

1. tbl. 31. árgangur febrúar 2009

Virðing  
Réttlæti

VR

BLAÐIÐ



## Félagsmál

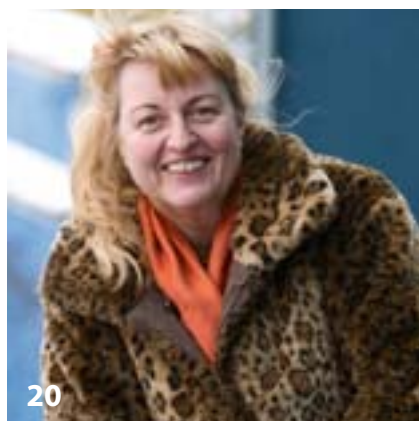
- 04 Hádegisfyrirlestrar
- 05 Endurnýjun kjarasamninga
- 06 Nýársfundur
- 22 Skref upp á við
- 24 Orlofshús í sumar
- 29 Lykilorð á netinu
- 29 Sjúkrasjóður
- 35 Málefnaþópar

## Kosningar

- 07 Kosningar
- 08 Framboð til formanns  
Kristinn Örn Jóhannsson
- 10 Framboð til formanns  
Gunnar Páll Pálsson
- 12 Framboð til formanns  
Lúðvík Lúðvíksson
- 14 Einstaklings framboð  
til stjórnar
- 16 A listi framboð til stjórnar
- 17 A listi framboð  
til trúnaðarráðs
- 18 L listi framboð til stjórnar
- 19 L listi framboð  
til trúnaðarráðs

## Viðtöl og greinar

- 20 Geðræktarkassinn
- 32 Annáll 2008
- 35 Hefurðu svarað könnunni?



### VR

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



Leiðari

# Hugleiðingar ritstjóra

Í stað þess að nýta starfskraftana óskipta í þágu félagsmanna á erfiðum tímum stöndum við starfsmenn VR nú í þeim þungbæru sporum að störf okkar eru harðlega gagnrýnd úti í þjóðfélaginu og á bloggsíðum netmiðlanna. VR hefur átt undir högg að sækja vegna þess að formaður félagsins sat í stjórn Kaupþings - ekki þarf að fara nánar út í þá sálma hér. En ég get ekki séð hvaða sanngírni felst í gera lítið úr því sem VR hefur afrekað á undanförunum árum. Við höfum verið leiðandi í baráttunni. Hér hefur verið unnið mjög markvísst og ótult starf þar sem nýjar hugmyndir hafa fengið að blómstra og hafa sannarlega smitað út frá sér út í þjóðfélagið.

Reiðin má ekki verða til þess að við missum sjónar á því sem vel er gert og hendum fyrir róða þekkingu og kunnáttu sem byggð hefur verið upp á árum og áratugum. Við höfum lagt mikla vinnu og áherslu á það síðustu ár að auka lýðræðið og ná til félagsmanna með nýjum aðferðum, s.s. morgunverðarfundum, auglýsingum, fyrirlestrum og síðast en ekki síst með því að opna félagið og reyna að fá félagsmenn til að taka

virkari þátt í stjórnun þess. Því vekur það undrun að ný framboð leggi upp með að þau byggi á lýðræði fremur en nýrri sýn á hlutverk okkar. Er verið að gera breytingar eingöngu breytinganna vegna?

Þetta tölublað VR blaðsins er að miklu leyti helgað kosningunum sem nú eru nýhafnar. Það er seinna á ferðinni en áætlað var, álag á starfsfólk hefur verið mikið einkum vegna undirbúnings kosninga. Má til dæmis nefna að framboðsfrestur var framlengdur, efni var því seint á ferðinni og kom það niður á vinnu við blaðið.

Kosningum lýkur á hádegi 11. mars. Ég hvet félagsmenn til að kynna sér framboðin í blaðinu, fylgjast með á kosningavefnum, <http://kosningar.vr.is> og ganga til kosninga vel upplýstir um menn og málefni.

ABS

# Hádegisfyrirlestrar

Hádegisfyrirlestrar VR eru orðnir fastur liður í lífi margra félagsmanna. Þeir haldnir í húsnæði VR, Húsi verslunarinnar, 0 hæð, milli kl. 12 og 13 og eru öllum félagsmönnum opnir og ókeypis. Léttar veitingar í boði. Skráning er í þjónustuveri VR sími 510 1700 og á Mínum síðum á vr.is

## Sjáðu möguleika í erfiðleikum

26. febrúar 2009

Fyrirlesari: Ragnheiður Aradóttir

Að skoða styrkleika og hæfni, ásamt því að skoða jafnvægi okkar (life balance). Hver eru gildin okkar og á hverju „tíkkum“ við. Þegar við vitum það – þá sjáum við betur tækifærin allt í kring um okkur. Það eru ekki bara reynsla, háskólagráður og önnur mikilvæg þekking sem opnar dyr þegar á móti blæs, heldur fyrst og fremst rétta viðhorfið og viljinn til árangurs. Ef við nýtum mótbyr og erfiðleika til að koma auga á eigin styrkleika – því þá komum við auga á tækifærin – sem við hefðum líklega ekki séð annars.

## Vinnustaðurinn eftir uppsagnir

5. mars 2009

Fyrirlesari: Ingrid Kuhlman

Uppsögn er átakanlegur atburður sem kallar fram sterkar tilfinningar. Fyrirtæki hafa oftast hugað vel að þeim sem missa vinnuna með því að bjóða upp á áfallahjálp, sálfræðilegan stuðning og ráðgjöf varðandi atvinnuleit. Einnig hafa stéttarfélög veitt félagsmönnum sínum ráðgjöf og aðstoð. Hins vegar gleymist oft að huga að þeim sem eftir „lifa“ eða „sleppa“, svokölluðum „lay-off survivors“. Þeir fá allajafna enga hjálpu en fara í gegnum langt og erfitt tímabil þar sem reiði, tortryggni, kvíði, samviskubít og ótti eru ráðandi tilfinningar þeirra sem eftir sitja og hafa mikil áhrif á mórál og frammistöðu starfsmanna.

## Hamingja, mórall, vinnugleði og helvíti

12. mars

Fyrirlesari: Eypór Eðvarðsson

Samstarf á vinnustöðum ætti að geta gengið frábærlega því allir vilja að samskiptin séu góð, að verk séu vel og rétt unnin o.s.frv. En ekkert er sjálfgefið og bara sú staðreynd að 48% sambúða endar með skilnaði gefur vísbendingu að oft fari samstarf á annan veg en ætlað er. En hvernig er almennilegt samstarf á vinnustöðum? Því er hægt að svara á marga skemmtilega vegu og í fyrirlestrinum verður farið yfir þá. Hver ber ábyrgð á hamingjunni; Er það ég, yfirmaðurinn, skuldirnar, kreppan eða kokkurinn? Kannski er jafnvel einhverjum öðrum ætlað að smíða okkar gæfu.

## Reiður, reiðari, reiðastur

19. mars 2009

Fyrirlesari: Ólafur Þór Ævarsson geðlæknir

Fræðsluerindi um reiðina og viðbrögð við áföllum. Góð samvinna hefur verið með VR og ráðgjafafyrirtækinu Forvarnir ehf. til margra ára.

4 VRblaðið

## Með sköpunargáfuna í farartekinu

26. mars 2009

Fyrirlesari: Goddur, prófessor við LHI

Fyrirlestur um sköpunargáfuna. Hver er munurinn á því að vera hæfur starfsmaður og skapandi starfsmaður? Fyrirlesturinn er á léttum nótum og er um það sem allir vita en hafa ekki alltaf hugmynd um að þeir vita. Guðmundur Oddur Magnússon er prófessor í grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands.

## Að eignast hæfilega hamingju og verðugar áhyggjur

2. apríl 2009

Fyrirlesari: Sr. Bjarni Karlsson

Í erindinu mun Bjarni reyna að afrugla sjálfan sig og áheyrendur sína með því að setja fingurinn á nokkrar einfaldar staðreyndir sem ekki mega gleymast ef áhyggjur eiga að vera þess virði að bera þær.

## Nýttu kraftinn

16. apríl 2009

Fyrirlesarar: María B. Óskarsdóttir og Sigríður Snævarr frv. sendiherra

Farvegur Nýttu Kraftinn snýst um að virkja og hvetja atvinnulausa einstaklinga til að nýta tíma sinn og kraft á jákvæðan og uppbyggilegan hátt m.a. með því að ganga til hvers dags sem vinnudagur væri. Gera sig þannig bæði samkeppnishæfari í atvinnuleitinni og betur búna fyrir vinnumarkaðinn um leið og kallið kemur. Í fyrirlestrinum er kynnt út á hvað ferlið gengur, en það hefur m.a. á að skipa markvissri tímaskráningu, vottunum, áhugasviðsprófi og mentorum úr atvinnulífnu til stuðnings fyrir hvern

## Að stjórna eigin hugarfari og vellíðan

30. apríl 2009

Fyrirlesari: Ingrid Kuhlman

Mikilvægt er að kynna þvi hvernig farsælir einstaklingar hugsa og vinna úr þeim atburðum sem gerast í kringum þá. Á fræðimáli kallast þessi eiginleiki „seigla“ Einstaklingar sem búa yfir seiglu halda ró sinni undir pressu og stjórna hvötum sínum. Þeir „lesa“ annað fólk. Þeir trúa að þeir hafi áhrif á það hvernig þeir stefna og að þeir geti tekist á við mótlæti. Mat þeirra á aðstæðum og orsökum vandamála er raunhæft og þeir takast á við nýjar áskoranir og stækka þannig stöðugt öryggissvæðið sitt. Rannsóknir sýna að við getum breytt því hvernig okkur líður með því að breyta hugsunum okkar því að það sem stjórnar hegðun okkar er ekki það sem gerast í kringum okkur heldur hvernig við túlkum það sem gerist. Lykillinn að seiglu er því rökréttar hugsanir.

# Staðan í kjarasamningum

Í gildandi kjarasamningum VR og SA segir eftirfarandi:

## Framlenging samnings

„Sérstök forsendunefnd skipuð tveimur fulltrúum tilnefndum af samninganefnd ASÍ og tveimur af SA skal taka þegar til starfa. Hún skal fjalla um þróun efnahagsmála á samningstímanum og eftir atvikum leita eftir samstarfi við stjórnvöld, í því skyni að stuðla að því að markmið samnings þessa um lága verðbólgu og sérstaka hækkun lægstu launa nái fram að ganga. Í byrjun febrúar 2009 skal fjalla sérstaklega um framlengingu samningsins fyrir tímabilið 1. mars 2009 til 30. nóvember 2010. Samningurinn framlengist til 30. nóvember 2010 hafi báðar forsendur samningsins staðist.

**1. Annars vegar þarf kaupmáttur launa á almennum vinnumarkaði að hafa haldist eða aukist á samningstímanum (tímabilinu janúar 2008 – desember 2008) samkvæmt launavísitölu Hagstofu Íslands.**

**2. Hins vegar þarf verðbólga að hafa farið lækkandi. Með lækkandi verðbólgu er átt við að verðbólga innan ársins 2008 þ.e. 12 mánaða verðbólgan í desember 2008 sé lægri en 5,5%. Ennfremur að verðbólga á 6 mánaða tímabilinu ágúst 2008 – janúar 2009 sé innan við 3,8%, miðað við árs hraða.**

Nú hefur önnur hvor samningsforsendan eða báðar ekki staðist skal þegar í stað kalla saman fund samninganefndar ASÍ og SA sem leita skal samkomulags um viðbrögð til að stuðla að framgangi markmiðs samningsins, festa forsendur hans í sessi og tryggja að samningurinn haldi gildi sínu. Nú næst ekki samkomulag og skal þá sá aðili sem ekki vill framlengingu samningsins skýra frá þeirri ákvörðun og fellur þá samningurinn úr gildi frá lokum febrúar 2009, ella framlengist samningurinn til 30. nóvember 2010.”

## Forsendur brostnar

Gildandi kjarasamningur byggir á þeim forsendum að kaupmáttur launa árið 2008 hafi haldist eða aukist og að verðbólgan frá undirskrift samninga hafi lækkað. Ekki þarf að hafa mörg orð um að báðar

þessar forsendur eru brostnar. Samkvæmt ákvæðum samningsins eiga samningsaðilar að leita samkomulags um viðbrögð við forsendubrestinum ella getur hvor aðili um sig tilkynnt að hinum að ekki komi til framlengingar samningsins og fellur samningurinn þá úr gildi frá lokum febrúar.

Samtök Atvinnulífsins hafa í ljósi alvarlegrar stöðu í efnahagslífinu og vaxandi atvinnuleysis, tilkynnt að þau treysti sér ekki til þess að standa við launalið kjarasamninganna. Hafa þau óskað eftir því að umsömdum launahækkunum verði frestað fram eftir ári.

Innan verkalýðshreyfingarinnar hefur verið rætt um að fresta endurskoðun kjarasamninga fram til 1. júlí. Rökin fyrir slíkri frestun eru eftirfarandi:

**1. Komi til launahækkana nú er hætt við að í markaðs-launauhverfinu verði laun lækkuð á móti þannig að ekkert verði úr hækkuninum. Í taxtalaunauhverfinu er hætt við að launahækkunum verði mætt með frekari uppsögnum eða þrýsta á fólk að fara í hlutastörf.**

**2. Ómögulegt er að loka endurskoðun kjarasamninga í því erfiða ástandi sem við erum í núna án aðkomu ríkisstjórnar. Því er heppilegra að biða með endurskoðun samninga þar til eftir kosningar þegar ný ríkisstjórn hefur tekið við völdum sem hefur óskorað umboð til að taka á málum.**

## Frestun samþykkt

Á formannafundi aðildarfélaga ASÍ í síðustu viku var samþykkt að fresta endurskoðun samninga. Fundur trúnaðarráðs og trúnaðarmanna VR sem einnig var haldinn í síðustu viku samþykkti að styðja þá ákvörðun að fresta til júníloka endurskoðun kjarasamninga og almennum launahækkunum til starfsmanna á hinum almenna vinnumarkaði sem ættu að koma til 1. mars samkvæmt kjarasamningum. En jafnframt var samþykkt að krefjast þess að kauptrygging yrði hækkuð og lágmarkstekjur fyrir fullt starf verði hærri en atvinnuleysisbætur.



# Nýársfundur 2009

Á Nýársfundi 2009, sem haldinn var 27. janúar sl., var gengið frá framboði trúnaðarráðs og trúnaðarmanna til formanns, stjórnar, varamanna í stjórn og trúnaðarráðs VR fyrir næsta kjörtímabil.

Í fyrsta skipti á Nýársfundi var kosið milli manna, þrír voru í framboði til formanns og hlaut núverandi formaður, Gunnar Páll Pálsson, 103 atkvæði eða 70,55%. Kristinn Örn Jóhannesson fékk 35 atkvæði eða 23,97% og Lúðvík Lúðvíksson fékk 4 atkvæði eða 2,7%. Alls voru tveir atkvæðaseðlar auðir eða ógildir.

Tuttugu og þrír einstaklingar buðu sig fram í stjórn en alls ganga sjö einstaklingar úr stjórn ár hvert. Báðir frambjóðendur til formanns, sem ekki hlutu kosningu á fundinum, sem og nokkrir frambjóðendur til stjórnar óskuðu í kjölfar fundarins eftir allsherjarkvæðagreiðslu í félaginu um framboð sitt samkvæmt 20 gr. laga VR.

Á næstu síðum er listi trúnaðarráðs og trúnaðarmanna með öllum stjórnar-frambjóðendum og frambjóðendum til trúnaðarráðs, sem samþykktur var á fundinum, birtur sem hluti af heildarumfjöllun um fyrirhugaðar allsherjarkosningar hjá félaginu.



