

2. tbl. 30. árgangur apríl 2008

Virðing
Réttlæti

VR

BLAÐIÐ



Félagsmál

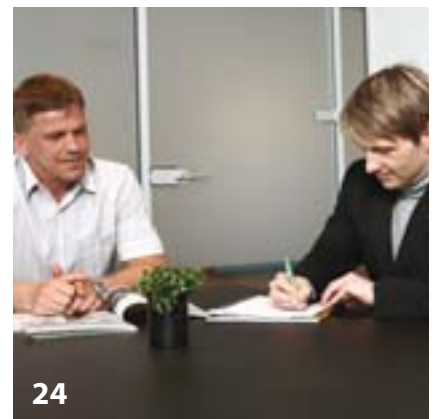
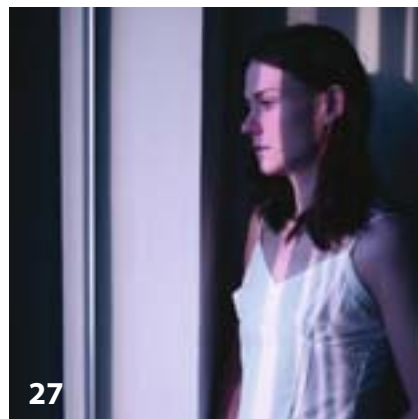
- 04 Dregið í happdrætti
- 05 Kjarasamningar
- 06 Launataxtar
- 07 Aðalfundur 2008
- 08 Stjórn VR
- 10 Varasjóðurinn
- 25 Orlofshús
- 26 Hvaða styrkjum lumar VR á

Greinar

- 17 Ertu að tapa milljónum?
Þór Egilsson
- 20 Góð vinnustaðamenning
er verðmæt
Eyþór Eðvarsson
- 23 Hamingjan, fjandinn og ég
Pistill Haraldar Jónssonar
- 26 Sefurðu sætt og rótt?
- 29 Gluggagláp
Gylfi Dalmann
- 32 Að losna við árekstra

Viðtöl og fleira

- 18 Níu lúðrar á níu árum
- 24 Heimsókn hjá Innx
- 26 Félagsmenn teknir tali
- 35 Hugarheimur Jóns Ársæls



VR

Húsi verslunarinnar
Kringlunni 7, 103 Reykjavík
Sími 510 1700
vr@vr.is



Jökulsá á Fjöllum

LEIÐARI

Við verðum að ná verðbólgunni niður

Það er ekki að ástæðulausu að dregið hefur verulega úr sölu á húsnæði, bílum og öðrum vörum síðustu mánuði. Það er ekki að ástæðulausu að almenningur sé uggandi um sinn hag og kvíði næstu mánaðamótum. Við höfum ekki lent í álíka hækkunum á framfærslu heimilisins í áratugi. Við gerð kjarasamninga fyrir tveimur mánuðum vonuðumst við til að hægt væri að renna styrkari stoðum undir stöðugleikann, með öðrum orðum að tryggja kaupmátt launanna.

Þetta hefur ekki gengið eftir sem skyldi og brýnt að grípa inn í atburðarrásina áður en það verður of seint. Og það er ekki of seint. Með samstilltu átaki getum við snúið þessari þróun við og náð verðbólgunni niður. Það er mikilvægt að við missum ekki sjónar á þeim styrkleika sem íslenskt efnahagslíf býr yfir – og tímabært að allir leggi sitt af mörkum. Launafólk hefur tekið á sig sinn skerf, nú er komið að fyrirtækjunum í landinu og stjórnvöldum. Það er ánægjulegt þegar fyrirtæki taka af ábyrgð á málunum eins og Ikea hefur gert með yfirlýsingum um óbreytt verð næstu mánuði.

Stjórn VR samþykkti nýverið ályktun þar sem lýst er áhyggjum yfir þróuninni og allir hvattir til að staldra við

og skoða hvaða möguleikar eru í stöðunni. Þarf að grípa til verðhækkana eða getum við brugðist við á annan hátt?

GPP

Ályktun stjórnar VR, samþykkt á fundi miðvikudaginn 9. apríl 2008

VR lýsir yfir þungum áhyggjum af þróun efnahags- og verðlagsmála, sérstaklega í kjölfar gengisfalls krónunnar, og skorar á stjórnvöld að beita sér harðar fyrir stöðugleika í verðlagsmálum. Eitt meginmarkmið nýgerðra kjarasamninga var að tryggja kaupmátt og stöðugleika í efnahagsmálum og þar tók launafólk á sig mikla ábyrgð. Framkomnar hækkanir eru miklar og ef boðaðar hækkanir á vörum og þjónustu ná fram að ganga er næsta víst að samningsforsendur kjarasamninganna munu breyta. VR hvetur stjórnvöld, forsvarsmenn fyrirtækja og opinberra stofnana að gæta að sér við verðhækkanir, staldra við og kanna hvort ekki megi draga úr kostnaði s.s. að minnka opnunartíma verslana til að draga úr hækkanaþörf. Ef óðaverðbólga festist í sessi munu allir sitja eftir í verri stöðu en áður. Það ætti því að vera kappsmál allra að ná tökum á verðbólgunni.

Stjórn VR

Ábyrgðarmaður: Gunnar Páll Pálsson Ritstjóri: Anna Björg Siggeirsdóttir Umbrot og útlit: Tómas Bolli Hafþórsson Ljósmyndir: Eddi, Vígús, Gunnar Kristinn. Prentun: Oddi. Upplag: 23.000 Stjórn VR: Gunnar Páll Pálsson formaður, Stefánía Magnúsdóttir varaformaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir ritari. Meðstjórnendur: Benedikt Vilhjálmsson, Bjarndís Lárúsdóttir, Eyrún Ingváldsdóttir, Gunnar Böðvarsson, Jón Magnússon, Lykke Bjerre Larsen, Margrét Sverrisdóttir, Rannveig Sigurðardóttir, Sigurður Sigfússon, Steinar J. Kristjánsson, Valur M. Valtýsson og Jóhanna S. Rúnarsdóttir. Varamenn: Jón Hrafn Guðjónsson, Steinunn Guðmundsdóttir og Þorlákur Jóhannsson. Stjórn Orlofsjóðs VR: Benedikt Vilhjálmsson, Bjarndís Lárúsdóttir, Margrét Sverrisdóttir, Steinar J. Kristjánsson og Valur M. Valtýsson. Til vara: Sigurður Sigfússon og Jóhanna S. Rúnarsdóttir. Stjórn Sjúkrasjóðs VR: Stefánía Magnúsdóttir formaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir, Jón Magnússon, Gunnar Böðvarsson og Rannveig Sigurðardóttir. Til vara: Lykke Bjerre Larsen og Jón Hrafn Guðjónsson.

Ert þú með vinningsnúmerið?

Niðurstöður í könnun VR á Fyrirtæki ársins 2008 kynntar í maí

Dregið hefur verið í happdrætti sem haldið var í tengslum við könnun VR á Fyrirtæki ársins og launakjörum 2008. Vinningshöfum er bent á að hafa samband við VR í síma 510 1700. Númerin eru sem hér segir: 4296, 5213, 7384, 9709, 15537, 28097, 31115, 31832, 33455 og 40235. Niðurstöður í könnun VR á Fyrirtæki ársins verða kynntar þann 16. maí næstkomandi og verða þá birtar á netinu sem og í VR blaðinu sem kemur út þann dag. Niðurstöður í launakönnun verða svo kynntar í september.

Góðar ábendingar vel þegnar!

Það er vel þegið þegar félagsmenn koma með ábendingar um það sem betur má fara í starfinu og nýjar hugmyndir. Algengt er að félagsmenn hringi í þjónustuver VR og vilji koma einhverju til skila. Allt slíkt fer í ákveðinn farveg, hvert eitt mál skoðað af viðkomandi starfsmönnum og notað í hugmynda- og þróunarvinnu innan félagsins. Morgunverðarfundirnir með félagsmönnum hafa einnig skilað mörgum góðum hugmyndum enda ætlaðir til þess að stjórn félagsins sé í nánum tengslum við félagsmennina og starfi í takt við þarfir og óskir þeirra. Munið að einnig er hægt að koma ábendingum til skila á vr@vr.is

Almenn ánægja með VR blaðið

Mikill meirihluti lesenda VR blaðsins er ánægður með blaðið samkvæmt könnun sem gerð var í apríl. Tveir af hverjum þremur sögðust mjög eða frekar ánægðir með blaðið, svona almennt talað, og átta af hverjum tíu sögðu það læsilegt. Langflestir sögðu upplýsingar um réttindi og umfjöllun um kjaramál höfðu mest til þeirra en það vekur athygli að rúmlega fimmti hver þátttakandi tiltók einnig umfjöllun um stærri þjóðfélagsmál. Þegar fólk var beðið um að skrá hvaða efni því fannst vanta í blaðið sögðu 88% að ekkert vantaði en hin tólf prósentin komu fram margar mjög góðar hugmyndir sem skoðaðar verða á ritstjórn blaðsins á næstu misserum.

Könnunin var gerð meðal viðtakenda blaðsins og var send til um 2.600 lesenda. Könnunin var eingöngu á netinu, svörin var 30% eða 779.



Launaþróunartrygging reiknið sjálf á vr.is

Reiknivél fyrir 5,5% launaþróunartryggingu samkvæmt kjarasamningi við SA frá 2008

Samið var um launaþróunartryggingu í kjarasamningnum við SA sem undirritaður var 17. febrúar 2008. Samkvæmt henni eiga laun að hækka um 5,5% á milli janúar 2007 og janúar 2008 eða það sem uppá vantar ef þessi launahækkun næst ekki. Launahækkunin kemur á laun fyrir febrúar 2008. Á www.vr.is er reiknivél sem sýnir hversu mikið þín laun hafa hækkað á þessu tímabili og hversu mikið vantar uppá til að ná 5,5% launaþróunartryggingu ef um slíkt er að ræða. Einnig má sjá hve há launin fyrir febrúar 2008 áttu að vera.

Reiknivél fyrir 4,5% launaþróunartryggingu samkvæmt samningi við SA frá 2008

Fyrir þá starfsmenn sem hófu störf hjá nýjum vinnuveitanda á tímabilinu 2. janúar 2007 til 30. september 2007 er launaþróunartrygging á samsvarandi hátt nema að hámarki 4,5%. Á www.vr.is má einnig sjá reiknivél fyrir þennan hóp.

Kjarasamningurinn samþykktur með miklum meirihluta

Kjarasamningur VR og Samtaka atvinnulífsins var samþykktur með miklum meirihluta atkvæða í rafrænni atkvæðagreiðslu. Á kjörskrá voru 19.955 og greiddu 12,73% atkvæði eða 2.541. Alls samþykktu 72,3% samninginn en 25,3% höfnuðu honum. 2,4% tóku ekki afstöðu.

