



EINING-ÍÐJA

FÉLAGSBLAÐ

3. tölublað
12. árgangur
Desember 2010



Eining-Íðja

*sendir félagsmönnum sínum og landsmönnum öllum
bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár,
með þökk fyrir samskiptin á árinu sem er að líða*

Rúbín jólakaffið
fullkomnar
hátíðarstemmninguna



Í gegnum tíðina hafa
Íslendingar fullkomnað
hátíðarmatinn með ávöxtum
frá Del Monte

Veldu gæði,
veldu
Del Monte



Say Yes to the Best



SJÓÐFÉLAGAYFIRLIT STAPA LÍFEYRISSJÓÐS ER KOMIÐ ÚT



Nú um miðjan nóvember ættu allir greiðandi sjóðfélagar að hafa fengið sjóðfélagayfirlit send heim. Mikilvægt er að sjóðfélagar beri saman útsent yfirlit og launaseðla.

Launþegi sem ekki hefur fengið yfirlit en telur að vinnuveitandi hafi átt að skila til sjóðsins er bent á að hafa samband við iðgjaldadeild Stapa.

Til þess að iðgjöld launþega njóti ábyrgðar Ábyrgðarsjóðs launa við gjaldþrot, skulu launþegar innan 60 daga frá dagsetningu yfirlitsins ganga úr skugga um skil vinnuveitenda til lífeyrissjóðsins. Ef upplýsingar um iðgjöld vantar á yfirlitið er mikilvægt að launþegi tilkynni það til lífeyrissjóðsins, með framlagningu launaseðla innan 60 daga frá útsendingu yfirlits. Komi ekki fram athugasemd frá launþega, er lífeyrissjóðurinn einungis ábyrgur fyrir réttindum sem þessi iðgjöld skapa, að því marki sem þau fást greidd.





Útgefandi: Eining-Íðja
Skipagötu 14 - 600 Akureyri
Sími 460 3600 -Bréfasími 460 3601
www.ein.is

Ábyrgðarmaður:
Björn Snæbjörnsson

Ritstjóri
Ásgrímur Örn Hallgrímsson

Þýðingar:
Páll Pawel Pálsson, Nicole Kristjánsson,
Patcharee Srikongkaew

Forsíðumynd:
Minjasafnskirkjan á Akureyri

Prentvinnsla:
Ásprent ehf.

Frjálst er að nota efni úr blaðinu, í heild
eða hluta, þó þannig að heimildar sé getið.



*Sendum Einingar-Íðjufélögum
svo og landsmönnum öllum
hugheilar jóla- og nýársóskir!*



ORLOFSBYGGÐIN ILLUGASTAÐIR

Efnisyfirlit

- 5** Samningur um lögfræðipjónustu
- 6** Frábær fræðsludagur
- 8** Átt þú að vera með vinnustaðaskirteini
- 10** Kröfugerð félagsins
- 12** Kjarnafæði í 25 ár
- 13** Desemberuppþót 2010
- 13** Fyrirvaralaus uppsögn
- 14** Sérhæft matsteymi á Akureyri
- 14** Eftirlitsfulltrúar á ferð
- 14** Miðar í Hvalfjarðargöng
- 15** Orlofsferðir Einingar-Íðju sumarið 2011
- 16** Fjallaferð sumarið 2010
- 18** Alltaf mikið um að vera í SÍMEY
- 19** Nýr starfsmaður
- 19** Félagavefur Einingar-Íðju
- 19** Viltu fylgjast með?
- 20** Norðlenska: Mikið um að vera
- 21** Leitaðu réttar þíns!
- 22** Skemmtileg dagsferð
- 23** Munið eftir námsstyrkjunum!
- 24** Ferð Einingar-Íðju til Þýskalands og Slóveníu
- 30** Nammi, nammi, nammi
- 31** Ársfundur ASÍ
- 32** Vetrarleiga orlofshúsa
- 32** Sjúkrasjóður
- 32** Dýrahald bannað!
- 33** Byr til kort og skreytir kerti
- 34** Miscellaneous information
- 35** Málþing um óskráða atvinnu og ófagleg vinnubrögð í ferðapjónustu
- 36** Myndagáta
- 38** Eru vöðvabólga og bakverkir í þinni starfslýsingu?
- 40** Róžne informacie
- 42** ข้อมูลต่างๆที่ควรทราบ
- 42** Lausn myndagátu
- 44** Verðlaunageitraun
- 46** Jólakrossgátan

PricewaterhouseCoopers á Íslandi

*Sendir félagsmönnum
Einingar-Íðju hugheilar jólakveðjur!*



PricewaterhouseCoopers
Glerárgata 34, 600 Akureyri
Símanúmer: 460 2400
Símbréfsnúmer: 460 2401
Netfang: pwc.akureyri@is.pwc.com
Netfang innheimtu: innheimta@is.pwc.com

Samningur um lögfræðipjónustu

Á fræðsludegi starfsfólks, trúnaðarmanna og þeirra sem eru í trúnaðarstörfum fyrir Einingu-löju, þann 5. nóvember sl. fór fram kynning á samningi við PACTA lögmenn um lögfræðipjónustu fyrir félagið og félagsmenn þess. Til þess að kynna samninginn og fara yfir helstu atriði hans komu lögmenn félagsins, þeir Ólafur Rúnar Ólafsson, hdl. og Ásgeir Örn Jóhannsson, hdl.

Í máli þeirra kom fram að samningurinn hljóðar bæði uppá að PACTA lögmenn sinna allri almennri lögfræðipjónustu fyrir félagið og einnig félagsmenn þess. Það verklag sem viðhaft hefur verið er að félagsmenn leita til Einingar-löju vegna mála sem koma upp og er þá eftir atvikum vísað áfram til PACTA lögmanna, telji félagið málið heyra undir hagsmunagæslu félagsmanna sinna.

Í samningnum er einnig kveðið á um að félagsmenn Einingar-löju sem leita beint til PACTA lögmanna án milligöngu félagsins fá 15% afslátt af almennu tímagjaldi. Þetta þýðir að þeir félagsmenn Einingar-löju sem þurfa af einhverjum ástæðum á aðstoð lögmanns að

halda geta snúið sér beint til PACTA lögmanna með sín mál og notið 15% afsláttar af almennu tímagjaldi.



Skrifstofa Pacta er í Hafnarstræti 91-95, ofan við bókaverslun Eymundsson.

Sú reynsla sem kominn er á samninginn er mjög góð og hefur samstarf Einingar-löju og PACTA lögmanna gengið vel. Nokkur fjölgun hefur orðið á þeim málum sem félagið hefur vísað til lögmanna þess. Meðal annars er um að ræða mál sem tengjast ágreiningi félagsmanna Einingar-löju við vinnuveitendur sína, til að mynda í kjölfar uppsagna og eða annarra atvika sem upp kunna að koma í samskiptum starfsmanns og vinnuveitanda. Flestum málum tekst að ljúka með samkomulagi milli aðila.

Þeir Ólafur Rúnar og Ásgeir Örn fjölluðu sérstaklega um slysamál en þau koma því miður iðulega upp. Lögðu þeir áherslu á það að þeir sem verða fyrir slysum við vinnu sína setji sig í samband við starfsfólk Einingar-löju sem fyrst eftir atvik svo að hægt sé að koma málum í réttan farveg án tafar.

PACTA lögmenn starfa á sjö skrifstofum um land allt. Hjá Pacta lögmönnum á Akureyri starfar einnig, ásamt Ólafi Rúnari og Ásgeiri Erni, Gunnar Sólmes hæstaréttarlögmaður ásamt öðru starfsfólki.

VILDARÞJÓNUSTA BYRS



Ert þú örugglega að fá bestu þjónustuna...

...og bestu tilboðin?

Vertu í Vildarþjónustu Byrs og fáðu aukin fríðindi, persónulega þjónustu og frábær sértílbod hjá samstarfsaðilum. Til að geta nýtt þér tilboðin þarftu að vera í Vildarþjónustu Byrs og greiða með Byr debet- eða kreditkort.



Argentína steikhús
15 % afsláttur af mat.



Atlantsolía
Góður afsláttur á hvern eldsneytislítra. Sæktu um á byr.is.



Bláa lónið
1.500 króna aðgangseyrir fyrir fullorðna.



Caruso
15 % afsláttur af mat.



Hreyfing
Frítt vikukort og 20% afsláttur af Betri aðild með margskonar fríðindum.



Express ferðir
Tilboðsferðir til Berlínar í janúar og febrúar.



Sambíó
Tveir fyrir einn alla mánudaga.



Þjóðleikhúsið
20% afsláttur af almennu miðaverði.



BYR | Sími 575 4000 | www.byr.is

Frábær fræðsludagur

Föstudaginn 5. nóvember sl. var haldinn fræðsludagur fyrir starfsmenn, trúnaðarmenn og þá sem eru í trúnaðarstörfum fyrir félagið. Mæting á fræðsludaginn var frábær en mikill meirihluti þeirra sem fengu boð, á annað hundrað manns, sáu sér fært að mæta. Þetta er í annað sinn sem slíkur dagur er haldinn og verður árlegur því fundargestir voru nær einróma sammála um það að þörf væri á að halda slíkan dag einu sinni á ári. Fræðsludagurinn var haldinn í Lóni á Akureyri og stóð yfir frá kl. 10:00 til 16:30. Þá var farið í fyrirtækjaheimsókn í Brim þar sem hópurinn fékk höfðinglegar móttökur. Á fundinum var samþykkt samhljóða ályktun þar sem mótmælt er aðför að Heilbrigðisstofnun Fjallabyggðar og fækkun á hjúkrunarrýmum hjá öldrunarstofnunum Akureyrarbæjar sem fyrirhuguð er samkvæmt fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar fyrir árið 2011.

Björn Snæbjörnsson, formaður Einingar-löju, setti fundinn og bauð alla velkomna. Að því loknu fjallaði Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, um stöðu ASÍ eftir ársfund sambandsins og horfur í samningamálum, þorgerður Ragnarsdóttir og Ásdís Eggertsdóttir, frá Tryggingastofnun, fjölluðu um samspil tekna og trygginga og lögfræðingar félagsins, þeir Ólafur Rúnar Ólafsson hdl. og Ásgeir Örn Jóhannsson hdl. hjá PACTA á Akureyri, kynntu þjónustusamning fyrir félagsmenn sem félagið er með við PACTA. Fjórugar umræður urðu um öll þessi erindi.

Eftir góðan hádegisverð sem Veitingastaðurinn Strikið sá um fjallaði Björn formaður um skipulag félagsins og helstu réttindi úr sjóðum þess. Að því loknu var farið í hópavinnu þar sem fjallað var annars vegar um

skipulag félagsins og hinsvegar um þjónustuna. Þessi vinna gekk vonum framar og komu margar góðar ábendingar um þessa þætti.

Sigríður K. Bjarkadóttir, formaður Opinberu deildar, sleit að lokum formlegri dagskrá fundarins, áður en haldið var í fyrirtækjaheimsókn. Stjórnandi fundarins var Anna Júlíusdóttir, formaður Matvæla- og þjónustudeildar.



Heimsókn í Brim

Að lokinni formlegri dagskrá var stigið upp í rútur og farið í heimsókn á Brim. Þar tóku þeir Guðmundur Kristjánsson og Ágúst Torfi Hauksson við hópnum. Gengið var í gegnum vinnsluna og fékk hópurinn góða innsýn í vinnsluferlið hjá Brim. Að því loknu var haldið í matsal fyrirtækisins þar sem biðu frábærar veitingar. Guðmundur hélt fróðlegt erindi um fyrirtækið og sjávarútveginn í heild og svaraði fjölda spurninga frá gestunum. Takk fyrir frábærar móttökur.

Að þessu loknu var aftur farið í Lón þar sem fór fram smá skemmtidagskrá. Snæddur var kvöldmat frá Strikinu og svo fengu starfsmenn félagsins að skemmta félagsmönnum með smá sprelli. Löngum fræðsludegi lauk svo kl. 22:00.



Ályktun trúnaðarmannafundar Einingar-löju

Trúnaðarmannafundur Einingar-löju, haldinn föstudaginn 5. nóvember 2010, mótmælir harðlega aðför að Heilbrigðisstofnun Fjallabyggðar og fækkun á hjúkrunarrýmum hjá öldrunarstofnunum Akureyrarbæjar sem fyrirhuguð er samkvæmt fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar fyrir árið 2011.

Með skerðingu hjá Heilbrigðisstofnun Fjallabyggðar er vegið að grunnstöðum byggðar á svæðinu. Sjálfsgöð mannréttindi eru að heilbrigðisstofnanir séu sem næst þeim sem nýta og treysta á þjónustuna. Öoryggið stuðlar að því að fólk flytji í burtu. Þessi niðurskurður mun fækka starfsfólki og kippa grundvelli undan fjölda heimila í Fjallabyggð.

Ennfremur mótmælir fundurinn þeirri aðför að öldrunarstofnunum Akureyrarbæjar sem áður nefnt frumvarp er, en það gerir ráð fyrir að fækka hjúkrunarrýmum um alls tíu. Þessi niðurskurður kemur verulega á óvart þar sem öldrunarstofnanirnar hafa fullnýtt hjúkrunarrými sín á undanförunum árum og neyðarástand ríkir víða á heimilum þar sem aldraðir komast ekki í hjúkrunarrými.

Þetta mun fækka verulega starfsmönnum þessara stofnana. Í auknu atvinnuleysi og mikilli óvissu um stöðu atvinnumála er óskiljanlegt að ríkið skuli ráðast á starfsfólk og heimilismenn þessara stofnana.

Fundurinn trúir því ekki að þingmenn þessa kjördæmis láti það viðgangast að lífsskjör á Eyja-fjarðarsvæðinu séu skert með þessum hætti.

Fundurinn krefst þess að þessi niðurskurður verði endurskoðaður og tekinn til baka.



JÓAKIM heildarlausn fyrir stéttarfélög

Init ehf. er hugbúnaðarfyrirtæki sem sérhæfir sig í lausnum fyrir lífeyrissjóði og verklýðsfélög
Init ehf. þróar, rekur og þjónustar JÓAKIM, sem er útbreiddasta lífeyris- og félagakerfi á Íslandi

- Öflugt iðgjaldainnheimtukerfi
- Sveigjanlegt félagakerfi
- Námskeiðakerfi
- Félagagreiðslukerfi fyrir sjúkrabætur, styrki o.fl.
- Orlofshúsakerfi
- Vefkerfi fyrir launagreiðendur og rafræn móttaka skilagreina
- Félagavefur þar sem félagsmenn geta skoðað iðgjaldasögu, bótagreiðslur, sótt um orlofshús o.fl.
- Viðmót fyrir greiningarverkfæri
- Verðbréfakerfi til að halda utan um eignir sjóða
- Kerfið hentar jafnt stórum sem smáum félögum og er í notkun hjá um 30 stéttarfélögum og samböndum stéttarfélag



Init ehf. • Grensásvegi 50 • 108 Reykjavík • Sími 510 7200 • Fax 510 7220 • init@init.is • www.init.is

Gjafakort sem hægt er að nota hvar sem er

Finnur þú ekki réttu gjöfina?
Gjafakort Arion banka hentar við öll tækifæri.

Hægt er að nota gjafakortið við kaup á vöru og þjónustu hvar sem er. Þú velur fjárhæðina, þiggjandinn velur gjöfina. Einfaldara getur það ekki verið.

Gjafakortið fæst í öllum
útibúum Arion banka.



Átt þú að vera með vinnustaðaskírteini?

Þann 15. ágúst sl. tók gildi samkomulag ASÍ og SA frá því í sumar um vinnustaðaskírteini og eftirlit á vinnustöðum. Samkomulagið byggir á lögum nr. 42/2010 um sama efni sem veita heildarsamtökum vinnumarkaðarins heimild til að semja um hvaða starfsgreinar falli undir gildissvið laganna hverju sinni. Öllum atvinnurekendum í hlutaðeigandi greinum ber að sjá til þess að starfsmenn fái vinnustaðaskírteini þegar þeir hefja störf.

Byggingastarfsemi, mannvirkjagerð, rekstur gististaða og veitingarekstur fellur undir gildissvið samkomulagsins og er miðað við ÍSAT2008 flokkun atvinnurekanda í fyrirtækjaskrá RSK. Samkomulag ASÍ og SA afmarkar einnig hvaða starfsmenn innan þessara atvinnugreina falla undir eftirlitið. Í samkomulaginu var ákvæði um þriggja mánaða aðlögunartíma fyrir fyrirtækin þannig að frá og með 15. nóvember sl. eiga allir starfsmenn í þessum greinum að vera komnir með vinnustaðaskírteini.

Hvað er vinnustaðaskírteini?

Vinnustaðaskírteini er skírteini, svipað á stærð og greiðslukort, með upplýsingum um starfsmanninn og fyrirtækið sem hann vinnur hjá. Á skírteininu á að koma fram nafn og kennitala viðkomandi starfsmanns ásamt mynd, gott er að hafa starfsheiti starfsmannsins. Nafn/heiti atvinnurekanda eins og það er skráð í fyrirtækjaskrá eða heiti starfsmannaleigu eins og það er skráð hjá Vinnuálfstofnun.

Af hverju?

Markmið vinnustaðaskírteina og eftirlits á vinnustöðum er að tryggja að atvinnurekendur og starfsmenn þeirra fari að gildandi lögum, reglugerðum og kjarasamningum. Samráðsnefnd ASÍ og SA hefur veitt sérstökum eftirlitsfulltrúum heimild til að annast eftirlit og hafa þeir rétt skv. áðurnefndum lögum að fara í eftirlitsheimsóknir á vinnu-



staði atvinnurekanda til að ganga úr skugga um að atvinnurekandi og starfsmenn hans starfi í samræmi við gildandi reglur. Skal eftirlitsfulltrúunum veittur aðgangur að vinnustöðum í þeim tilgangi. Atvinnurekandi og starfsmenn hans skulu bera skírteini á sér og vera reiðubúnir að framvísa því, sé þess óskað af eftirlitsfulltrúa. Með atvinnurekanda er einnig átt við sjálfstætt starfandi einstaklinga. Eftirlitsfulltrúarnir geta kallað eftir aðstoð trúnaðarmanns á vinnustað og er heimilt að afhenda starfsmönnum upplýsingar um kaup og önnur starfskjör.

Í lögnum er kveðið á um að eftirlitsfulltrúarnir skuli senda upplýsingar þær sem fram koma á vinnustaðaskírteini til skattfyrivalda, Vinnuálfstofnunar, Tryggingastofnunar ríkisins, lögreglustjóra og þegar við á, Útlendingastofnunar og Þjóðskrár þannig að unnt sé að kanna hvort atvinnurekandi eða starfsmaður starfi í samræmi við hlutaðeigandi lög sem hverri stofnun er ætlað að annast framkvæmd á.

Búið er að skipa þrjá eftirlitsfulltrúa á Eyjafjarðarsvæðinu. Ásgrím Örn Hallgrímsson og Þorstein E. Arnórsson frá Einingu-löðu og Heimi Kristinsson frá Fagfélaginu. Einnig hefur verið sett upp sérstök heimasíða með upplýsingum um lögin og framkvæmd þeirra, www.skirteini.is þar sem hægt er að finna nánari upplýsingar um vinnustaðaskírteinin.



Flokka meira urða minna!

Nú bætum við okkur enn betur í flokkun úrgangs! Á stærri þéttbýlisstöðum á Eyjafjarðarsvæðinu er farið að bjóða upp á söfnun á lífrænum heimilisúrgangi. Á þeim stöðum hafa verið/verða afhent ílát fyrir lífrænan úrgang heimilisins og upplýsingar um hvernig flokkun og söfnun er háttað. Hér eftirfarandi er samantekt á því hvað skal setja í þennan úrgangsflokk en hafa ber í huga að listinn er ekki tæmandi en gefur ágætt viðmið.



Ég er úr plasti og má því **alls ekki fara með lífrænum úrgangi.** Aðeins máisikartöflu-sterkjuþokar eru notaðir undir lífrænan heimilisúrgang!



Matarafgangar:

- ávextir
- grænmeti
- brauð
- kjöt
- fiskur
- bein
- eggjaskurn
- grautar

Annar lífrænn heimilisúrgangur:

- tepokar
- kaffisíupokar
- eldhúspappír
- servéttur
- blóm og plöntur
- íspinnaprik
- trétannstönglar

Það sem ekki má fara með eru efni sem eru skaðleg umhverfinu og brotna ekki auðveldlega niður t.d.:

- plast
- gler
- málmar
- sígarettustubbar
- ryksugupokar



Nánari upplýsingar um flokkun úrgangs og ýmsan annan fróðleik má finna á heimasíðum Flokkunar www.flokkun.is og Moltu www.molta.is.

Einnig hægt að hafa samband á skrifstofu í síma 462 4035.

molta

Molta ehf. • Jarðgerðarstöð Pveráreyrum Eyjafjarðarsveit • Skrifstofa: Furuvöllum 1, Akureyri

*Njóttu jólanna...
...með aðeins því besta!*

KJARNAFÆÐI

- veldu kofareykt hangikjöt frá Kjarnafæði!