# Allsherjarkosning í VR

Í fyrsta sinn í sögu félagsins er kosið milli einstaklinga í stóla formanns og nokkurra stjórnarmanna sem og milli lista til trúnaðarráðs

Allsherjarkosningar verða haldnar í VR frá 23. febrúar 2009 til hádegis 11. mars 2009. Kosið er á milli þriggja frambjóðenda til formanns VR, sjö frambjóðenda í einstaklingskjöri til þriggja stjórnarsæta og tveggja lista með fjórum frambjóðendum til stjórnar og 82 einstaklingum til trúnaðarráðs.

## Kynntu þér frambjóðendurna á kosningavef VR

Óhætt er að segja að kosningabaráttan hafi hafist strax í kjölfar Nýársfundar trúnaðarráðs og trúnaðarmanna (sjá bls. 6) og hafa frambjóðendur farið í heimsóknir á vinnustaði, sett upp bloggsíður eða kynnt sig með öðrum hætti. Opnaður hefur verið sérstakur kosningavefur VR, <http://kosningar.vr.is> þar sem frambjóðendur og framboð eru kynnt og upplýsingar veittar um tilhögun allsherjaratkvæðagreiðslunnar. Þetta er í fyrsta sinn sem kosið er í allsherjarkosningu sem þessari hjá VR. Það gekk ekki þrautalaust og þurfti að framlengja framboðsfrest tvívegis, fyrst var frestur vegna framboða til kjörs á Nýársfundi framlengdur vegna misskilnings sem gætti meðal nokkurra frambjóðenda með framboðsreglur og síðan var frestur til að leggja fram lista vegna allsherjarkosningar framlengdur vegna formgalla í framlagningu eins listans.

## Lykilorð á atkvæðaseðilinn á Mínum síður

Kosningin er rafræn og eiga allir félagsmenn VR að fá sent lykilorð á rafrænan atkvæðaseðil í pósti í síðasta lagi 26. febrúar. Félagsmenn hafa einnig getað nálgast lykilorð sín á Mínum síðum á [www.vr.is](http://www.vr.is) og með 23. febrúar.

Ef þú hefur ekki fengið sent lykilorð í pósti eða á Mínum síðum eigi síðar en 26. febrúar en telur þig eiga rétt til að taka þátt í atkvæðagreiðslunni vinsamlega hafðu samband við þjónustuver VR í síma 510 1700 eða komdu á skrifstofu félagsins.

## Hverjir hafa rétt til að kjósa?

Á kjörskrá eru allir sem voru fullgildir VR félagar 31. desember 2008. VR félagar sem hafa orðið fullgildir frá þeim tíma eru einnig á kjörskrá. Sama gildir um þá sem greiddu félagsgjald til VR skv. síðustu skilagrein fyrirtækis, sé skilagrein frá því í september 2008 eða nýrri og viðkomandi greitt lágmarksfélagsgjald fyrir árið 2008. Einnig eru á kjörskrá eldri félagsmenn sem greiddu eitthvað félagsgjald á 67. aldursári og höfðu greitt a.m.k. 50 mánuði af 60 á síðustu fimm árum áður en þeir urðu 67 ára.





## Kristinn Örn Jóhannesson

**Fæðingardagur og ár:** 25. desember 1966.

**Vinnustaður og starf:** Primera Air ehf., vaktstjóri í flugrekstrareftirliti (Operations Control Center).

**Fjölskylduhagir:** Í sambúð og á þrjár dætur, sem tryggir áherslu á jafnrétti kynjanna, eina fimm ára og þriggja ára tvíbura.

**Mentun og reynsla af félagsstörfum:**

Nam flugrekstrarfræði við St. Francis College, Brooklyn, N.Y. Þjó víða erlendis við nám og störf 1988-1997. Hef staðið bæði innan og utan stéttarféлага. Meðlimur

í VR lungann af starfsævinni hér á landi, fyrst 16 ára. Er í stjórn Íbúasamtaka miðborgar Reykjavíkur og foreldraráði leikskólans Barónsborgar. Leiddi launabaráttu starfsmanna Flugleiða á Kastrup-flugvelli sem voru utan stéttarféлага árið 1991. Var þess vegna sagt upp störfum og kynntist þá á eigin skinni hagsmunaáreksrum launþegasamtaka í fyrirtækjastjórnnum, en Lífeyrissjóður verzlunarmanna var stór eigandi Flugleiða þá og átti mann í varastjórn. Sat í stjórn Nemendafélags MH, stjórn skólans og var í tveimur fyrstu stjórnnum MORFÍS. Tók þátt í stofnun Samtaka nemendafélaga á framhaldsskólastigi, en í gegnum þau varð til Gettu betur o.mfl.



Aðsend grein / framboð til formanns VR

# Forysta og traust

Mest alla starfsævi mína hef ég greitt af launum mínum í VR og ekki séð eftir því. Ég trúi enda á samtakamátt launafólks og tel hann bestu leiðina til að tryggja kjör venjulegs vinnandi fólks. Ég er jafnframt þeirrar skoðunar að það verði að ríkja traust á milli þeirra sem veljast til forystu stéttarféлага og félaganna í þeim. Því miður er það ekki lengur til staðar í okkar ágæta félagi. Formaður VR, Gunnar Páll Pálsson, fyrirgerði því trausti þegar hann tók þátt í því að afskrifa skuldir stjórnenda hjá Kaupþingi skömmu fyrir hrun bankans. Það er svo augljóst í mínum huga að formaður stéttarfélags á að vera fulltrúi þess fólks sem hann starfar fyrir. Hann á þess vegna að koma úr þeirra röðum og þekkja til kjara þeirra. Því miður virðist formaður VR frekar hafa deilt kjörum og lífstíl með auðmönnum en félagsmönnum sínum. Mér blöskrar þessi framganga og vil nýja forystu í félagið mitt. Það er okkar að sækja þá forystu og okkar að bjóða fram krafta okkar ef einhver skyldi vilja nýta þá. Þess vegna hef ég ákveðið að bjóða mig fram til formennsku í félaginu okkar. Til þess að ná árangri þarf ég þinn stuðning.

Allstaðar í samfélaginu ómar krafan um endurnýjun og endureisn. Það er eðlileg krafa; við felum ekki niðurrifsmönnum uppbyggingarstarfið. Ég vil endurheimta traust og skilning milli forystu VR og hins venjulega félagsmanns. Ég vil leggja áherslu á hækun lægstu launa. Ég vil opin, heiðarleg og gagnsæ vinnubrögð. Ég vil vinna að heilum hug að hagsmunum félagsmanna í félaginu okkar. Ég vil nýjar hugmyndir og nýja sýn. Við getum í sameiningu komið félaginu okkar út úr samtryggingarkerfi og skjallbandalögum stjórn mála, viðskipta og hagsmunasamtaka.

Samtök launafólks eiga ekki taka þátt í slíkum hagsmunabandalögum valda- og græðgissjónarmiða.

Aðstæðurnar í þjóðfélaginu kalla eftir nýju fólki með ný viðhorf til að byggja upp nýtt Ísland. Samtök okkar hafa verið furðu hljóðlát í kjölfar bankahruns, efnahags- og gjaldeyriskreppu. Þetta eru aðstæður sem ógna öllu launafólki og mest þeim sem lægstu launin hafa. Þessar nýju og verri aðstæður krefjast þess að launþegasamtök skilgreini sjálf sig og hlutverk upp á nýtt. Til þess að sú vinna skili árangri þarf nýtt fólk til forystu í launþegasamtökum almennt og í VR sérstaklega, ekki síst í ljósi þeirra óheppilegu tengsla, aðgerða og aðgerðarleysis núverandi forystu í aðdraganda bankahrunsins.

Getur óbreyttur venjulegur launamaður orðið formaður samtaka á borð við VR? Vissulega, en þá þarf samstöðu um breytingar. Fyrirkomulag kosninga í félaginu vinnur mjög með sitjandi forystu og þá reynir enn frekar á þá samstöðu. Ég skora á þig að styðja mig til formennsku og heiti því að vinna í þína þágu. Þetta er okkar félag og það er ekki stjórnin sem ákveður hverjir stýra því heldur félagsmennirnir sem geta á þessum tímamótum sótt sér nýja forystu. Trausta forystu.

**Með kærri samstöðukveðju,**  
Kristinn Örn Jóhannesson

<http://vrkristinn.blog.is/blog/vrkristinn/>

P.S Kíkið á bloggið, hugmyndir og pælingar.  
Látið ykkar skoðanir í ljós.

„Allstaðar í samfélaginu ómar krafan um endurnýjun og endureisn. Það er eðlileg krafa; við felum ekki niðurrifsmönnum uppbyggingarstarfið. Ég vil endurheimta traust og skilning milli forystu VR og hins venjulega félagsmanns. Ég vil leggja áherslu á hækun lægstu launa.“



## Gunnar Páll Pálsson

**Fæðingardagur og ár:** 5. október 1961.

**Vinnustaður og starf:** Formaður VR.

**Fjölskylduhagir:** Giftur og á þrjá syni.

**Mentun og reynsla af félagsstörfum:**

Ég er viðskiptafræðingur að mennt frá Háskóla Íslands og hef lokið AMP (Advanced Management Program) námi við IESE háskólanum í Barcelona. Ég hef starfað

fyrir verkalýðshreyfinguna í sautján ár, fyrst sem fjármálastjóri VR í áratug og síðan sem formaður sl. sjö ár. Ég hef setið í trúnaðarráði VR sl. 17 ár og á sæti í miðstjórn Alþýðusambandsins. Ég sit einnig í stjórn Landssambands íslenskra verzlunarmanna og Lífeyris-sjóðs verzlunarmanna auk annarra nefnda fyrir hönd VR.

Ég er formaður Golfklúbbsins Kjarar og hef sinnt ýmsum störfum fyrir íþróttahreyfinguna. Þá sat ég í stjórn Búseta í tíu ár og var formaður síðustu árin.

# Um hvað er verið að kjósa?

## Ágæti félagsmaður

Ég hef ákveðið að bjóða mig fram til áframhaldandi starfa sem formaður VR og óska eftir þínum stuðningi. Ég hef starfað hjá VR í 17 ár og síðustu 7 árin sem formaður félagsins. Ég tel að við í stjórn VR og öflugur hópur starfsmanna megum vera stolt af því sem VR hefur gert á undanförunum árum fyrir félagsmenn og samfélagið.

## Lægra félagsgjald

Fyrir ári var félagsgjald VR lækkað úr 1% af launum í 0,7% og má rekja það til góðrar stöðu félagsins.

## Öflugasti sjúkrasjóður stéttarfélags á Íslandi

VR hefur oft gengið lengra en önnur stéttarfélög í því að veita þjónustu sjúkrasjóðsins. T.d.

ákvað VR, eitt stéttarfélag, árið 1999 að greiða félagsmönnum sínum 80% launa í fæðingarorlofi þrátt fyrir gagnrýni. Þetta varð til þess að flýta mjög fæðingarorlofslögunum sem tóku gildi 2000. Nú hefur VR sett af stað velferðarverkefni sem er fyrirmyndin að ráðgjafarúrræðum hjá nýjum endurhæfingarsjóði verkalyðshreyfingarinnar. Þá má nefna að börn félagsmanna VR eru tryggð, s.s. vegna veikinda sem og slysa og greiðir sjúkrasjóður VR, einn sjúkrasjóða stéttarfélaga, félagsmönnum slysa- og orörkubætur sem og dánarbætur vegna barna.

## Meiri kjarabætur en aðrir

Félagsmenn í VR hafa sl. ár notið meira launaskriðs en aðrir á almennum vinnumarkaði skv. samanburði launavísitölu VR og launavísitölu Hagstofunnar. Ef við skoðum kaupmátt launa má sjá að skv. launavísitölu VR jókst hann um 46% frá 1998-2008 en kaupmáttur skv. launavísitölu Hagstofu jókst um tæp 22%. Kaupmáttur lægstu launa hækkaði um 37% á sama tímabili.

## Launakönnun og Fyrirtæki ársins

Kannanir VR á Fyrirtæki ársins og launakjörum gefa félagsmönnum VR aukið forskot. Launakönnunin er bráðnauðsynleg í því markaðslaunakerfi sem er á íslenskum vinnumarkaði og hefur verið við lýði frá því löngu áður en VR samdi um það í kjarasamningum. Með því að semja um launaviðtal og gera árlegar launakannanir gefur VR félagsmönnum mikilvægar upplýsingar um stöðu sína.

## Launamunur kynjanna minnkar hjá VR

Á síðustu tíu árum hefur launamunur kynjanna hjá VR minnkað meira en hjá öðrum hópum á vinnumarkaði, úr 23% í 17% skv. launakönnunum VR. Kynbundinn munur hefur minnkað um 31%, árið 1999 var hann 18% en 12,3% árið 2008.

## Sveigjanleiki í orlofshúsaleigu

Síðastliðin tvö ár hafa félagsmenn VR haft mikinn sveigjanleika í leigu orlofshúsa. Úthlutun húsa hafa hætt, nú hefur fyrirkomulaginu verið breytt og hægt er að leigja hús allt að átta mánuði fram í tímann.

## Samskiptin aukin

Um 15% félagsmanna hafa mætt á morgunverðarfundi VR síðastliðin sjö ár. Þar gefst félagsmönnum færi á að spyrja um allt sem snertir félagið. VR hefur verið í fararbroddi stéttarfélaga þegar kemur að því taka á ýmsum mikilvægum þjóðfélagsmálum, m.a. með herferðum í fjölmiðlum, ráðstefnum og mörgu fleira.

## Lýðræðið aukið

Á aðalfundi VR í fyrra voru samþykktar breytingar á lögum félagsins, sérstaklega varðandi kosningar til formanns, stjórnar og trúnaðarráðs. Markmiðið var að auðvelda einstaklingum að bjóða sig fram til starfa fyrir félagið, nú er hægt að bjóða sig fram í einstaklingskosningu til formanns og stjórnar.

## Framtíðarsýn

Samfélag okkar gengur nú í gegnum djúpa kreppu með miklu atvinnuleysi. Næstu misserin er það meginverkefni okkar að sinna þeim sem hafa misst atvinnu eða lent í verulegu tekjutapi. Nú þegar höfum við í VR sett af stað metnaðarfulla áætlun með námskeiðum og ráðgjöf. Hugur okkar stendur til að leggja tillögu fyrir aðalfund um nýsköpunarörlán til félagsmanna sem hafa áhugaverðar, atvinnuskapandi hugmyndir. Við höfum líka stutt hugmyndir um að lífeyrissjóðir komi að stofnun endurreisnarsjóðs sem gæti hjálpað lífvænlegum fyrirtækum á lappir á ný og þannig fjölgað störfum. Við höfum líka stutt starf ASÍ í að fá stjórnvöld til að bregðast við aukinni greiðslubyrði heimilanna.

Ég tel að þrátt fyrir núverandi niðursveiflu munum við ná okkur á strik á ný og að við eigum að halda áfram að þróa félagið okkar, VR á þeim grunni sem við höfum byggt á undanförunum árum. Við erum stéttarfélag sem gerir kjarasamninga fyrir okkar fólk en markaðslaun munu eflaust aftur verða ráðandi á ný, við munum veita félagsmönnum okkar margvíslegar velferðarþjónustu, við munum hafa sterkar skoðanir á þeim málum er snúa að okkar fólk, en við verðum ekki stjórn málaflökur.