KJARASAMNINGAR

Orlof lengt og taxtar hækka um 18 þúsund

Skrafað var undir kjarasamning við Samtök atvinnulífsins þann 17. febrúar sl. og gildir hann til 30. nóvember 2010. Lágmarkslaun hækka um kr. 18.000 við undirskrift, gert er ráð fyrir 5,5% launapróunartryggingu milli áráanna 2007 og 2008 og orlofsdögum fjölga.

Helstu atriði samningsins eru sem hér segir:

Launapróunartrygging, eða svokallaður baksýnispegill, er 5,5% í ár fyrir þá sem voru í starfi hjá sama atvinnurekanda frá 1. janúar 2007. Þetta þýðir að þeir sem hafa fengið launahækkun frá þeim tíma sem er minni en 5,5% fá það sem uppið vantar. Þeir starfsmenn sem hafa fengið meira fá hins vegar ekki hækkan. Starfsmenn sem hófu á störf á bilinu 2. janúar 2007 til 30. september 2007 fá samsvarandi launapróunartryggingu en þó að hámarki 4,5%.

Þann 1. mars 2009 verður launapróunartryggingin 3,5%.

Þann 1. janúar 2010 verður almenn 2,5% launahækkun.

Launataxtar hækka um 18 þúsund kr. við undirskrift, um 13.500 kr. þann 1. mars 2009 og 6.500 kr. þann 1. janúar 2010.

Orlofsdögum fjölga í 30 daga hjá þeim sem hafa unnið í sama fyrirtæki í 10 ár. Þetta ákvæði kemur til framkvæmda frá og með árinu 2009 en í ár er orlof að hámarki 29 dagar hjá þessum starfsmönnum. Þeir sem hafa unnið í 5 ár hjá sama fyrirtæki fá 26 orlofsdaga í ár og 27 á næsta ári.

Slysatrygging er viðtækari í þessum samningi en þeim fyrri, váttryggingin nær m.a. til 18 ára barna í stað 17 ára áður, hún gildir í ferðum á vegum atvinnurekenda innalands og utan og nær til slysa sem verða við íþróttaiðkun. Örorku- og dánarbætur hækka mikið.

Veikindadagar vegna veikinda barna verða 12 í staðinn fyrir 7 og 10 daga eins og nú er.

Framlag vinnuveitenda í starfsmenntasjóð hækkar úr 0,15% í 0,20%.

Nýr endurhæfingarsjóður verður settur á laggirnar og munu atvinnurekendur greiða til hans 0,13% af launum.

Í yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar er áhersla lögð á stöðugleika og má þar helsta nefna eftirfarandi atriði:

Persónuafsláttur hækkar um sjö þúsund krónur á næstu þremur árum umfram almenna verðuppfærslu.

Skerðingarmörk barnabóta verða hækkuð úr 100 þúsund krónur á mánuði fyrir einstaklinga í 120 þúsund á þessu ári og 150 þúsund krónur á næsta ári.

Ríkisstjórnin mun beita sér fyrir frekari aðgerðum til lækunar vöruverðs, sérstaklega á matvælum.

KJARASAMNINGAR

Hvaða launataxtar hækka samkvæmt samningi VR og SA 2008?

Samkvæmt kjarasamningi VR og Samtaka atvinnulífsins frá 17. febrúar 2008 hækka lágmarkslaunataxtar afgreiðslufólks almennt um kr. 18.000 á mánuði og skrifstofufólks um kr. 21.000 og munu þessar hækkanir gilda frá 1. febrúar 2008. Samningurinn felur auk þess í sér launaþróunartryggingu.

Hvaða launataxtar hækka?

Hér má sjá samanburð á lágmarkslaunatöxtum samkvæmt kjarasamningi VR og SA frá árinu 2008 og lágmarks launatöxtum árið 2007.

Afgreiðslufólk í verslunum	2007	2008
Byrjunarlaun	124.450	142.450
Eftir 6 mánuði í fyrirtæki	135.134	153.134
Eftir 1 ár í fyrirtæki	136.511	154.511
Eftir 2 ár í fyrirtæki	144.144	162.144
Eftir 5 ár í fyrirtæki	146.289	166.289

Sérþjálfaðir starfsmenn í verslunum	2007	2008
Byrjunarlaun	129.356	147.356
Eftir 6 mánuði í fyrirtæki	140.521	158.521
Eftir 1 ár í fyrirtæki	141.959	159.959
Eftir 2 ár í fyrirtæki	149.937	167.937
Eftir 5 ár í fyrirtæki	152.179	172.179

Skrifstofufólk	2007	2008
Byrjunarlaun	140.230	161.230
Eftir 3 ár í starfsgrein	150.988	171.988





AÐALFUNDUR

415 milljónir króna lagðar í varasjóð

Aðalfundur VR samþykkti 31. mars sl. að leggja rúmlega 400 milljónir króna inn á VR varasjóð félagsmanna og verður sjóðurinn uppfærður í samræmi við það. Yfirlit um stöðu hafa verið send til félagsmanna.



Á fundinum fór formaður VR, Gunnar Páll Pálsson, yfir skýrslu stjórnar fyrir starfsárið 2007 – 2008. Árið var félagsmönnum gott, sagði Gunnar, laun hækkuðu meira en almennt á vinnumarkaði og félagsmönnum fjölgaði. Gengið var frá nýjum kjarasamningi við SA í upphafi þessa árs og viðræður eru hafnar við FÍS um endurnýjun samnings.

Breyting á 1. grein laga félagsins var samþykkt á fundinum en hún kom til vegna sameiningar við Verslunarmannafélag Vestmannaeyja og Verslunarmannafélags Vestur Húnavatnssýslu. Þá var samþykkt tillaga um óbreytt félagsgjald, 0,7% af launum. Reikningar félagsins fyrir árið 2007 voru bornir upp á fundinum og samþykktir sem og tillaga stjórnar um 415 milljóna króna framlag í VR varasjóð. Félagsmenn fá send yfirlit með upplýsingum um innlögn í sjóðinn en einnig er hægt að sjá yfirlit yfir varasjóð, félagsgjöld og aðra þjónustu á Mínum síðum á www.vr.is



Á fundinum var Hannes Þ. Sigurðsson heiðraður fyrir áratugalangt starf í þágu VR en hann hefur gegnt ábyrgðarstöðum fyrir VR í rúma hálfu öld, t.a.m. sem ritari félagsins og varaformaður. Hannes sat í trúnaðráði frá árinu 1955 en gaf ekki kost á sér til áframhaldandi setu á þessu ári.

FÉLAGSMÁL

Ný stjórn VR



Gunnar Páll Pálsson
formaður VR



Stefanía Magnúsdóttir
varaformaður VR



Jóhanna E. Vilhelmsdóttir
Útgáfufélagið Heimur hf



Jón Magnússon
Hekla hf



Lykke Bjerre Larsen
Skýrr



Sigurður Sigfússon
N1 hf



Steinar J. Kristjánsson
Húsasmiðjan hf



Benedikt Vilhjálmsson
Fálkinn hf



Jóhanna S. Rúnarsdóttir
B&L



Gunnar Böðvarsson
Höldur ehf



Rannveig Sigurðardóttir
LAG Lögmenn sf



Bjarnís Lárusdóttir
A4



Valur Magnús Valtýsson
Barki ehf



Eyrún Ingvaldsdóttir
Ólgerðin Egill
Skallagrímsson ef.



Margrét Sverrisdóttir
Nýherji hf



Jón Hrafn Guðjónsson
Flügger ehf



Steinunn Guðmundsdóttir
Þakplan ehf



Þorlákur Jóhannsson
Guðmundur Arason ehf



RÉTTINDI

Varasjóðurinn

Fylgstu með réttindum þínum

VR varasjóður sameinar réttindi félagsmanna í mismunandi sjóðum í einn sjóð sem þeir geta nýtt af meira frjálsrcæði og með meiri sveigjanleika en áður var. Í sjóðinn renna fjármunir sem áður voru notaðir til styrkja af ýmsu tagi úr sjúkrasjóði, s.s. til líkamsræktar og tiltekinn hluti af iðgjöldum í orlofssjóð.

Á árunum 2006, 2007 og 2008 lagði VR alls krónur 1.688.138.121 í VR varasjóð. Nú í byrjun apríl voru lagðar inn kr. 415 milljónir í kjölfar aðalfundar VR. Félagsmenn fengu sent í pósti yfirlit yfir inneign sína nú nýverið en einnig er hægt að sjá stöðuna á Mínun síðum á vr.is að fengnu lykilorði.

Við höfum greitt samtals, frá því við stofnuðum sjóðinn, út til félagsmanna kr. 544.273.207. Að viðbættum vöxtum svarar það til tæplega 40% af inneign í sjóðnum áður en innlegg ársins er lagt inn. Á síðasta ári námu heildargreiðslur úr sjóðnum kr. 296.552.483 og fór langstærstur hluti til forvarna eða 36% og næst mest til orlofsmála eða 20%. Til forvarna teljast m.a. styrkir vegna líkamsræktar.

Greiðslur úr VR varasjóði



Félagsmenn hafa val um að nýta varasjóð sinn til ýmissa þátta sem taldir eru upp hér að neðan en hafa einnig þann möguleika að safna í sjóð til að nota í stærri verk eða til að mæta áföllum á lífsleiðinni

Félagsmenn geta nýtt varasjóð sinn vegna:

- námsorlofs** og kaupa á menntunarpjónustu
- framfærslu** samhliða atvinnuleysisbótum
- starfsloka** eftir að 60 ára aldri hefur verið náð
- heilsuþrenging**
- kaupa á líf-, slysa- og sjúkdómtryggingum**
- kaupa á líkamsræktar-, endurhæfing-, sálfræði-, og lækni- og tannlæknisþjónustu**
- kaupa á hjálpartækjum** s.s. gleraugum og heyrnartækjum
- kaupa á orlofstengdri þjónustu**



ORLOFSHÚS

Sumar í sveitasælu

Opnað fyrir bókanir á fleiri orlofshús

Flestir njóta þess að skreppa út í sveit endrum og sinnum og skoða náttúruna eða slaka á í fallegu umhverfi með fjölskyldu sinni eða vinum og skiptir þá ekki miklu máli hver árstíminn er. Enda allt ævintýri fyrir að minnsta kosti börnin, sé það matreitt á réttan hátt. Á vorin er spennandi að fylgjast með blómunum springa út, ungunum fljúga úr hreiðrunum og sjá daginn lengjast. Út um holt og hæðir spranga lítil lömb og háfætt folöld sem eru að stíga sín fyrstu skref. Þegar allt er svo komið í blóma er kjörið taka smá lexíu í náttúrufræði, taka púlsinn á köngulónum og járnsmiðunum, tína orma og skreppa svo í veiðitúr og á hestbak á einhverjum ferðapjónustubænum. Síðla sumars lita krækiberin og bláberin þúfurnar sem rata vel í litla og stóra munna. Fátt skemmtilegra en að koma færandi hendi heim með fulla berjafötu og leggja sinn skerf í búið. Svo er bara að muna að taka hlýju fötin og stígvélin með!