Kofareykta hangikjöt frá Kjarnafæði er sérvalið fyrsta flokks lambakjöt með ljúffengu, ríku og hefðbundnu íslensku reykbragði, verkað og reykta af kjötíðnaðarmeisturum fyrirtækisins.

Það njóta allir jólanna með hangikjöt frá Kjarnafæði á borðum - því hvað er betra!

**HIÐ EINA SANNA
JÓLABRAGÐ!**



Kröfugerð félagsins

Í byrjun október var endanlega gengið frá kröfugerðum félagsins og þær samþykktar samhljóða af 50 manna samninganefnd félagsins. Segja má að þeir sem eru í samninganefndinni séu þverskurður af félaginu því þeir eru valdir úr deildum, bæði eftir starfi og staðsetningu á svæðinu. Um er að ræða kröfugerðir vegna almenna kjarasamnings milli Samtaka atvinnulífsins og Starfsgreinasambands Íslands, vegna kjarasamnings SGS við samninganefnd ríkisins og kjarasamnings SGS við Launanefnd sveitarfélaga. Allir þessir samningar féllu úr gildi þann 30. nóvember sl.

Þegar þetta er ritað (í seinni hluta nóvember-mánaðar) er ekki búið að ganga frá kröfugerð Starfsgreinasambandsins (SGS), en búið er að kjósa samninganefnd sambandsins. Hana skipa formenn þeirra aðildarfélaga sem gáfu SGS samningsumboð og í forsvari fyrir hana verða Björn Snæbjörnsson, formaður Einingarlöju, sem formaður hennar og Hjördís Þóra Sigurþórsdóttir, formaður AFLS Starfsgreinafélags.

Hátt í tvö þúsund félagsmenn...

Björn Snæbjörnsson segir að hátt í tvö þúsund félagsmenn hafi lagt hönd á plóg við að móta kröfugerðir félagsins. „Þetta er búið að vera langt ferli því vinnan hófst formlega í maí sl. þegar við höldum fund í samninganefnd félagsins, en í henni sitja 50 félagsmenn. Á þeim fundi var samþykkt að gera könnun á meðal félagsmanna og nota sama fyrirkomulag og gert var fyrir samningana 2007. Við erum með mjög öflugt trúnaðarmannakerfi og var þessi könnun gerð á þeirra ábyrgð því þeir sáu um að koma spurningalistum á samstarfsmenn



Gluggað í fundargögn þann 21. september sl.



Málin rædd í hópvinnu 13. september sl.

og einnig að koma svörum til félagsins. Könnunin stóð yfir í lok maí og í byrjun júní og fengum við tæplega 1.200 svör,” segir Björn.

Búið er að halda fjölmarga fundi frá því í vor vegna undirbúnings samninga og er smá samantekt á þeim hér fyrir neðan:

- ✓ Samninganefndin kom saman í júní til að fara yfir hvaða samningar væru lausir og skipa í undirnefndir. Einnig var skipt í hópa og leitast við að svara nokkrum spurningum, m.a. í sambandi við samningsumboð og samstarf við aðra.
- ✓ Í byrjun september fór fram fundur í samninganefnd félagsins þar sem m.a. var farið yfir niðurstöður könnunarinnar. Samþykkt var að veita Starfsgreinasambandinu umboð til að gera viðræðuáætlun fyrir samninga félagsins og einnig var samþykkt tillaga að undirbúningi að komandi kjarasamningum og fundaplan því tilheyrandi.
- ✓ Í vikunni 13. til 17. september voru haldnir fjórir fundir með trúnaðarmönnum eftir deildum og starfsgreinum. Fyrirkomulag fundanna var þannig að skipt var í hópa eftir starfsgreinum og farið yfir sérmál hvers hóps og þau mál sem verða uppistaðan í kröfugerð félagsins.
- ✓ Þriðjudaginn 21. september var haldinn dagsfundur í samninganefnd þar sem m.a. var samþykkt samhljóða að veita Starfsgreinasambandinu umboð til að gera kjarasamninga fyrir hönd félagsins. Fundurinn var mjög góður og línurnar lagðar hver megin stefna félagsins ætti að vera í komandi kjarasamningaviðræðum. Í vikunni á

eftir hélt félagið svo sex fundi á sex þéttbýlisstöðum á félagssvæðinu þar sem kynnt voru drög af kröfugerðinni.

- ✓ 5. október gekk samninganefnd endanlega frá kröfugerðum félagsins, þær samþykktar samhljóða og sendar til Starfsgreinasambandsins.

Helstu kröfur sem félagið afhenti SGS eru eftirfarandi:

ATH! ekki er sagt frá fjölmörgum sérkröfum sem lagðar voru fram, en allar kröfur má finna á vef félagsins www.ein.is

Kröfur á ríkið vegna allra samninga:

- ✓ Hækka skattleysismörkin.
- ✓ Lækka skattþrósentu á laun undir 250.000
- ✓ Í öllum samningum er farið fram á:
 - ✓ Auka kaupmátt launa.
 - ✓ Hækka lægstu taxta umfram önnur laun.
 - ✓ Samið verði um kauphækkanir í krónutölu.
 - ✓ Orlofsréttindi miðist við lífaldur.
 - ✓ Samningur til skamms tíma
 - ✓ Auka bil á milli launaflokka og þrepa.
 - ✓ Launagreiðsla til trúnaðarmanna vegna starfa þeirra.
 - ✓ Hækka orlofs- og desemberuppbætur.
 - ✓ Hækka viðmiðunarlundur vegna veikinda barna

Einnig má nefna:

Kjarasamningur SGS við SA:

- ✓ Halda áunnum réttindum milli vinnustaða.
- ✓ Nýtt starfsaldursþrep eftir 10 ára starf.

Kjarasamningur SGS við Launanefnd sveitarfélaga:

- ✓ Fjölga starfsaldursþrepum.

- ✓ Sett verði lágmarksmönnun miðað við fjölda eða þjónustuþyngd.
- ✓ Viðbót við gr. 2.6.9 vegna matar og kaffitíma. Á vaktir sem eru 8 tímar eða styttri greiðast 25 mín. Ef vakt er lengri en 8 tímar greiðist 5 mín, aukalega fyrir hvern klukkutíma.
- ✓ Bæta við gr. 10.2.4 „eða framhaldsskólastigi.“

Kjarasamningur SGS við Samninga- nefnd ríkisins:

- ✓ Fjölga starfsaldursþrepum.
- ✓ Sett verði lágmarksmönnun miðað við fjölda eða þjónustuþyngd.
- ✓ Viðbót við gr. 2.6.9 vegna matar og kaffitíma. Á vaktir sem eru 8 tímar eða styttri greiðast 25 mín. Ef vakt er lengri en 8 tímar greiðist 5 mín, aukalega fyrir hvern klukkutíma.



*Bestu óskir
um gleðileg jól
og farsælt komandi ár*



Njarðarnes 9 - 603 Akureyri
Sími 412-0400 - Fax 412-0401



Handýfð kerti
í mörgum litum



Ljósakrossar á leiði
fyrir 12v, 24v, 32v og 220v



Gæðarúmföt
Sængurverasett úr
damaski og silkidamaski



Endurvinnsla

Notuð bómullarefni

Tökum á móti slitnum rúmfötum, handklæðum og bolum í verslun okkar. Við framleiðum tuskubagga fyrir verkstæði og fyrirtæki úr efnunum

Kertastubbar og vaxafgangar

Hægt er að skila vaxi og kertastubbum á gámavelli, grenndarstöðvar, Sagaplast ehf, Réttarhvammi og í verslun okkar

Skiltagerð

Leiðaskilti, hurðaskilti og fleira



Plastiðjan Bjarg - Iðjulundur
Furuvellir 1 • 600 Akureyri • Sími: 461 4606

*Veljum íslenskt,
allir vinna*

Opið 8.00-16.00 virka daga

Fosshótel vinalegri um allt land



REYKJAVÍK:

Fosshótel Barón
Fosshótel Lind
Fosshótel Suðurgata
Garður Gistihús

SUÐURLAND:

Fosshótel Mosfell

VESTURLAND:

Fosshótel Reykholt

NORÐURLAND:

Fosshótel Dalvík
Fosshótel Laugar

Fosshótel Húsavík

AUSTURLAND:

Fosshótel Vatnajökull

Fosshótel Skaftafell

**ALLT KLÁRT
FYRIR ÞÍNA
HEIMSÓKN**



FOSSHOTEL
VINALEGRI UM ALLT LAND

FOSSHÓTEL / SIGTÚN 38 / 105 REYKJAVÍK
SÍMI: 562 4000 / FAX: 562 4001
E-MAIL: sales@fosshotel.is

Kjarnafæði í 25 ár



Í ár fagnar Kjarnafæði 25 ára afmæli sínu og af því tilefni leit tíðindamaður blaðsins í heim-sókn og smeltti af nokkrum myndum úr starfseminni. Fyrirtækið er með starfsemi á Akur-eyri og á Svalbarðseyri, hjá því starfa um 120 starfsmenn og þar af eru rúmlega 80 félags-menn Einingar-löju. Bræðurnir Eiður og Hreinn Gunnlaugssynir stofnuðu Kjarnafæði 19. mars 1985 og er fjölskyldufyrirtækið nú í hópi öflugustu kjötvinnslufyrirtækja landsins. 25 ára afmælinu var fagnað með veglegum hætti sl. verslunarmannahelgi með stórri grillveislu í miðbæ Akureyrar.

Þegar tíðindamaður spurði nokkra starfsmenn um orð sem lýsa fyrirtækinu vel þá heyrðist m.a. „þar er gott að vinna, góður mórall,“ „frábært fyrirtæki, vilja allt fyrir mann gera,“ „er alltaf í framþróun“ og „það lýsir best hvað fyrirtækið og stjórnendur eru góðir hve lengi ég er búin að vinna hjá því.“ Það kom líka í ljós þegar nokkrir voru spurðir út í starfsaldur að hann er hár, a.m.k. hjá aðspurðum, eða á bilinu 10 til 20 ár og margir hafa starfað hjá fyrirtækinu frá byrjun. Látum myndirnar tala sínu máli.



Desemberuppbót 2010

Eining-löja minnir félagsmenn sína á, að þeir eiga rétt á að fá greidda desemberuppbót samkvæmt kjarasamningum. Upphæðin er mismunandi eftir samningum og við hvaða tímabil er miðað til skilgreiningar á fullu starfi. **Uppbótina skal greiða í einu lagi og ofan á hana reiknast ekki orlof.**

Upphæð desemberuppbótar samkvæmt kjarasamningi við ríkið og samkvæmt kjarasamningum á almennum vinnumarkaði er **kr. 46.800,-** miðað við 100% starfshlutfall. Starfsmenn hjá ríkinu eiga að fá desemberuppbót greidda 1. desember og starfsmenn á almennum vinnumarkaði eigi síðar en 15. desember.

Upphæð desemberuppbótar samkvæmt kjarasamningi við launanevnd sveitarfélaga er **kr. 72.399,-** miðað við 100% starfshlutfall. Starfsmenn sveitarfélaga eiga að fá sína desemberuppbót greidda í desember, skv. kjarasamningi.

Á heimasíðu félagsins, www.ein.is má finna töflur sem sýna upphæð desemberuppbótar miðað við starfshlutfall og starfstíma.



Fyrirvaralaus uppsögn

- hafið samband samdægurs!

Það skal enn og aftur ítrekað að starfsmaður, sem rekin er úr starfi eða sagt upp, geri þegar í stað kröfu um að fá afhent uppsagnarbréf. Þeir starfsmenn, sem sagt er upp, eiga að hafa samband við félagið strax sama dag, annars er líklegt að þeir séu að tapa launum í uppsagnarfresti.



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

→ flugfelag.is

Jólagjafabréf



Gefðu góða ferð í jólagjöf

Kauptu jólagjafabréf fyrir **14.900 kr.*** á alla áfangastaði innanlands.

*Innifalið: Flug fram og til baka og flugvallarskattar.

Sérhæft matsteymi á Akureyri

Á Akureyri hefur verið sett á fót matsteymi á vegum VIRK Starfsendurhæfingarsjóðs. Teymið var sett á fót sl. vor og þjónar ráðgjöfum og skjólstaðingum Virk á Norðurlandi. Í því starfa eftirfarandi aðilar: Friðrik Vagn Guðjónsson læknir, Alice Björgvinsdóttir sálfræðingur, Anna María Malmquist iðjupjálfi og Ragnhildur Jónsdóttir sjúkrapjálfi, sem jafnframt er matsstjóri.

Hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði hefur átt sér stað þróun á matstækjum. Þeim er ætlað að meta getu og færni einstaklinga til að vera virkir þátttakendur á vinnumarkaði.

Einnig að draga fram þau tækifæri sem eru til staðar og virkja og hvetja einstaklinga til dádá. Hér er um að ræða svokallað starfshæfnismat. Einn hluti starfshæfnismats er svokallað sérhæft mat þar sem ýmsir sérfræðingar koma að matinu með ítarlegri skoðun og greiningu. Ástæður fyrir sérhæfðu mati geta verið ýmiss konar en það er ráðgjafi í starfsendurhæfingu sem starfar í tengslum við VIRK sem vísar í sérhæft mat í samráði við sérfræðing hjá VIRK.

Hvað er sérhæft mat?

Sérhæft mat felur í sér nánari greiningu og mat utanaðkomandi sérfræðinga á stöðu einstaklingsins. Í sérhæfðu mati eru starfsendurhæfingarmöguleikar einstaklingsins kannaðir og metnir. Á grundvelli sérhæfðs mats er tekin ákvörðun um hvort, og þá hvernig, megi efla starfshæfni. Niðurstaða matsins segir til um starfsendurhæfingarmöguleika einstaklings og tillögur að úrræðum í samræmi við það. Einnig eru sérstaklega skoðaðir möguleikar og úrræði sem stuðla að endurkomu viðkomandi einstaklinga á vinnumarkaðinn. Eftir að niðurstöður sérhæfðs mats hafa verið kynntar fyrir skjólstaðingi eru þær, í samráði við hann, sendar heimilislækni eða viðeigandi meðferðaraðilum.

Á höfuðborgarsvæðinu hefur verið starfandi sérhæft matsteymi og nú er unnið að því að efla það frekar og fjölga sérfræðingum í teyminu. Markmiðið er síðan að slík teymi verði til staðar á landsbyggðinni eftir þörfum. Fyrsta sérhæfða matsteymið á landbyggðinni er þannig að taka sín fyrstu skref á Akureyri.



Matsteymið á Akureyri ásamt ráðgjöfum VIRK í Eyjafirði.

Miðar í Hvalfjarðargöng

Minnt er á að hægt er að kaupa miða í Hvalfjarðargöngin á skrifstofum Einingar-löju á Akureyri, Siglufirði og Dalvík. Hver miði kostar aðeins kr. 580. Einnig er hægt að kaupa miða hjá fulltrúum félagsins í Ólafsfirði, í Hrísey og á Grenivík.

Stök ferð fyrir venjulegan fjölskyldubíl í flokki I kostar kr. 900 og því er sparnaður töluverður ef miðar eru keyptir á skrifstofu Einingar-löju. Sem dæmi má nefna að þeir sem kaupa tvo miða, ætla sér að aka fram og til baka um göngin, spara kr. 640.

Eftirlitsfulltrúar á ferð



Eftirlitsfulltrúar vegna vinnustaðaskírteina (sjá frétt á bls. 8) eru þessa dagana að heim-sækja vinnustaði. Hér eru þeir Heimir og Þorsteinn með Guðmund Björnsson, starfsmann Blikkrásar á Akureyri, á milli sín. Hann og allir aðrir starfsmenn fyrirtækisins voru með allt á hreinu. Allir með vinnustaðaskírteini upp á vasann.

Orlofsferðir Einingar-löju sumarið 2011

Þýskaland, Frakkland og Sviss

Farið verður til Þýskalands, Sviss og Frakklands 20.-29. júní 2011, ef næg þátttaka fæst. Hámark 50 manns. Flogið frá Keflavík til Frankfurt í Þýskalandi. Þaðan verður ekið að bænum Offenbourg og gist þar í fimm nætur. Þaðan verða farnar dagsferðir t.d. til Strassburg í Frakklandi, Titisee í Svartaskógi og Heidelberg. Næsti gististaður er Brunnen í Sviss, þar gistum við í tvær nætur. Síðustu tvær næturnar verður gist í Rudesheim í Þýskalandi. Flogið heim frá Frankfurt.



Gisting: í tveggja manna herbergjum á hótélum.

Leiðsögumaður Harpa Hallgrímsdóttir, **bílstjóri** Sveinn Sigurbjarnarson og **fararstjóri** Björn Snæbjörnsson.

Verð kr. 228.000 á mann miðað við gengi evru 160 kr. og franka 120 kr.

Óafturkræft staðfestingargjald er kr. 35.000.

Dregnir verða 18 orlofspunktar frá punktæign þeirra sem fara í ferðina.

Innifalið í verði:

- Akstur: Allur akstur erlendis.
- Flug: Keflavík - Frankfurt - Keflavík.
- Gisting: 9 nætur í tveggja manna herbergjum á hótélum með morgunverði.
- Kvöldverðir innifaldir alla dagana erlendis.

Boðið verður upp á rútuferð suður 19. júní og heim 29. júní. Einnig er boðið upp á gistingu í Keflavík þann 19. júní.

Sprengisandur-Fjallabak-Lakagígur

Fjallaferð Einingar-löju verður farin dagana 7. – 10. ágúst 2011. Ekið verður upp úr Bárðardal og suður Sprengisand. Fyrstu nóttina verður gist í Hrauneyjum. Næst verður farið um slóðir að fjallabaki og komið að mörgum sögufrægum stöðum, gist verður í Hólaskjóli. Á þriðja degi liggur leiðin í Lakagíga í Vatnajökulsþjóðgarði. Síðustu nóttina verður gist á Hrollaugsstöðum í Suðursveit. Á fjórða degi verður haldið heim á leið um Austurland með viðkomu á Egilsstöðum og víðar.

Fararstjóri verður Björn Snæbjörnsson,



bílstjóri Sveinn Sigurbjarnarson og leiðsögumaður Inga Rósa Þórðardóttir.

Ferðin kostar 28.000 krónur á mann og innifalið er allur akstur, svefnpokagisting og leiðsögn. Grillað verður eitt kvöld og þá lagt til grillkjöt og kartöflusalat. Að öðru leyti verður fólk að nestu sig sjálft.

Óafturkræft staðfestingargjald er 8.000 krónur



Eins dags ferð

fyrir aldraða Einingar-löjufélaga verður farin **laugardaginn 28. maí nk.** Farið verður til Siglufjarðar, snæddur hádegisverður og ýmislegt skoðað. Síðan verður ekið til Sauðárkróks, að Grettislaug og að lokum verður drukkið kaffi á Króknum. Farið verður heim um Öxnadalshéið.

Ferðin kostar 5.000 krónur á mann.

Allar nánari upplýsingar um ferðatilhögun og skráning í ferðirnar verður á skrifstofu félagsins á Akureyri, Skipagötu 14, og í síma 460 3600 frá þriðjudeginum 4. janúar 2011.

*Sendum félagsmönnum
Einingar-löju svo og landsmönnum öllum
hugheilar jólakveðjur!*



Fjallaferð sumarið 2010



Þegar ég var spurð hvort ég vildi koma sem ferðanefndarmaður félagsins í sumarferð Einingar-löðu var ég fljót að slá til, ekki síst þegar ég vissi hvert ætti að fara. Fjölin hafa alltaf heillað mig og hvergi betra að vera með góðum hópi fólks en á fjöllum. Tilhlökkun jókst með hverjum degi sem nær dró og ekki spilti þessi líka fina veðurspá fyrir.

Dagur 1: Akureyri - Kverkfjöll

36 manns lögðu af stað mánudagsmorguninn 9. ágúst þegar grillkjötið var loksins komið um borð. Fararstjóri var Björn Snæbjörnsson, leiðsögumaður Jakob Kárasen, forsöngvari Magga Björnsdóttir sem sá um að við tækjum lagið reglulega og Maddý ók að sjálfsgöðu Sveinn Sigurbjarnarson.

Haldið var austur fyrir heiði og lokaáfangi þennan daginn voru Kverkfjöll. Betra veður var nú ekki hægt að hugsa sér, heiðskýrt og sól. Fyrsta stopp var á Skútustöðum og auðvitað keyptur ís og svaladrykkir. Eftir ágætis stopp var haldið austur í Möðrudal á Fjöllum þar sem við vorum í frábæru veðri stafalogn og um 20° hiti, þar var tekið hádegishlé. Þaðan var svo haldið í Arnardal og skoðaður sennilega minnsti gangnakofi sem fyrirfinnst. Þar er nokkurskonar vin í eyðimörkinni en til stendur að sökkva Arnardal undir lón vegna virkjunarframkvæmda. Næst var stoppað þar sem brúin er á ánni Kreppu, en Kreppa er kolmórauð og beljandi jökulá. Þá vorum við komin í Hvannalindir sem fundust 1834, en komust ekki í almæli fyrr en að för Landaleitarmanna lokinni árið 1880. Þá fundust vel varðveittir útilegumannakofar. Enginn veit með vissu, hver hefur byggt sér bústað þarna en álitíð, að Fjalla-Eyvindur hafi dvalið þarna um tíma. Handbragðið bendir eindregið til þess og einnig sú staðreynd, að ekki var vitað um dvalarstað Eyvindar um nokkurra ára skeið.

