

# VRblaðið

6.tbl. 27. árgangur desember 2005



# Í þessu blaði...

**07 Kjör á forystu VR**  
Viltu gefa kost á þér?

**08 Jakkaföt í september**  
Félagslífið hjá Nýherja

**10 Vernd og varasjóður**  
Breytingar í vændum

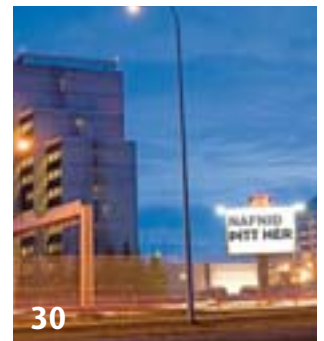
**12 Kjarasamningar**  
Samið við SA og FÍS

**14 Lífið er dýrt**  
Um erfidrykkjur

**18 Hver er réttur þinn?**  
Minnisblað verslunarmanna

**23 Í sólina sumarið 2006**  
Calpe, Krít og Mallorca

**30 Af hverju nýtt nafn?**  
Taktu þátt í samkeppni



**Verslunarmannafélag Reykjavíkur**

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





## LEIÐARI

# Breytingar í vændum

VR og Verslunarmannafélag Vestmannaeyja undirrituðu fyrir skemmstu samstarfssamning með það að markmiði að sameina félögin eftir tvö ár og nýlega sameinuðust VR og Verslunarmannafélag Akraness eftir tveggja ára samstarf. VR og VH, Verslunarmannafélag Hafnarfjarðar, hafa gert með sér samkomulag um samstarf félaganna og var verið að greiða atkvæði um það meðal félagsmanna VH þegar blaðið fór í prentun. Það er einlæg von mín að sá samstarfssamningur gangi eftir og að verslunarmenn á höfuðborgarsvæðinu verði sameinaðir í eitt en öflugra félag.

Sameiningar verslunarmannafélaga undir heitinu VR sem og breytingar í samsetningu félagsins hafa það í för með sér að huga þarf að nýju nafni á félagið. Félagssvæði VR nær nú yfir fleiri sveitarfélög en Reykjavík, 70-80% félagsmanna eru skrifstofumenn og skilningurinn á orðinu verslunarmaður hefur þengst í þá veru að vera starfsheiti þeirra sem vinna eingöngu verslunar- og afgreiðslustörf. Við höfum brugðist við þessu á undanförunum árum með því að kynna okkur einvörðungu með skammstöfuninni VR, en mörgum er tamt að tala áfram um verslunarmenn eða nota nafn félagsins, Verslunarmannafélag Reykjavíkur, án skammstafana. Eftir langa og ítarlega skoðun höfum við ákveðið að

efna til hugmyndasamkeppni um nýtt nafn á félagið eða nýtt heiti við skammstöfunina VR. Við áskiljum okkur þó rétt til að hafna öllum tillögum ef við teljum þær ekki betri en hið rúmlega 114 ára nafn og skammstöfun félagsins sem margir munu kveðja með trega. Um samkeppnina er nánar fjallað á bls. 30 í blaðinu.

Þó nöfn séu mikilvæg er innihaldið þó mikilvægara. Nú þegar líður að jólum hellast minningarnar yfir mann. Það er athyglisvert að það eru ekki pakkarnir eða góði maturinn sem maður man eftir heldur samveran við sína nánustu. Þótt gjafir og góður matur skapi eflaust jákvæðara andrúmsloft fyrir góðar minningar þá virðist það ekki vera aðalatriðið heldur það að sýna og njóta góðvildar frá fjölskyldu og samborgurum.

Notum því jólin til að sýna hvort öðru virðingu og hlýhug. ■

**gpp**

**Ábyrgðarmaður:** Gunnar Páll Pálsson **Ritstjóri:** Anna Björg Siggeirsdóttir **Umbrot og útlit:** Tómas Bolli Halþórsson **Ljósmyndir:** Gunnar Kristinn o.fl. **Prentun:** Oddi. Upplag: 20.700  
**Stjórn VR:** Gunnar Páll Pálsson formaður, Stefania Magnúsdóttir varaformaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir ritari. **Meðstjórnendur:** Benedikt Vilhjálmsson, Bjarnís Lárusdóttir, Einar Karl Birgisson, Eyrún Ingvaldsdóttir, Gunnar Böðvarsson, Lykke Bjerre Larsen, Margrét Sverrisdóttir, Margrét Torfadóttir, Rannveig Sigurðardóttir, Sigurður Sigfússon, Steinar J. Kristjánsson og Valur M. Valtýsson. **Varamenn:** Elín Ólafsdóttir, Jón Magnússon og Þorlákur Jóhannsson. **Stjórn Orlofssjóðs VR:** Benedikt Vilhjálmsson, Valur M. Valtýsson, Bjarnís Lárusdóttir, Gunnar Böðvarsson, Sigurður Sigfússon, Steinar J. Kristjánsson og Margrét Torfadóttir. **Til vara:** Einar Karl Birgisson, Margrét Sverrisdóttir. **Stjórn Sjúkrasjóðs VR:** Stefania Magnúsdóttir formaður, Jóhanna E. Vilhelmsdóttir, Lykke Bjerre Larsen, Einar Karl Birgisson. **Til vara:** Jón Magnússon, Eyrún Ingvaldsdóttir.

## Aðalfundur 2006



Vakin er athygli á því að aðalfundur VR 2006 verður haldinn mánudaginn 20. febrúar en ekki í mars eins og venja er til. Á fundinum verður m.a. afgreidd tillaga um Varasjóð VR sem kynntur er á bls. 10 hér í blaðinu. Nánar auglýst síðar.