Fleiri hús komin í umferð

Bókanir í orlofshús hafa gengið vel en um áramótin var opnað fyrir bókanir 36 vikur fram í tímann og hefðbundin úthlutun því úr sögunni. Nú í byrjun apríl bættust við fleiri hús sem kynnt eru hér á næstu blaðsíðu. Þ.e. í Vestmannaeyjum, Súðavík, Hríseyjarhúsið fallega og hús

að Illugastöðum. Rétt er þó að geta þess að enn eru lausir dagar til í þeim húsum sem kynnt voru í síðasta blaði. Það er í Minni Borg í Grímsnesi, Húsafelli, Miðhúsaskógi, Flúðum, Akureyri, Ölfusborgum og ný hús koma inn í Stykkishólmi og á Einarstöðum. Ekki er enn ljóst hvenær hægt verður að bóka tjaldvagnana en það verður kynnt á vr.is og í næsta blaði sem kemur út um miðjan maí. Hægt er að bóka sér hús beint á netinu, www.vr.is eða í síma 510 1700 og á skrifstofunni.

Bóka verður lágmark 2 daga og hámark 10 daga í senn, en að öðru leyti er fólki frjálst að velja þann tíma sem það vill dvelja í orlofshúsunum. Helgarnar verða leigðar í heilu lagi, frá föstudegi og fram á sunnudag. Athugið að ný vika dettur inn á hverjum miðvikudegi. Komu- og brottfarartími í húsin er inn kl. 17 og út kl. 12 á hádegi, nema sunnudaga þá má skila húsunum kl. 19. Staðfesting liggur fyrir nokkrum mínútum eftir bókun og því er auðvelt að skipuleggja friið með góðum fyrirvara. Hús sem bókað er á vefnum þarf að greiða með kreditkorti. Þess má geta að hefðbundið sumartímabil nær frá 6. júní til 31. ágúst. Allar nánari upplýsingar um húsin og fleiri myndir má nálgast á www.vr.is



ORLOFSHÚS

Endurnýjun í Miðhúsaskógi

Í Miðhúsaskógi stendur nú yfir endurnýjun á orlofshúsum VR. Sett verða ný gólfefni, hurðir, eldhúsinnréttingar og eldhústæki og keyptar uppbvottavélar í hvert hús. Einnig verða baðherbergi endurnýjuð, keypt hafa verið ný húsgögn og sjónvörp og leitast verður við að gera húsin heimilislegri og notalegri fyrir dvalargesti. Húsin verða tekin í gegn eitt af öðru og því eru alltaf einhver þeirra í leigu fram á vor. Öll húsin tuttugu verða því í sínu besta standi næsta sumar til að taka á móti broshýrum VR félögum. Hér má sjá myndir úr einu húsanna sem tilbúið er.





Súðavík

VR leigir einbýlishús við Túngötu 16 á Súðavík frá 13. júní til 8. ágúst og svo við Túngötu 10, frá 8. ágúst til 29. ágúst.

Súðavík er um 200 manna sjávarþorp á Álftafirði við Ísafjarðardjúp, um hálf tíma akstur frá Ísafirði. Náttúruunnendur geta valið úr fjölmörgum gönguleiðum, farið í fjöruferð, fuglaskoðun eða veitt víða í hreppnum. Einnig er hægt að skreppa í sjóstanaveiði. Helgina eftir verslunarmannahelgi, 8. ágúst til 11. ágúst er listasumar í Súðavík. Fjölbreytt listahátíð með útivist, tónleikum, dansleik og varðeld. Upplýsingamiðstöð ferðamála á Vestfjörðum er á Ísafirði, sími 456 5121.

Verð

Sumar	Sólarhringur	Helgi
13/6-30/6 og 5/8-29/8	2.500	13.200
30/6-5/8	2.800	15.000

Fjöldi húsa	1
Stærð í fm	120
Heitur pottur	Nei
Svefnherbergi	3
Svefnloft	Nei
Svefnpláss	7
Sængur og koddar	8
Borðbúnaður	8



Hrísey

Jónatanshús – fallett útsýni yfir höfnina.

Hríseyjarferja fer frá Árskógssandi á klukkutíma fresti frá kl 9:30 til 23:30 yfir sumartímann út í Hrísey sem er önnur stærsta eyja við Ísland á utanverðum Eyjafirði. Þar búa um 250 manns. Náttúruvegurð og fuglalíf er mikið og merktar gönguféðir fyrir þá sem vilja skoða sig um. Hákarlasafn er á eyjunni, hægt er að fara á sjóstöng og leika golf. Á staðnum er einnig sundlaug, pósthús, banki, veitingahús og verslun. Athugið að alls ekki er nauðsynlegt að hafa bílinn með út í Hrísey og algjörlega er bannað að fara með hunda og ketti út í eyjuna.

Verð

Sumar	Sólarhringur	Helgi
6/6-30/6 og 5/8-29/8	2.800	17.000
30/6-5/8	3.200	19.300

Fjöldi húsa	1
Stærð í fm	70
Heitur pottur	Já
Svefnherbergi	3
Svefnloft	Nei
Svefnpláss	8-10
Sængur og koddar	10
Borðbúnaður	10



Illugastaðir

Á Illugastöðum í Fnjóskadal hefur VR tekið á leigu nýtt orlofshús. Húsið er leigt til félagsmanna frá 27. júní til 29. ágúst.

Illugastaðir um 50 km austan við Akureyri. Þar er orlofsbyggð verkalyðsfélaganna með yfir 30 hús. Illugastaðir eru fornt höfuðból og kirkjustaður. Timburkirkjan sem nú stendur var reist 1860-61 en predikunarstóllinn er frá 1683. Á svæðinu er verslun sem starfrækt er á sumrin og sundlaug með heitum pottum og gufubaði. Þar er einnig minigolf fyrir börnin. Hægt er að veiða efst í Fnjóská og eru veiðileyfi seld á staðnum. Um 40 mínútna akstur er til Húsavíkur, en þar er t.d. hægt að skoða náttúrugripasafnið og fara í hvalaskoðun..

Verð

Sumar	Sólarhringur	Helgi
27/6-30/6 og 5/8-29/8	2.800	17.000
30/6-5/8	3.200	19.300

Fjöldi húsa	1
Stærð í fm	48
Heitur pottur	Já
Svefnherb	2
Svefnloft	Nei
Svefnpláss	8
Sængur og koddar	8
Borðbúnaður	8



Vestmannaeyjar

Íbúðin er við Kirkjuveg 10, á annari hæð.

Vestmannaeyjar hafa upp á margt að bjóða; einstaka náttúrufergurð, skemmtileg söfn, hægt er að skreppa á hestbak, fara í Sprönguna og í Herjólfsdal er góður golfvöllur og leiktæki fyrir börn. Góð sundlaug og íþróttamiðstöð eru á staðnum. Hægt er að fara í skoðunarferðir um eyjuna bæði með bátum og í rútu. Upplýsingamiðstöð er við Básaskersbryggju.

Verð

Sumar	Sólarhringur	Helgi
6/6-30/6 og 5/8-29/8	2.500	13.200
30/6-5/8	2.800	15.000

Fjöldi húsa	1
Stærð í fm	45
Heitur pottur	Nei
Svefnherbergi	2
Svefnloft	Nei
Svefnpláss	6
Sængur og koddar	6
Borðbúnaður	10



Stykkishólmur

VR leigir í Stykkishólmi þrjár íbúðir í raðhúsi að Laufásvegi 35, 37 og 41. Íbúðirnar eru á tveimur hæðum.

Stykkishólmur er á norðanverðu Snæfellsnesi. Þangað eru um 170 km frá Reykjavík eða 2-3 klst. akstur. Ýmislegt er hægt að gera sér til dægrastyttingar í Stykkishólmi, vinsælt er t.d. að ganga út á höfðann á hafnarvæðinu, einnig er hægt að ganga á fjöru út í Landey. Sundlaug og golfvöllur er á staðnum. Byggðasafn Snæfellinga er til húsa í elsta húsi bæjarins, Norska húsinu. Þá bjóða Eyjaferðir upp á siglingu um Breiðafjörðinn og Ferjan Baldur siglir út í Flatey.

Verð

Vetur	Sólarhringur	Helgi
1/1-6/6 og 31/8- 31/12	2.600	15.500

Sumar	Sólarhringur	Helgi
6/6-30/6 og 5/8-31/8	2.800	17.000
30/6-5/8	3.200	19.300

Fjöldi íbúða	3
Stærð í fm	60
Heitur pottur	Já
Svefnherb	3
Svefnloft	nei
Svefnpláss	6
Sængur og koddar	6
Borðbúnaður	8



Einarsstaðir

VR hefur fjögur hús að Einarsstöðum. Rekstarfélagið á staðnum sér um húsin á veturna og er þá pantað hjá þeim.

Einarsstaðir eru 11 km frá Egilsstöðum. Rólur, sandkassi og rennibrautir eru á svæðinu. Á Einarsstöðum er mikil náttúrufegurð og merktar gönguleiðir um svæðið. Sundlaugar eru á Hallormsstað og á Egilsstöðum. Stutt er í Hallormsstaðaskóg og að Lagarfljóti og Kárahnjúkar eru svo í næsta nágrenni.

Verð

Vetur	Sólarhringur	Helgi
1/1-6/6 og 31/8-31/12	2.300	12.000

Sumar	Sólarhringur	Helgi
6/6-30/6 og 5/8-31/8	2.500	13.200
30/6-5/8	2.800	15.000

Stærð í fm	45
Heitur pottur	Nei
Svefnherbergi	3
Svefnloft	Nei
Svefnpláss	7
Sængur og koddar	8
Borðbúnaður	8

RÉTTINDI

Hvaða styrkjum lumar VR á handa þér?

Sálfræði, líkamsrækt, sjúkraþjálfun
og margt fleira.

Þú getur fengið styrki vegna líkamsræktar, endurhæfingar s.s. sjúkraþjálfunar, nudds, eða meðferðar hjá kíropraktor, sálfræðikostnaðar og lækni- og tannlæknaþjónustu, kaupa á líf-, slysa- og sjúkdómatryggingum og á hjálpartækjum s.s. gleraugum og heyrnartækjum.

Auk þess getur þú fengið styrk vegna kaupa á orlofstengdri þjónustu s.s. orlofshúsum VR eða utanlandsferð, námsorlofs og kaupa á menntunarþjónustu (til viðbótar við styrki úr starfsmenntasjóðunum), framfærslu samhliða atvinnuleysisbótum, vegna heilsubrests og starfsloka eftir að 60 ára aldri hefur verið náð.

Þessum styrkjum er úthlutað úr VR varasjóði. Aðeins þarf að fylla út umsókn, skila greiðslukvittun/staðfestingu (má ekki vera eldri en 24 mánaða þegar sótt er um) og ef um atvinnuleysi er að ræða síðasta launaseðil frá Atvinnuleysistryggingasjóði. Greitt er úr sjóðnum vikulega, á föstudögum, og þarf umsóknum þá að skila í síðasta lagi á þriðjudegi. Þú getur fylgst með inneign þinni í sjóðnum á Mínum síðum á www.vr.is



Ertu að tapa milljónum?