Í Hvannalindum var tekið kaffihlé eftir það fengum við leiðsögn um rústirnar í Lindahrauni mjög fallett umhverfi og vel þess virði að skoða. Jakob leiðsögumaður var duglegur að fara yfir fjallahringinn sem við sáum: Herðubreið-Herðubreiðartögl-Upptýppingar-Dyngjufjöll og Kverkfjöll.



Að horfa yfir að Kverkfjöllum úr Hvannalindum er mjög sérstakt. Komið var í Sigurðarskála í Kverkfjöllum um klukkan 7 um kvöldið. Skálinn stendur undir Virkisfelli. Ferðafélög Vopnafjarðar, Fljótsdalshéraðs og Húsavíkur reistu fyrstu útgáfu hans árið 1972. Hann er kenndur við Sigurð Egilsson (1892-1969) frá Laxamýri. Veðrið var búið að vera frábært allan daginn, eiginlega of gott á þörtum því ekki loftaði inn í rútuna þó allar toppplúgunar 3 væru opnar þar sem ekki var nú hægt að keyra á mikilli ferð. Hafði Björn fararstjóri orð á því að ró ætti að vera komin á kl. 23 og ekki mætti fara að glamra í pottum fyrir kl. 7 að morgni þetta væri reglan í fjallaskálum. För hópurinn beint í að koma sér fyrir á svefnstað og nærast. Eftir það fóru sumir í gönguferð, aðrir að spila og nokkrir fóru snemma í háttinn.

Dagur 2: Kverkfjöll - Dreki í Dyngjufjöllum

Dagurinn var tekinn snemma eftir misgóðan svefn hjá fólki en við létum það ekki á okkur fá, því veðrið var ekki síðra en daginn áður. Eftir að hópurinn hafði snætt morgunverð og gengið frá í rölegheitum var haldið inn að íshellinum í Kverkfjöllum. Bilnum var lagt á bílastæði eins og lög gera ráð fyrir og genginn síðasti spölurinn inn að hellinum. Fórum við þetta í rölegheitum því fólk komst mishratt yfir og áherslan lögð á að halda hópin fólk mátti svo fara hraðar í bakaleiðinni ef það vildi. Fara þurfti yfir smá læk og varð Björssa ekki að ósk sinni að einhver dytti í lækinn í það skiptið og komust allir þurrir yfir. Komið var aftur að Sigurðarskála um 11:30. Var tekið fram nesti og bætt á sig meiri forða fyrir daginn áður en lagt var af stað áleiðis í Öskju.

Áður en lagt var af stað fór Jakob leiðsögumaður aðeins yfir fjallasýnina og frá skálanum sáum við Kattbeking, Dyngjufjöll og Kistufell. Einhver vafi leikur á hvað leiðin heitir sem farin var frá Kverkfjöllum en sumir vilja kalla hana Að Lindabaki sem á vel við þar sem farið er að baki Hvannalinda. Ekki er gróðrinum fyrir að fara á þessari leið en þeim mun meira hægt að sjá ýmsar kynjamyndir út úr hrauninu. Stutt stopp var tekið við brúna yfir Jökulsá á Fjöllum við Upptýppinga enda veðrið yndislegt og nauðsynlegt að anda að sér besta lofti sem hægt er að fá. Um klukkan 4 var komið í Dreka og tekið nestisstopp áður en farið var inn að Öskju og Víti. Dýpsta vatn landsins, Öskjuvatn myndaðist í gosinu 1875.

Það er óhætt að fullyrða, að Askja hefur sérkennileg og ógleymanleg áhrif á flesta, þannig var það með mig þegar ég kom þangað í fyrsta skipti, þá finnur maður hvað mannskepnan er í rauninni lítil og ómerkileg í samanburði við stórbrötna náttúruna. Enginn fór í bað í Víti en stoppað var við vörðuna, minnisvarðan um Walther von Knebel jarðfræðing og Max Rudloff málara sem drukknuðu á Öskjuvatni 10. Júlí 1907. Þar las Jakob leiðsögumaður okkur fróðleik um Öskju og næsta nágrenni og kvittað var í gestabókina sem þar er. Komið var til baka í skálann í



Dreka um klukkan 7 og var strax hafist handa við að taka til kvöldmat handa ferðafólkinu, en í boði var grillað kjöt frá Kjarnafæði ásamt meðlæti. Þau Björn, Róbert og Margrét Marvins stóðu sig með mestu þryði við grillið. Eftir matinn tók Magga forsöngvari fram gítarinn og var sungið fram undir 22:30 en þá fóru allir að tygja sig í háttinn. Ekki veit ég hvort útlendingarnir, sem staddir voru í Dreka, álitu okkur skrítnir eða hrifust svona af söngnum okkar, allavega vorum við spurð hvaðan við værum og svaraði Bjössi með eyfirsku stolti: Við erum frá Akureyri!

Dagur 3: Dreki - Akureyri

Eftir góðan svefn í nýjum skála Ferðafélags Akureyrar var lokadagur ferðarinnar upprunninn og var fólk komið á stjá um klukkan 7. Snæddur var morgunverður og gengið frá farangri í rútu og skálinn þrífinn. Byrjað var á því að ganga inn í Dreka, sem dregur nafn sitt af skemmtilegum kynjamyndum á gilbarminum. Um klukkan 10 var svo lagt af stað heim á leið. Keyrt var niður með Jökulsá á Fjöllum og skammt ofan við Herðubreiðarlindir var stoppað við ána þar sem hún að grafa sig niður og byrjun á gili sést greinilega, þar er að myndast kraftmikill foss. Fjalladrottningin Herðubreið blasti við í öllu sínu veldi og við Álfatjörn var tekið myndastopp. Um hádegi komum við svo í Herðubreiðarlindir sjálfar þar sem gengið var um og skoðaður Eyvindarkofi og vatnshrútarnir. Við Eyvindarkofa las Jakob upp fróðleik. Land að Herðubreið, um 175 km² að stærð, var friðlýst árið 1974 og er svæðið friðland. Ferðafélag Akureyrar reisti Þorsteinsskála þar árið 1960.



TILVALIN JÓLAGJÖF!

PERSÓNULEG DAGATÖL FYRIR EINSTAKLINGA

Þú kemur með eða sendir í tölvupósti 12 myndir og færð þitt persónulega dagatal sem er tilvalin jólagjöf handa fjölskyldunni eða vinahópnum.

Tvær stærðir eru í boði:

Borðdagatal (95x210mm) og A4 dagatal með lykkju (210x297mm).

Hægt er að velja um nokkur mismunandi útlit.

Lágmarkspöntun er 2 stk.

Verðdæmi:

10 stk. borðdagatöl kr. 1.590 með vsk. pr./stk.

10 stk. A4 dagatöl kr. 1.790 með vsk. pr./stk.

Ef þú vilt hanna sjálf/ur þitt eigið veggdagatal:

Láttu okkur sjá um prentun og gormabindingu með lykkju.

Verð kr. 1.795 með vsk. pr./stk. (Skila sem pdf skjali).

FYRIRTÆKI OG FÉLAGASAMTÖK!

Dagatal er falleg gjöf og góð leið til að minna á sig.

Leitið upplýsinga og tilboða. Kíkið á heimasíðuna okkar;

www.stell.is



Stell | Kaupangi v/Mýrarveg | 600 Akureyri | Sími 4 600 760
stell@stell.is | www.stell.is

Vegur var ruddur þangað árin 1938-39. Herðubreiðarlindir laða að sér fjölbreytt fuglalíf. Í Herðubreiðarlindum og Grafarlöndum verpir fjöldi heiðagæsa á lækjar- og árbökkum. Veturinn 1774-1775 hafði Fjalla-Eyvindur vetrardvöl í Lindunum. Hann taldi þann vetur hinn versta í allri útleigð sinni. Talið er að hann hafi ekki haft eld en lífað á þurrkuðu kjetu, hvannarótum og fuglum. Núverandi veggheðslur eru ekki upprunalegar því að Mývetningar hlóðu kofann upp árið 1923 til að bæta aðbúnað fjárleitarmanna.

Að sjálfsögðu var borðað hádegisnesti í yndislegu veðri. Um 13:30 var haldið af stað og aftur tekið myndastopp við Grafarlandaá þar sem er fallegur foss þó ekki sé hann ýkja hár en umhverfi árinna er mjög fallegt. Skoðaður var kofinn Tumbi kofi Fjalla-Bensa við Miðfell skammt þar

neðar og tekið myndastopp. Síðasta nestisstopp var tekið í Hrossaborg sem er annar tveggja þekktra, samkynja gjóskugíga á Norðausturlandi.

Vegur liggur alla leið inn í gíginn, sem lítur út eins og stórt hringleikahús, þegar inn er komið. Um klukkan 5 var tekið ísstopp á Skútustöðum í Mývatnssveit. Þaðan haldið heim um þjóðveg 1 og komið til Akureyrar rétt fyrir klukkan 7.

Lokaorð

Þetta var alveg einstök ferð í hópi góðra ferðafélaga og yndislegu veðri alla 3 dagana. Veðurspáin stóðst svo sannarlega í þetta skiptið. Kæru ferðafélagar, takk fyrir frábæra daga hittumst vonandi sem flest í næstu fjallaferð.

Takk fyrir mig.

Ásdís Halldóra



Alltaf mikið um að vera hjá SÍMEY

Nú standa yfir miklar framkvæmdir í SÍMEY, en verið er að byggja við og þegar framkvæmdum við viðbygginguna lýkur mun SÍMEY hafa yfir að ráða helmingi stærra húsnæði við Þórsstíg en nú. „Við stefnum á að taka nýja húsnæðið í notkun í byrjun næsta árs og verðum þá kominn með sjö kennslustofur alls, eða tveimur fleiri en í dag. Afgreiðslan verður á nýjum og betri stað, verkefnastjórnarnir fá nýjar skrifstofur og eins mun kaffi- og vinnuáðstaða nemenda snarbatna,“ segir Erla Björg Guðmundsdóttir framkvæmdastjóri Símenntunarmiðstöðvar Eyjafjarðar.

„Þegar húsnæðið verður tilbúið mun Fjölmennt, sem er fullorðinsfræðsla fatlaðra, flytjast til okkar úr Hvannavöllum en við höfum verið í samstarfi við þau um þeirra námskeiðahald. Viðbyggingin er þannig hönnuð að hægt verður að byggja ofan á hana, ef okkur vantar meira rými

í framtíðinni. Starfsemin hefur aukist ár frá ári og við erum búin að halda í langan tíma að toppnum væri náð varðandi umsvif starfseminnar. Við höldum líka núna að toppnum sé náð, en maður veit aldrei.“

Náms- og starfsráðgjöf

Hjá SÍMEY starfa fjórir ráðgjafar við náms- og starfsráðgjöf og er mikil eftirspurn eftir þjónustu þeirra. „Fólk getur pantað og komið í viðtal sér að kostnaðarlausu, fengið ráðgjöf og eða þreytt áhugasviðspróf, sem er gagnleg leið til að finna út hvaða leiðir henta hverjum og einum. Mjög margir af þeim sem koma til okkar koma fyrst í viðtal og svo í framhaldi af því inn í einhverja námsleið sem í boði er. Þetta er sú þjónusta hjá okkur sem við þurfum í raun að kenna fólki að nota, og hefur aukist stöðugt síðan“ segir Erla Björg.

SÍMEY er með tvær starfsstöðvar, á Þórsstíg 4 á Akureyri og í námsverinu á Dalvík. Starfsmenn eru tíu, en auk Erlu Bjargar starfa verkefnastjórnar, náms- og starfsráðgjafar, ritarar, húsvörður, tækniráðgjafi og bókarari. Allir leiðbeinendur miðstöðvarinnar starfa sem verktakar.

Nánari upplýsingar má finna á www.simey.is



Nýr starfsmaður

Nýlega auglýsti félagið eftir ráðgjafa til að starfa á sviði starfsendurhæfingar. Capacent sá um ráðningarferlið, en 30 einstaklingar sóttu um. Tíu voru boðaðir í viðtöl og fjórir í framhaldsviðtal. Nú er búið að ráða í stöðuna og var Anna Guðný Guðmundsdóttir ráðin og mun hún hefja störf eftir áramót.

Anna Guðný hefur starfað undanfarin ár við ráðgjöf hjá Alþjóðahúsi/Alþjóðastofu. Frá árinu 2002 hefur hún sinnt ýmskonar fræðslu og námskeiðshaldi fyrir SÍMEY, Akureyrarbæ, Vinnumálastofnun, Háskólann á Akureyri og fleiri aðila. Með þessari ráðningu verða starfsmenn félagsins sem vinna sem ráðgjafar hjá VIRK Starfsendurhæfingarsjóði orðnir þrír í tveimur og hálfu stöðugildi. Eining-löja fær endurgreitt frá VIRK allan kostnað vegna þessara starfsmanna, þar á meðal vegna launa og húsnæðis.

Ráðgjafar sjóðsins starfa fyrir öll stéttarfélög í Eyjafirði.



Félagavefur Einingar-löju

Rétt er að minna á félagavef Einingar-löju sem veitir félagsmönnum aðgang að upplýsingum um stöðu þeirra hjá félaginu. Félagsmenn skrá sig inn með því að ýta á hnappinn Félagavefur sem finna má fyrir ofan efstu frétt á forsíðu heimasíðunnar www.ein.is og hafa möguleika á að skoða iðgjaldasögu sína, punktastöðu og punktastögu, greiðslusögu vegna bóta og styrkja og úthlutunarsögu vegna orlofshúsa. Jafnframt býður félagavefurinn upp á að félagsmenn geti skoðað upplýsingar um stöðu orlofshúsa og jafnframt sótt um, bókað og greitt fyrir orlofshús með greiðslukorti. Þeir sem ekki eru með greiðslukort eða hafa ekki aðgang að tölvu þurfa að hafa samband við skrifstofur félagsins og þá sjá starfsmenn hennar um að bóka.

Viltu fylgjast með?

Auðvelt er að fylgjast með þegar nýtt efni eða ný frétt er sett inn á vef Einingar-löju. Það eina sem þú þarft að gera er að smella á hnapp sem er á forsíðu heimasíðunnar, merktur Skráning á póstlista. Þá er sendur póstur á viðkomandi netfang þar sem óskað er eftir staðfestingu. Þetta er gert til að fyrirbyggja að annar en eigandi netfangsins geti skráð það á listann. Staðfestingin er með þeim hætti að smellir er á tengil í tölvupóstinum sem berst til félagsins og verður skráningin þá virk samstundis.

Fagmenn á heimavelli



Ásgeir Örn Jóhannsson, hdl. hóf störf hjá Pacta að loknu meistaraþrófi í lögfræði, í júní 2008.

Ólafur Rúnar Ólafsson, hdl. hefur starfað hjá Pacta síðan 2004.

Gunnar Sólmes hrl. hefur starfað við lögmennsku síðan 1968 og hjá Pacta síðan í mars 2008.

Lögmenn Pacta búa yfir viðtækri reynslu og þekkingu á flestum sviðum lagaumhverfis einstaklinga, fyrirtækja, sveitarfélaga og stofnana. Með samræmdu upplýsingakerfi og nútíma samskiptalausnum hafa lögmenn Pacta einstakan aðgang að reynslu og sérþekkingu annarra lögmanna stofunnar hvar sem þeir starfa á landinu.

Ólafur Rúnar, Gunnar og Ásgeir Örn eru í öflugum liði 20 annarra Pacta lögmanna, tilbúnir til að veita þér afburða lögfræðipjónustu og ráðgjöf.

Hafðu samband við Páley í síma 440 7900
■ Hafðu samband við okkur í síma 440 7900
eða á netfangið pacta@pacta.is

PACTA
L Ö G M E N N

Hafnarstræti 91-95 • 600 Akureyri • Sími 440 7900

Norðlenska:

Mikið um að vera

„Það má segja að undirbúningur hefjist um leið og jólinum lýkur en strax eftir jólin er farið yfir hvernig jólin gengu og hvað hefði betur mátt fara. Allir punktar teknir niður og geymdir fram að næsta hausti. Vanalega byrjum við svo að safna hryggjum inn á frost í ágúst og hefjum vinnslu í lok nóvember,“ segir Eggert H. Sigmundsson, vinnslustjóri hjá Norðlenska á Akureyri. Norðlenska framleiðir og selur mjög mikið magn af reyktu, kjöti m.a. hamborgarhrygg, hangikjöt og bayonne-skinku eða um 200 tonn, sem verða á borðum landsmanna um jólin. Hangikjötið er framleitt í kjötvinnslu félagsins á Húsavík en öll vinnsla svínakjöts fer fram á Akureyri.

„Hamborgarhryggirnir bera uppi vinnsluna hjá okkur á þessum árstíma hér á Akureyri enda erum við að tala um langvinsælasta jólamat Íslendinga. Í kringum jólin bætist aðeins við hjá okkur af fólki en hjá Norðlenska á Akureyri eru 75 stöðugildi. Hér erum við með allt ferlið frá slátrun í fullunna vöru. Yfirleitt eru fyrstu menn að tínast inn um klukkan fimm að morgni til að framleiða ferskvöru og þeir síðustu eru farnir um miðnætti, en hér erum við með kvöldvakt sem sér um að afgreiða ferskvöru ásamt því að og pakka og merkja framleiðsluvöruna.

Aðspurður segir Eggert að framleiðsla á hamborgarhrygg taki um tvo daga. „Við byrjum á að salta hrygginn, en hann er látinn liggja í saltþækli í einn sólarhring. Því næst er hann tekinn upp úr þæklinum og yfirborðið þurrkað, en við það fær hann fallegri áferð í reykingu. Svo er hann reyktur við 45-50°C,

kældur niður eftir reykt og svo að lokum sagaður í bita, pakkaður og merktur.“

Einhverjar jólanýjungar?

„Það má segja að hjá okkur sé stöðug vöruþróun og alltaf eitthvað nýtt í gangi. Við höfum m.a. komið með þrjár nýjar hráverkaðar pylsur á markað ásamt því að vinna sérverkefni fyrir mötuneytis- og stóreldhúsamarkaðinn. Það eru ekki miklar breytingar á þessum hefðbundnu jólavörum eins og hamborgarhrygg eða hangikjöti. Ætli við Íslendingar séum ekki bara nokkuð fastheldin á hvað við viljum hafa í jólamatinn, ekki síður en í síðum og venjum í kringum jólin. Það var þó þannig í góðærinu byrjaði fólk mikið að prófa nýja hluti og verslunin var að bjóða upp á ýmis konar framandi jólasteikur. En núna held ég að það hafi aftur snúist við og fólk borði meira íslenskan mat. Fyrir mitt leyti þá eru engin jól nema að maður



Eggert H. Sigmundsson, vinnslustjóri Norðlenska á Akureyri, með vönan hamborgarhrygg.



fái sitt hangikjöt og hamborgarhrygg,“ segir Eggert og bætir við er hann er spurður um eigin venjur um jólin. „Ég er þó með tvíréttað á mínu heimili þ.e. hamborgarhryggur og svo rjúpa. Hangikjötið fæ ég svo á jóladag.“

Jólaakarfa

Mörg fyrirtæki, stór sem smá, kaupa jólagjafir fyrir starfsfólk sitt hjá Norðlenska. „Hér hjá okkur á Akureyri er mikið að gera í því að pakka og selja þessar gjafir til fyrirtækja. Við bjóðum upp á sérsniðna pakka fyrir hvern og einn þar sem viðkomandi getur valið hvað fer í körfuna eða kassann. Þar er að sjálfsögðu vinsælast að fá hamborgarhrygg og hangikjöt ásamt salami, hráverkuðu áleggi og paté. Í þessa kassa velur fólk svo einnig fylgihluti eins og konfekt og annað góðgæti,“ segir Eggert að lokum.



Leitaðu réttar þíns!

Félagsmenn Einingar-löju geta leitað til félagsins vegna ýmissa mála sem m.a. varða ágreining við vinnuveitanda, ef fyrirtækið hættir skyndilega starfsemi eða fer í þrot.

Hér fyrir neðan eru upplýsingar sem mikilvægt er að þú kynnir þér standir þú frammi fyrir þeim vanda að eiga úti-standandi launakröfur, fyrirtækinu sé lokað eða það verði gjaldþrota.