## Ekki jólakort frá VR í ár

### Andvirðið gefið til líknarmála



VR hefur ákveðið senda ekki út jólakort í ár og lætur í staðinn FAAS, Félags aðstandenda Alzheimerssjúkra og annarra minnissjúkra njóta góðs af. Á heimasíðu þeirra Alzheimer.is er að finna upplýsingar um margþætta starfsemi félagsins en félagið stendur m.a. fyrir öflugri fræðslu um Alzheimer sjúkdóminn og aðstæður þeirra sem við hann búa. VR sendir félagsmönnum sínum og landsmönnum öllum bestu óskir um friðsæla jólahátíð og farsæld á nýju ári.

## FÉLAGSMÁL

# LÍV þing

## Samþykkt að kannaður verði vilji til nánara samstarfs

Tillaga stjórnar Landssambands íslenskra verzlunarmanna, LÍV, um að stjórn sambandsins láti á það reyna hvort vilji er hjá aðildarfélögum LÍV til nánara samstarfs, var samþykkt á þingi sambandsins sem haldið var á Akureyri 11. til 12. nóvember.

Helstu mál þingsins voru kjara- og efnahagsmál ásamt skipulagi og starfsháttum sambandsins. Ingibjörg R. Guðmundsdóttir var endurkjörin formaður sambandsins.

Svohljóðandi tillaga um skipulag sambandsins var samþykkt mótatkvæðalaust:

### Tillaga stjórnar LÍV um vinnufyrirkomulag vegna skipulags og starfshátta LÍV

25. þing LÍV felur stjórn sambandsins að láta á það reyna á næstu tveimur árum hvort vilji er hjá aðildarfélögum LÍV til nánara samstarfs með það að markmiði að tryggja öllum félagsmönnum LÍV sömu réttindi og bestu mögulega þjónustu.

Stjórninni er falið að kanna mismunandi leiðir til að ná því markmiði allt frá sameiningu félaganna í deildaskipt/svæðaskipt landssamband/landsfélag til nánari samvinnu ein-stakra aðildarféлага eða sjóða þeirra.

Stjórninni er einnig falið að vinna tillögur um framtíðarskipan, verkefni og fyrirkomulag þinga LÍV og taki þær mið af tillögum um innri skilvirkni ASÍ, sem ársfundur ASÍ 2005 fól skipulags- og starfsháttarnefnd sambandsins að undirbúa fyrir ársfund ASÍ 2006.

Verkefnið hefjist eigi síðar en í janúar 2006 á vinnufundi stjórnar, sem stýrt verði af utanaðkomandi ráðgjafa. Í framhaldinu verði leitað frekari upplýsinga frá aðildarfélögunum og fundað með þeim. Stjórninni er heimilt að nýta hluta af eigin fé LÍV til að greiða kostnað, sem hlýst af þessari vinnu. Ennfremur að horfa til sjóða sambandsins í leit að mögulegum framtíðarlausnum.

Niðurstöður verði kynntar á formannafundi LÍV, sem haldinn verði eigi síðar en í nóvember 2006. Þar verði skýrt dregin fram kostir og gallar einstakra leiða og áhrif þeirra á kjör félagsmanna og núverandi rekstrarfyrirkomulag aðildarfélaganna.

Þingið felur stjórn LÍV að leita eftir óbreyttum samningum við VR um rekstur LÍV út árið 2006. Í kjölfar nóvemberfundarins gangi stjórn LÍV frá tillögum til næsta þings LÍV og taki í ljósi þeirra ákvörðun um rekstrarfyrirkomulag sambandsins til þings 2007. ■

## FÉLAGSMÁL

# Samningur við Vestmannaeyjar

Verslunarmannafélag Vestmannaeyja í samstarf við VR



Guðrún Erlingsdóttir form. VFV og Gunnar Páll Pálsson form. VR við undirritun samningsins

VR og Verslunarmannafélag Vestmannaeyja, VFV, hafa gert með sér samning sem gerir ráð fyrir viðamiklu samstarfi félaganna og sameiningu eftir tveggja ára reynslutíma. Samningurinn var samþykktur með öllum greiddum atkvæðum á félagsfundi í Vestmannaeyjum þann 1. nóvember sl.

Umræða um sameiningu verslunarmannafélaga hefur lengi átt sér stað innan Landsambands íslenskra verzlunarmanna. Það er von VR og VFV að þessi samningur leiði til viðtækara samstarfs verslunarmannafélaga í landinu og öflugs, svæðaskipts stéttarfélags verslunarmanna.

### Stefnt að fullri sameiningu eftir tvö ár

Í samningi VR og VFV er kveðið á um að félagsmenn VFV öðlist full réttindi miðað við reglur VR frá gildistöku samningsins þann 1. janúar 2006. Þeir sem gerast aðilar að Verslunarmannafélagi Vestmannaeyja eftir gildistöku samningsins ávinna sér rétt í samræmi við reglur VR um nýja félagsmenn. Í samningnum er kveðið á um fulla sameiningu félaganna eftir tvö ár frá gildistöku hans, sé vilji fyrir því hjá báðum aðilum. Undir lok reynslutímans munu bæði félögin því taka afstöðu til sameiningar og verða tillögur þar að lútandi lagðar fyrir aðalfund beggja félaga. Í Verslunarmannafélagi Vestmannaeyja eru 230 félagsmenn.

Félögin verða rekin sem eitt félag á reynslutímanum, að undanskildum eignum félaganna en komi til sameiningar verða þær jafnframt sameinaðar. Verslunarmannafélag Vestmannaeyja er með skrifstofutíma í húsnæði sínu í Miðstræti 11 frá kl. 10:00 - 12:00 og 13:00 - 15:00 alla virka daga og verður engin breyting þar á. ■

## Stefnt að sameiningu við Hafnarfjörð



VR og VH, Verslunarmannafélag Hafnarfjarðar, hafa gert með sér samkomulag um samstarf félaganna og stefna að sameiningu eftir eins árs reynslutíma.