## Með kærri kveðju,

Gunnar Páll Pálsson / [gunnar.palsson@hotmail.com](mailto:gunnar.palsson@hotmail.com)

<http://gunnarpall.blog.is/blog/gunnarpall/>

„Nú þegar höfum við í VR sett af stað metnaðarfulla áætlun með námskeiðum og ráðgjöf. Hugur okkar stendur til að leggja tillögu fyrir aðalfund um nýsköpunarörlán til félagsmanna sem hafa áhugaverðar, atvinnuskapandi hugmyndir. Við höfum líka stutt hugmyndir um að lífeyrissjóðir komi að stofnun endurreisnarsjóðs sem gæti hjálpað lífvænlegum fyrirtækum á lappir á ný og þannig fjölgað störfum.“



## Lúðvík Lúðvíksson

**Fæðingardagur og ár:** 20. september 1968.

**Vinnustaður og starf:** Var starfandi hjá Steypustöðinni.

**Fjölskylduhagir:** Giftur og tveggja barna faðir.

**Mentun og reynsla af félagsstörfum:**

Ég er menntaður netagerðarmaður frá lðnskólanum í Reykjavík. Varamaður hjá Nót. Hef setið í stjórnum fyrirtækja og verið við stjórnunarstörf frá tvítugsaldri.

Aðsend grein / framboð til formanns VR

# Kæri VR félagi

**Lúðvík Lúðvíksson** heiti ég og hef ég gefið kost á mér til formanns VR. Ég er Reykvikvingur, giftur Krístrúnu Árnadóttir og tveggja barna faðir.

**Ég vil byrja á að fagna þeim áfanga að nú í fyrsta sinn í sögu VR** fara fram lýðræðislegar kosningar til stjórnar og forystu stærsta verkalýðsfélags Íslands. Með baráttu okkar sem hófst í október 2008 tókst okkur að koma á lýðræðislegum kosningunum í VR. Það yrði mér mikill heiður á að fá að starfa með því dugmikla fólki sem starfar hjá VR. Við í VR ætlum að byggja upp nýtt samfélag og vera þátttakendur í nýju lýðræði, það er meðal annars hlutverk VR. Númer eitt, tvö og þrjú eru hagsmunir félagsmanna í VR, nái ég kjöri formanns mun gagnsæi á störfum forystu VR vera fyrir hendi.

**Ekki er annað hægt en koma að því að stjórnar- og formanns seta í VR þarf að takmarka við t.d. átta ár.** Formaður og lykilstjórnendur sinni sínu starfi af alefli og sitji ekki í stjórnunum um allan bæ. Þetta er 100% vinna. Ég mun vinna fyrir VR í 100% starfshlutfalli. Færum félagið nær okkur félagsmönnum sem ég tel nauðsynlegt því ef félagsmaður hefur ekki tæk á því að koma til VR þá verður félagið og formaður þess að stórflefa vinnustaða heimsóknir og vera meðal launamanna og hlusta á þeirra hugmyndir óánægju og ánægju o.s.frv.

**“Í aura nægð er ei hugar hægð.”** Þessi málsháttur á vel við í dag varðandi fjárfestingastefnu VR. Það verður að fara yfir hana og hversvegna er verið að fjárfesta og hvað berum við félagsmenn raunverulega úr bítum. Það ætti að vera ákveðin gæðastimpill fyrir fyrirtæki á markaði að VR kaupi skuldabréf eða fjárfesti með öðrum hætti í þeim. Þess vegna þarf að skoða fjárfestingastefnu VR.

**Ég er reiðubúinn að fara ofaní fjárfestingar VR** með hæfustu aðilum og opna bækur VR svo læra megi af því mikla tapi sem hefur skapast. Það er alveg mögulegt að næsta uppsveifla komi innan fárra ára og þá verðum við að hafa lært af reynslunni. VR mun læra af reynslunni - skýrslum verður ekki stungið undir stól. Ef fjárfestingastefna VR er glimrandi góð þá vonast ég til að forysta VR láti fara ofaní fjárfestingar sínar samt

sem áður svo félagsmenn sjái svart á hvítu, hvar og hvernig fyrirtæki var verið að fjárfesta í.

**Nú í dag eru yfir 15.000 atvinnulausir á Íslandi** og lítið sem ekkert hefur heyrt frá verkalýðsforustunni. Hverjir bera raunverulega ábyrgð á slíku ástandi? Að mínu mati banka eigendur og banka stjórnendur og eftirlitsaðilar. Ekki er staðan góð og það er líka ljóst að ekki fór verkalýðsforustan offari í launaþróun því lægstu laun VR manna eru undir atvinnuleysisbótum. Ekki get ég hrópað húrra fyrir þessu og allir geta séð að launaskriðið setti ekki þjóðarskútuna á hvolf.

**Kannski er akkúrat lag núna að standa á sínu og ná launahækkunum í gegn.** Laun eru raunverulega að lækka þegar allt er að hækka. Vil ég benda á að ASÍ ásamt VR ættu að gæta að hagsmunum félagsmanna því ekki eru útgjöld okkar að lækka. Það er sérstakt að forseti ASÍ talar fyrir því að ekki má afnema verðtryggingu og svo ætlar sá hinn sami að gæta hagsmuna okkar með samningsfrestun. Illa er komið fyrir forystu okkar eins og sjá má og viðkomandi aðilar ekki lengur í sambandi við umbjóðendur sína.

**Færum VR til virðingar og réttlætis** og gerum VR að stærstu og virkustu hagsmuna samtökum launafólks í landinu. Okkur hefur borið töluvert af leið en nú er lag á að bæta fyrir það sem á undan er gengið, hættum að hengja okkur á markaðs launastefnu því sú stefna var ekki fundin upp af verkalýðsforustunni. Einbeitem okkur að raunverulegum hagsmunum félagsmanna þar sem formaður VR tekur þátt í launabaráttu félagsmanna.

**Nú þarf ég á ykkar stuðningi að halda og bið um þitt atkvæði. Þú færð formann sem mun berjast fyrir þig kæri launþegi.**

## VR kveðja

Lúðvík Lúðvíksson sími 772-7050 (vil heyra frá ykkur).

[www.ludvikludviksson.blog.is/blog/ludvikludviksson/](http://www.ludvikludviksson.blog.is/blog/ludvikludviksson/)

„Ég er reiðubúinn að fara ofaní fjárfestingar VR með hæfustu aðilum og opna bækur VR svo læra megi af því mikla tapi sem hefur skapast. Það er alveg mögulegt að næsta uppsveifla komi innan fárra ára og þá verðum við að hafa lært af reynslunni.“

Kosningar

# Einstaklingsframboð til stjórnar VR



## **Gunnar Böðvarsson**

**Fæðingardagur og ár:** 1. október 1946.

**Vinnustaður og starf:** Bílaleiga Akureyrar Höldur ehf., verkstjóri.

**Fjölskylduhagir:** Sambúð, 3 dætur.

**Reynsla af félagsstörfum:** Trúnaðarmaður hjá EJS 1991 -2002. Söngsveitin Filharmonía - sat mörg ár í stjórn og varaformaður í 2 ár. Karlakórinn Stefnir - var í stjórn til nokkurra ára og formaður. Stjórn VR frá 1995.



## **Óskar Kristjánsson**

**Fæðingardagur og ár:** 14. ágúst 1959.

**Vinnustaður og starf:** Fyrirtækjaráðgjafi hjá Vátryggingafélagi Íslands.

**Fjölskylduhagir:** Giftur.

**Reynsla af félagsstörfum:** Hef verið trúnaðarmaður undanfarin fjögur ár og öryggistrúnaðarmaður. Einnig hef ég verið í trúnaðarráði VR í þrjú ár og setið tvö þing ASÍ. Síðast en ekki síst hef ég verið í stjórn knattspyrnudeildar Fjölnis í tvö ár og einnig í foreldraráði yngri flokka Fjölnis og fararstjóri í unglíngastarfi.



## **Ágúst Guðbjartsson**

**Fæðingardagur og ár:** 5. mars 1975.

**Vinnustaður og starf:** Þ.Porgrímsson og co. Sölumaður.

**Fjölskylduhagir:** Giftur Agnesi Reynisdóttir.

**Reynsla af félagsstörfum:** Ég var í stjórn starfsmannafélags Hagkaupa þegar ég starfaði þar, einnig var ég trúnaðarmaður hjá Hagkaupum Eiðistorgi.



### **Kristófer Jónsson**

Fæðingardagur og ár: 27. apríl 1968.

Vinnustaður og starf: Steypustöðin, lagerstjóri.

Fjölskylduhagir: Einstæður faðir með tvö börn.

Reynsla af félagsstörfum: Formaður sunddeildar ÍBV.



### **Jón Hrafn Guðjónsson**

Fæðingardagur og ár: 12. febrúar 1959.

Vinnustaður og starf: Flugger litir - sölumaður.

Fjölskylduhagir: Sambúð þriggja barna faðir og tvö barnabörn.

Reynsla af félagsstörfum: Trúnaðarmaður 1991-2008, í trúnaðarráði frá 1998, hef setið á LÍV og ASÍ þingum fyrir VR frá 1999. Kosinn í varastjórn VR 2008 og sat í stjórn frá miðju sumri. Varamaður í sjúkrasjóði VR.



### **Hallur Eiríksson**

Fæðingardagur og ár: 15. febrúar 1963

Vinnustaður og starf: Rúmfatalagerinn, aðstoðarverslunarstjóri.

Fjölskylduhagir: Giftur og á 3 börn.

Reynsla af félagsstörfum: Var trúnaðarmaður hjá Dagsbrún, sat þar í trúnaðarráði og sótti ýmis námskeið á þess vegum. Einnig sat ég í samninganefnd félagsins. Eins var ég trúnaðarmaður hjá lðju, félagi verksmiðjufólks, um tíma. Að auki hef ég starfað mikið að íþróttamálum og hef meðal annars setið í stjórn unglingaráðs í knattspyrnufélagi.



### **Ragnar Þór Ingólfsson**

Fæðingardagur og ár: 17. maí 1973.

Vinnustaður og starf: Örninn, sölustjóri.

Fjölskylduhagir: Sambúð og tveggja barna faðir.

Reynsla af félagsstörfum: Sat í stjórnemendafélaga í Hólabrekkuskóla og Fjölbautaskólanum í Breiðholti. Einnig setið í stjórnemendafélaga fyrirtækja.

# A listi trúnaðaráðs og trúnaðarmanna



## Valur Magnús Valtýsson

Fæðingardagur og ár:  
2. ágúst 1952.

**Vinnustaður og starf:**  
Barki ehf., sölumaður.

**Fjölskylduhagir:**  
Giftur, þrjú börn.

**Reynsla af félagsstörfum:**  
Félagsmaður í VR frá 1968; trúnaðarmaður hjá Ellingsen ehf í nokkur ár; í trúnaðarráði frá 1980; í Stjórn Landssambands íslenskra verzlunarmanna frá 1989 til september 2008; í stjórn VR frá 1999 og Orlofsstjórn frá sama tíma. Hef tekið þátt í fjölmörgum LÍV og ASÍ þingum. Einnig unnið mikið að kjaramálum og tekið þátt í kjarasamningum.



## Rannveig Sigurðardóttir

Fæðingardagur og ár:  
28. júní 1953.

**Vinnustaður og starf:**  
LAG Lögmenn sf,

**Fjölskylduhagir:**  
Maki Atli Gíslason alþingismaður og eiga þau 7 börn samtals, 6 stráka og eina stelpu, 5 barnabörn, 2 stráka og 3 stelpur og eitt á leiðinni.

**Reynsla af félagsstörfum:**  
Stjórnarseta í stjórn VR frá 1997, var formaður framkvæmdastjórnar Fræðslusjóðs VR, nefndarmaður í stjórn Sjúkrasjóðs VR og var í laganefnd VR. Sat í stjórn Vinnueftirlits ríkisins, í Miðstjórn ASÍ og í endurskoðun slysatrygginga á vegum ASÍ fyrir síðustu kjarasamninga. Kosningastjóri VG í Suðurkjördæmi fyrir kosningar 2007 og í miðlægri kosningastjórn flokksins. Var í JC hreyfingunni í 10 ár, starfaði í nefndum, sótti ótal námskeið og þing hérlendis og erlendis. Tók þátt í ræðukeppnum, var landsritari í stjórn JC Ísland 1988-1989, forseti JC Kópavogs 1990-1991. Var í Vinnuréttarfélagi Íslands. Mörgu fleiru hef ég komið nálægt er varðar félags- og velferðarmál.



## Birgir Már Guðmundsson

Fæðingardagur og ár:  
4. janúar 1966.

**Vinnustaður og starf:**  
SORPA bs.

Fulltrúi á Þróunar- og tæknideild.

**Fjölskylduhagir:**  
Giftur Nínu E. Sandberg og á tvo syni.

**Reynsla af félagsstörfum:**  
Fulltrúi í Þróunar- og tæknideild SORPU bs. Á sæti í trúnaðarmannaráði VR frá aðalfundi 2007. Gegnir stöðu trúnaðarmanns VR á skrifstofu SORPU bs. Gjaldkeri í stjórn Bandalags íslenskra námsmanna (BÍSN) frá árinu 1994-1997. Gjaldkeri í stjórn Byggingafélags námsmanna (BN) árin 1994-1997. Kosinn í stjórn félaganna fyrir hönd nemendafélags Tækniskóla Íslands. Situr í stjórn Málfundafélagsins Öðins, sem er félag launþega innan Sjálfstæðisflokksins.



## Eyrún Ingvaldsdóttir

Fæðingardagur og ár:  
9. nóvember 1967.

**Vinnustaður og starf:**  
Ölgerð Egils Skallagrímssonar, tölvudeild.

**Fjölskylduhagir:**  
Gift og á tvö börn.

**Reynsla af félagsstörfum:**  
Kosin trúnaðarmaður hjá Daníel Ólafssyni (Danól) 26. september 2001 og gengdi því til 3. nóvember 2007. Hef setið í trúnaðarráði í mörg ár og var kosin varamaður í stjórn VR árið 2004 til eins árs. Kosin í stjórn VR 15. mars 2005 til tveggja ára. Var í forsvari fyrir málefnaþópinn Launamyndun og tryggingar í málefnaþópavinnunni árið 2007 ásamt starfsmanni VR.