Launakröfur í innheimtu

Ef ágreiningur félagsmanns og vinnuveitanda snýst um vangreidd laun aðstoðar Eining-löja við innheimtu á slíkum launakröfum. Félagsmönnum sem leita eftir slíkri aðstoð er bent á eftirfarandi:

- Mikilvægt er að koma öllum skriflegum gögnum til félagsins strax í upphafi, s.s. ráðningarsamningi, launa-seðlum, tímaskýrslum, uppsagnarbréfi, læknisvottorði og öðru þess háttar því það auðveldar og flýtir fyrir vinnslu málsins.
- Aðstoð felur í sér útreikning á kröfu ásamt hefðbundnum innheimtustörfum, félagsmönnum að kostnaðarlausu.
- Rétt er að athuga hvort launagreiðandi hafi staðið skil á lífeyrissjóðs- og stéttarfélagsgjöldum launþega. Ef svo er ekki verður að setja slíka kröfu í innheimtu (hjá viðkomandi lífeyrissjóði).
- Ef vinnuveitandi, sem kröfu er stefnt að, verður gjaldþrota meðan á innheimtuferli stendur er kröfunni lýst í protabúið. Í þeim tilfellum þegar launakrafan tekur yfir

langt tímabil getur gjaldþrot haft töluverð áhrif á innheimtu hennar.

- Við gjaldþrot er skipaður skiptastjóri sem lýsir eftir kröfum í protabúið í Lögbirtingarblaðinu.
- Launþegi hefur tvo mánuði til að lýsa kröfu í protabúið og sér Eining-löja um það fyrir sína félagsmenn þegar þeir hafa skilað inn gögnum vegna málsins.
- Ef protabúi reynist eignalaust tryggir Ábyrgðasjóður launa einungis launakröfur vegna síðustu þriggja mánaða í starfi auk allt að þremur mánuðum á uppsagnarfresti. Eldri kröfur falla því utan ábyrgðar og fást ekki greiddar. Ágreiningsmálum sem ekki er hægt að leysa með hefðbundnu innheimtuferli er vísað til dómstóla. Lögfræðingar Einingar-löju annast málareksturinn og er það félagsmönnum að kostnaðarlausu.

Mikilvægt er fyrir starfsmenn að skrá sig atvinnulausa á uppsagnarfresti hjá viðkomandi vinnumiðlun ef starf þeirra er skyndilega lagt niður. Þetta er nauðsynlegt til að tryggja réttarstöðu þeirra vegna hugsanlegs gjaldþrots fyrirtækisins. Starfsmenn geta átt rétt á atvinnuleysisbótum meðan uppsagnarfrestur varir.

Ef þú hefur frekari spurningar um réttarstöðu þína hafðu þá samband við félagið í síma 460 3600 eða steini@ein.is



INTERSPORT
Á AKUREYRI
Í HÚSNÆÐI BYKO

Jólagjafirnar fást hjá okkur



INTERSPORT
INTERSPORT AKUREYRI Í HÚSI BYKO ÓÐINSNESI - OPIÐ ALLA DAGA TIL JÓLA

Skemmtileg dagsferð



Laugardaginn 19. júní sl. var farið í árlega dagsferð með eldri félagsmenn. Í ár var ekið með um 100 félagsmenn í tveimur rútum frá Alþýðuhúsinu á Akureyri og austur fyrir fjall.

Fyrsta stopp var í Fosshól þar sem hægt var að skoða Goðafoss og kíkja á varning sem í boði er í verslun staðarins. Næst var ekið inn Bárðardal og að Aldeyjarfossi, þar sem var stoppað, og að því loknu var ekið til baka og borðaður hádegisverður í Kiðagili, finasta lambakjöt með meðlæti og kaffi á eftir. Næst var farið upp í Engidal og að Stöng í Mývatnssveit, en stoppað var á Skútustöðum. Þar fengu margir sér ís, enda ekki vanþörf á að kæla sig aðeins því veðrið var frábært.

Eftir gott stopp í Mývatnssveit var ekið í Laxárvirkjun og

virkjunin og verk Hallsteins Sigurðssonar myndhöggvara skoðuð. Þar eru sýnd verk sem byggjast á norrænu goðunum og sögð deili á þeim. Styttum Hallsteins af goðunum er komið fyrir í göngum og hvelvingum Laxárstöðvar og er gaman að ganga þarna um og skoða bæði verkin og sjálfa hvelvinguna. Texti við verkin er saminn af Árna Björnssyni, þjóðháttafræðingi, en sýningin er orðin vinsæll viðkomustaður fyrir ferðalanga á Norðurlandi. Frá Laxárvirkjun var ekið í Laufás þar sem var drukkið sídegiskaffi og gamli bærinn skoðaður. Því næst var ekið til Akureyrar og var rennt aftur upp að Alþýðuhúsinu um kl. 19:00 eftir góðan dag.

Fleiri myndir úr ferðinni má finna í myndasafninu á www.ein.is



Munið eftir námsstyrkjum!

Eining-löja hvetur félagsmenn sína, sem hyggjast sækja námskeið í vetur, til að kanna rétt sinn á einstaklingsstyrkjum í gegnum fræðslusjóðina sem félagið er aðili að, Landsmennt, Sveitamennt og Ríkismennt. Félagsmenn þurfa að hafa greitt félagsgjöld til félagsins í sex mánuði af síðustu 12 til að eiga rétt á styrk. Einnig þarf að greiða til félagsins meðan á námi standur.

Hægt er að sækja um styrk um leið og skóla- og námskeiðsgjöld hafa verið greidd, þ.e. félagsmenn aðildarfélaga sjóðsins geta lagt fram umsókn ásamt reikningi/kvittun fyrir greiðslu skóla- og námskeiðsgjalda um leið og slík greiðsla hefur farið fram. Ekki þarf að biða þar til námi/námskeiði er lokið.

Frá og með 1. júlí sl. breyttust reglur hjá Landsmennt og Sveitamennt á þann veg að félagsmenn sem ekki hafa nýtt sér rétt sinn síðustu þrjú ár, eiga rétt á styrk allt að kr. 132.000 fyrir eitt samfellt nám/námskeið skv. reglum sjóðanna.

Það munar um minna

Félagsmaður í fullu starfi á kost á allt að kr. 60.000 einstaklingsstyrk hjá Landsmennt, Ríkismennt og Sveitamennt. Hjá Landsmennt er aldrei greitt meira en sem nemur 75% af heildarkostnaði við hvert námskeið, en þeir sem tilheyra Ríkismennt og Sveitamennt eiga rétt á 90% endurgreiðslu af heildarkostnaði þegar um er að ræða nám sem er í beinu samhengi við starf viðkomandi.

Félagsmenn eiga rétt á styrk vegna meiraprófs að upphæð kr. 100.000, hver einstaklingur getur einungis fengið slíkan styrk einu sinni. Ekki skiptir máli hvort allir fjórir þættir aukinna ökuréttinda séu teknir.

Félagsmenn geta einnig fengið styrk vegna frístunda- eða tómstundanámskeiða, en slík námskeið eru styrkt um 50% af heildarkostnaði, þó að hámarki um kr. 18.000.

Athugið! Tólmundastyrkir dragast af heildarupphæð einstaklingsstyrksins.

Lestrar-og ritstuðningur

Félagsmenn sem eru í Landsmennt og eru lesblindir eða eiga við lestrar- og ritörðugleika að stríða geta sótt um allt að 75% styrk vegna kaupa á hjálpartækjum ætluðum til stuðnings við lestur og skrift. Þeir sem eru í Ríkismennt og Sveitamennt eiga rétt á 90% styrk. Heildarstyrkur miðast við hámarksupphæð skv. almennum reglum sjóðanna eða kr. 60.000.

Íslenskunám

Félagsmenn sem hafa annað móðurmál en íslensku geta sótt um allt að 75% styrk vegna íslenskunáms eftir mánaðar félagsaðild í aðildarfélagi Landsmenntar. Þeir sem tilheyra Ríkismennt og Sveitamennt geta sótt um 90% endurgreiðslu vegna 150 stunda íslenskunáms eftir þriggja mánaða félagsaðild.

Landsmennt er fræðslusjóður Samtaka atvinnulífsins og verkafólks á landsbyggðinni. Aðildarfélögin eru 21 og er þar um að ræða stéttarfélög innan Starfsgreinasambands Íslands (SGS). Ríkismennt SGS er þróunar- og símenntunarsjóður starfsmanna ríkisins á landsbyggðinni innan aðildarfélaga SGS. Sveitamennt SGS og LN er starfsmenntunarsjóður starfsmanna sveitarfélaga á landsbyggðinni innan aðildarfélaga SGS.



Brynja Skarphéðinsdóttir, starfsmaður félagsins, brynja@ein.is, veitir nánari upplýsingar um styrki úr fræðslusjóðunum. Einnig er hægt að nálgast allar upplýsingar um sjóðina á heimasíðum þeirra. www.landsmennt.is, www.rikismennt.is og www.sveitamennt.is.

Sjóflutningar
fyrir Íslendinga
í 96 ár



Ferð Einingar-Iðju til Þýskalands og Slóveníu

17. – 26. ágúst 2010



*Og hann rignir.... og rignir en okkur, þessum þrjátíu
sem lögðum af stað frá Alþýðuhúsinu klukkan fjögur
þriðjudaginn 17. ágúst sl. í ferðalag um Þýskaland
og Slóveníu, var alveg sama. Við vorum að fara úr
rigningunni í sólskinið.*

Björn formaður bauð okkur að sjálfsögðu velkomin í
rútuna og kynnti bílstjórann, sem hét Björn og tóku þeir
Björn fararstjóri og Björn bílstjóri þar með öll völd.

*Lukka er hér í hófi,
hörð verða okkar kjör:
Við stýrið er Bjarnarbófi
og bróðir hans ræður för.*

Það styttaði upp í Öxnadalnum og við höldum ótrauð
áfram.

*Áfram suðrá bóginn liggur leiðin,
í laxánunum í Hún sést stunduð veiðin.
Í bílnum þykir bæði furða og gaman
að Bjössi þegir klukkustundum saman.*

Áð í Staðarskála.

*Fólkið engdist flest í keng,
fjarænt, þínt og dofið.
Allir gengu út í spreng
og einn hélt fyrir klofið.*

Og enn var áð...

*Tafir yrðu ekki á okkar för
af ástæðum sem rekja má til kvenna
ef takast mætti að tengja við þær rör,
tæki svo við niðurfall og renna.*

Björn skráði hjá sér símanúmer fólks en gerði sér
augljóslega mannmun.



*Veit ég Bjössa vitran mann;
víkur hann hjá köllum
en símnúmerum safnar hann
hjá sexý konum öllum.*

Við komum til Keflavíkur um tíuleytið og hófst þá inn-
ritun, sem tók talsverðan tíma. Þar sem við vorum svona
seint á ferð voru bara vélmenni í vinnu við innritunina og
gekk mönnum misvel að tjónka við vélarnar. En allt hafðist
þetta samt.

Við öryggishliðið á flugvellinum gættu þess fæstir að
fjarlægja alla málmluti og þurftu sumir að hafa hraðar
hendur þegar vældi í hliðinu.

*Vóð að fólk á við og dreif,
varúð litla sýndi
en Baldvin af sér beltið reif
og buxunum hann týndi.*

Flugið var á áætlun en ókyrrð var í lofti mest alla leið-
ina. Flugvélin var ein af þessum nýju með sjónvarpi fyrir
hvern og einn en sumir voru ekki ánægðir með sætin og
Birni fannst þau lítið betri en kirkjubekkirnir í Laufási.

Sveinn bílstjóri og frú Margrét tóku á móti okkur á
flugvellinum í München í þessari finu rútunni, sem við eydd-
um góðum tíma í næstu tíu daga. Íslenskt veður var í
München, rigning og „norðanátt“. Harpa Hallgrímsdóttir
leiðsögumaður tók nú við stjórninni og lögðum við af stað
í áttina að fyrsta hótelinu okkar, Alpensporthotel Seimler í
Berchtesgaden, sem er smábær við Austurrísku landa-
mærin. Hótelinu gat ekki tekið á móti hópnum fyrr en kl.
14:00 svo við þurftum að eyða góðum tíma í ferðina
þangað því klukkan var ekki orðin níu þegar við lögðum
af stað. Eftir þrjár tilraunir fannst vegasjoppa sem var nægi-



lega stór til að allur hópurinn fengi afgreiðslu á skikkalegum tíma og fengu menn sér morgunverð enda allir orðnir svagir. Barna í sjöppunni voru ágætarnyrtingar, kostaði 70 sent inn á þær en til baka fékk maður miða sem á stóð 50 sent og hægt var að versla fyrir í sjöppunni. Þar fékkst að sjálfsögðu ekkert sem kostaði minna en 50 sent svo það fóru nokkrar evrur í að nota miðann. Svona á að stunda viðskipti! Salernin voru með útbúnaði sem við sveitamennirnir frá Íslandi höfðum ekki séð áður. Þegar maður lyfti rassinum frá setunni og sturtaði niður snerist setan í hring og var hreinsibúnaður aftast sem þurrkaði af setunni allan hringinn. Mér varð satt að segja hverft við þegar setan rauk af stað, á því ekki að venjast að klósett séu „sjálfhreinsandi“.

Harpa þekkti vel til á þessu svæði og t.d. vissi hún um lítinn bæ, Rosenheim, þar sem var verslunarmiðstöð með ódýrum búðum og veitingasölu. Þar eyddum við talsverðum tíma og þó nokkrum evrum í t.d. hræódýr barnabarnaföt. Sumir settust niður á veitingastað og fengu sér öllara, þóttust vera þreyttir! en það gat nú varla verið enda búnir að sitja nærri stanslaust í sólarhring.

Eftir svolítið meira dund komum við loks á hótelið og flestir lögðu sig fram að kvöldmat, sem borðaður var á hótelinu eins og næstu kvöld.

Morguninn eftir lögðum við svo af stað til að skoða Arnarhreiður Hitlers, sem er í 1.834 m hæð yfir sjávarmáli. Þaðan er frábært útsýni og vorum við svo heppin að það var gott skyggni eftir fremur þungbúinn þriðjudag. Leiðinni upp í Arnarhreiðrið má skipta í þrennt. Fyrsti hlutinn er farinn á eigin vegum, rútum, einkabílum eða hverju sem fólk vill. Næsti hlutinn er ansi brattur og keyra þangað bara sérstakar rútur og sá síðasti er farinn í lyftu eða gengið upp snarbrattan stíg. Allir fóru upp í lyftunni en þó nokkrir gengu niður stíginn.

Eftir veru uppi í Arnarhreiðri Hitlers.

*Saddir vel af súpu og brauði
sýndust honum allir þeir,
Þjóssi taldi sína sauði:
„Sirka 52.“*

Eftir að hafa dásamað útsýnið frá Arnarhreiðrinu var ekið að vatninu Königssee. Þar sigldum við eftir endilöngu vatninu og fórum í land við kirkju St.Bartolomeusar þar sem áður var kapella en er nú orðin kirkja. Þar er að sjálfsögðu veitingasala og verslun með minjagrip og notuðu margir tækifærið og fengu sér hressingu. Margir bátar sigldu fram og til baka milli kirkjunnar og bæjarins sem við komum frá og áttum við að koma okkur til baka með einhverjum þeirra. Það tók heldur lengri tíma en áætlað hafði verið því margt fólk var þarna og biðraðir óhemju langar að bátunum. Flestir mættu því of seint í rútuna en þangað áttum við að vera komin kl. 17:30. Sólarlaust var þennan daginn en að mestu þurrt og 17°C hiti þegar komið var úr siglingunni.

Harpa leiðsögumaður sagði stærsta fisk veiddan í Königssee hafa verið 18 cm á lengd og 27 kg að þyngd.

*Á umfang, lengd og alla kanta fiska,
eftir miklar stúdíur og þælingar,*

*Harpa vildi hreint ekki neitt gíska
og hárnákvæmar studdist því við mælingar.*



HOTEL KEA
RESTAURANT

Jólaævintýri

Það verður sannkölluð ævintýrastemning á jólahlaðborði Hótel Kea eftirtaldar helgar í desember:

**3. og 4. desember,
Sunnudaginn 5. des. kl.18, fjölskyldujólahlaðborð,
10. og 11. desember og
17. og 18. desember.**

Aðrar dagsetningar í boði fyrir hópa.

Stefán Ingólfsson og Kristján Edelstein leika léttan jóladjass undir borðhaldi.

*Verð 7.400 kr. á mann og 6.800 kr. á mann í hóp (20 eða fleiri).
Gerum verðtilboð í aðrar dagsetningar fyrir hópa.*

Gistitilboð

Jólahlaðborð og gisting eina nótt í tveggja manna herbergi með morgunverði, 12.700 kr. á mann. Aukanótt, 6.500 kr á mann.

Upplýsingar og borðapantanir: Sími 460 2000 - kea@keahotels.is



Og Harpa lýsti Königssee af virðingu og nákvæmni.

Königssee er tandurhreint og kristaltært og svalt, konungsdjásn, sem lindarinnar himinbláa auga, og þrefalt stærra að flatarmáli en Þýskaland er allt. Ja, þetta sagði Harpa mín sem ekki kann að spauga.

Harpa vissi svo til allt um hvaðeina sem fyrir bar.

Aldur, fjöldi, upphæð, spölur:

allar þekkir Harpa tölur.

Þótt ýki sumt og halli á hina:

„Hvað er einn á milli vina?“

Á fimmtudagsmorgun var lagt af stað kl. níu að venju og nú var förinni heitið til Chiemsee, sem er þriðja stærsta stöðuvatn Þýskalands. Á vatninu eru þrjár eyjar og sigldum við út í þá stærstu, Herraeyjuna, en þar lét Lúðvík II byggja höll, eftirlíkingu af Versölum í París. Við skoðuðum höllina, hún var hlaðin yfirgengilegu skrauti, gulli, kristal og málverk þöktu loft og vegg. T.d. voru notuð þrjú kíló af gulli til að gylla veggskraut, kertastjaka, húsgögn o.fl. Í höllinni er speglasalur og á móti hverjum glugga er spegill jafn stór og glugginn og endurkasta þeir birtunni frá gluggunum. Þar inni eru líka yfir tuttugu kertastjakar og ljósakrónur og tók það 25 manns hálfa klst. að kveikja á öllum kertunum sem voru 2200 talsins. Það var nefnilega ekki bara eitt kerti í hverjum stjaka heldur tugir og stærsta ljósakrónan var 500 kg. Í höllinni var útbúin lyfta undir einkamatborði Lúðvíks. Borðið var látið síga niður, lagt á það og svo dregið upp aftur. Hver ferð tók hálfa klst. og hefur maturinn sennilega verið farinn að kólna þegar hann kom upp aftur. Lyftan var aðeins notuð einu sinni vegna þess að eitt gleymdist; nefnilega eldhúsið! Hann hafði líka einkabað, það var í stærra lagi, tók 6 þúsund lítra af vatni. Þrátt fyrir öll finheitin eyddi Lúðvík aðeins 9 dögum í þessari höll. Hann lét byggja tvær aðrar hallir í Bæjaralandi um sama leyti og þessa og eyddi óhemju fjármunum í þær.

Lúðvík II fór á siglingu með einkalækni sínum fjórum dögum eftir að stjórn ríkisins skoðaði hallirnar og ofbauð sóunin á fjármunum ríkisins. Ekki er vitað enn þann dag í dag hvað gerðist á þessari siglingu því Lúðvík var mjög góður sundmaður og aðeins 31 árs að aldri.

Eftir hallarskoðun og siglingu til baka var brunað til Salzburg í Austurríki. Þangað komum við um þrjúleytið og

var þá orðið býsna hlýtt í veðri, sólskin og blíða.

Í Salzburg skoðuðum við Dómkirkjuna, gengum að húsinu sem Mozart fæddist í og svo dreifðist hópurinn um gamla bæinn og hver gerði það sem honum hugnaðist best.

Harpa, leiðsögumaðurinn okkar, hvatti okkur mjög til að drekka nóg, sagði að annars gæti illa farið því upp-gufun væri mikil í sólarhitunum. Sveinn lagði sitt af mörkuðum og seldi bjór, gos og vatn í rútunni og voru þau þægindi óspart notuð af ferðalöngunum.

Harpa lýsti því að á söngferðalagi erlendis hefðu erlendir kórar alls ekki getað sungið fyrir en eftir nokkra bjóra.

*Bar við sérhvert fótspor finn,
flestir glösum klingja.*

Hérna ætti Óli minn

auðvelt með að syngja.

Í Berchtesgaden voru skoðaðar saltnámur. Fararstjórnin sagði að þar fengu menn skinnþjötur til að renna sér á niður rennibraut sem liggur niður í námurnar – en það loforð var svikið.