Í samkomulaginu er kveðið á um að félagsmenn Verslunarmannafélags Hafnarfjarðar öðlist full réttindi miðað við reglur VR frá gildistöku samnings um næstu áramót. Nýir félagsmenn VH ávinna sér rétt í samræmi við reglur VR. Félögin verða rekin sem eitt félag á reynslutímanum, að undanskildum eignum félaganna en komi til sameiningar verða þær jafnframt sameinaðar. Í samkomulaginu er kveðið á um fulla sameiningu félaganna eftir eins árs reynslutíma, sé vilji fyrir því hjá báðum aðilum. Undir lok reynslutímans munu bæði félögin því taka afstöðu til sameiningar.

Samkomulagið var kynnt á almennum félagsfundi VH mánudaginn 28. nóvember sl. Kosning um samkomulagið meðal félagsmanna VH stóð enn yfir þegar VR blaðið fór í prentun.



KVENNAFRÍÐAGURINN

# 24. október

Ótrúleg upplifun og samhugur



Starfsfólk skrifstofu VR yfirgaf vinnustað sinn kl. 14:08 á kvennafrídeginum 24. október og gekk fylktu liði í kröfugöngu með fimmtíu þúsund öðrum landsmönnum frá Skólavörðuholti að Ingólfstorgi. Burt með launamun kynjanna var krafa okkar þennan dag, jafnrétti í orði sem og á borði.

Það skyggði þó á daginn að nokkur fyrirtæki höfnuðu ósk starfsmanna sinna um frí í tilefni dagsins eða tilkynntu að dregið yrði af launum þeirra. Okkur þykir miður að þessi fyrirtæki hafi ekki sýnt starfsfólki sínu þá virðingu að að gefa því frí til að taka þátt í kröfugöngu þar sem verið er að krefjast jafn sjálfsagðra mannréttinda og jafnrétti kynjanna svo sannarlega er.

Sem kunnugt er hefur þema VR þetta árið verið jafnrétti kynjanna og er nýlokið viðamikilli jafnréttisherferð. Kynbundinn launamunur er enn 14% samkvæmt launakönnun VR og er mál að linni. Það er von okkar að frábær þátttaka í kvennafrídeginum veiti okkur þann kraft sem þarf til að útrýma launamun kynjanna í eitt skipti fyrir öll. ■



# Jólapóstkort



Í desembermánuði fara starfsmenn VR á stúfana og dreifa póstkortum með helstu upplýsingum um réttindi verslunarmanna vegna vinnu í desembermánuði, annasamasta mánuði ársins í verslunum landsins. Þessu er ævinlega vel tekið og starfsfólk VR boðið velkomið með bros á vör. Meðfylgjandi myndir eru af unga parinu sem prýðir póstkortin þetta árið.

**VR hvetur forsvarsmenn fyrirtækja til að fara að settum reglum og vill sérstaklega minna á hvíldartímaákvæðin í þessu sambandi.**

## VR skop - jólaskap



## Kjör á forystu VR

Samkvæmt lögum VR gerir uppstillingarnefnd tillögu um skipan í trúnaðarstöður félagsins.

Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda inn skriflegt erindi til starfsmanns nefndarinnar, Elísabetar Magnúsdóttur, á skrifstofu VR. Einnig er hægt að senda erindið á uppstillingarnefnd@vr.is fyrir 22. desember 2005.

Uppstillingarnefnd mun stilla upp lista sem endurspeglar eins og hægt er félagið hvað varðar aldur, kyn og störf félagsmanna. Einnig verður litið til félagsaðildar og starfa fyrir félagið.

Kosið er um formann, 7 meðstjórnendur í stjórn VR og 3 til vara, 57 fulltrúa í trúnaðarráð og 25 til vara, 2 skoðunarmenn reikinga og 1 til vara.

### Uppstillingarnefnd

[www.vr.is](http://www.vr.is)

Starf okkar  
eflir  
þitt starf

# VR





Glæsilegur hópur kvenna hjá Nýherja... karlar hvað?

NÝHERJI

# Jakkaföt í september, bleikt í október...

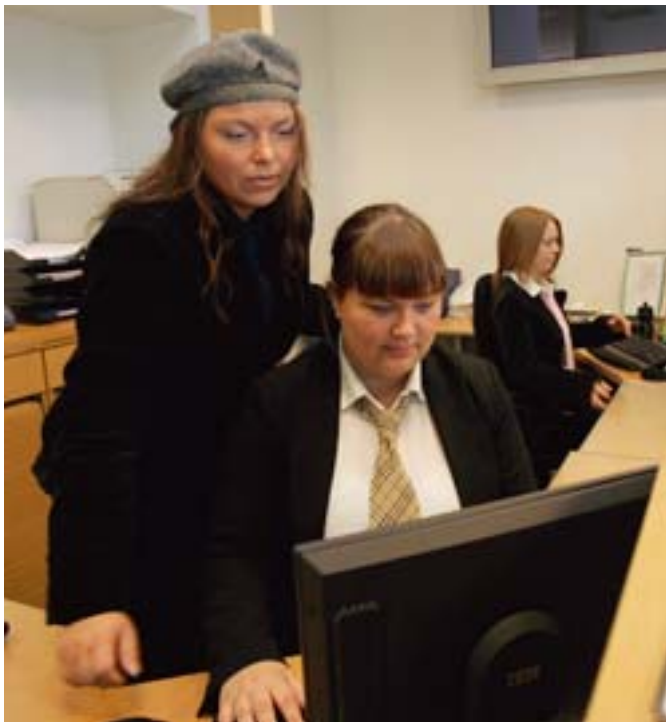
Enginn þarf að velkjast í vafa um að gott félagslíf er kostur bæði fyrir starfsfólkið og fyrirtækið. Því er ekki úr vegi að læra af öðrum og skoða hvað gert er í öðrum fyrirtækjum. VR-blaðið fékk að skyggjast inn hjá Nýherja en þar er fjölbreytt félagslíf með góðum stuðningi fyrirtækisins.