## Kosningar

# Frambjóðendur til trúnaðarráðs

01. Magnús L. Sveinsson		42. Anna Þórðard. Bachmann	Parlogis hf
02. Guðmundur H. Garðarsson		43. Elías G. Magnússon	VR
03. Grétar Hannesson		44. Margrét Eiríksdóttir	Nói-Síríus hf
04. Ingibjörg R. Guðmundsd.	LÍV	45. Stella Breiðfjörð Magnúsd.	
05. Þorsteinn Bjarnason		46. Sigurlaug Hilmarsdóttir	Háey ehf
06. Gunnar H. Guðmundsson	Byko hf	47. Eðvald Geirsson	Danfoss hf
07. Ásmundur I. Þórisson		48. Kristjana Þ. Jónsdóttir	A4 Skrifstofuvörur ehf
08. Ragnar Engilbertsson	Olíuverslun Íslands hf	49. Ingólfur Kristmundsson	Olíuverslun Íslands hf
09. Anita Knútsdóttir	Icelandair ehf	50. Árni Sigurðsson	Elkem Ísland ehf
10. Sigurhans Wium Hansson	Nói-Síríus hf	51. Sigríður L. Hálfánardóttir	Vátryggingafélag Ísl. hf
11. Elsa Unnur Guðmundsdóttir		52. Björgvin Ingason	M.Kristinsson ehf
12. Einar Magnús Nikulásson	VR	53. Sveinbjörn F. Pétursson	
13. Guðmundur Pétursson	Sverrir Pétur Pétursson	54. Jóhanna Þórisdóttir	
14. Júlíana Sóley Gunnarsdóttir		55. Petrína Ragna Pétursdótti	Kökubankinn ehf
15. Júlíana Pálsdóttir	Sameignarfélag Ölfusborga	56. Guðrún Erlingsdóttir	VR
16. Valdimar I. Þórarinnsson	Samskip hf	57. Ingibjörg Finnbogadóttir	Vinnslustöðin hf
17. Kristín Gísladóttir	Bóksala stúdenta	58. Haukur Jónsson	Lífeyrissj. Vestmannaeyja
18. Guðmundur J. Jónsson	Kreditkort hf	59. Dóra Sólrún Kristinsdóttir	IcePharma hf
19. Guðrún Hrefna Bragadóttir	N1 hf	60. Guðrún Jóna Valgeirsdóttir	IcePharma hf
20. Valva Árnadóttir	Penninn hf	61. Jón Ingi Kristjánsson	Ingvar Helgason ehf
21. Árni Steingrímsson	Innréttingapj. Bjarnarins ehf	62. Ingibjörg Kristjánsdóttir	Icelandair ehf
22. Júnía Þorkelsdóttir	VR	63. Ingibjörg L. Magnúsdóttir	Neytendasamtökin
23. Þórunn Úrsúla Steinarsd	Viðskiptapj. Akraness ehf	64. Unnur Þorsteinsdóttir	Vélaver hf
24. Hafdís Júlía Hannesdóttir	Hópvinnumakerfi ehf	65. Ingibjörg Ólafsdóttir	Vátryggingafélag Ísl. hf
25. Guðmundur Ingi Kristinsson		66. Ragnheiður Helgadóttir	Rafgeisli ehf
26. Þyri Emma Þorsteinsdóttir	Vistor hf	67. Stefán Viðar Egilsson	Tengi ehf
27. Eva Hrund Willatzen	Vélfang ehf	68. Sigurður Jónsson	N1 hf
28. Hildur Mósesdóttir	Bros-Gjafaver ehf	69. Margrét Sverrisdóttir	Nýherji hf
29. Jóhanna Magnúsdóttir	Ecoprocess hf	70. Sveinbjörn Hannesson	Vátryggingafélag Ísl. hf
30. Sesselja Jónsdóttir	Penninn hf	71. Guðbjörg H. Magnúsdóttir	Icelandair ehf
31. Sigurbjörg Þorlákúsdóttir	Klif ehf	72. Sigurbjörg Jónsdóttir	Parlogis hf
32. Kolbrún Friðriksdóttir	Læknastöðin ehf	73. Magnús Þorsteinsson	Íslandsspil sf
33. Svandís Vilmundardóttir	Íslenska járnblendifélag ehf	74. Kristín María Björnsdóttir	VR
34. Sólveig Haraldsdóttir	Garri ehf	75. Eygló Friðriksdóttir	Eskja hf
35. Arngrímur Friðrik Pálmason		76. Gunnar Heiðberg Gestsson	Húsasmiðjan hf
36. Guðfinna Helgadóttir	Iceland travel ehf	77. Sverrir Ólafur Benónýsson	A.Wendel ehf
37. Sæmundur K. Jóhannesson	N1 hf	78. Sigríður Ingifríð Michelsen	Leiguliðar ehf
38. Inga Jóhannsdóttir	Húsasmiðjan hf	79. Björg Arna Elfarsdóttir	Nýji Kaupþing banki hf
39. Guðrún Indriðadóttir		80. Kristján F. Rósinkransson	N1 hf
40. Judy Ásthildur Wesley	Hagkaup	81. Halldór Halldórsson	Bókhald og uppgjör ehf
41. Hafdís Erla Kristinsdóttir	Icelandair ehf	82. Benedikt Ólafsson	DM ehf

# L listi lýðræði fyrir VR



## **Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir**

**Fæðingardagur og ár:**

3. Júní 1973

**Vinnustaður og starf:**

Er viðskiptafræðingur af vörustjórnunarsviði (Logistics) og starfa sem viðskiptastjóri hjá Microsoft Íslandi.

**Fjölskylduhagir:**

Einstæð með þrjú börn fædd 1991, 2000 og 2002

**Reynsla af félagsstörfum:**

Sat í stjórn Vörustjórnunarfélag Íslands 2005-2008. Sat í nemendaráði Tækniháskóla Íslands 2005-2006. Er formaður starfsmannafélags Microsofts Íslandi.



## **Bergur Þór Steingrímsson**

**Fæðingardagur og ár:**

8. desember 1961.

**Vinnustaður og starf:**

Fasteignamiðlun Mosfellsbæjar, löggiltur fasteignasali.

**Fjölskylduhagir:**

Ég er giftur Steinunni I. Másdóttur og á fjögur börn, tvær stelpur og tvo stráka á aldrinum 5 til 22 ára.

**Reynsla af félagsstörfum:**

Ég hef setið í stjórn Körfuknattleiksdeildar Vals, stjórn körfuknattleiksdeildar Fjölnis og aðalstjórn Fjölnis. Ég hef sinnt nefndarstörfum fyrir Körfuknattleikssamband Íslands og einnig fyrir Knattspyrnusamband Íslands. Ég hef samfellt sinnt félagsstörfum í meiri eða minni mæli frá 1981. Ég sat fyrir mörgum árum í samninganefnd fyrir Tryggingafélögin og kom þannig að kjarasamningum VR.



## **Bjarki Steingrímsson**

**Fæðingardagur og ár:**

15. júlí 1972

**Vinnustaður og starf:**

Hekla hf., Vörustjóri Mitsubishi

**Fjölskylduhagir:**

Er giftur Unni Guðjónsdóttur, flugmanni og saman eigum við 3 börn.



## **Ásta Rut Jónasdóttir**

**Fæðingardagur og ár:**

27. febrúar 1974.

**Vinnustaður og starf:**

Verkefnastjóri hjá Actavis.

**Fjölskylduhagir:**

Gift og á einn son.

**Reynsla af félagsstörfum:**

Hef tekið þátt í margvíslegum félagsstörfum, s.s. starfi með AFS og CISV á mínum yngri árum. Hef skipulagt og haldið utan um ýmsa viðburði þar sem ég hef starfað, bæði hjá Actavis og áður hjá utanríkisráðuneytinu og Fastanefnd Íslands hjá NATO. Í Brussel tók ég þátt í árlegum góðgerðarbasar þar sem allur ágóði rann til góðgerðamála. Ég hef tekið þátt í kosningaefirliti á vegum ÖSE. Undanfarið hef ég starfað með Hagsmunasamtökum heimilanna og sit þar í stjórn. Jafnframt hef ég tekið þátt í margvíslegu foreldrastarfi.

## Kosningar

# Frambjóðendur til trúnaðarráðs

01. Karl Óskar Óskarsson		42. Ólafur Erling Ólafsson	TVG-Zimsen ehf
02. Finnur Jens Númason	Steypustöðin ehf	43. Berglind L Hafsteinsdóttir	Samkaup hf
03. Guðrún Björg Hjelm	Húsasmiðjan hf	44. Juan Alberto Borges Del Pino	Samkaup hf
04. Alfreð Karl Alfreðsson	Mót og kranar ehf	45. Tómas Ingi Tómasson	
05. Alan James Winrow		46. Júlíus Freyr Theódórsson	Bílaleiga Flugleiða ehf
06. Logi L Hilmarsson	World Class	47. Miha Kozina	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
07. Agnar Kristján Þorsteinsson	Tryggingamiðstöðin hf	48. Helga Aðalbjörg Árnadóttir	Gróðurvörur ehf
08. Gunnar Gunnarsson	EJS ehf	49. Gunnar Steinn Þórsson	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
09. Sigurður Helgason	Primera Air ehf	50. Sigurður Karsten Bogason	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
10. Þorgerður Jóhannsdóttir	Samfylkingin	51. Jón Frímann Ágústsson	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
11. Stefania Skarphéðinsdóttir	Veita ehf, innheimtuþj.	52. Indriði Birgisson	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
12. Vésteinn Gauti Hauksson	Fjármál heimilanna ehf	53. Óðinn Þ. Halldórsson	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
13. Eyjólfur Pétur Pálmason	Vélfang ehf	54. Gerald Limbani Tambula	Hlutfélag. Eimskipafélag Ísl
14. Ingi Rafn Bragason	Aseta ehf	55. Halldór Geir Jensson	Hátækni ehf
15. Þorsteinn Bogason	Aseta ehf	56. Oscar Clausen	365 - miðlar ehf
16. Kristján Örn Ingibjörnsson	Ó. Johnsson og Kaaber	57. Emil Þór Guðmundsson	Verslunin Útilíf
17. Vilhjálmur Árnason		58. Guðmundur Þ. Guðmunds.	Verslunin Útilíf
18. Guðmundur Aðalsteinsson	Banarar ehf	59. Guðlaugur Sæmundsson	Inntekk ehf
19. Einar Einarsson	Sláturfélag Suðurlands svf	60. Ragnar Þór Reynisson	Brimborg ehf
20. Jón Kristinn Þorsteinsson	Sláturfélag Suðurlands svf	61. Hjörtur Þór Guðmundsson	Brimborg ehf
21. Jósef Agnar Róbertsson	Hagkaup	62. Gunnar Sigurbjörnsson	Samkaup hf
22. Árni Arnórsson	Kaupás hf	63. Ólöf Guðmundsdóttir	C&C ehf
23. Arna Gunnur Ingólfssdóttir	Byko ehf	64. Brynja Dögg Brynjarsdóttir	Bílaleiga Flugleiða ehf
24. Þórður Mar Sigurðsson	Samskipti ehf	65. María Jóna Hauksdóttir	Friðrik Skúlason ehf
25. Þröstur Valgarðsson	Samskipti ehf	66. Soffía R Guðmundsdóttir	
26. Hjörleifur H. Steinarsson	Bráð ehf	67. Halla Björg Evans	KPMG hf
27. Ragnar Borgþórsson	Hekla hf	68. Emilía Kristín Rigensborg	Allianz Ísland hf
28. Kristi Jo Jóhannsdóttir	365 - miðlar ehf	69. Alexander Þórsson	Þ.Þorgrímsson og Co ehf
29. Bjarni Þór Sigurðsson	365 - miðlar ehf	70. Stefán Halldór Kristvinsson	Ólíuverslun Íslands hf
30. Stanko Dorovic	Vídd ehf	71. Tinna Mjöll Karlsdóttir	Actavis Group PTC ehf
31. Jóhann Berg Sigurðsson	Garmin (Europe),útibú á Ísl.	72. Sigríður D. Ámundadóttir	Actavis Group PTC ehf
32. Þorsteinn B A Guðmunds.	Húsasmiðjan hf	73. Ingólfur Daníelsson	Rafver hf
33. Snorri Benediktsson	Húsasmiðjan hf	74. Páll Ingi Magnússon	Frihöfnin ehf
34. Unnar Karl Halldórsson	Lóðabjónustan ehf	75. Ívar Guðmundsson	Ísaga ehf
35. Pétur Gunnar Pétursson	Húsasmiðjan hf	76. Ólafur Hrafn Traustason	Þ.Þorgrímsson og Co ehf
36. Þorsteinn Þórólffsson	Húsasmiðjan hf	77. Gísli Friðrik Ágústsson	Byko ehf
37. Guðmundur F. Eggertsson		78. Ingólfur Hafsteinsson	Brimborg
38. Jón Kristinn Kristinsson	Hagkaup	79. Magnús Sævar Óttarsson	Örninn Hjól ehf
39. Ólafur Þórður Kristjánsson	Steypustöðin ehf	80. Finnur Sigurðsson	Nýherji hf
40. Eysteinn M. Guðmundsson	NB Golfverslun ehf	81. Jón Þór Skaftason	Örninn Hjól ehf
41. Rúnar Snæland Jósefsson	TVG-Zimsen ehf	82. Kjartan Reynir Hjaltason	Örninn Hjól ehf



Texti: Elín Ebba Ásmundsdóttir dósent við HA

## Geðræktarkassinn

Undanfari Geðorðanna 10 og Geðræktarkassans hófst þegar ég hlustaði á fyrirlestur Héðins Unnsteinssonar, nú starfsmanns í Heilbrigðisráðuneytinu, sem hann hélt fyrir almenning í lok síðustu aldar. Fyrirlesturinn fjallaði m.a. um afleiðingar þess að greinast með geðsjúkdóm og um baráttuna við einkennin, viðbrögð samferðamanna, atvinnurekenda og almennings við geðrænum kvillum. Ég heillaðist af þessum manni, sem kom þarna fram af miklu fordómaleysi og hafði kraft og kjark á tímum fordóma og vanþekkingar á geðsjúkdómum. Héðinn er "brjálæðingur", frumkvöðull og eldhugi. Hann hefur skýra sýn og setti sjálfum sér og þjóðinni markmið. Hann vildi ekki aðeins auka eigið geðheilbrigði heldur allra Íslendinga. Héðni tókst að ná þungavigtarmönnum hvaðanæva úr samfélaginu í lið með sér. Það sem byrjaði sem sýn varð að veruleika með forvarnaverkefninu Geðrækt sem Lýðheilsustöð hýsir nú og stýrt er af Guðrúnu Guðmundsdóttur. Ég átti samleið með þessum unga hugsjóna- og athafnamanni á meðgöngutíma verkefnisins, tók þátt í fæðingu þess

og lagði grunninn að fyrstu uppvaxtarmánuðunum. Markmið geðræktarverkefnisins hefur aldrei átt betur við en nú þegar öll þjóðin tekst á við áskoranir sem reyna munu á geðheilbrigði og almenna líðan. Gildi verkefnisins er brýnna en nokkru sinni. Góð geðheilsa er eftirsóknarverð og menn verða að komast upp úr hjólförum dulúðar, svartsýni og sjúkdómstengingar sem alltaf hafa loðað við orðið geð. Góð geðheilsa tengist sjálfsvirðingu, trú á eigin áhrifamátt og jákvæðri hugsun. Umhverfis- og persónuþættir hafa áhrif á geðheilsu manna, og við getum haft töluverð áhrif á þessa þætti. Almennur þarf að fá verkfæri í hendur til að efla bæði eigið geðheilbrigði og annarra. Gott sjálfstraust, streitustjórnun, aðlögunarhæfni, góður aðbúnaður, jafnrétti, jafnræði, réttlæti, uppbyggileg samskipti og fordómaleysi eru þættir sem við getum unnið með og haft áhrif á.

### Geðorðin 10

Grunnurinn að Geðorðunum 10 í núverandi mynd spratt upp frá niðurstöðum rannsókna sem fjölluðu um einstaklinga sem náð höfðu langt s.s í viðskiptum og voru sáttir við sjálfa sig og umhverfi sitt, voru yfirburðastjórnendur eða einstaklingar sem áttu velgengni að fagna. Heimildaleitin leiddi mig að lítilli samantekt 10 atriða sem einkenndu fólk sem naut velgengni. Í höndum Héðins í samvinnu við Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur, sem nú starfar í Lýðheilsustöð Íslands urðu „Geðorðin 10“ til, í núverandi mynd. Í þeirra útfærslu slepptu þau tveimur mikilvægum atriðum. Þau voru "heiðarleiki, áreiðanleiki og ábyrgðartilfinning" og að "þora að fara óhefðbundnar leiðir og vera ekki hrædd við að skera sig úr fjöldanum". Í ljósi þess sem íslenska þjóðin er að ganga í gegnum fellur boðskapur Geðorðanna 10 um sjálfan sig ef þessi mikilvægu atriði vantar. Þegar Geðorðin 10 litu fyrst dagsins ljós voru þau prentuð á stuttermaboli svo fólk í líkamsrækt gæti lesið um geðrækt. Þau voru sett á póstkort, námskeið voru haldin um þau og regluleg viðtöl birtust í ljósvakamiðlum. Þegar verkefnið færðist yfir til Lýðheilsustöðvar 2004 og Guðrún Guðmundsdóttir tók við verkefninu, markaðssetti hún þau m.a. með því að láta setja eitt og eitt geðorð á strætisvagna Reykjavíkur. Hún fékk sveitarfélög til að gefa Íslendingum í jólagjöf segulplötu með Geðorðunum 10, til að festa á ísskápinn. Einnig fékk hún í lið með sér valinkunna einstaklinga til að skrifa um eitt og eitt geðorð sem birtist svo á síðum Morgunblaðsins 10 vikur í röð.