*Margur hér skömm og skaða hlaut,
um skinnbætur fararstjórar sviku:*

*Rumpinn ég sveið á rennibraut
og reyni ekki að skeina mig í viku.*

Í stað skinnþjötunnar fengum við „fjósagalla“ sem allir klæddust og settust svo klovvega upp á lest sem skreið með okkur gegnum löng göng og var ýmiskonar fröðleikur þulinn yfir okkur á leiðinni. Lestin stansaði svo við heilmikla rennibraut og brunuðum við niður hana og héldum svo áfram gangandi. Við komum að stórri vatnspró og fórum við yfir hana á pramma og horfðum á laserljósa-sýningu á meðan. Héldum áfram gangandi, renndum okkur niður aðra rennibraut og að lokum aftur í lestina og út. Enduðum að sjálfsögðu í verslun námunnar þar sem hægt var að kaupa ýmiskonar minjagrip. Einnig bauðst okkur að kaupa myndir af okkur sjálfum sem teknar voru af okkur sitjandi á lestinni og svo aftur þegar við brunuðum niður rennibrautina. Svipbrigðin voru margvísleg á leiðinni niður og margar góðar myndir til sýnis þegar út var komið.

Í orðastað Sveins bílstjóra í Þýskalandi (en Sveinn á það til að hnippa í staura og brúarstólpa sem verða á vegi hans):

*Hér er nóg um kindur, svín og kýr
en kanínur ég varla sé né héra
en það sem öllu bjargar eru brýr
og býsn af staurum; hér er gott að vera.*

Annars er Sveinn rómaður fyrir ljúflyndi og stillingu.

*Frægur vegna sinnar ljúfu lundar,
líkur kletti eða vegg í ranni,
og þó að geltu allir heimsins hundar
haggaði slíkt ekki þessum manni.*

Eftir saltnámuskoðunina kvöddum við Þýskaland í bili og okum sem leið lá gegnum Austurríki til Slóveníu. Vorum komin á Hótel Astoria í Bled um sexleytið. Ég var búin að skoða myndir af hótelinu á netinu og hlakkaði til

Munið eftir www.ein.is

að fá herbergi á þessu nýuppgerða hóteli og komast í sturtu eftir heitan dag í rútunni. Á hótelinu tók á móti okkur „kona á besta aldri“ lítil og grónn og ekkert sérstaklega brosmild. Við fengum lykilinn okkar, herbergi á annarri hæð, og drifum okkur upp. Þegar inn í herbergið kom varð mér strax ljóst að það væri ekki nýuppgergt eins og stóð á netinu heldur var allt mjög gamalt og lúíð. Mjög heitt var þar inni og loftlaust og svipaðist ég þá um eftir loftkælingu sem þar átti að vera en fann enga, stormaði þá út að svalahurðinni og ætlaði að opna út en gat það alls ekki. Eiginmaðurinn kom þá til hjálpar en það var sama sagan, hurðin haggðist ekki. Reyndar náði maður ekki góðu taki, ekkert handfang bara málmkrókur sem hægt var að toga í með fingurgómunum. Ég fór niður í afgreiðsluna og sagði afgreiðslukonunni, þessari glaðlegu, að ég gæti ekki opnað svaladyrnar og það væri hryllilega heitt í herberginu; hvort hún gæti nú ekki hjálpað mér. Kellingin hnussaði, setti nefið upp í loft og strunsaði af stað upp stigann. Bjössí var enn þarna niðri og fylgdist með, kom svo á eftir okkur upp. Sú gamla strunsaði út að svaladyrunum og fór að fíkta í rimlagardínunni sem var fyrir hurðinni, við fylgdumst undrandi með því svolitla stund þegar hún missti rimlana niður öðru megin og náði þeim ekki upp aftur, missti þá svo niður hinum megin o.s.frv. Ég benti henni þá á að það væri hurðin sem við værum í vandræðum með en ekki gardínan, þá fussaði hún aftur og þreif í krókinn en hurðin haggðist ekki. Ó, hún varð mjög hissa, strauk svitann af enninu og lét þess getið að það væri mjög heitt þarna inni. Við vissum það reyndar og horfðum glottandi á eftir henni þegar hún fór og sagðist ætla að sækja hjálp. Hún kom um hæl með ræstitækni, sem var einum fjórum númerum stærri en hún og brosti hringinn og spjallaði án afláts. Við skildum að sjálfsögðu ekkert en hún gekk beint að hurðinni, reif í krókinn og hurðin flaug upp.

Ekki veit ég hver varð fegnastur, við að fá súrefni inn, sú litla að komast út úr hitasvækjunni og losna við okkur eða Bjössí, sem sá eitt vandamálið hverfa án þess að hann þyrfti að leysa það. Við tókum svo nokkrar prufur á hurðina, ég gat ekki opnað hvernig sem ég reyndi en Davíð

tókst að rífa hana upp svo þetta var í góðu lagi. Þess skal getið að daginn eftir, þegar við komum heim á hótél eftir ferðina til höfuðborgarinnar, var búið að gera við hurðina og meira að segja ég gat opnað hana eins og ekkert væri. Það kom svo í ljós að búið var að gera upp helminginn af hótelinu og var u.þ.b. helmingur hópsins í uppgerða hlutanum en hinir í þeim gamla. Á hótelinu var afar þröngt á snyrtingunni.

*Ekki að það sé stofustáss,
stykkið, né að mig langi,
en skrítið er þegar skortir pláss
að skeina sig fram á gangi.*

Fyrsta deginum í Slóveníu eyddum við í höfuðborginni, Ljubljana. Sveinn ók okkur eins og alltaf og komið gat fyrir að hann æki ekki beina leið milli staða heldur tæki auka snúninga, sér og okkur til skemmtunar.

*Þá ferðast er í öðrum löndum, sagt ég get með sanni,
er sælt að vera í höndunum á vönum, traustum manni
og þó að Svenni villist stundum þá er okkur borgið;
þrívægis hann ekur bara kringum sama torgið.*

Á sunnudagsmorguninn lögðum við svo af stað í



Strandgötu 3 · 600 Akureyri
Sími 440 2370
Fax 440 2380
www.sjova.is



Ökukennsla og ökuskóli

Ekill ökuskóli · Goðanesi 8-10 · 603 Akureyri
Sími 461 7800 · Gsm 894 5985
ekill@ekill.is · www.ekill.is

24°C hita um níuleytið og var ferðinni heitið til Postojna-hellanna, sem eru stórkostlegt náttúruundur, eiginlega ólýsanlegir. Ferðin hófst með lest og svo var heillöng ganga í gegnum hverja hvelfinguna af annarri með dropasteinum af öllum stærðum og gerðum og allavega á litinn. Alveg stórkostlega fallegt. Inni í hellunum lifa blindir, hvítir smáfiskar, u.þ.b. 10 cm langir. Þeir geta víst lifað matarlausir í 12 ár.

*Í lotningu í draumafögnum dropasteinahelli
dádíst ég að Hörpu syngja englaröddu ljóð,
er Gestur rak sig uppundir með geysilegum hveli
svo grýlukertin bergmáluðu – það var tómahljóð.*

Eftir hellaferðina var ekið til strandar. Strandlengja Slóveníu er afar stutt, eiginlega bara örlítið bil á milli Ítalíu og Króatíu. Þar eru þó tveir strandbæir, Portoroz og Piran, eiginlega samvaxnir. Við stönsuðum í Piran og fengum okkur að borða og sumir ráku tæmar aðeins ofan í Adríahafið, röltum um í hitanum og kiktum í búðir. Við lögðum af stað heimleiðis um fimmleytið og var þá 36°C hiti.

Mánudagurinn var frjálss og var honum eytt í ýmislegt skemmtilegt að vali hvers og eins. Sumir gengu, aðrir hjóluðu kringum vatnið eða tóku sér far með lest sem skrölti hringinn. Einhverjir fóru í sund á þar til gerðum stöðum við vatnið. Margir fóru með bátum út í eyjuna litlu á vatninu. Þar er kirkja og gömul útihús sem hýsa núna veitingasölu og verslun. Bannað er að vera með vélknúna báta á vatninu og var einn ræðari í hverjum bát sem tók um tuttugu manns í ferð. Gaman var að koma út í eyjuna og frábært útsýni yfir bæinn Bled þar sem við gistum. Um kvöldið var kvöldmatur snæddur í kastalanum hinum megin við vatnið. Þar var farið að skyggja og fljóttlega voru kveikt ljós yfir borðunum sem voru úti í kastalagarðinum og þá fékk ein íslenska valkyrjan heimsókn; geitungur vænn að vöxtum settist á borðið við hliðina á henni, hún lét sem hún sæi hann ekki og vonaði að hann hefði sig á brott en honum leist vel á matinn hennar og skellti sér beint á steikina en þá var henni nóg boðið, greip brauðsneið og smellti henni yfir hann og hvolfði svo vatnsglasi yfir. Þjónninn tók svo allt saman og færði henni nýja steik. Hún fékk svo 10 shillinga í afslátt fyrir ónæðið.

*Í heitum löndum svölur sveima,
sólblóm dafnar þar og lín,
en yfir Bled og okkar heima
einn og sami máni skín.*



Á þriðjudagsmorguninn yfirgáfum við svo Bled í sama dýrðarveðrinu og var þar allan tímann. Kvöddum Grímhildi hina grimmu í afgreiðslunni og svei mér ef hún brosti ekki að skilnaði!

*Þótt eiginmenn á ferðalögum oftast sýni gát
er ótrúlegt hvað getur skeð í myrkri og í leyni
og hótelnornin var í morgun kurteis bæði og kát
en kúguppgefnir Þórður, Sverni, Gestur, Björn og Steini.*

Ökum við svo til baka í gegnum Austurríki áleiðis til München. Á leiðinni þurftum við að bíða á hraðbrautinni í klukku tíma og korter vegna slyss sem hafði orðið einhversstaðar framundan. Við þóttumst heppin að vera ekki stödd inni í miðjum jarðgöngum sem nóg var af á þessar leið.

Vísna-smiður sá fyrir sér hvað myndi gerast þegar klósettið í bílnum fylltist og skyndilega greiddist úr umferðarteppunni.

*Lít ég yfir lundi græna,
af linditrénu fellur blað.
Konurnar við kantinn spræna,
keyrir Sverni nú af stað.*

Til München komum við svo um hálf fimm og skráðum okkur inn á Hótel Holiday inn og viti menn, við fengum svitu! Sem sagt, dálítið mikill munur á herbergjunum okkar á þessum tveim hótelum.

Á ferðalaginu þurfti oftast að borga fyrir að fara á snyrtingu, mismikið þó.

*Í ýmsu hef ég áður lent
og orðið mál að brosa
en fyrir aðeins 17 cent
er sérstök nautn að losa.*

Í Þýskalandi var mikil blómadyrð og þar voru víða auglýst „Selfluket blomster“ eða e.þ.h.

*Silfur, gull og sínk og króm
og sum á litinn eins og fjólur;
salvíur og sólskinsblóm
og sjálftínandi gladíólar.*

Gestur og Hulda virtust samhent hjón en einn daginn var Gestur illa farinn; sagði það flugnabit.



*Hann brosti og sagðist ei sár,
samt engir plástrar það duldu
að Gestur var bólginn og blár
en blóðrisa knúar á Huldu.*

Síðasta deginum eyddum við í miðborg Munchen. Gengum um og skoðuðum margar fagrar byggingar og bar ráðhúsið af. Svo dreifðist hópurinn, sumir skoðuðu bjórhúsin, aðrir fóru á markaðinn en flestir enduðu í stóru vöruhúsunum og á útikaffihúsunum.

Hanna Dóra missti að eigin sögn hálsfesti niður á milli brjóstanna svo að hún slitnaði. Björn hugsaði málið í ein-rúmi langt fram á nótt.

*Hugsar og teiknar, það hringlar í kvörn,
hlutföllin reiknar og spáir:
„Er hún með nagla í brjóstinu, Björn?“
Svo bankar hann upp á – og gáir.*

Hanna Dóra sagði himneska reynslu að sitja í ró og næði á afviknum stað með Mózartkúlu sem „lekur niður magann“ en útskýrði það ekki frekar.

*Kvelur þetta kúlutal,
kort varð þessi sagan.
Lak hún niður Langadal
leiðina í magann?*

Óli ferðast með sínu lagi.

*Óli kannar önnur lönd
eftir vissu mynstri:
Sígarrinn í hægri hönd,
hálfpottur í vinstri.*

Í Munchen var Sveinn bílstjóri kvaddur og þökkuað frábær frammistaða (Margrét eiginkona hans hvæsir á hann ef hann ekur ógætilega). Á langa, beina kaflanum í hrauninu á heimleið frá Keflavík, brá farþegum illa þegar bílstjórinn kom gangandi aftur í bílinn – og bíllinn á ferð.

*Norðrið okkar heima biður blátt.
Bljúg við kvöddum Svein og villidýrið,*



*slíkan mann við höfum aldrei átt
en Ekki neinn er sestur hér við stýrið.*

En okkur létti heldur þegar kom í ljós að bróðir bíl-stjórans hafði sest undir stýri.

Einingar-löjufélagar við heimkomu.

*Kraftur er í köppum þeim;
kemur upp úr dúrnum
að allir snúa heilir heim
sem hálfir voru í túrnum.*

Eftir á að hyggja er það afrek að geta ort svona mikið í einni Einingar-löjufélagar – án þess að nokkuð af því sé af viti.

DHH

Kærar þakkir fyrir frábæra ferð Bjössu og Harpa og þið öll saman.

Sigrún og Davíð.



Sérsmíðum innréttingar og innihurðir

Teiknum og gerum verðtilboð



Njarðarnesi 14 603 Akureyri - sími 460-6100
fax 460-6101 - www.ssbyggir.is - harpa@tak.is

Nammi, nammi, nammm

Hákon Sæmundsson yfirkokkur á Bautanum leggur okkur til jólauppskriftina í ár. Hákon nam matreiðslu á Bautanum og útskrifaðist 1999. Bautinn fagnar á næsta ári stórafmæli, en þá verða 40 ár frá stofnun hans. Hákon segir að þeir Bautamenn stefni á að fagna tímamótunum með ýmsum viðburðum á árinu.

Forréttur

Crostini Tvenna

100 gr graflax
2 msk laukur
olía
salt og pipar

Graflax og laukur saxað smátt. Olíu blandað saman við og kryddað til með salt og pipar.

100 gr rækjur
3 msk sýrður rjómi
¼ epli
½ tsk tómátþúrpa
½ tsk karrý
1 msk graslaukur
salt og pipar

Skerið eplið í smá bita og blandið saman við sýrða rjómann ásamt kryddinu, bætið svo rækjunum úti.

½ stk snittubrauð
smjör

Skáskerið snittubrauðið í þunnar sneiðar, setjið á ofnplötu og penslið með bræddu smjöri. Bakið í ofni (eða steikið á pönnu) þar til brauðið eru orðið gullinbrúnt.

Leyfið brauðinu að kólna og setjið graflaxinn á helminginn og rækjurnar á hinn helminginn af brauðinu.

Aðalréttur

Lamba ribeye með kryddhjúp borið fram með kartöflumauki, ofnbökuðum tómát og rauðvínssósu

800gr lamb ribeye
salt og pipar

Brúnið lambið vel á pönnu, setjið á ofnplötu og kryddhjúpinn yfir.

Eldið í ofni á 100°C í 20-30 mín.

Eldunartíminn fer eftir því hvað kjötið er þykkt.

Kryddhjúpur

50 gr heimagerður brauðraspur



2 msk steinselja
2 msk timian
1 msk coriander
2 msk ólífuolía
1 msk dijon sinnep
salt og pipar

Blandið öllu hráefninu saman í matvinnsluvél eða hnoðið vel í skál.

Kartöflumauk með sætum kartöfluteningum

400 gr kartöflur
150 gr sætar kartöflur
½ stk paprika
1 rauðlaukur
30 ml mjólk
40 gr sykur
salt og pipar

Kartöflur soðnar, flysjaðar og hrærðar (best að nota hrærivel) vel með mjólk, sykri og salti. Bætið smáskorinni papriku og rauðlauk saman við.

Sætu kartöflurnar skornar í teninga, soðnar og hrært síðan varlega saman við með höndunum og borið fram heitt.

Rauðvínssósa

100 gr sveppir
100 gr laukur

olía

3 dl rauðvín

3 dl vatn og kjötkraftur

sósujafnari

100 gr kalt smjör í kubbum

salt og pipar

Saxið laukinn og sveppina og steikið létt í potti, hellið rauðvíni saman við og látið krauma í nokkrar mínútur. Bætið vatni og kjötkraft saman við og sigtið hratið úr. Þykkið með sósujafnara, setjið svo smjörið í lokin og hrærið vel.

Smakkið til með salt og pipar.

Ofnbakaður tómatur með hvítlauk

4 stk meðalstórir tómatar
12 stk hvítlauksgeirar
2 dl olía
salt og pipar

Skerið kross í botninn á tómatinum og snúið skurðinum upp. Setjið í lítið eldfast mót, hvítlaukinn og olíuna með. Kryddið yfir og bakið í ofni á 100°C í 40 mín.

Eftirréttur

Eplastrudel

2 dl vatn
2 dl sykur
1 tsk vanilla
1 tsk sítrónusafi
1 tsk kanill
3 st epli
sósujafnari
60 flórsykur
30 gr smjör
1 stk egg
100 gr marsípan
1 plata smjördeig
(hægt að kaupa stærri plötur í bakaríum.)
Ca 15x 30 cm

Sykur og vatn soðið saman ásamt vanillu, kanil og sítrónu. Eplin eru skræld og skorin niður og soðin í sírópinu í 5 mín. Þykkið með sósujafnara og kælið síðan.

Flórsykur, smjör, egg og marsípan er hrært saman. Eplasoppa er sett á smjördeigið og marsípaninu sprautað yfir. Penslið með eggi kantana á smjördeiginu og brettið sitthvorn kantinn upp og búið til rúllu, lokið endunum og penslið yfir með eggi. Kanelsykri stráð í miðjuna ofan á rúlluna.

Bakað við 200°C í ca. 15 mínútur.

Ársfundur ASÍ

Gylfi Arnbjörnsson var endurkjörinn forseti ASÍ til tveggja ára á ársfundi ASÍ og Signý Jóhannesdóttir var kjörin varaforseti, bæði með miklum meirihluta atkvæða, en Ingibjörg Guðmundsdóttir fyrrverandi varaforseti gaf ekki kost á sér til endurkjörs. Gylfi þakkaði ársfundarfulltrúum það traust sem þeir sýndu honum og sagði það skipta sig miklu máli að fá að leggja störf sín í dóm ársfundar. Það væri honum mikilvægt að finna stuðning ársfundarfulltrúa. Eining-lðja átti tíu fulltrúa á ársfundinum sem bar yfirskriftina **Stop, hingað og ekki lengra**.

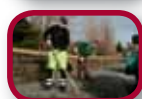
Á ársfundinum voru samþykktar breytingar á lögum ASÍ þannig að aðild að ASÍ breytist á þann veg að aðild að landssambandi eða staða sem landsfélag verður ekki lengur skilyrði fyrir aðild að ASÍ. Einstök aðildarfélög geta því valið að standa utan landssambanda en haldið aðild sinni að ASÍ. Lagabreytingarnar fela enn fremur það í sér að í stað ársfunda komi æðsta stofnun ASÍ saman á þingum á tveggja ára fresti. Fundur formanna aðildarfélaganna ASÍ og formanna aðildardeilda sambandanna fær nú formlega stöðu í lögum ASÍ og kemur saman á milli þinga. Einnig var samþykkt að mynda sérstök samtök ungs fólks

(ASÍ-UL) á aldrinum 18-35 ára í aðildarfélögum ASÍ. Ungt fólk komi saman á sérstöku þingi í tengslum við þing ASÍ. Stjórn samtakanna, 9 manns, mun eiga rétt til setu á fundum ASÍ með fullum réttindum og formaður samtakanna tekur sæti á fundum formanna aðildarfélaganna.

Björn Snæbjörnsson, formaður Einingar-lðju, og Úlfhildur Rögnvaldsdóttir, formaður Félags verslunar- og skrifstofufólks Akureyri og nágrennis, voru bæði kosin í miðstjórn ASÍ á ársfundinum og Konráð Alfreðsson, formaður Sjómannafélags Eyjafjarðar, var kosinn varamaður í miðstjórn.

Ályktanir ársfundar ASÍ

Á ársfundinum voru samþykktar ályktanir í átta málaflokkum. Ályktanirnar voru afrakstur vinnu tæplega þrjú hundruð ársfundarfulltrúa sem fór fram í málstofum með þjóðfundarformi. Meðal þeirra ályktana sem samþykktar voru var ályktun í efnahags- og kjaramálum þar sem því var beint til aðildarfélaganna ASÍ að sameinast um samræmda launastefnu sem feli í sér almennar launahækkunar og jöfnun kjara. Ályktanir fundarins eru birtar í heild sinni á heimasíðu ASÍ, www.asi.is



Sveitamennt

styrkur þinn til náms

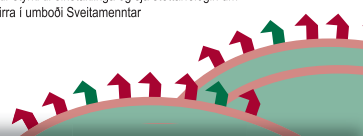
Sveitamennt er starfsmenntunarsjóður starfsmanna sveitarfélaga á landsbyggðinni innan aðildarfélaganna Starfsgreinasambands Íslands

- Sjóðurinn styrkir starfsmenntun innan sveitarfélaga og stofnana þeirra á landsbyggðinni
- Sjóðurinn veitir styrki í fræðsluverkefni á vegum stéttarfélaganna
- Sjóðurinn fjármagnar þau verkefni sem sjóðstjórn skipuleggur
- Sjóðurinn veitir styrki til einstaklinga og sjá stéttarfélagin um afgreiðslu þeirra í umboði Sveitamenntar



Sveitamennt

Skeifan 8, 2. hæð • 108 Reykjavík • Sími: 5991450 • Fax: 5991401
www.sveitamennt.is • sveitamennt@sveitamennt.is



Vetrarleiga orlofshúsa

Vert er að benda félagsmönnum Einingar-löðu á að þeim standa til boða fimm kostir í vetrarleigu orlofshúsa, á Illugastöðum í Fnjóskadal, Tjarnargerði í Eyjafjarðarsveit, Svignaskarði í Borgarfirði og orlofsíbúðum á vegum félagsins í Reykjavík og á Egilsstöðum. Vetrarleigan hefst 15. september og stendur til 1. júní ár hvert.