Þrír fjórðu hluta launþega afsala sér 2% greiðslu frá launagreiðanda

Samkvæmt kjarasamningi fá launþegar 2% mótfraglag frá launagreiðanda spari þeir sjálfir 2-4%. Þegar nýjustu tölur um fjölda einstaklinga á vinnumarkaði sem nýta sér séreignarsparnaðinn eru skoðaðar kemur í ljós að einungis innan við 25% launþega nýta sér séreignarsparnaðinn. Það eru því rúmlega 75% launþega á vinnumarkaði sem afsala sér 2% aukagreiðslu frá launagreiðanda og nýta jafnframt ekki skattahagræðið sem af séreignarsparnaðinum hlýst.

Þessu geta launþegar auðveldlega ráðið bót á með því að byrja að spara 2-4% sjálfir og fá þeir þá 2% í mótfraglag frá launagreiðanda.

Það er því mjög mikilvægt fyrir launþega að átta sig á þessu, því þeir sem taka ekki þátt í séreignarsparnaði fá ekkert mótfraglag frá launagreiðanda og verða því í rauninni af umsömdum réttindum. Með því að spara í séreignarsjóð leggur fólk grunn að tryggari fjárhag í framtíðinni sem býður upp á ýmsa valkosti varðandi sveigjanlegri starfslok.

Til þess að fólk átti sig á hvað er í húfi skulum við taka dæmi af 27 ára einstaklingi með 250.000 kr. mánaðarlaun. Þá er mótfraglag atvinnurekanda 5.000 kr. á mánuði. Ef þessi sami einstaklingur er á vinnumarkaði til 67 ára aldurs þá verður bara mótfraglagið orðið að 7.412.623 kr. miðað við 5% ávöxtun. Í þessu dæmi sést að einstaklingar eru að tapa háum fjárhæðum sem samið hefur verið um þeim til handa með því að taka ekki þátt í séreignarsparnaði. Það má því spyrja í þessu sambandi hverjir hafa efni á að sleppa því að fá hið umsamda mótfraglag atvinnurekanda.

Í meðfylgjandi töflu sést að það er í rauninni ekki há fjárhæð sem fólk þarf að leggja til sjálft en ávinningurinn er mikill.

Þú leggur til 2% af 250.000 króna launum

Pitt framlag	5.000
Skattar lækka um	1.786
Raunverulegt framlag	3.214
Mótfraglag launagreiðanda	5.000
Inneign í séreignarsjóði	10.000

Í þessari töflu sést að einstaklingur sem er með 250.000 kr. mánaðarlaun og sparar 2% eignast 10.000 kr. á mánuði í séreignarsjóði en leggur í rauninni aðeins 3.214 kr. til sjálfur vegna skattahagræðisins við innborgun. Eftir 40 ár á vinnumarkaði verður inneign þess sem er með 250.000 kr. í laun orðin 14.825.246 kr. miðað við 5% ávöxtun. Þetta kemur til viðbótar við önnur lífeyrisréttindi sem viðkomandi hefur áunnið sér á starfsævinni. Hefur þú efni á að sleppa því?

Séreignardeild Lífeyrissjóðs verzlunarmanna er ávöxtuð samhliða öðrum eignum sjóðsins sem nú eru um 270 milljarðar. Markmiðið með deildinni er að auka fjölbreytni og þjónustu við sjóðfélaga í samsetningu lífeyrisréttinda sér til handa og bjóða upp á heildarlausn í lífeyrismálum. Þannig geta sjóðfélagar verið með öll sín lífeyrismál á einum stað. Með þessu móti er tryggt að sjóðfélagar hafa góða yfirsýn yfir sín lífeyrismál og njóta faglegrar ráðgjafar hjá sjóðnum á meðan greitt er inn og ekki síst þegar kemur að töku lífeyris og stilla þarf saman greiðslum úr sameignardeild og séreignardeild til þess að hver og einn njóti hámarks ávinnings af sínum lífeyrissparnaði.

Lífeyrissjóður verzlunarmanna er langtímafjárfestir og er það sjónarmið lagt til grundvallar við fjárfestingar og eignastýringu á verðbréfasafni sjóðsins. Eignirnar eru ávaxtaðar með tilliti til þeirra kjara sem best eru boðin á hverjum tíma, að teknu tilliti til varúðarsjónarmiða, áhættu og verðtryggðra langtímaskuldbindinga sjóðsins. Ávöxtun árið 2007 var 7% sem jafngildir 1,1% raunávöxtun. Meðalraunávöxtun sjóðsins undanfarin 5 ár er 10,6% og þá er meðalraunávöxtun síðustu 10 ára 6,9%.

Af ofangreindu má ráða að Lífeyrissjóður verzlunarmanna er álitlegur kostur sem vörsluaðili séreignarsparnaðar þar sem langtímafjárfestingastefna er höfð að leiðarljósi við ávöxtun eignasafnsins og rekstrarkostnaður er með því lægsta sem gerist eða aðeins 0,05% af eignum sem jafngildir 54 aukum fyrir hverjar 1.000 kr.



AUGLÝSINGAHERFERDIR

Níu lúðrar á níu árum!

Það er markmið VR með auglýsingaherferðum félagsins að vekja fólk til umhugsunar um réttindi sín og ýmiss þjóðfélagsmál og leggja þar með grunninn að breytingum á viðhorfum fólks og betra þjóðfélagi. Það er alltaf ánægjulegt þegar vel tekst til en margar auglýsingar VR hafa hlotið góðan hljómgrunn meðal almennings. Margar hafa einnig verið tilnefndar til verðlauna ÍMARK og hefur félagið hlotið alls níu verðlaun eða svokallaða lúðra fyrir auglýsingar á innan við áratug. Svo skemmtilega vill til að við vitum ekki til að annað fyrirtæki státi af slíkum árangri.

Nú síðast hlaut auglýsing VR, Vinnan, þú hefur val, tvenn verðlaun þegar viðurkenningar voru veittar fyrir bestu auglýsingar ársins 2007. Auglýsingin hlaut verðlaun í flokknum Almannaheillauglýsingar, bæði sem besta sjónvarpsauglýsingin og besta auglýsing í prentmiðlum.

Þetta er þriðja árið í röð sem VR og auglýsingastofan Fítón fá tvennar viðurkenningar á Ímark hátíðinni, í fyrra var auglýsingin Dapurleg eftirmæli verðlaunuð í hópi auglýsinga í prentmiðlum og hvíldartíminn í hópi sjónvarpsauglýsinga og árið þar áður fékk auglýsingaherferðin Ekki láta útlitið blekkja þig tvær viðurkenningar. Fyrsta viðurkenning VR á Ímark hátíðinni var fyrir auglýsinguna 30% launamunur árið 1999 en sú auglýsing fjallaði um launamun kynjanna. Einnig fékk VR á sínum tíma viðurkenningar fyrir auglýsingaherferð um réttindi ungs fólks á vinnumarkaði.



< 2006



Dapurleg eftirmæli

VR | KRINGLUNN 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | F. 510 1717 | WWW.VR.IS

ember?

Virðing
Réttláeti



> 2006



2007 >

**Hvað berð þú á borð
fyrir þig og þína eftir
langan vinnudag?**

Allt hefur sinn stað og sína stund. Það á að vera jafn sjálfsagt að skila góðum vinnudegi og að njóta ánægjulegra samverustunda með þeim sem standa þér næst. Öfi er gott að skífa vinnuna eftir þar sem hún á heima – í vinnunni.
Þú hefur val. Njóttum tímans utan vinnu af heilum hug.

VR | KRINGLUNN 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | F. 510 1717 | WWW.VR.IS

Virðing
Réttláeti





EYÞÓR EÐVARÐSSON, ÞJÁLFARI OG RÁÐGJAFI HJÁ ÞEKKINGARMIDLUN EHF.

Góð vinnustaðamenning er verðmæti

Ekki fljóta sofandi að feigðarósi

Það er fátt meira spennandi í vinnustaðafraeðunum en vinnustaðarmenningin. Þetta erfiða orð inniheldur margt en er ekki auðvelt að lýsa. Þessu má líkja við persónuleika fólks þ.e. sá hluti hegðunarinnar sem er stöðugur bæði yfir tíma og aðstæður. Hún breytist hægt og það þarf nokkuð mikið til að breyta henni.

Starfsandi er ekki það sama og menning en starfsanda má líkja við skapið sem við förum stundum í þegar það er gaman, þegar það skiptir verulega máli að standa sig, eftirvænting, jákvæðni. Starfsandi er fyrirbæri sem breytist mun hraðar en menningin og er auðveldara að eiga við. Þannig getur t.d. ein neikvæð manneskja skemmt starfsandann og ein jákvæð haldið uppi góðum mórál.

Einn af þeim sem mikið hefur lagt af mörkum inn í menningarfræðin er Clayton Lafferty. Hann gaf m.a. út spurningalista sem er nýttur við að kortleggja vinnustaðarmenningu. Samkvæmt honum er hægt að aðgreina 12 tegundir af menningu sem flokka má í þrjá flokka eftir því hvaða áhrif menningin hefur á einstaklinga.

Í fyrsta lagi er það uppbyggileg menning sem hentar fólki hvað best, styður við það og virkar mjög hvetjandi til að fólk standi sig og nái árangri. Í öðru lagi er um að ræða menningu sem hefur þau áhrif á fólk að því finnist það þurfi að laga sig að, þóknast, samræmast, hlýða og gera eins og hinir. Í þriðja lagi er um að ræða menningu þar sem fólk þarf að sanna sig sérstaklega með því t.d. að sýna hver ræður, hver veit mest, hver er fremstur, hver er bestur o.s.frv. Allir vinnustaðir eru með blöndu af þessum 12 tegundum. En það er hægt að hafa góða blöndu og slæma.

Skoðum dæmi um eina menningu úr hverjum flokki og hvernig hún birtist.