Magnea Steinunn Ingimundardóttir þekkingastjóri Nýherja leiddi blaðamann í allan sannleika um málið.



Frá vinstri; Harpa, Stefanía, Ása, Ólóf, Sesselja, Bylgja og Gyða





Verkstæðismóttaka Nýherja: Lilja, Rebekka og Íris.

Konurnar í Nýherja mættu í jakkafötum dag einn í september. Bláðamanni lék hugur á að vita hvers vegna og datt náttúrulega fyrst í hug áhrifamáttur jafnréttisauglýsingar VR. Ekki var hún þó ástæðan fyrir uppátækinu þó ljóslega hefði það átt vel við. Hugmyndin var eldri og liður í góðu félagslífi meðal starfsmanna. Magnea Steinunn Ingimundardóttir, þekkingarstjóri Nýherja, var spurð nokkurra spurninga um lífið í vinnunni hjá Nýherja þar sem starfa 285 manns, að meirihluta karlmenn.

Jakkafötin voru þáttur í mánaðarlegum uppákomum kvennanna hjá Nýherja. „Í ágúst mættum við allar í pílsum einn daginn, jakkafötum í september, í bleiku í október og þann dag var fræðslufundur um brjóstakrabbamein. Í nóvember var höfuðfatadagur og svo rauður dagur í desember“ upplýsir Magnea. Að hennar sögn er að jafnaði góð þátttaka í atburðum á vegum starfsmannafélagsins. Starfsmenn greiða hver um sig ákveðna upphæð á mánuði í félagið og fyrirtækið hærrí upphæð á máti á hvern starfsmann. Auk þess greiðir fyrirtækið umfram á stærri viðburði, s.s. árshátíðina.

## GÓNÝ, TÓNÝ...

Magnea segir félagslífið í Nýherja mjög fjölbreytt. STAFN er starfsmannafélag Nýherja og innan þess eru mörg „fagfélög“. Þar er helst að nefna GÓNÝ sem er golffélag, TÓNÝ tónlistarfélagið, SKENÝ sem er skeggfélag, Í FÓNÝ eru áhugamenn um fótbolta og SKOKKNÝ er fyrir skokkara. Í DANSNÝ læra menn að dansa, JEPNÝ er jeppafélagið og SKÁKNÝ skýrir sig sjálf. STAFN stendur fyrir föstum liðum eins og óvissuferð á vorin, útilegu, árshátíð, jólaballi en einnig tilfallandi uppákomum eins og bíóferðum og fjölskyldudögum. Nýjung hjá STAFN eru uppákomur á vinnutíma eins og reiptog milli hæða, kúlukast og framundan er ratleikur eða boðhlaup. Þar



Ólöf Guðmundsdóttir, deildarstjóri skrifstofubúnaðar.

fyrir utan er Nýherji með uppákomur eins og t.d. nýársgleði og „stefnumót“ á haustin sem er hvatningarfundur. Árshátíðin verður í Amsterdam á næsta ári. Af því tilefni var „hollenskt hádegi“ í september þegar skráningu var að ljúka. Þar var boðið upp á sýnishorn af hollenskum mat og bjór.

## Hrafnapiing og myndakeppni

Í stóru fyrirtæki með fjölbreyttan starfshóp og ólík áhugamál er oft flókið að ná fólki saman. Hjá Nýherja er fyrirtækið í tveimur álmum, á 6 hæðum hvor. Það er því ljóst að starfsfólkið þekkist ekki allt innbyrðis. „Þess vegna stendur ein hæð í hvorri álmu fyrir svokölluðu Hrafnapiingi á 3ja vikna fresti í allan vetur sem felst í því að starfsfólk kemur í heimsókn til viðkomandi hæðar. Tilgangurinn er að sjá hverjir vinna þar og hvað þeir gera,“ segir Magnea.

Auk þess sem að framan er talið hefur hver deild sínar einkauppákomur, s.s. pútt- og pílumót, rauðvínsputta og leynivinaleiki. „Nú er í gangi myndakeppnin „Ég sem unglingur“ þar sem menn eiga að koma með myndir af sér frá unglingsárunum sem hengdar eru upp og síðan keppt um bestu myndina. Þetta vekur mikla kátínu,“ segir Magnea. Þá skipuleggur fyrirtækið ýmis ódýr kvöldnámskeið fyrir starfsmenn þar sem makar geta komið með. Nefna má námskeiðin Uppeldi og hegðun og Streita og álag.

Það er ljóst að nóg er um að vera hjá starfsfólki Nýherja í og utan vinnunnar. Við þökkum Magneu fyrir spjallið og vonum að starfsmenn fyrir-tækja úti um víðan völl geti nýtt sér hugmyndir STAFN og aukið fjölbreytnina í félagslífinu. ■

# Þín vernd – þinn varasjóður

Hlutverk og starfsemi stéttarfélaganna hefur tekið miklum breytingum á undanförunum árum og áratugum. Í dag er VR fyrst og fremst lífsgæðafélag sem hefur það hlutverk að nýta styrk félagslegrar samstöðu sinnar til að efla einstaklinginn. VR er bakhjarl félagsmanna og sýnir þeim umhyggju og stuðning með öflugum sjóðum, víðtækri tryggingavernd og eflingu kaupmáttar. Við bjóðum þér Vernd og Varasjóð.