Verðskrá



Illugastaðir og Svignaskarð

Vikuleiga er kr. 18.000 og helgarleiga kr. 11.000. Helgarleiga er allt að þrjár nætur. Heitur pottur er við húsin.

Lífeyrisþegar greiða kr. 7.000 fyrir þrjár nætur í miðri viku á Illugastöðum og í Svignaskarði. Hægt er að kaupa eina aukanoft á kr. 2.000.



Tjarnargerði

Vikuleiga er kr. 22.000 og helgarleiga kr. 13.000. Helgarleiga er allt að þrjár nætur. Heitur pottur er við húsið.

Lyklar að Tjarnargerði eru afhentir á skrifstofu félagsins í Skipagötu 14 á Akureyri, en lyklar að húsum á Illugastöðum og Svignaskarði eru afhentir í þjónustumiðstöðvum svæðanna.

Vert er að benda á að á Illugastöðum á Eining-löðu eitt sérútbúið hús fyrir fatlaða, hús nr. 26.



Reykjavík

Eining-löðu hefur til umráða sjö íbúðir í Reykjavík, en sjúkrasjóður félagsins hefur tvær af þeim til ráðstöfunar. Íbúðirnar leigjast í viku í senn, fyrir utan sjúkraíbúðir sem leigjast eftir þörfum. Vikuleiga er kr. 18.000, en sólarhringsleiga sjúkraíbúða er kr. 2.500. Lágmarks-gjald er þó kr. 5.000.

Lyklar að íbúðunum eru afhentir á skrifstofum félagsins.



Egilsstaðir

Vikuleiga er kr. 18.000 og helgarleiga kr. 11.000. Helgarleiga er allt að þrjár nætur.

Lyklar eru afhentir á skrifstofu félagsins í Skipagötu 14 á Akureyri.

Nánari upplýsingar um vetrarleigu eru gefnar á skrifstofu Einingar-löðu, Skipagötu 14 á Akureyri. Síminn er 460 3600 og netfangið ein@ein.is

Sjúkrasjóður

Réttur til að fá greitt úr sjúkrasjóði byggist á greiðslum til félagsins. Meðal annars eru greiddir dagpeningar til sjóðfélaga, dagpeningar vegna langveikra og alvarlegra fatlaðra barna, sem og vegna alvarlegra veikinda maka, vegna sjúkranuðs og sjúkrabjálfunar, krabbameinsleitar, líkamsræktar, kaupa á heyrnartækjum og gleraugnaglerjum.

Útfararstyrkur virks og greiðandi félaga er nú kr. 300.000.

Styrkur vegna líkamsræktar er 35% af reikningi, þó að hámarki 10.000 krónur á hverju almanaksári. Styrkur til kaupa á gleraugnaglerjum er 35% af reikningi, þó að hámarki 15.000 krónur á þriggja ára fresti. Styrkur til kaupa á heyrnartækjum er 35% af reikningi, þó að hámarki 15.000 krónur á þriggja ára fresti.

Vinsamlegast athugið!

Fundur er haldinn í stjórn sjúkrasjóðs Einingar-löðu einu sinni í mánuði. Gögn sem leggja á fyrir fund þurfa að hafa borist til skrifstofunnar í síðasta lagi 27. hvers mánaðar.

Umsóknir um allar greiðslur úr sjúkrasjóði eru lagðar fyrir fund þ.m.t. dagpeningar, endurgreiðslur vegna sjúkrabjálfunar, sjúkranuðs, krabbameinsleitar og allra styrkja sem greiddir eru skv. reglugerð sjóðsins.

Reglugerð sjúkrasjóðsins má finna á www.ein.is

Dýrahald bannað!

Að gefnu tilefni verður nú sett inn í leigusamning að **stranglega er bannað** að hafa með sér hunda eða önnur gæludýr í orlofshús eða íbúðir félagsins.



Nýlega hafa komið upp alvarleg ofnæmistilfelli vegna brots á þessari reglu.



Framvegis verður krafist greiðslu að upphæð kr. 25.000 verði þessi regla brotin.

Býr til kort og skreytir kerti

Fyrir jólin í fyrra komu hjónin, og Einingar-löjufélagarnir, Jakob Tryggvason og Guðrún Andrésdóttur færandi hendi á skrifstofu félagsins á Akureyri og færðu starfsmönnum fallega gjöf í tilefni jóla-anna. Um var að ræða tvö kerti sem Guðrún hafði skreytt á fallegan hátt. Merki Einingar-löju var komið á annað kertið og hinn myndarlegasti jólasveinn ásamt hreindýri var á hinu.

Tíðindamaður blaðsins heyrði í Guðrúnu og forvitnaðist hvernig hún hefði byrjað á þessari kertagerð. „Það er rúmt ár síðan og það má segja að þetta hafi allt byrjað með fíkti,“ segir Guðrún. „Ég var stödd í handverksbúð í Reykjavík þegar ég sá kerti sem mér fannst flott. Ég ákvað að spyrja afgreiðslukonuna hvernig þetta væri gert og hún sýndi mér á fimm mínútum hvaða aðferð hún notaði. Þegar ég kom heim ákvað ég að prufa og það má segja að ég sé enn að prufa,“ segir Guðrún.

Áframhaldandi þróun

Guðrún segir að hún hafi þróað aðferðina áfram og að nú geti hún gert mun meira en afgreiðslukonan sagði að hægt væri að gera. „Ég hef prufað að setja þunnt efni á kertin, jóla-



pappír og raunar bara það sem mér dettur í hug. Allar myndir sem fara á kertin þarf að klippa niður og fæ ég góða aðstoð frá Jakob sem sér að mestu um þann þátt í ferlinu. Hann er búinn að klippa niður mikið magn af servíettum, myndum, jólapappír og fleira.”

Aðspurð segir Guðrún að hún bræði myndirnar á kertin. „Ég get í raun sett allar gerðir af merkjum eða myndum á kertin. Ég útbý kerti fyrir skírnir, afmæli og fermingar. Ég hef sett fjöldann allan af fyrirtækjamerkjum á kerti og svo auðvitað merkjum íþróttafélaga. Kerti sem merkt eru liðum frá Englandi hafa verið mjög vinsæl hjá mér og auðvitað íslensku liðin líka. Svo er einnig þó nokkuð um að fólk hafi samband með einhverjar séróskir, ég hef t.d. sett myndir af hestum og hundum á kerti.”

Góðar viðtökur

Guðrún býr ekki aðeins til kerti. Hún framleiðir líka ýmsar gerðir af kortum, eins og jól kort og afmælskort og segir að viðtökur

hafi verið góðar. „Ég hef verið með bás á Handverkshátíðum og við önnur tækifæri og það hefur gengið mjög vel.”

Áhugasamir geta haft samband við Guðrúnu í síma 862 6488. Einnig er hægt að skoða myndir og fleira af verkum hennar inn á Facebooksíðu Guðrúnar.



Landsmennt skapar tækifæri - kynntu þér möguleikana



- Landsmennt er fræðslusjóður Samtaka atvinnulífsins og verkafólks á landsbyggðinni
- Verkalýðsfélögin sjá um afgreiðslu einstaklingsstyrkja í umboði sjóðsins
- Sjóðurinn styrkir starfsmenntun í fyrirtækjum



Símanúmer 8. 2. hæð • 108 Reykjavík • Sími: 5991450 • Fax: 5991401 • www.landsmennt.is • landsmennt@landsmennt.is

Menntun er málið - kynntu þér réttindi þín!



- Sjóðurinn styrkir starfsmenntun innan stofnana ríkisins á landsbyggðinni
- Sjóðurinn veitir styrki í fræðsluverkefni á vegum stéttarfélaganna
- Sjóðurinn fjármagnar þau verkefni sem sjóðsstjórn skipuleggur
- Sjóðurinn veitir styrki til einstaklinga og sjá stéttarfélagin um afgreiðslu þeirra í umboði Ríkismenntar

Ríkismennt SGS er þróunar- og símenntunarsjóður starfsmanna ríkisins á landsbyggðinni innan aðildarféлага Starfsgreinasambands Íslands (SGS)

Símanúmer 8. 2. hæð • 108 Reykjavík • sími: 599 1450 fax: 599 1401 • www.rikismennt.is • rikismennt@rikismennt.is



Miscellaneous information

December bonuses

Eining-löja reminds its members that, according to their employment contracts, they are entitled to a December bonus. The amount varies, depending on contract specifications and the period defined as full-time employment. The bonus is to be paid as a single sum and is without the addition of a holiday bonus.

According to the wage contract concluded with the Municipal Wages and Salaries Commission, the December bonus is kr. 72,399. According to Eining-löja contracts with the State, however, and wage and salary contracts on the general labour market, the bonus is kr. 46,800.

State employees are to receive their December bonuses on 1 December, employees on the general labour market on 15 December and municipal employees are to be paid their bonuses in December, in accordance with the appropriate wage and salary contracts.

Tickets for the Hvalfjörður tunnel

Tickets may be obtained for the Hvalfjörður tunnel at the Eining-löja offices in Akureyri, Siglufjörður and Dalvík. The price of each ticket is only kr. 580. Tickets may also be purchased from union representatives in Ólafsfjörður, Hrísey and Grenivík.

Health fund

The right to get payments from the union's health fund is based on the payments to the Union. For example is it possible to get payments for the care of children with long term illnesses or disabilities. You can get payments because of a severe illness of your spouse, because of medical massage or physiotherapy, cancer prevention, membership in a gym, hearing devices, glasses and so on. The highest amount to be paid for the funeral of a 100% paying and valid member is about kr. 300,000.

The payments for the membership in a gym are about 35% of the bill, highest kr. 10,000 every calendar year. The payments for eyeglass lenses are also about 35% of the bill, highest kr. 15,000 every three years. Payments for buying hearing devices are also 35% of the bill, highest kr. 15,000 every three years.

Please remind!

Meetings of the administrative council of the health fund Eining-löja is held once in a month. Cases which have to be decided about in the meeting have to be brought to the office at last every 27th of each month.

Requests for all payments of the health fund are decided in the board meeting for example daily benefits, payments for physiotherapy, massage, cancer prevention and every other help paid by the rules of the fund.

Learn about the study grants!

In winter, schools in Iceland often offer numerous courses of varying length for Eining-löja union members. The possibilities of study are almost unlimited and Eining-löja urges its members who are planning to take courses this winter to obtain information regarding their right to individual grants by means of the education funds Landsmennt (landsmennt.is), Sveitamennt (sveitamennt.is) and Ríkismennt (rikismennt.is).



A union member in full time employment is entitled to a grant totalling kr. 60,000 although it should be kept in mind that the grant covers a maximum of 75% of the total cost of each course. State employees are entitled to a 90% refund of total cost when engaged in studies that have direct professional relevance to their work. Union members can also apply for grants relating to courses undertaken in their free time or as hobbies. Such courses are supported to the tune of 50% of total cost as long as the amount does not exceed kr. 18,000. Please note that free time/hobby grants are deducted from the total individual grant.

Union members are entitled to a grant of kr. 100,000 when training for a professional driver's licence. The grant is only available once to each individual. It does not matter whether all four sections of the professional driver's licence are included in the training.

The Eining-löja home page www.ein.is presents leaflets from Landsmennt which have been translated into English, Spanish, Thai and Polish. Also leaflet in English from Ríkismennt.

Winter rental of holiday chalets

Although summer is the traditional vacation season, many also take a holiday during other parts of the year and a large number of people choose to postpone part of their summer vacation until autumn or winter. This is a good time to remind members of Eining-löja that they have four good holiday options outside the conventional vacationing season. These options are staying in holiday chalets at Illugastaðir in Fnjóskadalur valley, Tjarnargerði in the district of Eyjafjarðarsveit and in the Svignaskarð area in Borgarfjörður as well as making use of the union's holiday apartments in Reykjavík and Egilsstaðir. The autumn and winter rents cover the period from 15 September to 1 June.

Employment contracts

Employment contracts stipulate that all staff members receive written confirmation of their terms of employment, including period of employment and the specific contract on which pay rates and terms of employment are based. A written employment contract is compulsory after one month of work.

It gives the employee considerable security to be in possession of a written confirmation of employment. In case of a dispute, an employment contract may make all the difference.

Please contact Eining-löja office for further information relating to the

composition of written employment contracts and special forms for writing such contracts.

Period of notice

- Mutual right
- Notice shall be in writing.
- Notice shall be dated from and including the 1st of a month.

During the first two weeks of work, a notice period does not apply.

After 2 weeks of uninterrupted work for the same employer, the notice period is 12 calendar days.

After 3 months of uninterrupted work for the same employer, the notice period is 1 month, based on the turn of the month.

After 3 years of uninterrupted work for the same employer, the notice period is 3 months, based on the turn of the month.

PLEASE NOTE! It is always possible to consult the local union representative in your workplace and you are of course welcome to contact Eining-löja, tel. 460 3600, if you need assistance.

Málþing um óskráða atvinnu og ófagleg vinnubrögð í ferðapjónustu



Yfirlýsingin er svohljóðandi:

„Starfsgreinasamband Íslands, f.h. aðildarfélaganna sinna, Samtök Ferðapjónustunnar, Ferðapjónusta bænda, embætti Ríkisskattstjóra og Vinnu-málastofnun lýsa vilja sínum til samstarfs til þess að vinna gegn óskráðri svartri atvinnustarfsemi í ferðapjónustugreinum, þ.e. í veitinga- og gisti-húsum, greiðasölu og hliðstæðri starfsemi.

Það er markmið samstarfsins að hvarvetna sé fylgt ákvæðum kjarasamninga í ferðapjónustugreinum og að leikreglur á vinnumarkaði séu virtar. Markmiðinu hyggjast samstarfsaðilar ná með markvissu vinnustaðaeftirliti, gegnsæi og miðlun upplýsinga milli aðila. Samstarfsaðilarnir hvetja vinnuveitendur og starfsfólk til þess að virða reglur um vinnustaðaskírteini þar sem þau auðveldar m.a. gegnsæi í því sambandi að um lögmæta, skráða atvinnustarfsemi sé að ræða á viðkomandi vinnustað.“

Í haust stóð þjónustusvið Starfsgreinasambands Íslands fyrir málþingi um óskráða atvinnu og ófagleg vinnubrögð í ferðapjónustu á Hótel Reyhlið í Mývatnssveit. Fjórir fulltrúar frá Einingu-löju sátu málþingið sem tókst í alla staði mjög vel.

Á málþinginu var leitast við að svara spurningum um það, hvernig taka beri á óskráðri vinnu og hins vegar hver sé staða ferðapjónustunnar með áherslu á fagleg vinnubrögð. Einnig var leitast við að svara spurningunni hvernig bregðumst við við óskráðri vinnu, bættum þjónustuna og gerum störfin verðmeiri.

Boðið var upp á fjölmarga góða og fróðlega fyrirlesta frá aðilum sem koma víða að úr kerfinu og fengu gestir málþingsins frá þeim mikið magn upplýsinga. Á þinginu var undirrituð viljayfirlýsing um samstarf til að vinna gegn svartri atvinnustarfsemi í ferðapjónustugreinum og er það von manna að málþingið verðin ákveðinn upphafspunktur á virku samstarfi þessara aðila, sem eru Starfsgreinasamband Íslands, Samtök ferðapjónustunnar, Ferðapjónusta bænda, embætti Ríkisskattstjóra og Vinnu-málastofnun.

Kristjáni Gunnarsson, formaður SGS, setti málþingið en Björn Snæbjörnsson varaformaður SGS og formaður Einingar-löju, endaði þingið með samantekt. Fundarstjóri var Finnþogi Sveinbjörnsson, formaður VerkVest og sviðstjóri þjónustusviðs SGS.

Jólakveðja

Sendum óskir um gleðileg jól og farsæld a nýju ári. Þökkum kærlega fyrir viðskiptin á árinu
Starfsmenn Dekkjahallarinnar

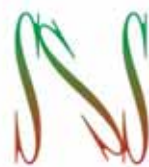
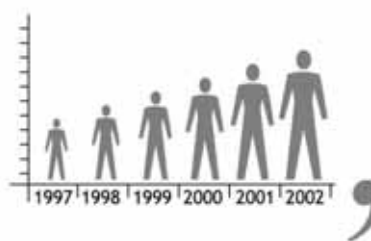


DEKKJAHÖLLIN
EGILSSTAÐIR - REYKJAVÍK - AKUREYRI

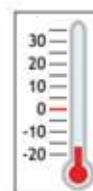


ENDURVINNSLAN!

Myndagáta



Yfir kaldan eyðisand,
einn um nótt ég sveima.
Nú er horfið Norðurland.
nú á ég ívergi heima.



na!

Lausnin á myndagátunni tengist því að það getur verið heilmikið streð að halda jól.

Á einum stað er ekki gerður greinarmunur á breiðum og grönnum sérhljóða.

Lausn gátunnar er að finna á bls. 42.

Höfundur myndagátunnar er Aðalsteinn Svanur Sigfússon.

Gátan birtist í jólablaði félagsins 2002.

Góða skemmtun!

Bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár



Jóladót frá EJS!

Inspiron N5010
verð frá 119.900 kr.



- Intel Pentium Dual Core P6000 örgjörvi
- 4GB 1066MHz DDR3 vinnsluminni (2x2048)
- 250GB 5.400rpm harður diskur
- 3ja ára ábyrgð á verkstæði EJS / 1 ár á rafhlöðu



Það er til lausn á öllu

www.ejs.is • Grensávegí 10, Reykjavík • Sími 563 3000 • Tryggingarveg 30, Akureyri • Sími 463 3000

EJS HLUTI AF SKÝRR

Allar upplýsingar birtar með fyrirvara um prentvillur og ófyrirsjáanlegar breytingar. Öll tilboð gilda á meðan birgðir endast. Verð geta breyst án fyrirvara. Sérverð ekki er gefin frekari afsláttur. Verð eru með virðisaukaskatti.

Eru vöðvabólga og bakverkir í þinni starfslýsingu?

- Björn Pálsson, sjúkráþjálfari og framkvæmdastjóri Eflingar ehf. sjúkráþjálfunar

Í vinnu minni sem sjúkráþjálfari leitar til mín fólk með stoðkerfiskvilla sem tengjast vinnu viðkomandi. Það sem virðist þjaka flesta eru vöðvabólgur í herðum og bakverkir. Það verður seint talið vera hluti af vinnunni og er ekki eðlilegt ástand. Hvað er þá til ráða, er hægt að koma í veg fyrir vandamálið?

Röng líkamsstaða og vöðvabólga

En hvað er það sem orsakar vöðvabólgu? Vöðvabólga er ekki eiginleg bólga eins og flestir þekkja sem tognað hafa á ökkla. Vöðvabólga í herðum er algengust og er oft afleiðing af rangri líkamsstöðu við vinnu og óeðlilegu álagi á líkamann. Röng líkamsstaða leiðir til sispennu vöðva sem svo leiðir til vöðvabólgu því vöðvar líkamans eru gerðir til að skila vinnu (hreyfa líkamann) en eru ekki gerðir til að halda spennu með líkamann hreyfingarlausan. Sispenna vöðva dregur úr getu vöðvanna til að halda jafnvægi á vökvæðum til þeirra og frá. Með því móti eykst vökvamagn innan vöðvanna og þeir verða stífir viðkomu, teygjanleiki minnkar og eymsli koma í þá sem við köllum vöðvabólgu. Vöðvabólga til lengri tíma leiðir til varanlegar styttingar vöðvanna, sem svo heftir hreyfingar líkamans.

Hvað er hægt að gera til að koma í veg fyrir vöðvabólgu í herðum?

Koma þarf í veg fyrir að spenna myndist í vöðvum. Það er best gert með hléæfingum og þurfa þær ekki að vera flóknar. Nóg er að hreyfa axlir upp og niður nokkrum sinnum, taka léttar teygjur á herðavöðva með því að halla



höfði til hliðar, snúa höfði til hægri og vinstri nokkrum sinnum, spenna greipar aftan við bak og rétta úr olnbogum og draga axlir aftur á við. Einfaldar hléæfingar eins og þessar er ákjósanlegt að gera 1x - 2x á unninni klukkustund.