Viðurkenningarmenning

Á vinnustöðum með viðurkenningarmenningu er þess vænst af starfsfólkinu að það:

- > *Leiti eftir því að vera í góðu áliti hjá stjórnendum.*
- > *Sé „þægilegt í umgengni“.*
- > *Geri hluti til að falla í mjúkinn hjá öðrum.*
- > *Fari eftir því sem aðrir segja.*
- > *Sé sammála öllum.*
- > *Tryggi sér viðurkenningu annarra.*
- > *Styðji þá sem hafa valdið.*
- > *Breyti forgangs röðun sinni til að þóknast öðrum.*

Starfsfólk í viðurkenningarmenningu getur verið frekar óöruggt með hlutverk sitt. Það setur sér markmið, segir hluti og gerir hluti til að þóknast öðrum frekar en sér sjálfum. Þó að vinnuumhverfið sé á margan hátt gott upplifir starfsfólkið nokkurn undirliggjandi þirring. Það bregst mjög hratt við kröfum og beiðnum annarra en stekkur þar af leiðandi mikið úr einu verkefni yfir í annað og missir þannig sjónar á langtímamarkmiðum og forgangsatridum. Starfsfólk segist finna hvatningu til að leggja sig fram en finnst ekki alltaf að það náist að laða fram það besta hjá fólkinu. Vandamál virðast vera fá í þessum fyrirtækjum, ekki vegna þess að þau eru ekki til staðar heldur vegna þess að starfsfólki finnst það þurfa að sætta sig við þau og forðast að ræða þau við stjórnendur. Allt lítur út fyrir að ganga eins og smurð vél en starfsfólkið álitur vinnustaðinn ekki framleiða vöru eða veita þjónustu af miklum gæðum.

Gagnrýnismenning

Á vinnustöðum með gagnrýnismenningu er þess vænst af starfsfólkinu að það:

- > *Taki eftir því sem miður fer.*
- > *Haldi ró sinni og taki hlutlægt á öllu.*
- > *Sé mótfallið nýjum hugmyndum.*
- > *Þyki yfirleitt lítið til þess koma sem aðrir gera.*
- > *Sýni andstöðu á óbeinan hátt.*
- > *Neiti að taka gagnrýni.*
- > *Gagnrýni allar ákvarðanir.*

Á vinnustöðum með gagnrýnismenningu veða deilur og gagnrýni þyngra en hugmyndaauðgi og áhætta. Þess er vænst af starfsfólkinu að það fylgist með vinnu og ákvörðunum annarra og leiti að vandamálum og mistökum. Yfirmenn fylgjast náið með frammistöðu starfsmanna sinna og reyna að finna hvar þeir geta bætt sig en sýna þeim ekki hvernig. Starfsfólkið bregst við því með því að sýna andstöðu og hafna þeirri endurgjöf sem það fær.

Gagnrýnismenning ýtir undir það að stjórnendur gagnrýni mistök og villur. Ekki er mikið samræmi í umbunarkerfinu, og þegar umbun er veitt getur það allt eins verið vegna þess hvernig starfsmaðurinn stóð sig í að taka eftir mistökum annarra. Stjórnendur í gagnrýnismenningu hafa tilhneigingu til að vera hvorki vinalegir né auðvelt að nálgast þá. Á fundunum er oft erfitt að taka samhljóða ákvarðanir þar sem starfsfólkið er hvatt til að finna villur frekar en að byggja á hugmyndum annarra. Helsta afleiðing gagnrýnismenningar er hlutverkaárekstrar. Starfsfólkið upplifir vanlíðan vegna þess að það þarf að hugsa og hegða sér öðruvísi en það kysir að gera. Í gagnrýnismenningu er samstarf lítið vegna neikvæðni og því lítið um að verkefni séu samræmd.

Árangursmenning

Á vinnustöðum með árangursmenningu er þess vænst af starfsfólkinu að það:

- > *Skoði möguleika áður en framkvæmt er.*
- > *Taki að sér krefjandi verkefni.*
- > *Leggi sig fram um að ná árangri.*
- > *Hugsi fram í tímann og geri áætlanir.*
- > *Taki hóflega áhættu.*
- > *Sýni áhuga á því sem það er að gera.*

Stjórnendur í árangursmenningu gera ráð fyrir að starfsmenn hugsi og hegði sér til samræmis við menninguna. Þetta virðist gerast jafnvel þó að hugsunarstíll stjórnandans sjálfs sé ekki mjög árangursdrifinn. Þessir stjórnendur halda fundi þar sem starfsfólkinu er gert kleift að setja sér markmið og skiptast á hugmyndum. Þeir

hjálp starfsmönnum sínum við að skipuleggja vinnu sína en sýna jafnvel enn meiri stuðning við að aðstoða þá við að bæta sig. Þeir viðhalda háum staðli og vænta þess að allir geri sitt besta, og undirstrika þessar væntingar með stuðningi.

Í árangursmenningu eru störfin hönnuð þannig að starfsfólkið skipuleggi eigin vinnu, takist á við mismunandi hluti sem krefjast ólíkrar hæfni, geti metið eigin frammistöðu um leið og það vinnur verkefni, annist heildarþjónustu og finnst að verkefni hafi áhrif á aðra. Slík hönnun leggur mikla áherslu á ábyrgð starfsfólksins. Vinnustaðir með árangursmenningu eru með frammistöðumat og umbunarkerfi sem tengir góða frammistöðu við árangurinn. Matið er réttlátt og byggt á raunverulegum árangri. Viðurkenning fyrir vel unnin störf er áberandi og jafnvel sterkar tengd árangursvæntingum en aðrar tegundir umbuna eins og launa- eða stöðuhækkanir. Mistök eru hluti af árangrinum og stjórnendur refsa ekki heldur aðstoða starfsfólk sitt við að leiðrétta mistökin.

Erfitt verk að breyta vinnustaðarmenningu

Það er ekki auðvelt að breyta vinnustaðarmenningu en það er hægt og það tekur tíma. Nauðsynlegt er að átta sig á því hvort að menningin hæfi starfsemi og styðji starfsfólkið við að ná árangri. Ef ekki þá er fyrsta skrefið að átta sig á því hvers vegna menningin er eins og hún er, síðan ákveða hvernig hún eigi að vera. Það er auðveldi hlutinn. Erfiði hlutinn er að hætta því sem á að hætta að gera og gera meira af því þarf að gera. En á sama hátt og það erfiðasta er að gera ekki neitt og fljóta sofandi að feigðarósi þá er það skemmtilegasta sem til er að vinna á góðum vinnustað með góðu fólki. Það jafnast ekkert á við það, eins og einhver sagði...

„Í fyrsta lagi er það uppbyggileg menning sem hentar fólki hvað best, styður við það og virkar mjög hvetjandi til að fólk standi sig og nái árangri.“



Útskriftarhópur námskeiðsins Aftur í nám hjá Mími – símenntun þann 6. mars sl.



Útskriftarhópur Grunnmenntaskólans hjá Mími – símenntun þann 2. apríl sl.

NÁMSKEIÐ

Mímir símenntun fullorðinsfræðsla

Tækifæri til að leggja grunn að betri framtíð

Árlega útskrifast hópar fólks úr fullorðinsfræðslu á vegum Mímis-símenntunar og hér má sjá fríða flokka útskriftarnema úr Grunnmenntaskólanum og námskeiðinu Aftur í nám sem setið hafa á skólabeck í vetur. Margt konar námskeið eru í boði hjá Mími-símenntun og VR hvetur félagsmenn sína til að kynna sér möguleikana á www.mimir.is



PISTILL HARALDAR JÓNSSONAR

Hamingjan, fjandinn og ég

Það er víst allt að fara til fjandans. Út af peningum. Þetta er altalað, allsstaðar.

En, þar sem ég sit við gluggann minn og sé kvöldið koma og horfi á fjöllin og spegilslétt sindrandi hafið og hlusta á kyrrðina sem er svo stillt og mild að mér finnst ég geta snert hana, teygð hana og fundið ilm hennar, þá finnst mér það ekki líklegt. Það fer tæpast neitt til fjandans á slíku kvöldi. Hvað sem vísitölum líður. Og peningum. Enda leiðinleg – en nauðsynleg, ég viðurkenni það – fyrirbæri og dragbitur á sköpun og tilfinningar og hamingju.

Um hvað hafa skáldin ort? Hvað hafa málararnir túlkað og tónlistarmennirnir tjáð? Rithöfundarnir skrifað? Heimspekingar þælt? Hvert hefur verið þeirra yrkisefni allt frá öndverðu? Maðurinn sjálfur og þrotlaus leit hans að tilgangi og hamingju – ekki verðbréfum. Maðurinn fæddi sig hvorki né skæddi í upphafi af líkamlegri þörf einni saman heldur einnig að kröfu hans innra sjálfs. Því er fjölbreytileiki mannsins svo mikill að hver og einn á sér sérstakt sjálf sem engum öðrum tilheyrir. Væri það ekki svo væri mannlífið og samfélagið bæði einsleitt og lítils virði. Allar breytingar á lífsháttum, öll tól og tæki verða ekki til af líkamlegum þörfum manneskjunnar. Ónei, þær verða til vegna krafna innra sjálfs hennar. Vegna ákvarðana sem hún tekur, og svo leyfir hún öðrum að njóta.

Því hamingjan snýst ekki aðeins um hvern einstakling. Hún hlýtur einnig að grundvallast á hamingju annarra; eini hamingjusami maðurinn í vesælli veröld myndi væntanlega fljótlega snúa tánnum upp – hvað sem Forbeslistum líði. Við viljum því ekki aðeins vera ánægð sjálf, með okkur og okkar, heldur viljum við lifa í samfélagi þar sem allra flestir eru ánægðir. Hvað fullnægir sjálfi hvers og eins er síðan annar handleggur og það er alls ekki svo að okkur beri öllum að sækja að sama marki. Það sem er einum djásn er öðrum hjóm og það sem einn telur vegtyllu er í augum annars sókn eftir vindi. Og þó einn teljist sjálfur lítilla sæva og lítilla sanda í einhverra huga en er þó sáttur við sitt hlutskipti og ánægður í nægjusemi sinni, þá er einskis þar um að efast.

Svona þykist ég heimspekilegur meðan húmið læðist að utan við gluggann minn og ljósin í veröldinni minni kvikna eitt af öðru. Og ég sannfæri mig um að lífið sé yndislegt. Þrátt fyrir mistæka stjórnámamenn og sjálfhverfa fjármálaspekúlanta. Ekki förum við að fara fjandans til þeirra vegna? Það væri leiðinda krókur. Auk þess hef ég ekki tíma í það, ég þarf að sinna lífinu og ástinni. Kyrrðinni...

INNLIT

Kíkt í heimsókn hjá Innx

Í síðustu viku leit ljósmyndari VR blaðsins inn hjá Innx að Dalvegi í Kópavogi og reyndi að fanga starfsandann. Ekki náðist hann sjálfur á mynd en svo virðist þó sem góður andi sé á sveimi í fyrirtækinu ef marka má brosmildi starfsmanna.

Hjá fyrirtækinu, sem selur innréttingar og húsgögn, starfa 32 starfsmenn á tveimur starfsstöðvum, á Dalveginum í Kópavogi og í Faxafeni í Reykjavík.



Steinar Örn Ingimundarson, sölustjóri og Arnór Már Másson, hönnuður fara yfir málin.



Magnús Ingi Björnsson og Sigurbjörg Pétursdóttir



Sveinbjörg Gunnarsdóttir ráðleggur viðskiptavini



Atli Rúnar Ólafsson



Tukasz Czjowski, Tomasz Bawikowski og Krzysztof Gtuchowski

ÁHUGAVERT

Sefurðu sætt og rótt

... eða vakirðu nótt eftir nótt?