## Vernd

Aðild að VR veitir þér sjálfkrafa aðild að víðtækri vernd. Með greiðslu félagsgjalds og mótframlags vinnuveitanda í sjúkra-, orlofs- og starfs-menntasjóð, færðu bæði tekjuvernd í veikindum og réttindavernd á vinnustað.

### Tekjuverndin þín

- Sjúkradagpeningar eftir að veikindarétti lýkur, 80% af launum í allt að 9 mánuði.
- Slysadagpeningar vegna slysa í frítíma, 80% af launum í allt að 9 mánuði.

- Örorkubætur vegna slyss í frítíma, allt að 14,7 milljónir króna.
- Sjúkradagpeningar vegna áfengis meðferðar, 80% af launum í allt að 90 daga.
- Dagpeningar vegna veikinda barna yngri en 16 ára, 80% af launum í allt að 9 mánuði.
- Dagpeningar vegna alvarlegra veikinda maka, 80% af launum í allt að 90 daga.
- Slysa-, dánar- og örorkubætur vegna barna að 16 ára aldri.
- Dánarbætur, upphæðir fara eftir fjölskylduhögum.

**Aðild að VR og greiðslur í lífeyrissjóð veita þér rétt til tekjuverndar vegna veikinda eða slysa, þinna eigin eða barna þinna.**

**Dæmi:** Félagsmaður sem hefur 300 þúsund krónur í laun og hefur unnið hjá sama vinnuveitanda í fimm ár. Hann er með tvö börn á framfæri og veikist alvarlega.

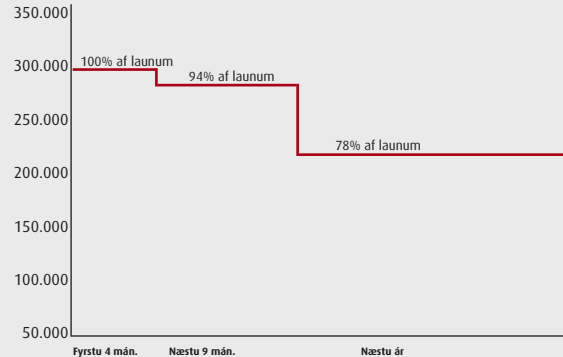
**Fyrstu 4 mánuðirnir** kr. 300.000 á mánuði, frá atvinnurekanda, 100% laun.

**Næstu níu mánuðir** kr. 280.620 á mánuði, þ.e. 80% laun úr Sjúkrasjóði VR, dagpeningar frá Tryggingastofnun og greiðsla vegna barna alls 94% laun\* (89% hjá barnlausum einstakl.)

**Næstu ár** kr. 233.364 á mánuði, þ.e. örorkulífeyrir úr lífeyrissjóði (52% af launum) og kr. 10 þúsund lífeyrir fyrir hvert barn auk örorkulífeyrir frá Tryggingastofnun kr. 24.192 og kr. 33.172 lífeyrir með börnunum alls 78% laun\* (60% hjá barnlausum einstakl.)

\* Réttindi í sjúkrasjóði VR fara eftir því hversu lengi félagsmenn hafa verið í félaginu, félagsmaður sem hefur greitt fullt félagsgjald fær full réttindi í sjóðnum (sjá vr.is). Örorkulífeyrir úr Lífeyrissjóði verzlunarmanna er að meðaltali um 52% af launum, miðað við 100% örorkumat og 40 ára réttindi hjá sjóðnum, þ.e. samtals áunninna og framreiknaðra réttindaára (sjá live.is). Réttindi til örorkulífeyris frá Tryggingastofnun miða við örorkumat, aldur, fjölskylduhagi, búsetu, tekjur aðrar en lífeyri og tekjur maka (sjá tr.is)

VR vernd - tekjuvernd í alvarlegum veikindatilfellum



|                         | Fyrstu 4 mán.  | Næstu 9 mán.   | Næstu ár       |
|-------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Atvinnurekandi          | 300.000        |                |                |
| Sjúkrasjóður VR         |                | 240.000        |                |
| Lífeyrissjóður verzl.   |                |                | 156.000        |
| Örorkulífeyrir          |                |                | 20.000         |
| Tryggingastofnun        |                | 26.280         |                |
| Dagpeningar             |                | 14.340         |                |
| Dagpeningar v/barna     |                |                | 24.192         |
| Örorkulífeyrir          |                |                | 33.172         |
| Örorkulífeyrir v/barna  |                |                |                |
| <b>Samtals á mánuði</b> | <b>300.000</b> | <b>280.620</b> | <b>233.364</b> |

### Réttindaverndin þín

- Lögfræðiaðstoð vegna kjaramála og innheimtu launakrafna
- Aðstoð við gerð og túlkun kjarasamninga
- Aðstoð vegna samskiptavandamála
- Aðstoð við gerð ráðningarsamninga

Aðild að VR veitir þér aðgang að lögfræðiaðstoð og annarri sérfræði-

kunnáttu vegna kjaramála og ef upp koma lögfræðileg álitamál á vinnustað. Þú getur leitað til okkar vegna alvarlegra samskiptamála á vinnustaðnum, s.s. vegna eineltis eða kynferðislegs áreitis. Við aðstoðum þig við upphaf starfsferils þíns, m.a. með því að fara yfir ráðningarsamninginn þinn, og einnig við lok hans með því að fara yfir starfslokasamninginn. Þú getur leitað til okkar vegna allra mála sem varða réttindastöðu þína á vinnumarkaði og á vinnustaðnum.

# Varasjóður

Á næsta aðalfundi VR verður lögð fram tillaga um að hver félagsmaður eignist sinn eigin séreignarsjóð hjá félaginu. Tillagan gerir ráð fyrir að hluti af félags-, sjúkra- og orlofssjóðsiðgjöldum renni í séreignarsparnað, svokallaðan varasjóð. Félagsmenn hafa gert kröfu um aukinn sveigjanleika og meira frjálssræði í nýtingu á inneign sinni í sjóðum félagsins og er varasjóðnum ætlað að mæta þeim kröfum.