Rétt líkamsstaða

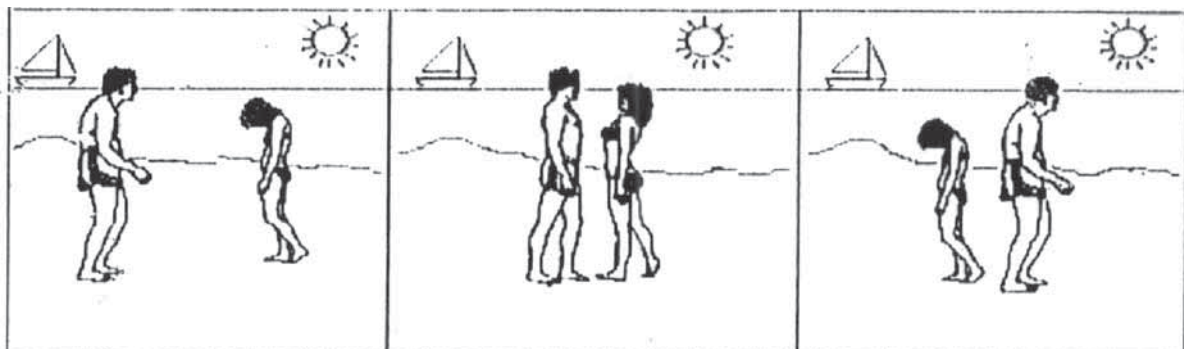
Rétt líkamsstaða er þannig að líkamshlutar raðast rétt upp, eins og sýnt er á miðmyndinni á mynd 1. Þá er líkaminn í jafnvægi og ekki þarf óeðlilega spennu vöðva til að halda honum uppi og ekki er sett óeðlilegt álag á liðbönd. Þegar líkamsstaðan er rétt í standandi stöðu liggur lóðrétt lína frá eyra niður að ökkla, í gegnum öxl og mjöðm. Í sitjandi stöðu er lóðlína frá

eyra niður í mjöðm gegnum öxl. Eðlilegar sveigjur eru á hrygg, hæfileg fetta í mjóhrygg á móti framsveigju í brjósthrygg.

Bakverkir og líkamsstaða

Líkamsstaðan hefur mikil áhrif á liðan í baki og bakverki. Til þess að hryggurinn sé í jafnvægi þarf hann að vera í miðstöðu, það er ekki í of mikilli fettu og ekki í of mikilli frambeygju. Við standandi vinnu er tilhneiging fólks að láta mjaðmir síga fram á við og þá myndast of mikil fetta á bakið og hætt er við álagseinkennum. Einfalt er að prófa sig áfram með stöðu hryggjar með því að standa með bak upp við vegg, slaka á kviðvöðvum og leyfa hámarksfettu að myndast, setja hönd á mjóbak, draga svo saman kviðvöðva um leið og finna hvernig hryggurinn færast nær veggnum. Við það er hryggurinn í miðstöðu og auðveldlega finnst að nota þarf kviðvöðva til að halda rétttri líkamsstöðu. Þegar setið er á stól þarf stóllinn að styðja nógu vel

Mynd 1



við mjóhrygg til að halda eðlilegri fetu á baki (mynd 2). Við það leiðréttist staða á brjóshrygg og hálsi og höfuðstaðan verður rétt. Með stuðning við mjóhrygginn þegar setið er minnkar einnig álag á brjóskpófana sem eru á milli hryggjarliða.

Mynd 2



Hvað er hægt að gera til að koma í veg fyrir bakverki?

Þegar handleika þarf byrðar þarf að hafa það í huga að þær komist sem næst þungamiðju líkamans. Þungamiðjan er við neðri hluta kviðar og með því að halda á þungum hlutum þar er álag á mjóhrygg með minnsta móti. Til þess að færa til þunga hluti þarf því að koma þungamiðju líkamans sem næst hlutnum, ná tryggilegu haldi og láta svo fætur sjá um að hreyfa hlutinn til. Sem dæmi má taka að ef taka á hlut upp af gólfi þá þarf að beygja sig niður í hnám til þess að þungamiðja komist að hlutnum, ná þarf góðu taki, halda hrygg beinum og láta svo lærvöðva um að lyfta. Þegar færa á hlut á milli borða þá þarf að koma sér að byrðinni þannig að hann hvíli við neðri hluta kviðar, ná taki og færa hann svo til með því að taka skref. Báðar

þessar aðferðir hafa það sammerkt að hryggurinn er ekki að framkvæma hreyfinguna og verður þar af leiðandi ekki fyrir vogstangaraffli, heldur sjá fætur um það (mynd 3).

Þolþjálfun

Til þess að geta tekist á við líkamlegt álag í vinnu og til þess að koma í veg fyrir álagseinkenni er þolþjálfun mikilvæg. Þol er hæfni líkamans til að þola líkamlegt álag í „langan“ tíma. Þolið byggir á hæfileika hjarta, lungna og æðakerfis til að flytja nægjanlegt magn af súrefni til fruma líkamans til að mæta þörfum þeirra við líkamlegt álag. Við þjálfun þurfa vöðvarnir eldsneyti, svo sem kolvetni og fitu, til að mynda orku. Eldsneytisbrennslan er mest þegar súrefni er til staðar fyrir vöðvana sem eru að vinna. Fita gefur okkur helmingi meiri orku en sami skammtur af kolvetnum og því er þolþjálfun besta leiðin til að brenna fitu. Þolþjálfun brennir ekki aðeins fitu heldur hækkar einnig brennslustuðul líkamans varanlega, þ.e. fólk brennir fleiri hitaeiningum í nokkra klukkutíma eftir að þjálfun lýkur. Með tímanum getur því regluleg þolþjálfun aukið brennslu líkamans varanlega. Þolþjálfun hefur fleiri góða kosti. Hjarta- og æðakerfi líkamans styrkist og súrefnisupptaka og súrefnisflutningur verður virkari.

Í nútímasamfélagi er tími oft af skorum skammti og því er mikilvægt að átta sig á því, að það þarf ekki mikla hreyfingu til að fá fram heilsuþætandi áhrif. Rannsóknir hafa sýnt að orkueyðsla sem samsvarar um 700-2000 kcal á viku sé nægjanleg til að ná fram þessum áhrifum. Þessi hreyfing getur komið úr ýmsum áttum og þarf ekki bara að vera skipulögð hreyfing í ræktinni. Hreyfing í hrinum (8-10 mín. í hvert skipti) er eins gagnleg og hreyfing í lengri tíma ef uppsafnaður tími nær a.m.k. 30 mínútum á dag. Sem dæmi um hreyfingu við meðalálág má nefna:

Ganga upp stigann í vinnunni

Rösk heimilisverk

Garðvinna

Rösk ganga (5 - 6km/klst)

Hjólreiðar til vinnu

Skokk (1,5 km)

Hæfileg hreyfing á degi hverjum ásamt því að fólk hugi að líkamsbeitingu við vinnu er besta forvörnin gegn álagseinkennum. Inn í vef Eflingar Sjúkraþjálfunar, www.eflingehf.is er hægt að nálgast æfingasöfn með vöðvateygjum og ýmsum æfingum.

Mynd 3



SPARISJÓÐURINN
Siglufirði

Óskum viðskiptavinum nær og fjar gleðilegra jóla og farsæls nýs árs



Różne informacje

Dodatek grudniowy (swiateczny) 2010 (Desemberuppbót)

Związek zawodowy "Eining-Iðja" pragnie przypomnieć swoim członkom, że zgodnie z umowami o pracę mają oni prawo do wypłaty specjalnego dodatku wypłacanego wraz z pensją grudniową.

Wysokość specjalnego dodatku do pensji grudniowej zależy od:

- a) zapisów szczegółowych w umowach zbiorowych
- b) stażu pracy
- c) wymiaru godzin w jakich pracownik jest zatrudniony
(tnz. np. 100% etatu, 50% etatu, 75% etatu itd.)

Wyżej wymieniony dodatek ma być wypłacony jednorazowo w całości, ale nie jest do niego doliczany dodatek urlopowy (orlof) tak jak do innych wynagrodzeń za pracę.

Wysokość specjalnego dodatku grudniowego w oparciu o umowy zbiorowe zawarte z przedstawicielami komisji do spraw wynagrodzeń utworzonych przez zarządy lokalne wynosi 72.399 koron; natomiast umowy zawarte między przedstawicielami związków zawodowych "Eining-Iðja", a przedstawicielami rządu, zgodne z umowami zbiorowymi obowiązującymi na powszechnym rynku pracy, zapewniają wypłatę specjalnego dodatku grudniowego w wysokości 46.800 koron islandzkich.

Pracownikom państwowym specjalny dodatek grudniowy ma być wypłacony 1 grudnia. Pracownikom zatrudnionym na powszechnym rynku pracy powyższy dodatek ma być wypłacony nie później niż do 15 grudnia. Wszystkim pozostałym, włącznie z pracownikami pracującymi dla zarządów lokalnych powyższy dodatek ma być wypłacony w grudniu zgodnie z obowiązującymi ich przepisami wynikającymi z umów o pracę w danym sektorze zatrudnienia.

Bilety na przejazd tunelem Hvalfjarðargöng

Bilety na przejazd tunelem Hvalfjarðargöng można zakupić w biurach związku Eining-Iðja w Akureyri, w Siglufjörður i w Dalvíku. Bilet na jeden przejazd kosztuje tylko 580 koron. Bilety można również zakupić u przedstawicieli związku w Ólafsfjörður, na Hrísey i w Grenivíku.

Fundusz chorobowy

Prawo do wypłat z funduszu chorobowego zależy od płacenia składek związkowych. Wypłaty mogą dotyczyć m.in.: przewlekłych chorób dzieci, lub dzieci poważnie upośledzonych, poważnej choroby współmałżonka, wizyt u masażyści i fizykoterapeuty zaleconych przez lekarza, profilaktycznych badań antyrakowych, dopłat do karnetów na siłownię, kupna aparatu słuchowego i szkielek do okularów oraz wielu innych. Zasiłek pogrzebowy pełnoprawnego członka związku opłacającego składki wynosi 300.000 kr.

Dopłata do karnetu na siłownię wynosi 35% zgodnie z przedstawionym rachunkiem, lecz nie więcej niż 10.000 koron w każdym roku kalendarzowym. Dopłata przy

kupnie szkielek do okularów wynosi 35% zgodnie z przedstawionym rachunkiem, lecz nie więcej niż 15.000 koron co 3 lata.

Dopłata przy kupnie aparatu słuchowego wynosi 35% zgodnie z przedstawionym rachunkiem, lecz nie więcej niż 15.000 koron co 3 lata.

Proszę zwrócić uwagę !

Zebranie zarządu funduszu chorobowego związku Eining-Iðja odbywa się raz w miesiącu. Dokumenty, które mają być przedstawione na zebraniu muszą być dostarczone nie później niż 27 dnia danego miesiąca.

Podania o wszelkiego rodzaju dofinansowania z funduszu chorobowego, zgodnie z regulaminem funduszu są rozpatrywane na wyżej wymienionym zebraniu (dot. podań o zasiłki chorobowe, refundacje kosztów fizykoterapii, masaży, profilaktycznych badań antyrakowych oraz wszelkich innych wymienionych wcześniej).

Pamiętajcie o dofinansowaniu na naukę!

Eining-Iðja zachęca swoich członków zamierzających uczęszczać na kursy dokształcające, aby sprawdzili swoje prawa do dofinansowania w funduszach naukowych, których członkiem jest związek: Landsmennt (www.landsmennt.is)-

Krajowy Ośrodek Doskonalenia, Sveitamennt (www.sveitamennt.is) - Regionalny Ośrodek Doskonalenia i Ríkismennt (www.rikismennt.is) - Rządowy Ośrodek Doskonalenia.

Landsmennt jest funduszem na doskonalenie się stworzony przez związki zawodowe i pracowników fizycznych na terenie całego kraju. Członkami (21) są związki zawodowe należące do Federacji Związków Zawodowych. Ríkismennt to fundusz badawczy pracowników rządowych na terenie całego kraju zrzeszonych w SGS (Starfsgreinasambands Íslands). Sveitamennt jest funduszem pracowników administracji regionalnej na terenie całego kraju zrzeszonych w SGS.

Członkowie pracujący na pełnym etacie mają możliwość jednorazowego dofinansowania w wysokości 60.000 przez Landsmennt, Ríkismennt i Sveitamennt.

Landsmennt pokrywa do 75% kosztów kursu, a Ríkismennt i Sveitamennt do 90% zwrotów kosztów poniesionych w celu doskonalenia obecnie wykonywanego zawodu.

Członkowie mają prawo do ubiegania się o zwrot kosztów kursu na prawo jazdy (samochody ciężarowe) w wysokości 100.000 - jednorazowo.

Członkowie mogą również ubiegać się o dodatki na kursy hobbystyczne i rekreacyjne. Dofinansowanie do 50% całkowitego kosztu, nie przekraczające 18.000.

Kursy języka islandzkiego

Członkowie związków, których językiem ojczystym nie jest język islandzki mogą ubiegać się o dofinansowanie kursu języka islandzkiego w 75%, po miesiącu

członkostwa w związkach. Ci którzy należą do Ríkismennt lub Sveitamennt mogą starać się o 90% dofinansowanie 150-godzinnego kursu języka islandzkiego po 3 miesiącach członkostwa.

Wynajmowanie domków wypoczynkowych w okresie zimowym

Członkom związku zawodowego "Eining-Íðja" oferuje się możliwość wynajęcia domków wypoczynkowych w okresie pozaurlupowym; tzn. poza okresem letnim oraz jesiennym czyli między 15 września a 1 czerwca każdego roku.

Do wyboru są domki wypoczynkowe w:

- 1) Illugastaðir w Fnjóskadal
- 2) Tjarnagerði w Eyjafjarðarsveit
- 3) Svignaskarði w Borgarfirði
- 4) a także mieszkanie pozostające w dyspozycji naszego związku w Reykjavíku i w Egilsstaðir.

Umowa o pracę

Przepisy prawne umów zbiorowych przewidują, że wszyscy pracownicy mają otrzymać pisemne potwierdzenie warunków zatrudnienia.

W umowie powinien być wyszczególniony okres zatrudnienia oraz rodzaj umowy zbiorowej, według której określa się wynagrodzenie oraz warunki na jakich pracownik jest zatrudniony. Obowiązkiem jest sformułowanie/przygotowanie umowy o pracę po pierwszym miesiącu pracy.

Posiadanie pisemnego potwierdzenia zatrudnienia/umowy o pracę jest bardzo ważnym a często decydującym elementem stanowiącym zarówno o poczuciu bezpieczeństwa pracownika jak i jego racjach

jeśli doszłoby do jakichkolwiek nieporozumień z pracodawcą. Pisemna umowa o pracę ma w takich sytuacjach decydujące i rozstrzygające znaczenie. W biurze związku Eining-Íðja można uzyskać szczegółowe informacje o tym jak powinna być sporządzona umowa o pracę, a także można otrzymać gotowe kwestionariusze służące do zawierania umów o pracę.

Okres wypowiedzenia

- Prawo do wypowiedzenia dotyczy obojga stron.
- Wypowiedzenie musi być pisemne.
- Czas od którego liczony jest okres wypowiedzenia powinien przypadać na przełom miesiąca.

Przez pierwsze dwa tygodnie pracy nie obowiązuje żaden okres wypowiedzenia.

Po dwóch tygodniach nieprzerwanej pracy u tego samego pracodawcy obowiązuje 12- dniowy okres wypowiedzenia, licząc dni kalendarzowe.

Po 3 miesiącach nieprzerwanej pracy u tego samego pracodawcy –

obowiązuje okres 1 miesiąca wypowiedzenia, liczony od przełomu miesiąca.

Po 3 latach nieprzerwanej pracy u tego samego pracodawcy - obowiązuje 3 miesiące wypowiedzenia, licząc od przełomu miesiąca.

Uwaga, uwaga!

Proszę pamiętać, że zawsze można zwrócić się do męża zaufania w zakładzie pracy, a także bezpośrednio do naszego związku "Eining-Íðja" numer telefonu 460 3600, jeśli zaistnieje taka konieczność.

ERT ÞÚ AÐ TAPA RÉTTINDUM?

Mikilvægt er að minna á að þegar sótt er um atvinnuleysisbætur, þá er launamanni það í sjálfsvald sett hvort hann greiðir félagsgjald til stéttarfélags síns eða ekki. Með því að greiða félagsgjaldið viðheldur félagsmaður réttindum sínum hjá félaginu svo sem réttindum í sjóðum félagsins sem taka þátt í kostnaði vegna orlofshúsa, sjúkradagpeninga, sjúkrabjálfunar og menntunar félagsmanna.

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

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

Mundu að þú tryggir ekki eftir á!



**EINING-ÍÐJA
ER ÖFLUGT STÉTTARFÉLAG Á LANDSBYGGÐINNI**



www.ein.is

ข้อมูลต่างๆที่ควรทราบ

เงินโบนัสเดือนธันวาคม (Desemberuppbót)

ทางสหภาพแรงงาน (Eining-löja)

ขอย้ำเตือนให้สมาชิกทุกท่านว่า
ท่านมีสิทธิที่จะได้รับเงินโบนัสเดือนธันวาคม

ตามสัญญาการว่าจ้างแรงงาน.

จำนวนเงินที่จะได้รับนั้นจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสัญญาการว่าจ้าง
และระยะเวลาการทำงานของแต่ละคน. เงินโบนัส
จะจ่ายให้หมดในครั้งเดียวและจะไม่คิดรวมกับ
เงินสะสมสำหรับพักร้อน.

ตามสัญญาว่าจ้างที่ทางสหภาพฯได้ทำไว้กับทางคณะกรรมการ
ฝ่ายปรับ บัณฑิตเงินเดือนของหน่วยเทศบาลนั้น. ข้าราชการ จะ

ได้รับเงินโบนัสเดือน ธ.ค. เป็น จำนวนเงิน 72.399.- โครนุร.

แต่สัญญาว่าจ้างที่ทาง สหภาพฯ ได้ทำไว้กับทางรัฐบาลนั้น
สัญญาว่าจ้างของตลาดแรงงานทั่วไป

สมาชิกจะได้รับเงินโบนัสเดือน ธ.ค. เป็นจำนวนเงิน 46.800.-

โครนุร. บุคคลที่รับราชการ จะต้องได้รับเงินโบนัสเดือน ธ.ค.

ภายในวันที่ 1 ธันวาคม. ส่วนลูกจ้างในตลาดแรงงานอื่นๆทั่วไป

จะได้รับก่อนวันที่ 15 ของเดือน ธันวาคม และ

ลูกจ้างของหน่วยเทศบาล จะได้รับเงินโบนัสดังกล่าวในเดือน
ธันวาคมเช่นกัน

ตามความคล่องตัวของสัญญาว่าจ้างแรงงานของแต่ละหน่วยงาน
นั้นๆ.

บัตรออกดูใบ (Miðar í Hvalfjarðargöngin)

สามารถหาซื้อบัตรตลอดดูใบ Hvalfjarðar ได้ที่สำนักงาน
Eining-löja เมืองอคูเรย์รี และเมือง ดาลวิก (Akureyri,
Siglufjörður og Dalvík) ในราคาเพียงบัตรละ 580 โครนุร
นอกจากนั้นยังจะหาซื้อบัตรได้ที่ตัวแทนของสหภาพฯที่
Ólafsfirði, Hrísey และ Grenivík

เงินกองทุนเกษียณ (Sjúkrasjóður)

สิทธิในการรับเงินช่วยเหลือจากเงินกองทุนเกษียณจะมีดังต่อไปนี้,

จะได้รับเงินสนับสนุนจากกองทุนเมื่อต้องหยุดงานเพื่อดูแลลูกที่นอนการป่วยระยะยาวหรือพิการ,
ภรรยาหรือสามีที่นอนการป่วยระยะยาว, ต้องลาป่วยเนื่องจากความเจ็บป่วย, ทำกายภาพบำบัด
การรับการตรวจเช็คมะเร็งรังไข่ปากมดลูก, การบริหารร่างกาย, ซ้อมเครื่องช่วยฟัง หรือ เล่นสกีวันละ และ
อื่นๆ เป็นต้น. จะได้รับเงินช่วยเหลือในการจ่ายค่าประกัน 300.000.- โครนุร
เงินสนับสนุนเพื่อการบริหารร่างกายจะจ่ายให้ 35% จากใบเสร็จรับเงิน แต่ไม่เกิน 10.000.
โครนุรในแต่ละปีเงินช่วยเหลือเพื่อซื้อเล่นสกีวันละ และ เครื่องช่วยฟัง จะ จ่ายให้ 35%
จากใบเสร็จ แต่ไม่เกิน 15.000. โครนุรของทุก 3 ปี.

สมาชิกทุกท่าน โปรดทราบ!

ทางสหภาพฯ จะ มีการประชุมเกี่ยวกับเงินกองทุนเกษียณเดือนละครั้ง
เอกสารที่ต้องการยื่นเข้าที่ประชุม สามารถยื่นได้ที่ สำนักงาน Eining-löja ภายในวันที่ 27
ของเดือน.