### Skrín handa hverju barni

Tilurð Geðræktarkassans kom í beinu framhaldi af geðorðunum. Í barnæsku var mér sagt frá fjölskyldu sem lenti í hremmingum. Þetta var um 1900, fjölskyldan bjó í litlu húsi við sjóinn og pabbinn dró að fisk í soðið. Börnin voru tíu. Langt fyrir aldur fram deyr pabbinn svo mamman stendur ein uppi með tíu börn. Hún gat engan veginn alið önn fyrir þessum stóra barnahópi svo

hún varð að láta frá sér átta elstu börnin. Í þá daga voru engir sjóðir né sameiginlegar tryggingar til að leita í svo hún var upp á góðsemi sveitunga sinna komin. Sorgin við föðurmíssinn var sannarlega sár en börnin misstu líka móður sína og hvert annað. Þau tvístruðust milli bóndabæja. Móðirin þurfti því að finna ráð til að hjálpa börnunum að halda voninni og útbjó lítið skrin handa hverju þeirra. Í það setti hún hluti sem voru þeim kærir og efnisbút úr notaðri flík af sér. Þegar hún kvaddi þau í túnfætinum sagði hún eitthvað á þessa leið: "Í hvert skipti sem ykkur líður illa og saknið okkar skulið þið fara út undir fjósvegg eða eitthvert sem þið getið verið ein og ótrufluð. Þar takið þið hlutina upp úr skrininu til að minna ykkur á góðu stundirnar sem við höfum átt þegar við vorum öll saman. Skrínið á að einnig að minna ykkur á að ég mun koma aftur og sækja ykkur". Það liðu mörg ár áður en fjölskyldan sameinaðist á ný, en það tókst. Ég tengdist þessari fjölskyldu í gegnum þabba minn. Fjölskyldan tók hann að sér vegna þess að amma mín varð að láta hann frá sér. Ég fékk að heyra mismunandi sögur um gildi kassans og hvernig hann hjálpaði þeim að halda voninni um betri tíð. Öll systkinin urðu dugnaðarforkar, héldu góðum tengslum hvert við annað á fullorðinsárum, lifðu við góða heilsu og urðu háöldruð.

### Ástarljóð, myndir, símanúmer

Innihald geðræktarkassans á að vera einstaklingsbundið. Í kassann á að leita þegar neikvæðar hugsanir skjóta upp kollinum. Geðræktarkassinn notast líkt og sjúkrakassinn, við minniháttar áföll, rifrildi eða skammir. Hann má líka nota ef við erum undir álagi, leiðist, erum einmana eða vantar stuðning. Til þess að gefa hugmynd að innihaldi slíks kassa má nefna góða bók, tónlistardisk sem hefur jákvæð áhrif, ástarbréf, myndbandsspólu, geisladisk sem fær okkur til að hlæja, símanúmer hjá vini eða ættingja sem gott er að tala við, ljóð, myndir sem vekja upp jákvæðar minningar eða blað og blýant til að skrifa okkur eða teikna frá neikvæðum hugsunum.

Að ná tökum á eigin hugsun er eitt af markmiðum geðræktarinnar. Að þjálfá upp hugsun má líkja við líkamsrækt. Ef þú hreyfir þig lítið og notar ekki vöðvana þá rýrna þeir smám saman, úthald og þrek dvínar og að endingu treystir þú þér varla úr rúminu. Það sama á við hugsun. Við getum yfirfært hreyfingarleysi á neikvæðar hugsanir. Dæmi um atriði sem hafa áhrif á hugsun eru áföll, atvinnumissir, sorg, einelti, fall í virðingu, fjárhagsáhyggjur, líkamleg eða andleg samskipti þar sem farið er yfir persónuleg mörk og meðvirkni.

Neikvæðar hugsanir í langan tíma brjóta niður sjálfstraustið sem síðan hefur áhrif á geðheilsuna. Því er upplagt að byrja á því að aðstoða okkur sjálf, ungvíðið eða hvern þann sem okkur þykir vænt um við að útbúa sinn eigin geðræktarkassa. Ræða svo það sem hefur áhrif á hugsun, viðbrögð við neikvæðum hugsunum og hvernig við getum skipt þeim út fyrir jákvæðar.

### Tengingin við lífið

Geðroðin tíu eru orð sem minna þig á hvað þú getur gert á hverjum degi til að efla eigin geðheilsu og annarra. Það hentar vel þeim sem eiga auðvelt með að sjá fyrir sér orð og tengja við lífið. Kassann getur þú aftur á móti handleikið, snert og í hann getur þú sett ýmsa hluti sem höfða til mismunandi skynfæra. Efnisklútur móðurinnar var t.d. mikilvægur því þau gátu séð hann, lyktað af honum og snert og náð þannig betri tengingu við minninguna um móður sína. Íslendingar hafa komið sér upp sjóðum til að fyrirbyggja að fólk lendi í miklum hremmingum. Við höfum sannarlega komist langt miðað við upphaf 20. aldar og megum aldrei gleyma hvað tryggingakerfi okkar er dýrmætt þó það sé langt frá því að vera gallalaust. Samtrygging má þó aldrei verða þannig að við missum hugvitið og sjálfsbjargargetuna því það að vera skapandi og hafa áhrif, eflir getu okkar til að rækta geðheilsuna. Í tilviki móðurinnar sem útbjó skrinin fyrir börn sín hjálpaði það ferli henni jafnframt að sinna eigin geðheilsu. Geðræktarkassinn ætti að minna okkur á að sjálf getum við gert ýmislegt án tilkostnaðar. Hann á að minna okkur á að tíminn sem við nýtum til samveru eflir tengsl manna á milli. Því vil ég benda á að gildi kassans verður miklu meira ef þið gefið ykkur tíma með þeim sem á að njóta hans.

Geðroðin 10 hafa staðist tímans tönn, lifað sjálfstæðu lífi og fundið sér nýja farvegi. Þau hafa verið þýdd á mismunandi tungumál. Dóra Guðrún Guðmundsdóttir gaf út bók 2007 þar sem gildi hvers geðroðs er tengt með rannsóknnum og það síðasta sem ég frétti var að tveir kennarar hafi fengið styrk frá Reykjavíkurborg 2008 til að hanna námsefni í tengslum við Geðroðin 10 og Geðræktarkassann. Geðroðin og Geðræktarkassinn eru dæmi um verkefni sem margir hafa komið að og þannig eignast eigið líf. Þær hugmyndir sem ég lagði til voru vissulegar góðar en þær hefði aldrei náð að slá svona í gegn nema af því að þær voru útfærðar og þeim haldið á lífi á stórkostlegan hátt af framúrskarandi fólk sem vill taka þátt í að búa til samfélag þar sem allir eiga hlutdeild og fá að njóta sín.

VR hefur nú hafið átak fyrir VR félaga sem misst hafa vinnuna. VR hefur samið við aðila sem bjóða upp á valmöguleika sem miða að því að efla trú manna á eigin áhrifamátt, viðhalda virkni og von. Formið og tækifærin eru önnur en 10 barna ekkjan stóð frammi fyrir, en gildin og markmiðin eru þau sömu. Hún gafst ekki upp, hún hélt sé virkri, hún nýtti sköpunarkraft sinn og hugvit til að börn hennar buguðust ekki á erfiðum tímum. Með jákvæðum minningum sem skrínið geymdi, hjálpaði það til að viðhalda jákvæðri hugsun og missa ekki vonina um betri tíð. Hjól atvinnulífsins munu snúast aftur, en á meðan ætlum við að halda okkur virkum, deila reynslu og þekkingu og nýta tímann til að minna okkur á hvað við getum gert, og láta gott af okkur leiða.

„Grunnurinn að Geðroðunum 10 í núverandi mynd spratt upp frá niðurstöðum rannsókna sem fjölluðu um einstaklinga sem náð höfðu langt s.s í viðskiptum og voru sáttir við sjálfa sig og umhverfi sitt, voru yfirburðastjórnendur eða einstaklingar sem áttu velgengni að fagna.

# Skref upp á við

VR hefur tekið höndum saman með fjölmörgum aðilum til að bjóða upp á fjölbreytta valkosti í námi, hreyfingu og ráðgjöf fyrir þá félagsmenn sem hafa misst vinnuna eða hafa þurft að minnka starfshlutfall sitt vegna efnahagsástandsins.

## Nýttu kraftinn / FRÍTT

Sigríður Snævarr frv. sendiherra og María Björk Óskarsdóttir viðskiptafræðingur hafa saman mótað hugmyndafræðina NÝTTU KRAFTINN sem miðar að því að hvetja atvinnulausa einstaklinga að nýta tíma sinn og kraft á jákvæðan og uppbyggilegan hátt. Menntun og reynsla mega ekki tapast og kraftmiklir einstaklingar ekki koðna niður. Í NÝTTU KRAFTINN eru atvinnulausir einstaklingar hvattir til að ganga til hvers dags sem vinnudagur væri og gera sjálfan sig þannig samkeppnishæfari í atvinnuleitinni. Farið yfir markvissa skráningu tímans sem nemur a.m.k. 4 tímum á hverjum virkum degi, hvatt til fjölbreytilegra verkefna og útvegaðar vottanir viðurkenndar af atvinnulífínu. Boðið upp á áhugasviðspróf til að vikka hugann og skapa ný tækifæri sem og tengingu við vinnumarkaðinn en hver og einn fær Mentor úr atvinnulífínu sem hann hittir á 2ja vikna fresti í allt að 3 mánuði.

Nánari upplýsingar og skráning hjá Maríu Björk í síma 861 8112 eða mariabjorkoskars@gmail.com

### Ferlið er eftirfarandi:

- Tveir morgnar í röð 10-13 og léttur hádegisverður
- Kynning á hugmyndafræði og afhending gagna
- Fyrirlestur um sorg og sorgarferli tengt atvinnumissi
- Starfsráðgjöf; ferilskrá, tengslanet & eftirfylgni
- Áhugasviðspróf til að vikka hugann og skapa ný tækifæri
- Umræðuvettvangur og innblástur
- Fyrsti fundur með Mentor hjá hverjum og einum en svo með reglubundum hætti aðra hvora viku
- Hópur hittist ásamt leiðbeinendum þremur vikum og sex vikum síðar
- Niðurstöður áhugasviðsprófs
- Farið yfir farinn veg og skipst á skoðunum um hvernig gengur
- Fyrirlestur og/eða óvæntur viðburður
- Milli funda skapast tengsl innan hópsins og við leiðbeinendur

## Hlutverkasetur - viltu auka virkni þína og orku? / FRÍTT

VR og Hlutverkasetur hafa tekið höndum saman til að hjálpa atvinnulausum félagsmönnum að byggja upp jákvætt umhverfi, koma reglu á lífið og kynna fólk í

svipuðum aðstæðum. Í gegnum þátttöku í verkefnum sem hafa þýðingu og gildi fyrir hvern og einn munum við deila hugmyndum og vinna saman til að efla lífsgæði okkar og finna lífskraftinn á ný.

### Hvaða námskeið eru í boði?

- Leiklist til sjálfsræktar
- Slökun
- Hreyfing til heilsubótar
- Að hlusta á líkama sinn
- Tölvuvinnsla - photoshop
- Maður en manns gaman
- Áhugasvið mitt - glærugerð
- Myndlist fyrir venjulegt fólk
- Súpu- og brauðlist
- Náðu upp hraða - vélritun

Hægt er að skrá sig á [www.vr.is](http://www.vr.is) eða mæta beint á Laugaveg 26, Grettisgötumegin á milli kl. 8:30 og 16.

## Mímir - hagnýt atriði í atvinnuleit / FRÍTT

Ertu að fara í nám eftir hlé? Þarftu aðstoð við að kortleggja stöðu þína og ráðgjöf um næstu skref?

VR og Mímir bjóða félagsmönnum námskeið og ráðgjöf sem miðar að því að styrkja stöðu þeirra og veita þeim aðstoð. Sérfræðingar Mímis kynna þér gerð ferilskrárinnar og hvað ber að hafa í huga við atvinnuleitina. Þú færð aðstoð við að setja saman færnimöppu og starfs- og námsráðgjöf.

### Hvaða námskeið eru í boði?

Breyttir tímar, hvar stend ég? Færnimappa, ferilskrá, hagnýt atriði í náms- og starfsleit og einstaklingsviðtal

Í nám eftir hlé - smíðja, námskeið, einstaklingsviðtal. Á námskeiðinu eru kynntar aðferðir og leiðir sem hjálpa einstaklingum að skoða og meta námsstíl sinn og finna hvaða aðferðir henta þeim best út frá styrkleikum, áhuga og færni

Ferilskrá, hagnýt atriði í atvinnuleit og einstaklingsviðtal. Þátttakendur fá aðstoð við að útbúa eða uppfæra eigin ferilskrá. Farið er yfir hagnýt ráð varðandi atvinnuleit og atvinnuviðtal.

Skráning í síma 580 1800 eða á [radgjof@mimir.is](mailto:radgjof@mimir.is)

## Tækifæri - úrræði á erfiðum tímum / FRÍTT

VR býður félagsmönnum aðgang að TÆKIFÆRI sem er samstarfsverkefni stéttarféлага, aðila vinnumarkaðs, opinberra aðila og háskóla. TÆKIFÆRI er sniðið að fólki sem nú tekst á við breytta stöðu á vinnumarkaði og aðstoðar það við að finna úrræði og viðspyrnu í leit að atvinnu, námsleiðum eða nýsköpunartækifærum. TÆKIFÆRI er fyrir einstaklinga sem misst hafa vinnu og maka þeirra og einstaklinga sem búa við skertan vinnutíma og þá sem hafa lækkað verulega í tekjum vegna aðstæðna á vinnumarkaði.

**Fjármál heimila - heimilisbókhald** 25. febrúar

**Persónuleg markmið og lífsgildi** 2. mars

**Ég sem frumkvöðull** 3. mars

**Fjármálin mín - á mannamáli** 5. mars

**Atvinnuviðtal og samningatækni** 10. mars

**Fjármál - úrlausn fjárhagslegra vandamála** 10. mars

**Hvernig höldum við heilsu þrátt fyrir áföll** 12. mars

**Með bjartsýnina að vopni** 13. mars

**Máttur sköpunargleði** 16. mars

**Þegar á reynir í lífinu** 17. mars

**Ferilskrá og færnimappa** 18. mars

**Tímastjórnun og markmiðssetning** (3 skipti) 19. mars

**Að leita að vinnu** 23. mars

**Hamingjan** 24. mars

**Fjármál heimila - heimilisbókhald** 26. mars

**Fjármálin mín - á mannamáli** 30. mars

**Hreyfing og hollusta** 31. mars

**Hamingjan** 1. apríl

Nánari upplýsingar á [www.ru.is/taekifaeri](http://www.ru.is/taekifaeri) og skráning á [taekifaeri@opnihaskolinn.is](mailto:taekifaeri@opnihaskolinn.is)

## Líkamsrækt fyrir 2.000 krónur á mánuði

Þeim sem misst hafa vinnu býðst nú mánaðarkort í líkamsrækt fyrir aðeins 2000 kr. á mánuði frá áramótum 2008 - 2009. Tilboð þetta gildir í World Class, Baðhúsið, Sporthúsið, Hress, Hreyfingu og Curves Curves á Akranesi á tímanum frá kl. 08-11 og 14-16 á daginn. Félagsmenn VR utan höfuðborgarsvæðisins snúi sér til skrifstofu VR á viðkomandi svæði. Gjaldið greiðist á skrifstofu VR fyrir einn mánuð í senn. Hægt er að nýta inneign í VR varasjóði. Skila þarf inn umsóknareyðublaði sem nálgast má á skrifstofum VR auk staðfestingar á atvinnuleysi.