## Akomutrygging

Markmiðið með stofnun varasjóðsins er að veita félagsmönnum færi á að mynda sinn eigin sjóð til að nýta á þann hátt sem þeir telja hagkvæmast. Þeir geta nýtt hann til orlofs, forvarna og endurhæfingar eða til framfærslu t.d. við heilsuþrenginguna eða starfslok vegna aldurs. Áfram verður hægt að taka út úr sjóðnum til að standa straum af smærri kostnaðarliðum s.s. til að greiða fyrir líkamsræktarkort eða gleraugu. VR hvetur hins vegar félagsmenn til að safna í sjóðinn og mynda þannig sína eigin afkomutryggingu sem hægt er að nota til að mæta stærrí áföllum í lífinu, s.s. atvinnuleysi, eða til að standa straum af endurmenntunarpörf á seinni hluta starfsævinnar.

## Sjóðurinn þinn

Þú munt fá endurgreiddan hluta af félagsgjaldi þínu sem og sjúkrasjóðs- og orlofssjóðsiðgjaldi sem vinnuveitandi greiðir fyrir þína hönd, inn á sjóð í þínu nafni á hverju ári. Upphafsstaðan í sjóðnum miðar við endurgreiðslu á 30% af félagsgjaldi á árinu 2005, inneign í sjúkrasjóði við upphaf árs 2006 og greiðslu úr orlofssjóði sem svarar til þeirrar upphæðar sem greidd hefur verið til félagsmanna í formi orlofsávisunar. Greiðslur úr sjúkrasjóði og orlofssjóði eru skattskyldar og verður staðgreiðsla dregin frá áður en þær eru lagðar í varasjóðinn. Staðgreiðsla hefur hins vegar verið dregin af félagsgjaldi áður það er greitt til VR.

Að meðaltali er upphafsstaða félagsmanna í varasjóðnum um 20 þúsund krónur, lægri hjá þeim sem eru með lágmarkslaun og hærri hjá þeim sem eru með laun yfir meðaltali VR félagsmanna sem er kr. 300.000. Sjóðurinn verður uppfærður árlega og er ætlað að lagt verði inn á hann 30% af félagsgjaldi þínu, 30% af iðgjaldi í sjúkrasjóð og 80% af iðgjaldi í orlofssjóð. Endanlegt hlutfall verður ákveðið á aðalfundi VR í febrúar næstkomandi.

## Dæmi um söfnun í varasjóð:

|      |         |
|------|---------|
| 2006 | 20.000  |
| 2007 | 44.115  |
| 2008 | 70.479  |
| 2009 | 99.254  |
| 2010 | 130.616 |
| 2011 | 164.748 |
| 2012 | 201.849 |
| 2013 | 242.128 |
| 2014 | 285.810 |
| 2015 | 333.133 |
| 2016 | 353.121 |

Hægt er að taka út úr sjóðnum hvenær sem er og nægir að koma með kvittun og upplýsingar um bankareikning. Félagsmenn sem hætta hjá félaginu eftir að varasjóðurinn hefur verið stofnaður geta tekið út úr sjóðnum á sama hátt og fullgildir félagar. Inneign í sjóðnum erfist og verður greidd til erfingja á sama hátt og önnur séreign í bönkum og lífeyris-sjóðum.

## Samtrygging breytist ekki

Stærstur hluti iðgjalda rennur áfram til samtryggingar félagsins til að standa straum af sjúkra- og slysadagpeningum, dagpeningum vegna veikinda barna, örorkubótum, dánarbótum og lögfræðiaðstoð til félagsmanna. Einnig verður dvöl félagsmanna í orlofshúsum ennþá niðurgreidd, en þó í minna mæli en verið hefur.

## Næstu skref

Verði stofnun varsjóðs samþykkt á aðalfundinum í febrúar 2006 verður öllum félagsmönnum sent bréf þar sem fram kemur hver upphafsstaða þeirra í sjóðnum er. Sjóðurinn verður uppfærður árlega og verður þá sent út yfirlit yfir stöðuna til allra félagsmanna. Einnig verður hægt að fá allar upplýsingar um stöðuna og hreyfingar í sjóðnum á Mínum síðum á [www.vr.is](http://www.vr.is)



## Nei, oj barasta!



sagði helmingur þeirra sem svöruðu spurningu VR á heimasíðunni um hvort þeir borðuðu skötu á Þorláksmessu. Það er því ljóst að skatan er ekki uppáhaldsmatur hjá öllum félagsmönnum þessi jólin.

## Ársfundur ASÍ



Ársfundur ASÍ var haldinn í október sl. Á dagskrá fundarins voru málefni: Staða og starfshættir verkalýðshreyfingarinnar, lífið í vinnunni og mótun jafnréttisáætlunar. Fulltrúar frá VR voru 74 alls. Samþykktar voru á fundinum framlagðar tillögur um lífið í vinnunni, um jafnréttisáætlun ASÍ, um sterkari ímynd og aukna skilvirkni verkalýðshreyfingarinnar, breytingar á lögum ASÍ um sjúkrasjóði og fleira. Auk þess var ályktað um ýmis mál s.s. kjar-, skatta- og efnahagsmál, breytingu á skaðabótalögum og fleira. Nánari upplýsingar er hægt að nálgast á [www.asi.is](http://www.asi.is)

## KJARASAMNINGAR

# SA

## Samið um eingreiðslu og tekjutengingu atvinnuleysisbóta

Samkomulag náðist milli verkalýðshreyfingarinnar, atvinnurekenda og ríkisvaldsins og kom því ekki til uppsagnar kjarasamninga. Meðal þess sem felst í samkomulaginu er 26 þúsund króna eingreiðsla í desember. Þetta samkomulag nær til um 90% félagsmanna VR, þ.e. þeirra sem starfa samkvæmt kjarasamningi við Samtök atvinnulífsins. Viðræðum milli Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins lauk með samkomulagi sem skrifað var undir þann 15. nóvember sl.