แบบฟอร์มที่เกี่ยวข้องที่ขอจากเงินกองทุนเกษียณฉบับทั้งหมด จะถูกนำเข้าสู่ที่ประชุม
อธิบดีเงินบำนาญหรือวัน, ค่ากายภาพบำบัด, ค่าแว่น, ค่าตรวจหามะเร็ง รังไข่ปากมดลูก และ อื่นๆ.
ซึ่งเป็นไปตามกฎของกองทุนที่จะต้องจ่าย.

เงินกองทุนเพื่อการศึกษานี้ควรทราบ (Kynntu þér námsstyrkina!)

ในฤดูหนาว โรงเรียนต่างๆหลายแห่ง ได้จัดให้มีการอบรมต่างๆทั้งระยะสั้นและระยะยาว
สำหรับสมาชิกของสหภาพฯ จึงเป็นโอกาสดีของสมาชิกที่ต้องการเข้ารับการศึกษา
ทางสหภาพฯจึงต้องการเสนอให้ทุกท่านได้รับทราบถึงสิทธิที่จะได้รับจากเงินกองทุนเพื่อการศึกษ
จาก ลานส์เมนน์ (landsmennt.is) จากทางหน่วยงาน (sveitamennt.is) และจาก
ภาครัฐ (rikismennt.is).

แต่จะได้รับเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ไม่ว่าการอบรมนั้นจะมีที่ตอนใดก็ตาม.

ในเว็บไซท์ของสหภาพฯ www.ein.is ท่านสามารถค้นหาข้อมูลจาก Landsmennt
ซึ่งได้เปิดไว้หลากหลายภาษา เช่น ภาษาอังกฤษ, สเปน, ไทย และ โปแลนด์ เป็นต้น. อนึ่ง สามารถ
หาข้อมูลที่เป็นภาษาอังกฤษได้จาก Ríkismennt.

บ้านพักร้อนให้เจ้าในช่วงฤดูหนาว (Vetrarleiga orlofshúsanna)

ทางสหภาพฯ ยังคงมีบ้านพักร้อนไว้ให้สมาชิกได้เลือกเช่าในช่วงฤดูหนาว
นอกเหนือจากการพักร้อนตามปกติในฤดูร้อน. บ้านพักดังกล่าวมี 4 แห่งด้วยกัน คือ บ้านพักที่
Illugastöðum อยู่ที่ Fnjóskadal. ที่ Tjarnargarði อยู่เขต Eyjafjarðarsveit.
และที่ Svínaskarði อยู่ที่ Borgarfirði และยังมี อพาร์ทเมนท์ที่ Reykjavík,
Egilsstaðir ไว้บริการอีกด้วย. การเช่าบ้านพักร้อนในช่วงฤดูใบไม้ร่วง และ ฤดูหนาวนั้น เริ่มต้น
ตั้งแต่ วันที่ 15 กันยายน จนถึงวันที่ 1 มิถุนายน.

สัญญาการว่าจ้างทำงาน (Ráðningarsamningur)

ตามข้อตกลงในการทำสัญญาว่าจ้างทำงานนั้น
ถูกจ้างทุกคนจะต้องได้รับการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษร
ซึ่งต้องมีการติดต่อกันเกี่ยวกับระยะเวลาในการว่าจ้างทำงาน,
และระดับเงินเดือนตามสัญญาว่าจ้างงานประเภทนั้นๆ.
ซึ่งสัญญาว่าจ้างจะต้องทำโดยหลังจากที่ถูกจ้างได้ปฏิบัติหน้าที่ได้หนึ่งเดือน.
การทำสัญญาให้เป็นลายลักษณ์อักษรนั้นสำคัญมากสำหรับลูกจ้าง
เพราะหากมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถใช้สัญญาเป็นหลักฐานได้.
ที่สำนักงาน Eining-löja
ท่านสามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการทำสัญญาว่าจ้างทำงานหรือมีแบบฟอร์มไว้บริการด้
ย.

ระยะเวลาการออก และ ให้ออกจากงาน (Uppsagnarfrestur)

- คือเป็นไปตามความถูกต้องของทั้งสองฝ่าย
- คือเป็นลายลักษณ์อักษร
- คือทั้งงานจนถึงสิ้นเดือน

ในสองสัปดาห์แรกของการทำงาน ถ้าต้องการออกก็สามารถทำได้ทันทีไม่มีเงื่อนไขใดๆ.
หลังจากการทำงานเกินกว่าสองสัปดาห์กับนายจ้างแล้ว จะสามารถให้หลังจากนั้นอีก 12 วัน.
หากออกการทำงานเกิน 3 เดือนกับนายจ้างแล้ว จะต้องทำงานให้ครบเดือนก่อน หลังจากนั้นอีก 1
เดือนจึงสามารถลาออกได้.

หากทำงานเกิน 3 ปี กับนายจ้างแล้ว จะต้องทำงานให้ครบเดือนก่อน และ หลังจากนั้นอีก 3 เดือน

จึงสามารถลาออกได้. โปรดทราบ! ท่านสามารถ

ปรึกษากับตัวแทนพนักงานที่ท่านเลือกไว้ในที่ทำงานนั้นๆ ได้ หรือ ที่สหภาพ Eining-löja โทร.
460 3600 หากต้องการความช่วยเหลือ.

Lausn myndagátunnar á bls. 30:

ja n / i l d i k / s / e s i v / e g e / g / a l l a s k a l s e d i e r e i g . e r
/ u p d u n i s / t / s e g / n a l / u n e s s e g / o g / i f l a t i g / i / d e k o m . e r
/ f e / ' (x e v) s t e a k k a r / n u n i / n u d i v k
/ . o l ! d i h a l d a / u / t e k e i / e g e / g / a l h a l d a . i o l

ja n l i d i n a s k a l s e d i e r e i g . e r
u p d u n i s s e g e t n u n e s s e g . i f l a t i g o s e r n a l g a t
e v , f e
G r i t a r t e g a t e k u r á a d h a l d a . i o l

NÝTTU ÞÉR ÞJÓNUSTU Í HEIMABYGGÐ

SIGLUFJÖRÐUR

Sími 460 3600
Eyrargata 24b
Opið: 9-12/13-16 virka daga,
nema föstudaga 9-15



Margrét Jónsdóttir
magg@ein.is

ÓLAFSFJÖRÐUR

Sími 466 2434
Brekkgötu 9
Opið: 13-16 alla virka daga



Gunnar Kristinsson,
hjá Sjómannafélagi Ólafsfjarðar, er
með samninga og öll umsóknar-
eyðublið fyrir Einingar-Íðjufélaga á
skrifstofu Sjómannafélagsins.

DALVÍK

Sími 460 3600
Ráðhúsinu
Opið: 9-14 virka daga,
nema miðvikudaga 9-16



Freydis Antonsdóttir
freydis@ein.is

HRÍSEY

Sími 692 4910



Guðrún Þorbjarnardóttir
Svæðisfulltrúi

GRENIVÍK

Sími 863 3279



Marzibail E. Kristjónsdóttir
Svæðisfulltrúi

AKUREYRI

Skipagötu 14
Opið kl. 8-16 alla virka daga
Sími 460 3600



Björn Svæbjörnsson
bjorn@ein.is



Ásgíslur Örn Halgríms
asgrimur@ein.is



Þorsteinn E. Arnarsson
steini@ein.is



Sigrún Lárusdóttir
sigrun@ein.is



Brynja Skarphéðinsdóttir
brynja@ein.is



Elva Sigmundsdóttir
elso@ein.is



Margrét Einarsdóttir
margret@ein.is



Matthildur Sigurðsdóttir
matty@ein.is



Nicole Kristjánsson
nicki@ein.is



EINING-ÍÐJA
ER ÖFLUGT STÉTTARFÉLAG Á LANDSBYGGÐINNI



www.ein.is

Jólaþrossgátan

Skrifið lausnina á blað (reitir 1 til 20, málsháttur) og merkið blaðið með nafni, heimilisfangi, póstnúmeri og símanúmeri. Einnig má senda svarið í tölvupósti á ein@ein.is, en gæta skal þess að láta fyrrgreindar upplýsingar fylgja.

Skilafrestur er til kl. 16. mánudaginn 10. janúar 2011. Dregið verður úr réttum lausnum og verður strax haft samband við vinningshafana.

Utanáskriftin er:

Eining-löja

- verðlaunakrossgáta

Skipagötu 14

600 Akureyri

Glæsilegir vinningar eru í boði:

1. verðlaun:

Vikudvöl í orlofshúsi í eigu Einingar-löju að eigin vali sumarið 2011.

2. verðlaun:

Gjafabréf frá Strikinu að verðmæti kr. 10.000,-

3. verðlaun:

Vöruúttekt í Nettó að verðmæti kr. 10.000,-

4. verðlaun:

Helgardvöl á Illugastöðum að vetri til, í orlofshúsi í eigu félagsins.

5. verðlaun:

Ostakarfa frá MS-Akureyri



*Þar sem
jólin byrja!*

nettó

Verðlaunagættun

**Hvað heita formenn deilda félagsins?
(Svarið má finna á www.ein.is)**

1. Anna, Sigríður og Ingvar

2. Anna, Ása og Eypór

3. Anna, Sigríður og Kristbjörg

Skrifið lausnina á blað og merkið það með nafni, heimilisfangi, póstnúmeri og símanúmeri. Einnig má senda svarið í tölvupósti á ein@ein.is en gæta skal þess að láta fyrrgreindar upplýsingar fylgja. **Skilafrestur er til kl. 16. mánudaginn 10. janúar 2011.** Dregið

verður úr réttum lausnum og verður strax haft samband við vinningshafana.

Utanáskriftin er:

Eining-löja

- verðlaunagættun -

Skipagötu 14

600 Akureyri

Glæsilegir vinningar eru í boði:

1. verðlaun:

Vöruúttekt að verðmæti kr. 15.000 í Nettó.

2. verðlaun:

Gjafabréf frá Strikinu að verðmæti kr. 10.000,-

3. verðlaun:

Helgardvöl á Illugastöðum að vetri til, í orlofshúsi í eigu félagsins.

4. verðlaun:

Ostakarfa frá MS-Akureyri

STRIKIÐ
RESTAURANT • BAR

Bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár

AÐALBAKARINN ehf.

Aðalgötu 28 · 580 Fjallabyggð
Sími: 467 1720
elin.b@simnet.is



Alþýðusamband Íslands



BAKARIÐ VÍÐ BRÚNA



DALVÍKURBYGGÐ

Ráðhúsinu, 620 Dalvík



DARRI
Harðfiskverkun
Grenivík



www.deloitte.is



Eldvarnamiðstöð
Norðurlands ehf.

Sími 862 6886



ENDURVINNSLAN HF

RÉTTARHVAMMI 3 · 603 AKUREYRI



SANDBLÁSTUR & MÁLMHÚÐUN
FERROZINK

Ferro Zink hf. • www.ferro.is • ferro@ferro.is
Árstíg 6 • 600 Akureyri • sími 460 1500
Álfhelli 12-14 • 221 Hafnarfjörður • sími 533 5700



Fasteignasalan Hvammur ehf
Amarohúsinu, Hafnarstræti 99-101 · 600 Akureyri
Sími: 466 1600 · Fax: 466 1655 · www.kaupa.is



FERÐASKRIFSTOFA
AKUREYRAR

FÉLAG
MÁLMIÐNAÐARMANNA
AKUREYRI



FLUGKAFFI
Akureyrarflugvelli

form

ARKITEKTAR HÖNNUÐIR

KAUPANGI v/MÝRARVEG · 600 AKUREYRI · SÍMI 462-6099



GÁMARJÓNUSTA
NORDURLANDS EHF.
BETT UMHYRVI · BETRI FRAMTÍÐ



GÚMMÍVINNSLAN

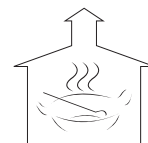
HAGSMÍÐI
Símar: 461 2545 • 853 5840 • 893 5840



Óseyri 22 · 603 Akureyri · Sími 462 1751 · Fax 461 1164



Europcar



INDIAN
CURRY
HUT



ÍSLENSK VERÐBRÉF

Þar sem þínir hagsmunir ráða ferðinni



Krua Siam

TAÍLENSKUR VEITINGASTAÐUR

Sími 466 3800





Jóla-krossgátan



Gerður er skýr greinarmunur á grönnum og breiðum sérhljóðum. Höfundur krossgátunnar er Bragi V. Bergmann. Sjá nánar á bls. 44

Lausn:

						Leyfi Sanna	Belti → Trylles	Æðir	Randi Att	1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10
										11
										12
										13
										14
										15
										16
										17
										18
										19
										20

Across (Hálfir):

- 1. Leyfi Sanna
- 3. Bórða
- 5. Síður
- 7. Mál Sjávar-dyr
- 9. Arf-leifar-innar
- 11. Raski
- 13. Maður Maður 'Areit
- 15. Bein
- 17. Bein
- 19. Bein
- 21. Bein
- 23. Bein
- 25. Bein
- 27. Bein
- 29. Bein
- 31. Bein
- 33. Bein
- 35. Bein
- 37. Bein
- 39. Bein
- 41. Bein
- 43. Bein
- 45. Bein
- 47. Bein
- 49. Bein
- 51. Bein
- 53. Bein
- 55. Bein
- 57. Bein
- 59. Bein
- 61. Bein
- 63. Bein
- 65. Bein
- 67. Bein
- 69. Bein
- 71. Bein
- 73. Bein
- 75. Bein
- 77. Bein
- 79. Bein
- 81. Bein
- 83. Bein
- 85. Bein
- 87. Bein
- 89. Bein
- 91. Bein
- 93. Bein
- 95. Bein
- 97. Bein
- 99. Bein

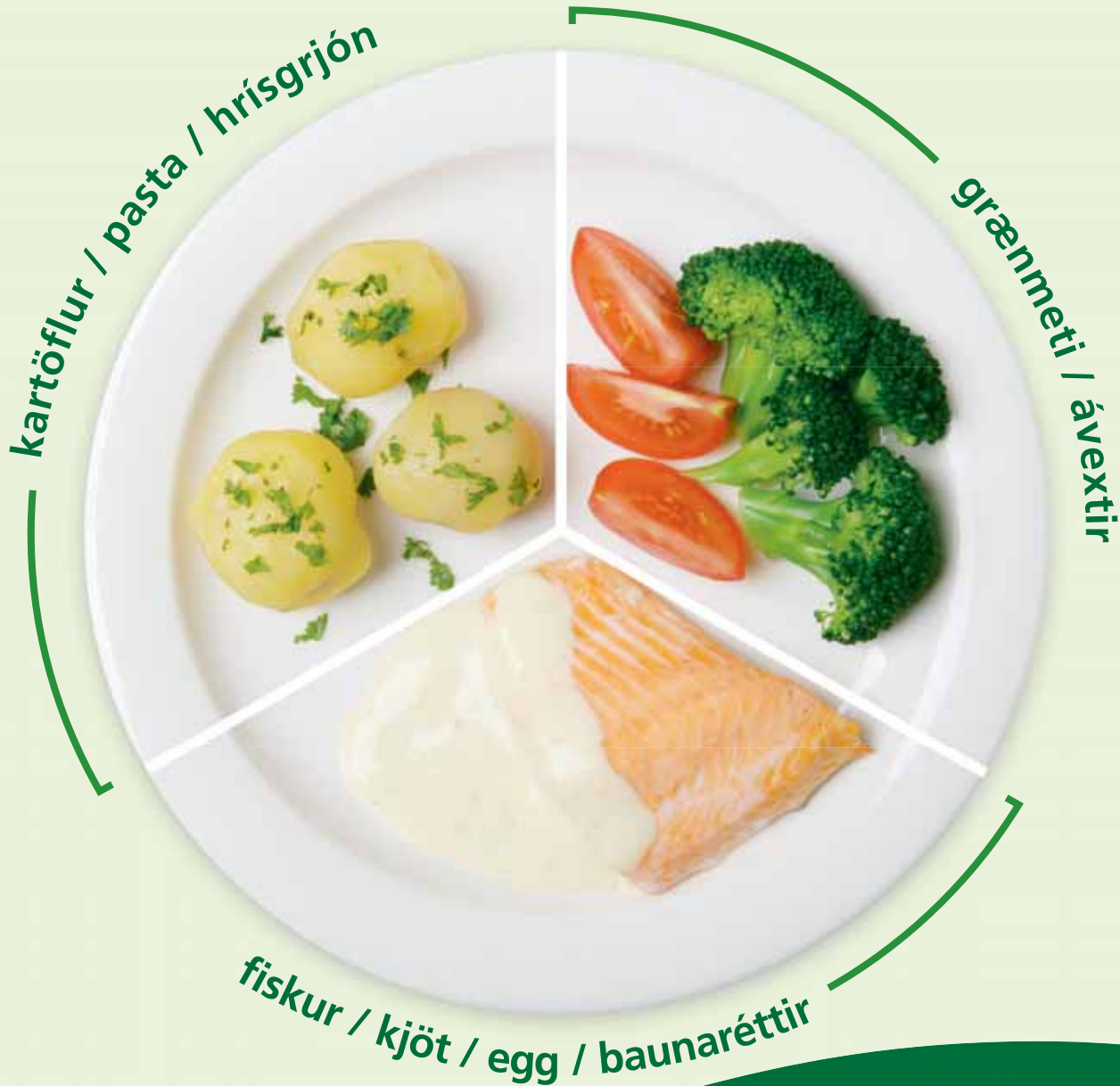
Down (Lóðir):

- 1. Bórða
- 3. Síður
- 5. Mál Sjávar-dyr
- 7. Arf-leifar-innar
- 9. Raski
- 11. Maður Maður 'Areit
- 13. Bein
- 15. Bein
- 17. Bein
- 19. Bein
- 21. Bein
- 23. Bein
- 25. Bein
- 27. Bein
- 29. Bein
- 31. Bein
- 33. Bein
- 35. Bein
- 37. Bein
- 39. Bein
- 41. Bein
- 43. Bein
- 45. Bein
- 47. Bein
- 49. Bein
- 51. Bein
- 53. Bein
- 55. Bein
- 57. Bein
- 59. Bein
- 61. Bein
- 63. Bein
- 65. Bein
- 67. Bein
- 69. Bein
- 71. Bein
- 73. Bein
- 75. Bein
- 77. Bein
- 79. Bein
- 81. Bein
- 83. Bein
- 85. Bein
- 87. Bein
- 89. Bein
- 91. Bein
- 93. Bein
- 95. Bein
- 97. Bein
- 99. Bein

DISKURINN

auðveld leið til að stuðla að vel samsettum máltíðum

Diskurinn sýnir á einfaldan hátt hvernig hægt er að setja saman góða og holla máltíð með því að skipta matardisknum í þrjá jafnstóra hluta. Á einum hlutanum er próteinríkur matur, öðrum kolvetnaríkur og á þeim þriðja grænmeti og/eða ávextir. Þannig er auðvelt að bera fram vel samsetta máltíð. *Diskurinn* ætti að vera grunnur að sem flestum aðalmáltíðum.



Með *Disknum* er matnum skipt í þrennt

• **Próteinrík matvæli:** Fiskur, kjöt, egg, baunaréttir eða mjólkurmatur. Þegar kjöt er á boðstólnum, veljið þá magurt kjöt sem og fituminni og sykurlitlar mjólkurvörur.

• **Kolvetnarík matvæli:** Kartöflur, pasta, hrísgrjón, kornmeti eða brauð. Þegar kornvörur eru á boðstólnum, veljið þá sem oftast trefjaríkar/heilkorna tegundir.

• **Grænmeti/ávextir:** Alls konar grænmeti, rótarávextir eða ávextir. Aukið fjölbreytnina með því að vera bæði með hrátt og soðið grænmeti. Í þessum fæðutegundum er mikið af trefjum, mikilvægum næringarefnum og öðrum hollefnum.

Hlutar *Disksins* eru allir jafnstórir, óháð því hversu mikið er borðað. Hann segir því ekki til um skammtastærð – henni stjórnar matarlyst og orkupörf. Mikilvægt er að huga að skammtastærðum og stilla þeim í hóf.



LYÐHEILSUSTÖÐ

www.lydheilsustod.is



Starfsfólk SÍMEY

óskar öllum gleðilegra jóla



Námskeið fyrir einstaklinga:

Starfsmenntun
Stjórnun og rekstur
Persónuhæfni
Tölvur
Tungumál
Matur og menning
Tómstundir
Vottaðar námsleiðir



Þjónusta við fyrirtæki og stofnanir:

Sérsniðin námskeið
Umsjón með fyrirtækjaskólum
Parfagreining skv. Markviss
Ráðgjöf í mannauðsstjórnun
Þróunar- og nýsköpunarverkefni



Minnum einnig á náms- og starfsráðgjöfina

Kær kveðja
Hlökkum til samstarfs á nýju farsælu ári
Erla Björg, Valgeir, Betty, Heimir, Sóley, Sigrún,
Edda, Vilberg, Helgi Þorbjörn og Helgi