## Í orlofshús út apríl 2009 / FRÍTT

Í Miðhúsaskógi í Biskupstungum á VR alls 20 orlofshús sem atvinnulausir félagsmenn geta fengið leigð, þeim að kostnaðarlausu, á virkum dögum út aprílmánuð, að undanskildum páskum. Hægt er að leigja húsið allt frá einum sólarhring, frá mánudegi til hádegis á föstudegi. Nánari upplýsingar í Þjónustuveri VR í síma 510 1700.



### Sigurbjörg Pétursdóttir Innanhússarkitekt

Ég hef mætt á „Nýttu kraftinn“ tvo morgna og óhætt er að segja að það hafi gefið mér mikinn kraft og von. Bent var á allskonar leiðir um það hvernig hægt er að nýta eigin kraft. Einnig sá ég að margar leiðir eru til þessa að sækja um vinnu og að taka þátt í lífinu, t.d. með sjálfböðastarfi. Fjallað var um sorgarféli vegna vinnumissis

og sá þá að það var alveg eðlilegt að vera sorgmædd og reið. Ég fann líka að ég er ekki ein, en einmanaleiki er tilfinning sem kemur oft upp í hugann, þegar staðan er svona. Mér finnst VR hafa gert ótrúlega mikið fyrir félagsmenn. Ég hef ég haft nóg að gera við að fara á allskonar námskeið sem hefur gjörsamlega bjargað lífi mínu.



### Sveinbjörn F. Pétursson

Það er frábært að sjá hvernig VR stendur með sínu fólki. Ég er búinn að sækja leiklistarnámskeið hjá Hlutverkasetrinu og einnig námskeið hjá Opna háskólanum, um það hvernig eigi að taka á fjármálum heimilanna. Þá er ég mjög þakklátur fyrir afsláttinn í líkamsræktina, sem er alveg frábært framtak. Núna er ég þátttakandi í Nýttu kraftinn

sem er virkilega metnaðarfullt verkefni og lofar góðu. Það gefur einnig tækifæri til þess að hitta fólk úr atvinnulífinu og byggja upp nýtt tengslanet.



### Anna Aðalsteinsdóttir

Ég vil koma þakklæti til starfsfólks VR fyrir að hafa tekið skjótt við sér til að hjálpa félagsmönnum sem lent hafa í því að missa starfið sitt í þessum hremmingum sem nú ganga yfir landið. Námskeiðin sem í boði eru fyrir okkur VR féлага eru virkilega fjölbreytt og stuðla að því að við sem erum í leit að nýju starfi fáum innblástur og kraft til þess

að líta framtíðina björtum augum. Ég hef nýtt mér tækifærin bæði hjá Opna Háskólanum og í verkefninu Nýttu Kraftinn sem Sigríður Snævarr og María Björk Óskarsdóttir hafa hrundið í framkvæmd af miklum krafti. Ég vil hvetja alla VR féлага sem tók hafa á að nýttja sér þessa góðu þjónustu. Þetta eru vissulega góð tækifæri sem í boði eru fyrir okkur, fróðleikur sem er félagsmönnum að kostnaðarlausu.



Orlofshús sumarið 2009

## Bókað beint á netinu

Orlofshúsum er ekki úthlutað í sumar, sótt er um beint á netinu

Eins og kynnt hefur verið breyttust reglur í útleigu orlofshúsa VR á síðasta ári í átt til aukins sveigjanleika og hægt að bóka 36 vikur fram í tímann. Nú er tækifæri til að ná sér í hús því enn er mikið laust í vetur og sumar. Hægt er að bóka á vefnum [www.vr.is](http://www.vr.is), 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. Fyrirkomulag verður það sama og sl. vor, þ.e. fyrstur pantar fyrstur fær. 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.

Húsunum verður því ekki úthlutað, ekki þarf lengur að sækja um á sérstöku eyðublaði og bíða svo í nokkrar

vikur eftir niðurstöðu. Þetta auðveldar félagsmönnum að velja tíma sem þeim hentar. Staðfesting liggur fyrir nokkrum mínútum eftir bókun og því er auðvelt að skipuleggja fríð með góðum fyrirvara. Hús sem bókað er á vefnum þarf að greiða með kreditkort.

Þau hús sem þegar eru í boði verða kynnt hér á næstu blaðsíðum. Von er á að fleiri hús komi inn fljótlega í byrjun apríl og verða þau jafnóðum kynnt til sögunnar á netinu. Einnig verður hægt að bóka tjaldvagnana í apríl.

**Nánari upplýsingar um húsin er að finna á [www.vr.is](http://www.vr.is) og í þjónustuveri í síma 510 1700.**

**Sumartíminn 5. júní - 31. ágúst**





## 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	Sólarhringur	Helgi
<b>Vetur</b>		
1/1-5/6 og 31/8- 31/12	2.600	15.500
<b>Sumar</b>		
5/6-30/6 og 4/8-31/8	2.800	17.000
30/6-4/8	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	Sólarhringur	Helgi
<b>Vetur</b>		
30/4-5/6 og 31/8-15/9	2.300	12.000
<b>Sumar</b>		
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	



## Minni Borg

VR leigir tvö glæsileg orlofshús í Grímsnesi.

Húsin standa í orlofshúsaklasa í landi Minni Borgar á hægri hönd þegar ekið er í átt að Laugarvatni frá Reykjavík. Húsin eru búin glæsilegum húsgögnum. Samtals eru 4 tvíbreið rúm í húsinu og ein koja sem gerir það mjög hentugt fyrir tvær fjölskyldur. Þó er ekki ætlast til að fleiri gisti í húsinu en 9 manns. Auk alls venjulegs búnaðar er í húsinu uppþvottavél, gasgrill, tvö stór sjónvörp, DVD spilar og útvarp með CD spilara. Háhraða internet tenging er hægt að fá gegn vægu gjaldi. Aðgangur er að þvottavél og þurrkara.

Verð		
<b>Vetur</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
1/1-5/6 og 31/8- 31/12	4.500	21.400
<b>Sumar</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
5/6-30/6 og 4/8-31/8	5.000	23.500
30/6-4/8	5.600	26.700
Fjöldi húsa	1	
Stærð í fm	80	
Heitur pottur	Já	
Svefnherb	2	
Svefnloft	Já	
Svefnpláss	9	
Sængur og koddar	9	
Borðbúnaður	12	



## Húsafell

VR á þrjú hús í Húsafelli í fögru umhverfi Borgarfjarðar.

Skammt frá húsi Ferðapjónustunnar er fótboltavöllur og leiktæki eru á tjaldstæðinu. Golfvöllur og minigolf er skammt hjá sundlauginni. Snjósleðaferðir upp á Langjökul er vinsælar meðal orlofshúsagesta í Húsafelli en Langjökull hf. rekur snjósleðaleigu á sumrin og býður upp á ferðir á jökulinn. Ekki er langt að fara í hellana Víðgelmi og Surtshelli og Hraunfossar og Barnafossar eru sannkölluð augnayndi.

Verð		
<b>Vetur</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
1/1-5/6 og 31/8- 31/12	2.600	15.500
<b>Sumar</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
5/6-30/6 og 4/8-31/8	2.800	17.000
30/6-4/8	3.200	19.300
Fjöldi húsa	3	
Stærð í fm	60	
Heitur pottur	Já	
Svefnherbergi	3	
Svefnloft	Nei	
Svefnpláss	8	
Sængur og koddar	8	
Borðbúnaður	8	



## Miðhúsaskógur

Í Miðhúsaskógi í Biskupstungum á félagið alls tuttugu hús.

Miðhúsaskógur er í kjarri vöxnu umhverfi, um 20 km. frá Laugarvatni. Sandkassi er við hvert hús og fjórir leikvellar með rólum, rennibraut og vegasalti. Sparkvöllur er á svæðinu, minigolf og körfuboltavellir við botnlanga 2 og 4. Sundlaugar í nágrenninu eru við Úthlíð, á Reykjum og á Laugarvatni. Í Miðhúsaskógi eru margar fallegar gönguleiðir.



## Flúðir

Orlofshús VR að Flúðum eru í Ásabyggð, hús nr. 29, 30 og 30A.

Flúðir er þéttbýliskjarni í Hrunamannahreppi á Suðurlandi. Þar er í boði öll hugsanleg þjónusta eins og verslanir, veitingasala, golfvöllur og sundlaug með heitum potti og náttúrulegu gufubaði. Á flöt fyrir neðan hús VR eru leiktæki og sparkvöllur fyrir börn. Stutt er að Gullfossi og Geysi. Gönguleiðir eru margar í nágrenni Flúða, til dæmis á Miðfell og Högnastaðaás.

Verð		
<b>Vetur</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
1/1-5/6 og 31/8- 31/12	2.600	15.500
<b>Sumar</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
5/6-30/6 og 4/8-31/8	2.800	17.000
30/6-4/8	3.200	19.300
Fjöldi húsa	20	
Stærð í fm	56	
Heitur pottur	já	
Svefnherbergi	3	
Svefnloft	nei	
Svefnpláss	7	
Sængur og koddar	8	
Borðbúnaður	8	

Verð		
<b>Vetur</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
1/1-5/6 og 31/8- 31/12	2.600	15.500
<b>Sumar</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
5/6-30/6 og 4/8-31/8	2.800	17.000
30/6-4/8	3.200	19.300
Fjöldi húsa	3	
Stærð í fm	54	
Heitur pottur	já	
Svefnherb	3	
Svefnloft	nei	
Svefnpláss	7	
Sængur og koddar	8	
Borðbúnaður	8	



## Akureyri

Orlofsíbúðir VR eru að Furulundi 10, merktar A, B, C, G og K.

Á Akureyri er margt að skoða. Má þar nefna hús skáldanna; Nonnahús, Sigurhæðir og Davíðshús. Lystigarðurinn við hliðina á Menntaskólanum er fallegur viðkomustaður á gönguferð um bæinn og í Kjarnaskógi rétt innan við bæinn er stórt útivistarsvæði með leiktækjum og útigripli fyrir almenning.

Verð		
<b>Vetur</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
1/1-5/6 og 31/8- 31/12	2.300	12.000
<b>Sumar</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
5/6-30/6 og 4/8-31/8	2.500	13.200
30/6-4/8	2.800	15.000
	<b>Furulundur 10</b>	<b>Furulundur 8b</b>
Fjöldi íbúða	5	1
Stærð í fm	54	54
Heitur pottur	Nei	Nei
Svefnherb	2	2
Svefnloft	Nei	Nei
Svefnpláss	7	4-5
Sængur og koddar	8	6
Borðbúnaður	8	6



## Ölfusborgir

VR eitt hús í Ölfusborgum. Á veturna er húsið leigt út af rekstrarfélaginu á staðnum og þá er pantað hjá þeim.

Frá Hveragerði er fljótfarið til margra af merkustu ferðamannastaða Suðurlands, má þar nefna Gullfoss, Geysi, Skálholt og Þingvelli. Umhverfis Hveragerði er ósnortin náttúra, góðar gönguleiðir og sannkolluð paradís fyrir útivistarfólk. Við Ölfusborgir er sparkvöllur, rólur og rennibrautir fyrir börn. Í Hveragerði er t.d. sundlaug með vatnsrennibraut, blómaverslanir, gróðurhús og margt fleira. Stutt er í hestaleigu og veiði.

Verð		
<b>Sumar</b>	<b>Sólarhringur</b>	<b>Helgi</b>
15/5- 5/6 og 29/8-14/9	2.600	15.500
5/6-27/6	2.800	17.000
Fjöldi húsa	1	
Stærð í fm	35	
Heitur pottur	Já	
Svefnherbergi	3	
Svefnloft	Nei	
Svefnpláss	6	
Sængur og koddar	8	
Borðbúnaður	8	

# Lykilorð í heimabankanum

Lykilorð á Mínar síður í heimabankann

Félagsmenn geta sótt um lykilorð inn á Mínar síður á heimasíðu VR og fengið það sent beint í heimabankann. Lykilorðið birtist sem rafrænt skjal í heimabankanum, örfáum mínútum eftir að sótt er um. Þetta sparar félagsmönnum umtalsverðan tíma og félaginu kostnað sem felst í útsendingu lykilorða.

Öll ný lykilorð sem gefin eru út frá og með 21. janúar 2009 eru send í heimabanka viðkomandi félagsmanns og birtast undir heitinu **Lykilorð frá VR** sem hér segir:

1. Hjá Glitni má finna lykilorðið undir **Yfirlit > Netyfirlit > Öll netyfirlit**
2. Hjá Kaupþing og Landsbankanum má finna lykilorðið undir **Rafræn skjöl**
3. Hjá Sparisjóðunum má finna lykilorðið undir **Yfirlit - Rafræn skjöl**

Eldri lykilorð birtast EKKI í heimabankanum né lykilorð sem hefur verið breytt. Þeir félagsmenn sem ekki hafa heimabanka geta fengið lykilorð sín send í pósti með því að óska eftir því við þjónustufulltrúa VR í síma 510 1700 eða senda tölvupóst með upplýsingum um kennitölu til vr@vr.is. Athugið að ef sótt er um nýtt lykilorð fellur það gamla úr gildi.

## Hvað eru Mínar síður?

Félagsmenn VR og þeir sem eiga réttindi í VR varasjóði geta sótt um lykilorð að Mínum síðum til að sjá upplýsingar um eigin stöðu. Á Mínum síðum má m.a. finna upplýsingar um eftirfarandi:

## Stöðu í sjóðum

Á forsíðunni er yfirlit yfir stöðu viðkomandi félagsmanns í sjóðum félagsins; punktaineign í fræðslusjóði og réttindaineign í varasjóði.

## Öryggisnúmerið

Öryggisnúmerið er birt á Mínum síðum en upplýsingar um stöðu og inneign í sjóðum eru ekki veittar í gegnum síma nema öryggisnúmer sé gefið upp.

## Yfirlit yfir félagsgjöld

Birt er yfirlit yfir greidd félagsgjöld viðkomandi félagsmanns frá því hann var fyrst skráður í VR.

## Þjónusta

Yfirlit yfir þá þjónustu sem sótt hefur til félagsins og hversu mikið viðkomandi hefur fengið úr sjóðum þess.

## VR varasjóður

Á Mínum síðum er sérstök umfjöllun um VR varasjóð. Þar er að finna upplýsingar um innlagnir í sjóðinn og úttektir og helstu spurningar um starfsemi hans, sem og reglugerð sjóðsins.

## Trúnaðarmenn með sérsíður

Trúnaðarmenn eru með sérstakar síður þar sem birtar eru ýmsar hagnýtar upplýsingar, fjallað um hlutverk og réttindi trúnaðarmanna, yfirlit yfir trúnaðarmannanámskeiðin og möguleiki til að skrá sig á námskeið.

# Sjúkra- og varasjóður

Stiklað á stóru um helstu réttindi félagsmanna VR

## Sjúkradagpeningar og bætur félagsmanna

- Sjúkradagpeningar eftir að veikindarétti lýkur (80% af launum) í allt að 270 daga.
- Slysadagpeningar vegna slysa í frítíma (80% af launum).
- Sjúkradagpeningar vegna áfengismeðferðar (80% af launum).
- Dagpeningar vegna veikinda barna yngri en 16 ára (80% af launum) í allt að 270 daga.
- Dagpeningar vegna alvarlegra veikinda maka (80% af launum) í allt að 90 daga.
- Styrkur vegna tæknifrjónungunar kr. 150.000.
- Slysa- og örorkubætur vegna slysa barna að 16 ára aldri.
- Dánarbætur vegna slysa barna að 16 ára aldri.
- Örorkubætur vegna slyss í frítíma, allt að 15 milljónir króna.
- Dánarbætur (dæmi: eftirlifandi maki með 3 börn yngri en 21 árs fengi 2.800.000 kr.).