### Í samkomulaginu felst eftirfarandi:

- Eigi síðar en 15. desember 2005 greiðist sérstök eingreiðsla, kr. 26.000, til starfsmanna sem hafa verið í fullu starfi allt árið í sama fyrirtæki og eru í starfi í síðustu viku nóvember eða í fyrstu viku desember. Starfsfólk í hlutastarfi sem uppfyllir sömu skilyrði skal fá greitt hlutfallslega.

Uppgjörstímabil er almanaksárið, en fullt ársstarf telst í þessu sambandi 45 unnar vikur, eða meira, fyrir utan orlof. Starfsfólk með skemmri starfstíma skal fá greitt hlutfallslega miðað við starfstíma sinn. Eingreiðsla þessi verður þó eigi lægri en kr. 4.500 m.v. fullt starf.

Fjarvera frá störfum vegna veikinda eftir að greiðsluskyldu atvinnurekenda lýkur eða í allt að 6 mánuði vegna fæðingarorlofs telst til starfstíma í þessu samhengi.

Við mat á störfum sem eðlis sins vegna miðast ekki við unna dagvinnutíma, skal miða við unna daga og vinnustundir (hámark 8 klst. á dag). Við útreikning eingreiðslunnar skal ekki draga frá starfstíma í barnsburðarleyfi skv. gildandi lögum.

Orlof er innifalið í greiðslunni.

- Laun hækki um 0,65% umfram umsamdar launahækkanir þann 1. janúar 2007. Samkvæmt samningi VR og SA eiga laun að hækka um 2,25% í upphafi árs 2007 og verður hækkunin því 2,9% samkvæmt þessu.
- Lágmarkstekjur fyrir fullt starf verði 108.000 kr. frá 1. janúar 2006 og kr. 110.000 frá 1. janúar 2007.
- Tekjutenging atvinnuleysisbóta, þ.e. 70% launa í þrjá mánuði en að hámarki 180 þúsund krónur á mánuði.
- Ríkið mun leggja um 1,5 milljarða króna til að létta undir með skuldbindingum lífeyrissjóða vegna örorkubóta.
- Lagt verður fram lagafrumvarp um starfsmannaleigur.
- 100 milljónir króna verða lagðar í að efla fullorðinsfræðslu.

## KJARASAMNINGAR

# FÍS

## Samið um eingreiðslu og launahækkanir

VR og FÍS hafa undirritað samkomulag um 26.000 króna eingreiðslu í desember og launahækkanir. Um 10% félagsmanna VR taka laun skv. kjarasamningum við FÍS. Skrifað var undir samkomulagið 25. nóvember sl.

### Í samkomulaginu felst eftirfarandi:

#### ■ Sérstök eingreiðsla í desember 2005

Eigi síðar en 15. desember 2005 greiðist sérstök eingreiðsla, kr. 26.000, til starfsmanna sem hafa verið í fullu starfi allt árið í sama fyrirtæki og eru í starfi í síðustu viku nóvember eða í fyrstu viku desember. Starfsfólk í hlutastarfi sem uppfyllir sömu skilyrði skal fá greitt hlutfallslega.

Uppgjörstímabil er almanaksárið, en fullt ársstarf telst í þessu sambandi 45 unnar vikur, eða meira, fyrir utan orlof. Starfsfólk með skemmri starfstíma skal fá greitt hlutfallslega miðað við starfstíma sinn. Eingreiðsla þessi verður þó eigi lægri en kr. 4.500 m.v. fullt starf.

Fjarvera frá störfum vegna veikinda eftir að greiðsluskyldu atvinnurekenda lýkur eða í allt að 6 mánuði vegna fæðingarorlofs telst til starfstíma í þessu samhengi.

Við mat á störfum sem eðlis síns vegna miðast ekki við unna dagvinnutíma, skal miða við unna daga og vinnustundir (hámark 8 klst. á dag). Við útreikning eingreiðslunnar skal ekki draga frá starfstíma í barnsburðarleyfi skv. gildandi lögum. Orlof er innifalið í greiðslunni.

#### ■ Launahækkanir

Vinnuveitendur skulu ganga frá eftirfarandi launabreytingum í samkomulagi við starfsmenn sína eigi síðar en 1. júlí 2006:

Þeir starfsmenn, sem hófu störf hjá núverandi vinnuveitanda fyrir 1. janúar 2005 og hafa ekki fengið sem svarar til 5,6% launahækkunar að lágmarki á tímabilinu frá 1. nóvember 2004 til 30. júní 2006, skulu fá þá hækkun launa eða þann mismun, sem upp á vantar.

Þeir starfsmenn sem hófu störf hjá núverandi vinnuveitanda eftir 1. janúar 2005 og hafa ekki fengið sem svarar til 2,5% launahækkunar að lágmarki á tímabilinu frá 1. janúar 2005 til 30. júní 2006, skulu fá þá hækkun launa eða þann mismun, sem upp á vantar.

## Starfsmennt.is aðgengilegur fyrir lesblinda



Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks hefur opnað nýjan vef, [www.starfsmennt.is](http://www.starfsmennt.is). Á honum er boðið boðið upp á sérhannaðan lesham fyrir lesblinda og sjónðaufa notendur. Boðið upp á að stilla bakgrunnsliti, leturstærð, liti á letri, stafabil, orðabil, línubil, og leturgerð. Einnig er hægt að litamerkja sérhljóða sérstaklega. Tilgangurinn er að auðvelda fólki með lestrarörðugleika aðgengi að vefnum en einnig að hvetja aðra aðila svo sem stéttarfélag, skóla og opinberar stofnanir til að bjóða upp á sömu möguleika.