Flestir sem komnir eru af barnsaldri hafa einhverntímann upplifað að eiga erfitt með svefn en til allrar hamingju er það oftast tímabundið. Eins og sagt var frá í síðasta tölublaði verður svefninn sífellt verðmætari í heimi alþjóðavæðingar, hraða og streitu. Nauðsynlegra verður með hverjum deginum að huga að heilsunni en góður nætursvefn er oft sagður allra meina bót.

Það er einstaklingsbundið hve mikill svefn er hæfilegur. Hver hefur sínar venjur og siði. Sumir eru morgunhanar, en aðrir náttthrafnar. Margir eru endurnærðir eftir 6 tíma svefn, en aðrir þurfa að minnsta kosti 9 tíma. Gæði svefnsins skipta einnig máli. Öruggasti mælikvarðinn á góðan svefn er að vakna úthvöldur og líða vel yfir daginn.

Með aldrinum er algengt að svefninn raskist. Erfiðara verður að sofna, algengara að vakna upp að nóttu og ver gengur að sofa fram eftir að morgninum. Konur finna oftast fyrir þessum einkennum, sem byrja gjarnan í kringum tíðahvörf.

Margt getur truflað svefn. Nefna má líkamleg einkenni eins og verki frá stoðkerfi, hitakóf og andþyngsli. Svefntruflanir fylgja líka oft þunglyndi og kvíða. Þá má nefna félagslega þætti eins og grátandi börn, áhyggjur af ættingum, fjármálum og vaktavinnu. Ýmis vímuefni valda svefntruflunum bæði við notkun og ekki síður við fráhvarf, t.d. áfengi, kaffi, tóbak, hass og amfetamín. Mikilvægt er að greina og meðhöndla undirliggjandi ástæður svefntruflana og ef þær eru viðvarandi er sjálfsagt að leita læknis. Stundum getur maður þó hjálpað sér sjálfur. Til að mynda er gott að hafa sem mesta reglu á svefntímum og -venjum rétt eins og við öll vitum að hentar börnunum okkar vel.

Skoðum nokkur einföld ráð sem geta komið að góðum notum við að koma svefninum í lag

Ekki borða þungan mat fyrir svefninn og alls ekki stelas í sælgæti, því það hækkar blóðsykurinn og kemur í veg fyrir að þú náir að sofna. Aftur á móti getur verið gott að fá sér létt snarl fyrir háttinn. Mælt er með snarli eins og volgri mjólk, ristaðri brauðsneið með hnetusmjöri eða skál

af morgunverðarkorni með mjólk. Þú þyngist ekki meira af kvöldbitanum en öðrum bitum. Rannsóknir hafa hins vegar sýnt fram á að sá sem er vansvefta eða fær of stuttar svefnlotur, hafi meiri tilhneigingu til að þyngjast en sá sem fær nægan svefn.

Ekki drekka vín eða drykki sem innihalda koffín fyrir háttinn, t.d. svart te, kaffi og kakó, ekki reykja eða taka örvandi lyf. Gott er hins vegar að fá sér róandi grænt te.

Hafðu dimmt í svefnherberginu. Birtan getur truflað venjulegan svefntakt líkamans.

Ekki horfa á sjónvarp rétt fyrir svefn og alls ekki upp í rúmi.

Ekki hafa of heitt í svefnherberginu, hitinn á helst ekki að vera hærri en 21 gráða og sofðu við opinn glugga ef mögulegt er.

Vertu í sokkum. Hægasta blóðstreymið er í fótunum og því verða fæturnir oftast kaldari en aðrir líkamspartar. Rannsóknir hafa sýnt, að það að sofa í sokkum komi oft í veg fyrir að vaknað sé upp um miðjar nætur.

Farðu snemma í rúmið. Líkaminn endurnýjar sig á meðan við sofum og safnar orku fyrir nýjan dag. Mikilvægasti svefntíminn er talinn vera á milli kl. 23 og 01 að nóttu.

Best er að fara á fætur á sama tíma á hverjum morgni. Forðastu að leggja þig á daginn og farðu í háttinn á svipuðum tíma öll kvöld.

Stundaðu einhvers konar hreyfingu seinni part dags eða snemma kvölds, en þó ekki rétt fyrir svefn.

Rólegheit að kvöldi auðvelda þér að sofna. Forðastu mikla líkamsáreynslu og hugaræsingu. Betra er að hafa daufa lýsingu í kringum sig á kvöldin.

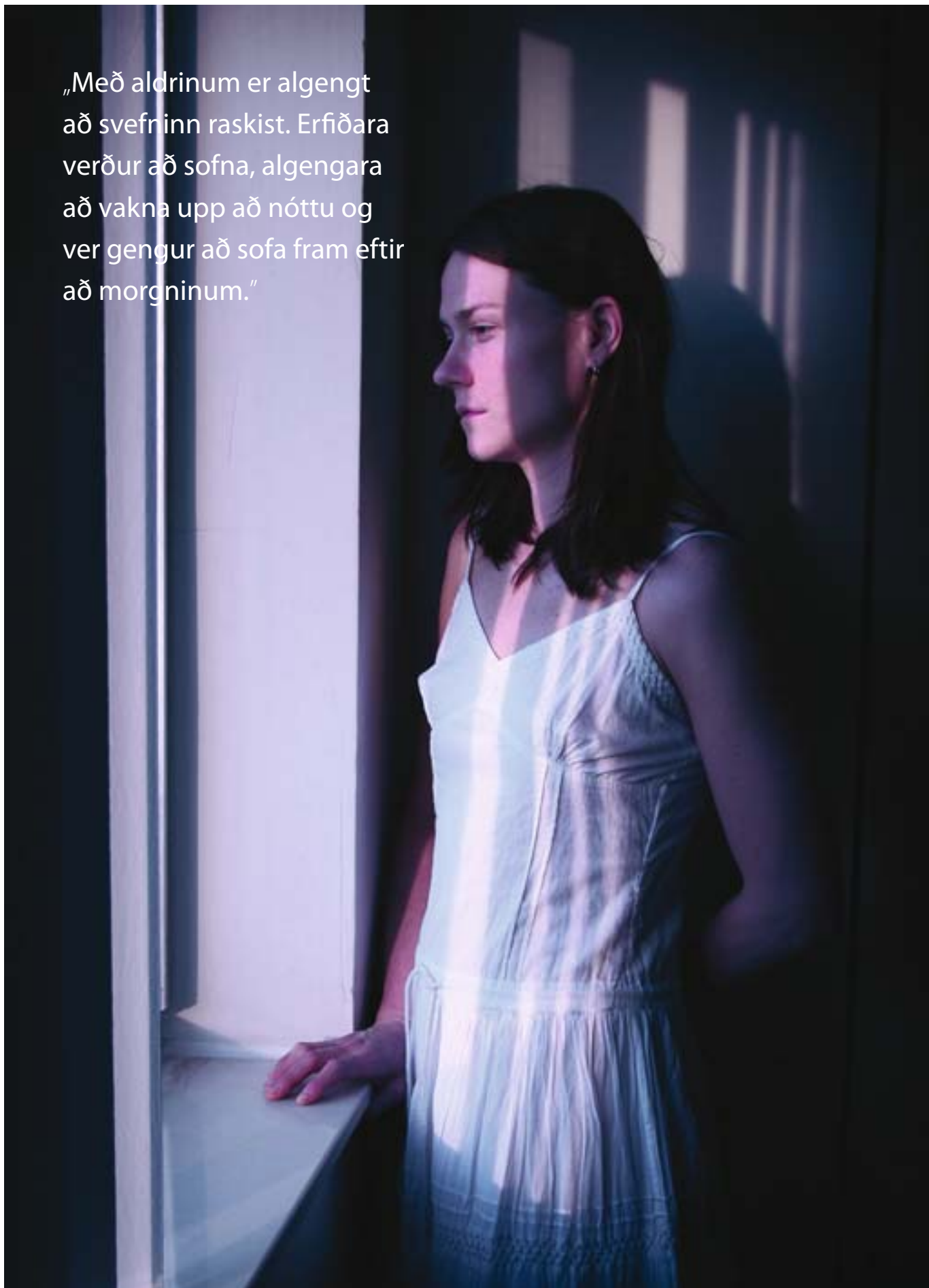
Farðu í heitt bað einni til tveimur klukkustundum fyrir svefn og bættu róandi ilmólíu út í baðvatnið, eins og kamillu eða lavender.

Temdu þér slökun og hugleiðsluáðferðir til að nota fyrir svefninn, auðvelt er að verða sér úti um slökunarefni á CD diskum. Oft nægir þó að anda djúpt ofan í maga nokkrum sinnum til að ná slökun.

Settu milda en taktfasta tónlist í ipodinn, lokaðu augunum og dansaðu. Hreyfðu hendur og fætur rólega í takt við tónlistina.

Ef þú getur ekki sofnað farðu fram úr og gerðu eitthvað annað t.d. lestu í góðri bók eða hlustaðu á lágstemmda tónlist. Leggðu þig aftur þegar þig syfjar á ný.

„Með aldrinum er algengt
að svefninn raskist. Erfiðara
verður að sofna, algengara
að vakna upp að nóttu og
ver gengur að sofa fram eftir
að morgninum.“



Hvað gerir VR fyrir þig?

Réttindi

VR gerir kjarasamninga sem tryggja grunnréttindi.

VR veitir lögfræðipjónustu og aðstoð við gerð ráðningarsamninga, útreikning launa, innheimtu launakrafna, túlkun kjarasamninga o.fl.

VR gerir árlega kannanir á launum og aðbúnaði á vinnustöðum.

VR stendur fyrir auglýsingaherferðum til að tryggja mannréttindi á vinnumarkaði.

VR veitir styrki til náms.

VR býður orlofshús og tjaldvagna til leigu.

Öryggi

VR stuðlar að afkomuöryggi vegna sjúkdóma og slysa

VR greiðir sjúkra- og slysadagpeninga, 80% af launum í allt að níu mánuði.

VR greiðir dagpeninga vegna veikinda barna, 80% af launum í allt að níu mánuði.

VR greiðir slysa-, dánar- og örorkubætur vegna barna að 16 ára aldri.

VR greiðir örorkubætur vegna slyss í frítíma, allt að rúmlega 17 milljónum króna.

VR greiðir dánarbætur.

Varasjóður

Þú getur nýtt VR varasjóð

Til endurmenntunar eða námsorlofs.

Til forvarna eða endurhæfingar.

Til orlofs, s.s. til ferðalaga eða í orlofshúsi VR.

Til að kaupa líf-, slysa- eða sjúkdómatryggingar.

Til að mæta stærri áföllum í lífinu, s.s. atvinnuleysi eða heilsubrestri.

Til að auðvelda starfslok.