## Auk þess geta félagsmenn m.a. fengið greitt úr VR varasjóði vegna:

- Heilsubrestr
- Kaupa á líf-, slysa- og sjúkdómatryggingum
- Til líkamsræktar
- Til kaupa á endurhæfingar-, sálfræði-, og lækni- og tannlækniþjónustu
- Kaupa á hjálpartækjum s.s. gleraugum og heymartækjum

Nánar um réttindi í Sjúkrasjóði og VR varasjóði á [www.vr.is](http://www.vr.is)

## Velferðarverkefni VR

Sjúkrasjóður VR býður skjólstaðingum sjóðsins þátttöku í Velferðarverkefni VR sem hóf göngu sína árið 2007. Markmið verkefnisins er að veita félagsmönnum sem hafa átt við veikindi að stríða eða lent í slysförum meiri og persónulegri þjónustu í því augnamiði að auðvelda þeim að snúa aftur á vinnumarkaðinn. Verkefnið felur m.a. í sér stuðningsviðtöl og ráðgjöf.

Félagsmönnum er boðin þátttaka en þeir sem telja sig geta notið góðs af aðstoð geta leitað til Sjúkrasjóðs í síma 510 1700.



Grein eftir Eyrúni Ingadóttur

## Lýðræðisleg vinnubrögð í VR?

Á dögnum bauð ég mig fram í stjórn VR og í janúar sl. sat ég nýársfund félagsins sem kaus nokkra stjórnarmenn, í þetta skipti sjö af 15 mönnum í stjórn og þrjá í varastjórn. Alls buðu þrjú sig fram til formanns og 22 buðu sig fram til stjórnar en trúnaðarráð og trúnaðarmenn á vinnustöðum sitja nýársfundinn.

Ég sat í trúnaðarráði VR fyrir nokkrum árum en dró mig í hlé þegar nýr starfsmaður kom á vinnustað minn sem einnig var í ráðinu. Ástæðan fyrir því að ég bauð mig fram til stjórnar nú var óánægja með stuðning stjórnar VR við formann félagsins í kjölfar efnahagshrunsins. Ég var einn af fjölmörgum félögum VR sem fór fram á það við formanninn að hann segði af sér í kjölfarið en án árangurs. Niðurstaða nýársfundar var sú að ég hlaut ekki brautargengi í stjórn en bauðst að verða varamaður. Ég hafnaði því af þeirri ástæðu að þá hefði ég afsalað mér þeim rétti að fara fram á allsherjaratkvæðagreiðslu í félaginu sem ég síðan nýtti mér ekki. Um leið og ég þakka þann stuðning sem ég fékk vil ég gera athugasemdir við hvernig staðið var að málum á nýársfundinum.

### Vinnubrögð kjörstjórnar

Á nýársfundi VR sátu 55% trúnaðarmanna félagsins. Meirihluti þeirra er samstæður hópur sem styður formann félagsins sama hvað á dynur. Sést það best á því að formaður hlaut kosningu um 71% þeirra sem höfðu rétt til að kjósa á fundinum. Hinn samstæði hópur virðist einnig hafa staðið saman að því að láta enga sem gagnrýndu forystu félagsins komast að. Er það miður því ég tel að það hefði styrkt félagið að fá gagnrýnisraddirnar inn í stjórnina.

Vinnubrögð kjörstjórnar í aðdraganda fundarins voru afskaplega klúðursleg en mig langar að gera athugasemdir við tvö atriði.

1. Sama dag og fundurinn var haldinn fékk ég sendan lista yfir netföng trúnaðarmanna. Þar sem einhverjir frambjóðenda höfðu beðið um listann var hann sendur á alla til að gæta jafnræðis. Gott og vel. En af hverju var hann ekki sendur fyrr? Ég náði að senda tölvupóst til trúnaðarmanna um hvaða málefni ég setti á oddinn ef ég kæmist í stjórn en ég veit að margir þeirra höfðu ekki tíma til að lesa tölvubréf þeirra frambjóðenda sem það gerðu.

2. Kjörstjórn sendi engar upplýsingar til trúnaðarmanna fyrir fundinn um hverjir væru í framboði til formanns eða stjórnar. Þeir sem áttu að velja forystu VR fengu ekki einu sinni sendan

nafnalista. Kynningu á frambjóðendum var einungis dreift á fundinum. Engar upplýsingar um þá sem voru í kjöri var hægt að finna á heimasíðu félagsins og þar var ekki hægt að sjá að verið væri að kjósa menn til trúnaðarstarfa fyrir félagið yfirleitt.

### Fyrir hverja er VR?

Það vakti athygli mína að a.m.k. tólf starfsmenn á skrifstofu VR voru í trúnaðarráði félagsins og höfðu þar með kosningarétt á fundinum. Ef ég gef mér að starfsmenn VR hafi staðið saman að því að kjósa enga sem gagnrýndu forystuna þá er ljóst miðað við atkvæðamagn að þeir höfðu úrslitaáhrif á hverjir komust í stjórn. Hvort sem það hafi verið eða ekki þá er ljóst að starfsmenn VR hafa tekið sér völd sem þeir eiga ekki að hafa. Ef félagið átti erfitt með að fylla upp í trúnaðarráðið þá hefðu þeir átt að leita betur fyrir sér meðal félagsmanna eða þá fækka í ráðinu. Ég er þeirrar skoðunar að hvorki stjórnarmenn né trúnaðarmenn VR eigi að vera starfsmenn á skrifstofu félagsins á sama tíma.

### Nýir tímar – nýtt fólk

Ég bauð mig fram til stjórnar undir yfirskriftinni „nýir tímar – nýtt fólk“ og vildi beita mér fyrir breytingum á innra skipulagi félagsins þannig að sýnileiki stjórnar VR yrði meiri. Fáir félagsmenn víta til dæmis hver er varaformaður félagsins og ég minnst þess ekki að stjórnarmenn hafi verið sýnilegir í okkar ágæta VR blaði. Formaður og framkvæmdastjóri félagsins, sjálfur verkalýðsleiðtogi, er einn í forystunni út á við og því þarf að breyta. VR er stéttarfélag og það er erfitt staða fyrir verkalýðsleiðtoga að hafa setið í auðmannaklúbbnum í skjóli félagsmanna sinna sem nú þurfa margir hverjir að taka afleiðingum útrásarinnar af fullum þunga. Eins er sá siður að menn sitji árum saman í stjórnunum félaga vöndur. Það er hverjum framkvæmdastjóra félags hollt að skipta um yfirstjórn sem kemur venjulega með nýjar áherslur auk þess sem valdið og ábyrgðin dreifist á fleiri herðar. Það sama má segja um stjórnarmenn. VR hefur tækifæri til að virkja fleiri félagsmenn með því að takmarka stjórnarsetu við ákveðið tímabil en fá svo þá reynslu sem kemur úr stjórn inn í trúnaðarráðið sem yrði mun sterkara fyrir vikið.

### Dálítið vond tilfinning

Ég hef heyrt þau viðhorf meðal félagsmanna og trúnaðarmanna VR að forystan sé lokuð klíka og enginn hægðarleikur að hljóta náð fyrir augum hennar. Vissulega eru það vonbrigði að hafa fengið nánast staðfestingu á þessu á nýársfundinum en mér þykir vænt um VR og hef raunar löngum verið stolt af félaginu. VR hefur staðið í framlínu íslenskra verkalýðsfélaga og hafði sterka ímynd meðal þjóðarinnar. Nú eru runnir upp tímar þar sem við þurfum að endurskoða þau gildi sem við höfum staðið fyrir. Hugmyndafræðilegt skipbrot fylgir gjaldþroti þjóðarbúsins og það þarf siðbót þar sem menn bera ábyrgð gerða sinna. Að uppbyggingarstarfinu

þarf að koma nýtt fólk og ég vildi leggja mitt afl á vogarskálarnar hjá VR en var hafnað. Það er svo sem allt í lagi ef ekki sæti eftir dálítið vond tilfinning að lýðræðisleg og eðlileg vinnubrögð hefðu verið sniðgengin á nýársfundinum.

Stefanía Magnúsdóttir varaformaður VR svarar Eyrúnu Ingadóttur um breytingar á innra skipulagi VR

## Nýir tímar – hæfileg blanda af reynslu og nýju fólk

Hvað með reynslu? Er það ágæta hugtak einskis metið? Eru þeir sem orga á torgum og hafa hæst best til þess fallnir til að stýra og stjórna? Ég tel að meðalhófið í þeim efnum sé betra þegar kemur að stjórnarsetu í VR. Mér finnst það ekkert tiltölumál þótt fólk viti ekki hver varaformaður VR er. Hafi fólk áhuga á því er lítið mál að kynna sér hverjir sitja í stjórn félagsins á heimasíðu þess. Annars var ágæt grein í 1. tbl. VR blaðsins 2008 þar sem sagt var frá kosningunum sem haldnar voru á Nýársfundi í janúar 2008 en þá var í fyrsta skipti kosið skv. breyttum kosningalögum og mynd af þeim sem hlutu kosningu. Á þeirri mynd sjást tveir nýir í stjórn, einn nýr varamaður, einn með eins árs stjórnarsetu og nokkrir reynsluboltar. Á myndinni er formaðurinn, varaformaðurinn, sex stjórnarmenn og þrjár varamenn stjórnar. Þetta er dæmi um þá endurnýjun sem ég tel að sé hinn gullni meðalvegur. Mér finnst þarfara að láta verkin tala frekar en auglýsa einstaklingana sem vinna verkin en það má vel vera að það sé ekki í anda þeirra sem vilja láta sem mest á sér bera. Það verður hver að fá að hafa sína skoðun í því máli.

## Frá kjörstjórn VR - Að gefnu tilefni

Í grein sinni fjallar Eyrún Ingadóttir lítillega um störf kjörstjórnar VR. Af því tilefni vill kjörstjórnin koma eftirfarandi á framfæri.

1. Það var ekki kjörstjórn VR sem hafði frumkvæði að því að senda út lista með netföngum trúnaðarmanna. Um leið og kjörstjórn barst vitneskja um að frambjóðandi hafði fengið slíkan lista sendan frá VR taldi kjörstjórn VR mikilvægt að aðrir frambjóðendur fengju listann einnig sendan til að gæta jafnræðis meðal frambjóðenda. Það var þegar gert.
2. Um leið og framboð lágu fyrir og höfðu verið yfirfarin og staðfest, 15. janúar sl. var birtur listi á vef VR yfir alla frambjóðendur ásamt vinnustað þeirra. Það er því rangt sem gefið er í skyn í greininni að ekki hafi legið fyrir hverjir væru í framboði á Nýársfundinum. Þá má einnig geta þess að vönduð kynning á öllum frambjóðendum til formanns og stjórnar var útbúin og henni dreift til allra sem sóttu Nýársfundinn með upplýsingum sem frambjóðendurnir höfðu sjálfir látið í té. Þá fluttu allir frambjóðendurnir framboðskynningu á fundinum, auk þess sem upplýsingum um þá var varpað á tjald meðan þeir fluttu sína kynningu.



# Annáll 2008

## Janúar

Stjórn VR fundaði eftir að uppúr samfloti verkalyðshreyfingarinnar í kjarasamningaviðræðunum slitnaði og afréð að halda áfram á þeirri braut sem hún markaði sér undir lok síðasta árs. Sú braut faldi í sér að semja um baksýnispegil í launamálum, jafna slysatryggingar á við aðrar stéttir, lengja orlof, setja skýrari ramma utan um launaviðtöl o.fl. Spenna ríkti á Nýársfundi trúnaðarráðs og trúnaðarmanna VR á vinnustöðum í janúar þegar kosið var á milli einstaklinga á framboðslista til stjórnar. Þetta var í fyrsta sinn í áraraddir sem slík kosning fór fram. Í janúar hófust morgunverðarfundir og hádegisfyrirlestrar aftur af fullum krafti eftir jólafrí.

## Febrúar

Skrifað var undir kjarasamning við Samtök atvinnulífsins 17. febrúar. Lágmarkslaun hækkuðu um kr. 18.000 við undirskrift, gert var ráð fyrir 5,5% launaþróunartryggingu milli árana 2007 og 2008 og orlofsdögum fjölgaði. Sendir voru út spurningalistar í febrúar vegna Fyrirtækis ársins og Launakönnunar 2008. Þá buðu VR og ferðaskrifstofurnar Sumarferðir, Úrval Útsýn og Plúserferðir félagsmönnum verulegan afslátt af sólarlandaferðum sumarið 2008.

## Mars

Auglýsing VR, Vinnan, þú hefur val, hlaut tvönn verðlaun þegar viðurkenningar voru veittar fyrir bestu auglýsingar ársins 2007 á Ímark hátíðinni. Auglýsingin hlaut verðlaunin í flokknum Almannaheillauglýsingar, bæði sem besta sjónvarpsauglýsingin og besta auglýsing í prentmiðlum. Þetta eru níundu verðlaunin sem VR fær fyrir auglýsingar sínar á innan við áratug. Í mars var kjarasamningur VR og Samtaka atvinnulífsins samþykktur með miklum meirihluta atkvæða. Alls samþykktu 72,3% samninginn en 25,3% höfnuðu honum, 2,4% tóku ekki afstöðu. Kjarasamningurinn gildir til 30. nóvember 2010. Þá dæmdi Héraðsdómur Reykjaness fyrirtækið BB

ehf. til að greiða félagsmanni VR, litháiskri konu, rúmlega 440 þúsund krónur í laun og launaleiðréttingar auk dráttarvaxta og flugmiða heim. Fyrirtækið réð konuna til starfa ólöglega og greiddi henni laun langt undir lágmarkslaunum. Ráðningin var málamyndagerningur að mati VR, til að komast hjá því að greiða lágmarkslaun.

## Apríl

Lagðar voru rúmlega 400 milljónir króna inn á VR varasjóð félagsmanna skv. samþykkt aðalfundar VR þann 31. mars. Yfirlit voru send félagsmönnum í kjölfarið. Á fundinum var Hannes Þ. Sigurðsson gerður að heiðursfélaga VR en hann hefur unnið ötult starf í þágu félagsins í rúma hálfa öld. Skv. skýrslu stjórnar sem lögð var fram á fundinum var árið gott, laun hækkuðu meira en almennt á vinnumarkaði og félagsmönnum fjölgaði. Á fundinum var samþykkt tillaga um óbreytt félagsgjald, 0,7% af launum. Skrifað var undir nýjan kjarasamning milli VR/ LÍV og FÍS í apríl. Samningurinn var sambærilegur og með sama gildistíma og kjarasamningur VR/LÍV og Samtaka atvinnulífsins nema að sérstök launaþróunartrygging er fyrir það starfsfólk sem var í starfi hjá sama atvinnurekanda þann 1. október 2006.

## Maí

Kjarasamningur VR/LÍV og FÍS var samþykktur í maí með afgerandi meirihluta í atkvæðagreiðslu meðal félagsmanna. Niðurstaða hennar var sú að já sögðu 69,1% en 30,2% sögðu Nei. Einn tók ekki afstöðu. Í maí lágu niðurstöður fyrir í stærstu vinnumarkaðskönnun á Íslandi Fyrirtæki ársins fyrir. Fjarhitun hf. var Fyrirtæki ársins 2008 í hópi stærri fyrirtækja. Í hópi minni fyrirtækja var Vélfang ehf. Fyrirtæki ársins. Tvö fyrirtæki urðu hnífjörn í öðru sæti stærri fyrirtækja, Línuhönnun hf. og Logos sf. Í hópi minni fyrirtækja varð Gróco ehf. í öðru sæti og Miracle ehf. í því þriðja. Þrek ehf. (World Class) var hástökkvari ársins í hópi stærri fyrirtækja. Í hópi minni fyrirtækja var EC hugbúnaður ehf. hástökkvarinn. Aðalfundur Verslunarmannafélags Austurlands





samþykkti í maí einróma tillögu stjórnar félagsins um sameiningu við VR og stofnun sérstakrar deildar VR á Austurlandi.

