELI		SVIKULL BRUNA- LEIFAR		
EINNIG LIM- HYGGJA			GAT STÖK				PREYFING FYRIR- HÖFN	
NEÐAN VÆÐ- ANDI	↓	FRÖSKI	ÞEGAR MJÓKA		HRAÐI PLANTA		ÓSLIÐU ANNARS	
5		ÞJAD- LUST HEMPA			7	ÞABURÐ- LUR HRATT		ÓVILD
				SEFA KERALD			DRAP LAUF- TRÉ	EYKTA- MARK
ROTIN SAR				STEFNA NEÐI		HAKAN TYI- HLJÓÐI		
		VARN- ING			MELA			KUSK
5								4
MORA	HRYGJA		BLÓSKR- AR		NERRI		KUNN- INGJA	

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 15. október 2009.