GYLFI DALMANN AÐALSTEINSSON, LEKTOR Í MANNAUÐSSTJÓRNUN HÍ

Gluggagláp

Grunnur að nýsköpun og þróun

Nýsköpun, frumkvæði, tilraunir og þróun eru lykilorð í framþróun fyrirtækja. Mörg fyrirtæki hafa verið að skilgreina sig sem lærdómsfyrirtæki. Í slíkum fyrirtækjum er reynt að skapa starfsmönnum umhverfi þar sem stöðugur lærdómur er hluti af daglegri starfsemi. Þekkt fyrirtæki eins og Google og 3M hafa skapað starfsmönnum vettvang fyrir hugmyndasköpun eða gluggagláp eins og það er stundum kallað. Með gluggaglápi er átt við að starfsmenn fá ákveðið frelsi til að ráðstafa vinnutíma sínum í að hugsa upp nýjar vörur, lausnir eða þjónustu sem koma fyrirtækinu til góða.

3M (Minnesota, Mining and Manufacturing) sem framleiðir yfir 75000 vörur en flestir þekkja t.d. gulu „post-it“ miðana ýtir markvisst undir að starfsmenn hugsi upp nýjar vörur. Slagorð fyrirtækisins er að ekki megi drepa niður nýja hugmynd að vöru og ef starfsmenn dafna þá dafnar fyrirtækið.

Google sem hefur verið valið eftirsóknarverðasta fyrirtækið að starfa hjá í Bandaríkjunum leggur mikla áherslu á nýjungar og þar fá starfsmenn sem vinna að rannsóknum og þróun að nota 20% af vinnutíma sínum til sjálfstæðra verkefna sem nýtast fyrirtækinu.

Til að öðlast samkeppnisforskot þurfa fyrirtæki að reiða sig á þekkingu, reynslu, hæfni, frumkvæði og ekki

síst sköpunargáfu starfsmanna sinna. Hið dæmigerða lærdómsfyrirtæki er stöðugt að auka getuna til að skapa framtíðina, sjá hluti fyrir þannig að nýjar og breyttar aðstæður koma ekki á óvart. En hvernig á að virkja starfsmenn í slíku umhverfi? Fyrirtæki hafa verið að leita leiða til að virkja sköpunargáfu starfsmanna sinna og tryggja að hæfileikar þeirra fái notið sín til fulls. Þetta er hægt að gera með gluggaglápi og tryggja þannig starfsmönnum ákveðna áskorun í starfi, gera starfsþróun og lærdóm að ferli þannig að starfsmenn læri í vinnunni og fái stöðugt og sýnilega endurgjöf og umbun. Hið dæmigerða lærdómsfyrirtæki skapar umhverfi fyrir umboð til athafna og hvetur til frumkvæðis, þar gera menn tilraunir og refsa ekki fyrir mistök heldur læra af þeim. Slík fyrirtæki leggja mikla áherslu á að byggja um árangursríkar liðsheildir þar sem vinnan verður eins og skemmtun eða leikur. Í slíku umhverfi eru öll samskipti opin og heiðarleg og engar hindranir á aðgangi að starfsfólki, reynt er að byggja upp heilbrigða samkeppni á milli hópa því slíkt getur „kveikt“ í hópum og leyst úr læðingi mikla sköpun. Með þessu upplifa starfsmenn sig sem hluta af samfélagi eða liði.

Lykilhugmyndafræði fyrirtækja eins og 3M byggir á því að ráða gott starfsfólk og láta það í friði, hlusta vel á allar hugmyndir starfsmanna, skiptir ekki máli hversu fátanlegar þær eru. Það er leikur að vinna.

Á RÖLTINU

Félagsmenn VR

VR blaðið leit við í Smáralind og forvitnaðist um nokkra félagsmenn.



Berglind Benediktsdóttir

Starfsmaður Kaupfélagsins í Smáralind

Stjörnumerki? Bogmaður

Uppáhalds staður á Íslandi? Vestmannaeyjar

Sumarfrí? Ætla til Búlgaríu í sumar

Uppáhalds litur? Rauður

Te eða kaffi? Te

Þægilegustu skórnir? Vagabond mokkasíur

Góð ráð? Hugsa vel um skóna og burstu þá reglulega



Hafsteinn Már Hafsteinsson

Starfsmaður Jack & Jones í Smáralind

Stjörnumerki? Bogmaður

Uppáhalds staður á Íslandi? Reykjavík

Sumarfrí? Ekki búinn að ákveða – Tyrkland er heitt

Uppáhalds litur? Svart

Te eða kaffi? Hvorugt

Þægilegustu fötin? Gallabuxur og skyrtu klikka aldrei

Flott í sumar? Litríkar og köflóttar skyrtur



Karl Ólafur Finnbogason

Starfsmaður Nova í Smáralind

Stjörnumerki? Meyja

Uppáhalds staður á Íslandi? Gamla góða Reykjavík

Sumarfrí? Ekkert planað eins og stendur

Uppáhalds litur? Blár og grár

Te eða kaffi? Kaffi

Hvernig gsm síma ertu með? Nokia N82

Heitasti síminn? Nokia 6120 3G



Anna Sigríður Sigurgeirsdóttir

Starfsmaður Zink í Smáralind

Stjörnumerki? Tvíburi

Uppáhalds staður á Íslandi? Patreksfjörður

Sumarfrí? Fer eftir veðri og vindum

Uppáhalds litur? Svart

Te eða kaffi? Kaffi

Pils eða buxur? Buxur

Flott í sumar? Léttur sportfatnaður – gallabuxur og bolur

Að losna við árekstra

Sumir virðast eingöngu vera til eingöngu til að gera okkur hinum lífið leitt. Þetta eru ef til vill samstarfsmenn okkar, yfirmenn, kúnnar og margir fleiri sem við eigum öll í daglegum samskiptum við.

Hvað er til ráða?

Þú ert að tapa þér úr pirringi. Þig langar til að standa upp, öskra eða fljúga langt í burtu frá vinnufélaga þínum sem akkúrat núna situr fyrir framan þig og segir þér með yfirlætislegri röddu hvernig þú getur unnið vinnuna þína betur, hvernig þú getur alið upp börnin þín á heilbrigðari hátt og hvernig þú ferð að því að ná af þér 30 kílóum. Hún er algjör plága, hugsar þú og óskar þess að þú kynnir að tækla hana þannig að þú þyrftir ekki einn ganginn enn að sitja og hlusta ráð þessarar þreytandi konu sem telur sig vita allt best.

Hertu upp hugann, lausnin er innra með þér ef marka má grein í nýjasta hefti HK/Privatbladet sem gefið er út af systursamtökum VR í Kaupmannahöfn. Í rauninni eru erfiðir einstaklingar ekki til, segir vinnusálfræðingurinn Michael Juhl í greininni. Hann telur að ef manneskja er erfið í umgengni megi ganga að því vísu að hún hafi gengið í gegnum erfiðleika eða ofbeldi. Ef til vill fjallar þetta einfaldlega um að maður gefur sér ekki tíma til að setja sig í hennar spor. Það getur hins vegar verið erfitt að vera sallarólegur eins og buddamunkur, þegar manni líður eins og samúraja með brugðið sverð. En málið er að geta átt skikkanleg samskipti við aðra svo ekki komi endalaust til árekstra.

Birger Norup hefur áratuga reynslu í að vinna með streitu og samskiptavandamál. Hann vitnar í samskiptin í barnaherberginu: Ef þú ert stressuð/aður eða dauðþreytt/ur þegar þú kemur heim til barnanna eftir langan vinnudag og langar bara til að vera ein/n með sjálfum þér, getur þú gengið að því vísu að börnin finna ráð til að ná athygli þinni. Til dæmis með því að ergja þig. Fullorðnir eru bara stór börn. Ef vinnufélagi eða kúnni finnur að þú sýnir þeim áhugaleysi nota þeir aðferðir til að ná athygli þinni sem þeir vita að virka, þrátt fyrir að það séu ekki endilega bestu aðferðirnar. Þarna hefst ergelsið fyrir alvöru og árekstur gæti verið í uppsiglingu, segir Birger.

Ég er ok, þú ert ok

En það er hægt að stöðva atburðarásina áður en allt fer í háalof sé maður tilbúinn til að viðurkenna að það er ekki einungis hinn aðilinn sem er flónið. Michael Juhl

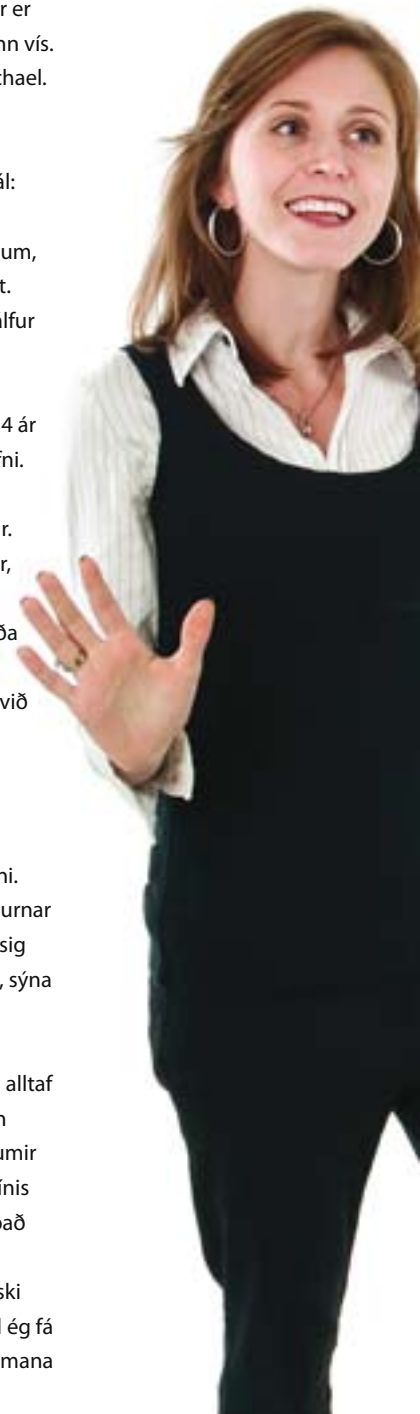
talar um „ég er ok, þú ert ok“ viðhorf til annarra. Hann segir að allaf eigi að tala við aðra á jafnréttisgrundvelli. Ef talað er niður til fólks, eins og við börn, eða ef maður er auðmjúkur og talar eins og barn við aðra þá er voðinn vís. Maður á að koma fram við aðra af virðingu segir Michael. Hins vegar getur reynst erfitt að ná þessu jafnvægi.

Hann nefnir dæmi um venjulegt samskiptavandamál: Maður nokkur var stöðugt að lenda í árekstrum við vinnufélagana. Þeir voru virkilega erfiðir, fannst honum, sífellt rápandi til hans og spyrjandi um allt mögulegt. Þetta endaði oft með rífrildi. Honum fannst hann sjálfur fullkomlega eðlilegur en allir hinir verulega bilaðir. Michael byrjaði með að spyrja hann hve lengi hann hefði verið á vinnustaðnum. Hann hafði verið þar í 14 ár sem er langur tími í sama starfi og með sömu verkefni. Rannsóknir sýna að vinnugleðin og neistinn nær hámarki eftir sjö ár og fimm ár ef maður er yfirmaður. Eftir þann tíma hefur maður þörf fyrir nýjar áskoranir, segir Michael. Þess vegna ráðlagði hann manningum að taka yfirmann sinn tali og biðja um ný verkefni eða leyfi til endurmenntunar. Þetta hjálpaði, maðurinn varð sjálfur glaðari og þar með batnaði sambandið við vinnufélagana.