### Júní, júlí og ágúst

Í júní hófst sumarleigutímabil orlofshúsa og tjaldvagna og var nýting góð allt sumarið. Í ágúst fékk fjöldi félagsmanna bréf frá skattayfirvöldum þar sem þeim var tilkynnt um breytingu á framtali þeirra og gerð krafa um skatt af styrkgreiðslum úr starfsmenntasjóðum. Að mati VR eru námsstyrkir sem nýtast til öflunar starfsréttinda ekki skattskyldir sbr. úrskurð yfirskattanefndar sem hnekkti ákvörðun skattstjóra sem hafði skattlagt styrk félagsmanns VR vegna flugnáms. VR hvatti félagsmenn sína sem fengið höfðu bréf um skattlagningu námsstyrkja til að kæra þá ákvörðun til skattayfirvalda.

### September

Morgunverðarfundir og hádegisfyrirlestrar fóru aftur af stað eftir sumarfrí. Heildarlaun félagsmanna VR hækkuðu að meðaltali um 9,9% á milli árána 2007 og 2008 og grunnlaun um 9,7% samkvæmt niðurstöðum launakönnunar 2008 sem birt var í september. VR félagar nutu launaskriðs umfram það sem gerðist á almennum vinnumarkaði, laun hækkuðu að meðaltali um rúm 6% á sama tímabili samkvæmt launavísitölu Hagstofunnar. Launamunur kynjanna innan VR stóð nokkurn veginn í stað á milli ára, munurinn á heildarlaunum var rétt tæplega 17%. Mikill meirihluti félagsmanna fór í launa- eða starfsmannaviðtal. Þeir sem fóru í viðtal voru með 9% hærri heildarlaun að meðaltali en þeir sem ekki fóru í viðtal.

### Okóber

Í ljósi erfiðra tíma í þjóðfélaginu réðst VR í gerð sjónvarpsauglýsingar sem minnir okkur á að nú sem aldrei fyrr þurfum við að sýna samstöðu og horfa fram veginn. Sigurrós lagði sitt af mörkum með laginu

Hoppípolla. Í október hóf VR að bjóða félagsmönnum sem lent hafa í uppsögnum vegna samdráttar á vinnumarkaði ráðgjöf um kjaramál, atvinnuleysisbætur og atvinnuleit auk sálægslu á kvöldin.

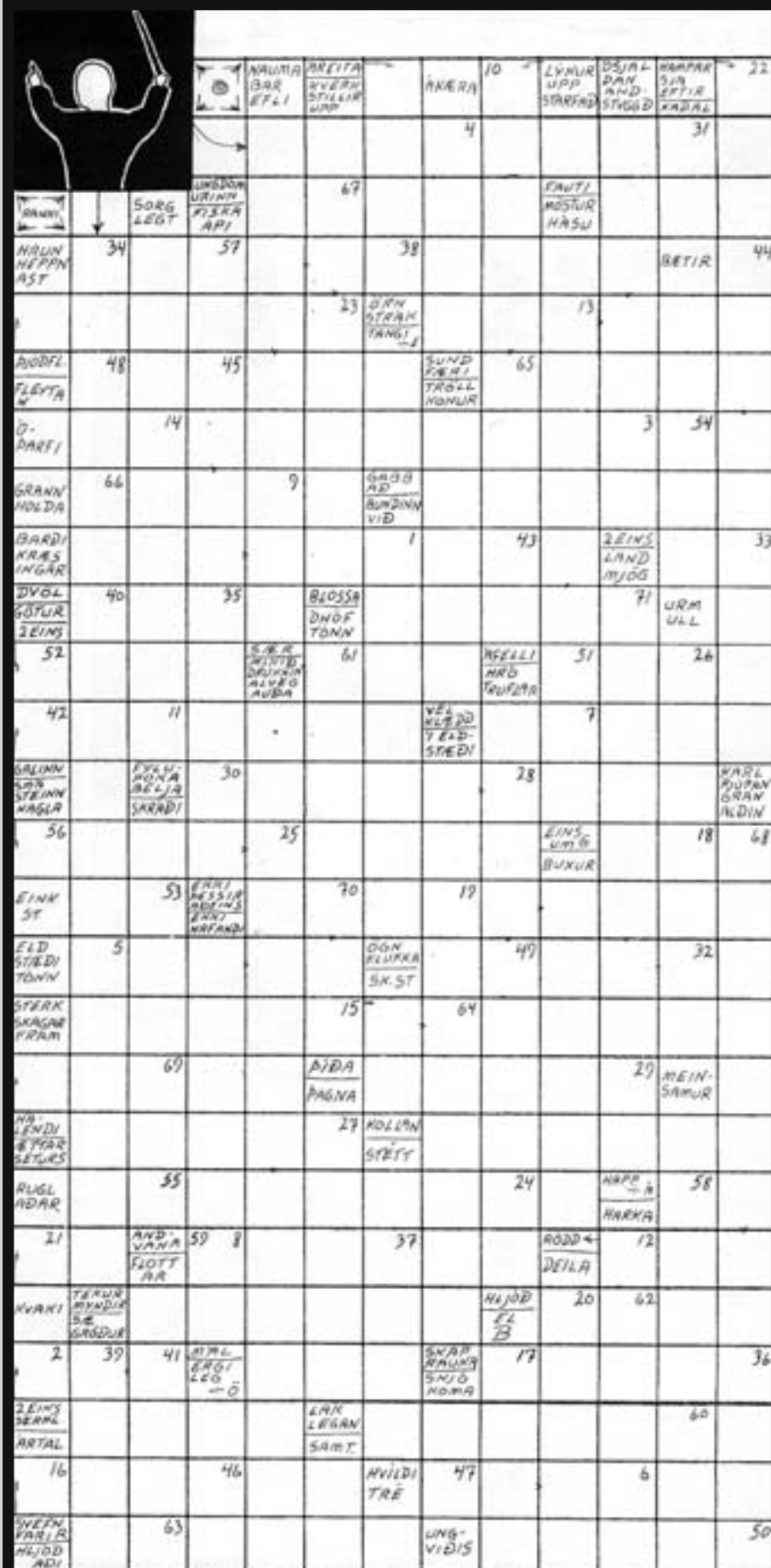
### Nóvember

Rúmlega 500 félagsmenn sátu fund þann 13. nóvember þar sem umræðuefnið var gagnrýni sem fram hefur komið á störf formanns VR í stjórn Kaupþings. Fjöldmargir tóku til máls á fundinum í gærkvöldi og voru skoðanir skiptar. Tvær áskoranir til stjórnar komu fram á fundinum, að VR sé óheimilt að skipa starfsmenn eða stjórnarmenn í VR í stjórnir fyrirtækja og að VR skipi nefnd til að móta siðareglur. Niðurstaða fundarins var sú að samþykkt var tillaga formannsins um að kosningu til stjórnar verði flýtt og er stefnt að því að halda hana eins fljótt og auðið er eftir áramót. Jafnframt að kosið yrði um formann VR nú, þrátt fyrir að kjörtímabili hans væri ekki lokið. Skrifað var undir kjarasamning við Alcan á Íslandi, ÍSAL, af af fulltrúum allra stéttarféлага starfsmanna hjá fyrirtækinu. Gildistími samningsins er til 31. janúar 2011.

### Desember

Samkvæmt 20. gr. laga VR auglýsti kjörstjórn eftir framboðum til formanns og í stjórn og trúnaðarráð félagsins. Skrifað var undir kjarasamning við Elkem á Íslandi (Íslenska járnblendifélagið á Grundartanga) af fulltrúum allra stéttarféлага starfsmanna hjá fyrirtækinu. Gildistími samningsins er til 31. desember 2010. Stjórn VR samþykkti í desember fjögurra milljóna króna fjárframlag til Mæðrastyrksnefndar og Hjálparstarfs kirkjunnar en félögin auk Reykjavíkurdeldar Rauða kross Íslands sameinuðust um jólaaðstoð í ár. Faglegt bráðabirgðamat viðskiptabanka VR og óháðra aðila áætlað að ávöxtun sjóða VR á árinu 2008 hafi verið neikvæð um 6,9%. Það er því ánægjulegt að sú fjárfestingarstefna sem viðhöfð hefur verið innan félagsins virðist skila mun betri árangri en búast hefði mátt við.

# Krossgáta



			NAUTA BAR EFLI	ANETTA RVERN STILLIR VIND		ÁKERA	10	LVALUR UPP SARFAD	ÓSJA DAN AND STOGD	RAMPA SJA EFTIR KADRA	22
						4				31	
			URINNA URINN FERRA API	67				FAUTI MÓSTUR HÁSU			
MANNA KONNA	34					38				BETIR	44
					23	DIRN STRAN FANGI			13		
RODUL FLETTA	48		45				SUND FORI TRÖLL HONUR	65			
Þ- PARTI		14								3	54
GRANN MÓÐA	66			9		GADD AD BUNDIN VIÐ					
BARÐI KRAS INGAR						1		43	ZEINS LAND MJÖG		33
DVOL GÖTUR ZEINS	40		35		BEÐSSA DNOF TÖNN				71	URM ULL	
	52				SAR DOTTI DOTTIN ALVÖG AUBA	61		RELLI MÖD TRUÐA	51		26
	42		11					VEL KLEDD YRÐ- SPEDI	7		
GRÖNN LUN STEINN NAGLA		EVKA- MUNA BEIJA SARÐI	30						28		KARL DUPAN GRAN ALDIN
	56				25				EINS UMI BUXUR	18	68
EINN ST		53			FRÖI PSSIA MÖNS EINI HAFANDI	70		19			
ELD STÖÐI TÖNN	5					ÖNN KLUPPA SK.ST		49			32
STARK SKAGAN FRAM					15			64			
			69		ÞIBA PAGNA					29	MEIN- SAMUR
NA- LENDI EYFAR SETURS					27	KOLLAN STÉTT					
RUGL ANDAR		55						24	HAPP- A ANNA	58	
	11		AND- VANA FLOTT AR	59	8		37		RODD- DEILA	12	
KVANI			TERUR MUNDIA SARÐUR					HJÖÐ FL B	20	62	
	2	39	41	HTPL EAGI LEO -Ö				SVAR RAUNY SAGD KOMA	17		36
ZEINS BERNA ARTAL						LARK LEGAN SAMT					60
	16				46		HVILDI TRÉ	47		6	
VEFNA FARIR HJÖÐ ADI		63						LING- VIDIS			50



## Verðlaun fyrir rétta lausn kr. 12.000

Lausnin á síðustu krossgátu er vísan:

*Blessuð sólin sást í dag*

*snjóinn bræðir.*

*Klár að vanda, kann sitt fag*

*kuldann hræðir.*

Vinningshafi desember krossgátunnar er **Guðrún Björg Gunnarsdóttir** starfsmaður í skódeild Hagkaup Kringlunni og hefur starfað þar undanfarin þrjú ár. Við óskum henni hjartanlega til hamingju með 12.000 krónurnar.

Vísendingin að lausn gátunnar er vísa eins og síðast. **Síðasti móttökudagur lausna er 25. mars 2009.** Vinsamlegast látið kennitölu fylgja og skrifid „krossgáta“ utan á umslagid.

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

# VR er í stöðugri snertingu við félagsmenn

VR hefur sjö undanfarin ár boðið félagsmönnum til morgunverðarfundna og vill þannig koma til móts við óskir og ábendingar félagsmanna og stuðla að meiri samheldni og virkni innan félagsins. Formaður og varaformaður félagsins sitja fundina og ræða um allt sem varðar réttindi félagsmanna, stöðu félagsins, framtíðarhorfur og hvað eina sem fundarmönnum dettur í hug. Það er stjórnendum félagsins mikilvægt að heyra frá félagsmönnum og fá tækifæri til að ræða við þá beint og milliliðalaust.

Fundirnir eru liður í auknu lýðræði innan VR og skapa vettvang til beinna skoðanaskipta. Hugmyndin er sú að færa félagið nær félagsmönnum, komast að því hvað brennur helst á fólki hverju sinni og fá þar með hugmyndir að nýrri og bættri þjónustu. Nú þegar hafa um fjögur þúsund félagsmenn setið slíka fundi og hvetjum við félagsmenn til að taka þátt í lýðræðislegri umræðu um framtíð félagsins. Margar góðar ábendingar og hugmyndir hafa orðið að veruleika á þessum árum og skilað sér í bættri þjónustu VR við félagsmenn.

## Fundirnir eru haldnir á fimmtudögum og föstudög-um og má sjá dagsetningar næstu funda á [vr.is](http://vr.is)

Hringt er í félagsmenn samkvæmt félagaskrá og þeim boðið á fund en öllum félagsmönnum er velkomnið að mæta. Hægt er að skrá sig á netinu eða tilkynna þátttöku til þjónustuværs í síma 510 1700. Fundirnir eru haldnir kl. 8:30 til 10:00 í fundarsal VR í Húsi verslunarinnar í Kringlunni 7.

## Fyrirtæki ársins 2009

# Hefurðu svarað könnuninni?

Könnun VR á Fyrirtæki ársins og launakjörum félagsmanna hefur verið send út, frestur til að svara rennur út í lok febrúar

Aldreifur hefur verið ríkari ástæða en nú til að taka þátt í könnun VR á Fyrirtæki ársins og launakjörum félagsmanna. Mörg fyrirtæki eiga í erfiðleikum sem óhjákvæmilega hafa áhrif á líðan starfsmanna, kjör þeirra og almenn samskipti á vinnustaðnum.

Niðurstöðurnar í Fyrirtæki ársins nýtast félagsmönnum til að meta stöðuna á sínum eigin vinnustað í samanburði við aðra og segja stjórnendum hvernig þeim líður. Fyrirtækin fá þannig upplýsingar um hvar pottur er brotinn og hvað er vel gert í starfsmannamálum. Niðurstöðurnar í launakönnuninni eru félagsmönnum mikilvægt tæki í kjarabaráttunni, þær sýna hver launin eru á markaðnum fyrir tiltekið starf í hverri atvinnugrein fyrir sig.

Könnunin hefur verið send til allra fullgildra félagsmanna. Ef þú hefur ekki fengið könnun, vinsamlega hafðu samband við VR í síma 510 1700 eða sendu tölvupóst til [steinunn@vr.is](mailto:steinunn@vr.is). VR hefur gert þessa könnun meðal félagsmanna sinna í áratug og hefur þátttaka ætíð verið mikil. Við hvetjum þig til að taka þátt, þetta er þín könnun.

**Frestur til að svara er til 28. febrúar nk.**



# Málefnaþópar

Málefnaþópur um siðareglur VR og stjórnarsetu í fyrirtækjum og félögum.

Á félagsfundum VR í nóvember á síðasta ári voru lagðar fram tillögur sem lúta annars vegar að því að móta siðareglur fyrir VR og hins vegar að setu í stjórnnum félaga og fyrirtækja sem VR hefur aðkomu að.

Auglýst var á netinu eftir áhugasömum félagsmönnum til að taka þátt í starfinu og skráðu sig þráttu og sex félagsmenn. Í kjölfar þess var stofnaður málefnaþópur til að vinna að þessum tillögum og starfar hann nú af fullum krafti.

# Hefurðu fast land undir fótum þegar á reynir?



## Sjúkrasjóður VR veitir öryggi í veikindum

Félagsmenn VR eru ekki einir á báti í langvarandi veikindum. Sjúkrasjóður VR er þér stoð og stytta á erfiðum tímum.

Kynntu þér réttindi þín á [www.vr.is](http://www.vr.is)