Hugrekki þarf til

Það er enginn vafi á því að margir eiga erfitt í persónulegu lífi og eru þess vegna erfiðir í umgengni. Koma þarf hreint fram við þá og takast á við aðstæðurnar á jákvæðan hátt í staðinn fyrir að æsa sig eða draga sig strax í hlé. Gæta þarf þess að koma kurteislega fram, sýna virðingu og dálitla þolinmæði.

Það vill svo til að þessir erfiðu einstaklingar vita ekki alltaf eða skeyta um hvernig aðrir skynja þá. Þ.e.a.s. fyrr en einhver hefur safnað kjarki til að tala beint við þá. Sumir virðast þó gangast upp í að vera erfiðir. Það er beinlínis sjálfsímynd þeirra. Það snýst þó oftast mest um að það er þeirra eina leið til að komast í samband við aðra. Ömurleg samskipti en samskipti samt. Þó enginn elski mig getur einhver hatað mig eða óttast. Athygli skal ég fá hvað sem það kostar! Þú getur hins vegar tekið í taumana og stöðvað svona hringrás ef þú vilt.





Svona tæklar þú...

Erfiðan viðskiptavin:

Viðskiptavinur hringir og er æstur og reiður yfir bréfi sem hann hefur fengið. Hann er dónalegur. Hvað gerir þú?

Farðu vel að viðkomandi. Í byrjun þarf hann að finna meðvind, þannig að þú lætur hann finna að þú skiljir að hann er æstur.

Svaraðu ekki fullum hálsi en bentu á að hann hafi farið yfir strikið.

Fáðu hann til að útskýra hvað er að.

Segðu honum rólega hvað þú ætlir að gera í málinu.

Ef hann heldur áfram að æsa sig, gefurðu honum nokkra valmöguleika:

Segðu honum að hann verði að telja upp að tíu þar til að hann verður rólegri svo þú getir skilið hvað hann segir.

Biðja hann um að róa sig svo þið getið talað skynsamlega saman.

Segðu honum að þú fái illt í eyrun af að hlusta á hann og biður hann um að hringja aftur eftir tíu mínútur því það séu fimm aðrir að bíða á línunni.

Erfiðan vinnufélaga:

Smásmugulegur vinnufélagi talar yfirlætislega og illa um verkefni sem hefur verið unnið. Og það er ekki í fyrsta sinn að hann upphefur sig á kostnað annarra. Hvað gerir þú?

Segðu eins og er, kurteislega.

Hrósaðu verkinu og láttu svo málið niður falla.

Spurðu hverju sé ábótavant.

Talaðu við hann undir fjögur augu og segðu honum hvernig þú upplifir hann. Biddu hann um að umgangast vinnufélagana af virðingu og baktala þá ekki. Mundu að byrja og enda samtalið á jákvæðum nótum.

Erfiðan yfirmann:

Yfirmaður þinn er vanur að útdeila skipunum og gagnskipunum stanslaust. Fát og óöryggi eiga sök á því. Hvað gerir þú?

Segðu eins og er á jákvæðan hátt. Sendu honum t.d. póst. „Kæri Jón þú sagðir mér í morgun að ég ætti að gera... nú segir þú að ég eigi að... Hvernig viltu að ég forgangsraði? Gættu að því að geyma póstinn þinn, það er áriðandi að eiga samskiptin skrifleg.“

Komdu með tillögur til úrbóta, kurteislega.

Tjáðu þig fyrst um kosti yfirmannsins, segðu honum svo hvernig stjórnunarstíll hans fer með þig og þína vinnu.

Spurðu um stjórnunarstílinn, óöryggið getur orsakast af slæmri aðstöðu yfirmannsins og pressu að ofan.

Krossgátan

	RT- DEKAN	HYGGNA	FA- LEIHAR	BEIAR- NAFN KLIPPT TIL	AFUND- INN	KYFISL	RAUS- ADIR	VACN- HLASS- ID	MEY- UR A STARN- UM	SUBB- AR UT
					ILLA STEDA HEI LEIPTIL	15				
		8								
POKA + FISK						MURLA GALA				
HEIL- AN					VEI VANDUR					12
HEIMUL- AR + PIPA						23		AUD- LIND		SBAT- ANN V FLANA
BERT	9				OLIA AD	SAIT 918 STUKTAD LEKAR				
REID- MADUR- INN						SLA DRAGA MATVOK		GUD STAFS- VALTINN		5
	FAR- EIND	ONAD- AR	MANNS- NAFN HEY	20			AUD- LUTT - OKUR			
FERLEG			3 FERDI UR IKKOR- UM							
FULLAR P. VIO- FANGS- ERNI					27			GREIN- IR		
GUGLAST AFRAM				VEIPLAR SEFABI			7 OPENT- UR GUFUDA			
	DEILA LIT- FERI						BEINI FOR LOFT- FONDUR			10
EIRA	17		OPOKK- AR		SLOMIB FAM- LIGET- MUNDI					
MINNK- AR						BYCC- ING		SKART- GRIPUR		4
		HTALP- INA LABB					1			
MINNK					ENDING SKEMM- IR			2 EINS GALU- NAPN	16	SKURP- URINN
	DELGJ- UR GAEF				14			FRAM- LIFCA- BORN		
ALITA				MEYJA UPPLAG	22			FESTI HEND A MAN- HISTORA		
SLOKA I SIG						PAE- LUMUR BYRNUR MUDUM	13		FJAR- STED- AN	
ROMV. TALA		ROLTA	BEIHNIS EINK- ITAFUR			27				
	MUNIA FALIB- ADIR							19		
HTOG	2			HAEOR FOA- FERO				FELAG FANN- STAEI		DOFLA
YFIR						ILLUR BOK- STAFUR		41		
FRAM- EFNI + KENSL	21						OFNAR			
RUSL + SVEFVE EGGTA	6									



Verðlaun fyrir rétta lausn kr. 12.000

Lausnin á síðustu krossgátu er málshátturinn „Ungir til dáða, gamlir til ráða.“

Vinningshafi febrúarkrossgátunnar er **Heiður Agnes Björnsdóttir** en hún leiðir fagsvið markaðsráðgjafar og rannsókna hjá ráðgjafarfyrtækinu Parx. Hún er viðskiptafræðingur að mennt og að auki með MBA gráðu frá HR. Heiður hefur starfað hjá Parx í fjögur og hálf t. Við óskum henni til hamingju með verðlaunin sem eru 12.000 krónur.

Lausnin í krossgátunni hér til hliðar er er málsháttur. Síðasti móttökudagur lausna er **2. maí 2008**. Vinsamlegast látið kennitölu fylgja og skrifið „krossgáta“ utan á umslagið.

Utanáskriftin er: VR-blaðið, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík. Einnig er hægt að senda lausnina á vr@vr.is

Skygggnst í hugarheim sjónvarpsmanns



Hugmynd þín um fullkomna hamingju?

Ja, nú fór í verra því ég óttast að slíkur munaður finnst ekki hérna megin grafar eða hvað? Það er að vísu afskaplega gaman að hlaupa berfættur á hörðum val-lendisbakka þegar maður er sjó, já eða renna fyrir fisk úti á flóa á fögrum blíðviðris-degi og líka að gera hitt með konunni sem maður elskar en er það fullkominn hamingja? Það má hamingjan vita. Ekki spyrja mig.

Hvaða manneskju dáist þú mest að?

Fyrir utan Steinunni Þórarinsdóttur konu mina, og syni okkar, já og Jesú frá Nasaret, þá held ég að það sé hún mamma, Ólafía Kristín Auðunsdóttir frá Minni-Vatnsleysu. Þrátt fyrir hina mannlegu breyskleika sem við öll dröslumst með þá bjó hún yfir því besta sem ein manneskja á og það gaf hún okkur sem vorum svo heppin að kynnast henni.

Hvaða eiginleika meturðu mest hjá fólki?

Það sem prýða má einn mann er viðsýni og það sem kallað hefur verið mennska, já og svo verða menn að vera duglegir, annað er bara drullusokksháttur.

Hvaða orð eða orðasambönd ofnotar þú?

Ég var oft skammaður fyrir það á sínum tíma þegar ég vann á fréttstofu Stöðvar tvö við fréttapáttinn „Ísland í dag“ að ég segði alltof oft: „Svona er Ísland í dag“. Mér fannst þetta passa við öll möguleg og ómögleg tækifæri. Krakkarnir í götunni hrópuðu meira að segja á eftir mér: Svona er Ísland í dag. Núorðið er helst fundið að því að ég segi alltof oft „Já“ í þáttum mínum um „Sjálftsætt fólk“ en mér finnst það líka passa við öll möguleg og ómöguleg tækifæri. Já, svona er Ísland í dag.

Hvað er dýrætasta eign þín?

Það er náttúrulega fjölskyldan, það er ekki nokkur spurning en svo væri líka gaman að nefna heilsuna, lífið, allan góða matinn, vínin sem gleðja mannsins hjarta og stundirnar með gömlum vinum. Og svo segir einhvers staðar að það sé tvennt sem maður megi alls ekki gleyma en það er: Gamlar götur og góðir vinir.

Hverjir eru uppáhalds rithöfundar þínir?

Þeir hafa komið og farið í gegnum tíðina rithöfundarnir sem hafa verið í mestu uppáhaldi en Laxness er það tvímælalaust þessi misserin. Nú síðast hef ég verið að rannsaka sérstaklega ummæli persónanna í Kristnihaldi undir jökli og þar er um mikinn og einstakan fjársjóð að ræða. „Veðrið, þyngdarlögmálið og tíminn. Þetta eru seigir karlar.“

Ef þú gætir breytt einhverju einu atriði hjá sjálfum þér, hverju myndirðu breyta?

Þessu er auðvelt að svara. Það er auðvitað: lygnittillsleysisinsjálfselskunniskorti-numáskilningiþolinmæðibræðinnihrokaogletinni.

Hvað kemur þér til að hlæja?

Allt það skondna og skemmtilega í tilverunni. Sumir búa yfir þessari gjöf að geta séð myndið í öllum sköpuðum hlutum og það er fólkíð sem maður á að umgangast. Leiðinlegur maður er eins og hráki í andlit Drottins.



BITEN/SLA

VR færir félögum sínum góð tíðindi!

Það er alltaf gaman að opna póstinn frá VR, en óvenju gaman um þessar mundir því nýlega voru greiddar rúmlega 400 milljónir í varasjóð félagsmanna.