Starfsmenntasjóðurinn er eign VR, Landssambands ísl. verzlunarmanna og Samtaka atvinnulífsins og markmið hans er að auka hæfni og menntun verslunar- og skrifstofufólks, ásamt því að stuðla að auknu framboði af námi og námsefni sem svari þörfum atvinnulífsins á hverjum tíma. Allir félagsmenn VR og annarra aðildarfélaga LÍV geta sótt um starfsmenntastyrk til sjóðsins svo og fyrirtæki, félag og skólar.

Í BRENNIDEPLI

# Lífið er dýrt og dauðinn líka

Vandi þeirra efnaminni





**Texti:** Steinar Þór Sveinsson

## „VR leggur til að þegar við mætum í erfidrykkju skiljum við eftir 1.500 krónur í umslagi sem greiðslu fyrir veitingar.“

Sömu örlög biða allra manna óháð því hvernig leið þeirra í gegnum lífið liggur. Háir og lágir, ríkir sem fátækir, allir mæta dauðanum fyrr en síðar. Á Íslandi eru haldnar um 1.850 útfarir á ári og eflaust geta þær verið eins fjölbreytilegar og þær eru margar. Umfang útfara og kostnaður við þær getur verið mjög mismunandi en sjaldnast geta þær talist ódýrar. Það er einnig augljóst að talsverður markaður er í kringum útfarir eins og sést á fjölda auglýsinga frá útfararstofum og aðilum sem sjá um veitingaþjónustu og útleigu á sölum fyrir erfidrykkjur.

### Erfidrykkjan getur tvöfaldað útfararkostnað

Samkvæmt upplýsingum frá Útfararstofu kirkjugarðanna er frumkostnaður við útför um 165 þúsund krónur og innifalið í því er kista, sæng, koddur, blæja og líkföt, öll nauðsynleg útfararþjónusta auk kross og skiltis á leiði. Við þetta bætist vanalega söngur, einsöngvarar og jafnvel kór, blóm og kransar, prentun og fleira. Algengt er að heildarkostnaður við útförina sjálfa sé á bilinu 280-320 þúsund krónur. Oftast halda aðstandendur erfidrykkju að lokinni útför, leigja sal og bjóða upp á veitingar. Veitingar kosta á bilinu 1.150 – 1.750 krónur á mann og með leigu á sal er ljóst að kostnaður við erfidrykkjuna getur hæglega tvöfaldað heildarkostnað við útförina.

### Oft erfið fjárhagsleg byrði

Útfararkostnaður sem nær vel yfir hálfa milljón króna kemur við pyngju flestra heimila,

sérstaklega þar sem þröngt er í búi. Að sögn Rósmarý Úlfarsdóttur, sem sér um sjúkrasjóð VR og afgreiðir m.a. dánarbætur vegna látinna félagsmanna, eru mörg dæmi þess að fólk eigi í vandræðum með að borga útfararkostnað. „Það er erfitt að horfa upp á þegar ofan á sorg og áhyggjur vegna missis ástvinar bætast áhyggjur vegna útfararkostnaðar,” segir Rósmarý. „Oft er það svo að hinn látni er fyrirvinna heimilisins og fjárhagsleg afkoma til framtíðar er í óvissu,” segir Rósmarý og heldur áfram; „og því er vart á vandræði og sorg fólks bætandi og mjög leiðinlegt að sjá þegar útfararkostnaður hins látna virðist vera ófyrstíganlegur hjallur.“



Rósmarý Úlfarsdóttir, sjúkrasjóði VR

### Dánarbætur fara í kaffisamsæti

VR greiðir dánarbætur við dauðsfall fullgildra félagsmanna en bótafjárhæðir fara eftir fjölskyldustærð og hvort viðkomandi var ennþá á vinnumarkaði. Rósmarý segir að oft sé fólk

að koma eftir útför látins ættingja til að fá dánarbætur sem fari jafnvel að mestu leyti í að greiða fyrir útförina og erfidrykkjuna.

„Það er auðvitað vel skiljanlegt að fólk vilji kveðja látna ástvini á sem glæsilegastan máta og bjóða vinum og ættingjum veglega upp á kaffi og með því,” segir Rósmarý og bætir við; „en það er hins vegar svo að dánarbætur eru hugsaðar til framfærslu fjölskyldu sem viðkomandi lætur eftir sig en ekki í kaffisamsæti.“

Að sögn Rósmarý gerist það einnig að fólk telur sig eiga inni dánarbætur eftir látinn ástvin sem á ekki rétt á dánarbótum, t.d. öryrkja. Oft er þá einnig lítið í dánarbúinu sjálfu og þá verða afkomendurnir sjálfir að standa straum af kostnaðinum.

### Siðferðileg og þjóðfélagsleg skylda?

Rósmarý segir að vissulega verði ákveðinn kostnaður við hina eiginlegu útför ekki umflúinn. „Við þurfum hins vegar að innleiða nýja hugsun varðandi erfidrykkjuna. Þetta er gamall og úreltur siður sem hangir inni, fólk heldur oft stórt og dýrt kaffisamsæti af því að þannig hefur það alltaf verið gert í fjölskyldunni. Kaffisamsæti sem fólk hefur jafnvel illa efni á. Það má ekki líta á það sem siðferðilega og þjóðfélagslega skyldu að halda slíka rándýra kökuveislu í veitingasal úti í bæ. Fólk má ekki upplifa það svo að það sé að bregðast hinum látna ástvini þótt það standi öðruvísi að síðustu kveðjunni.” ■



Í BRENNIDEPLI

# Erfidrykkjan er mikilvæg

Breyta þarf forminu

Séra Bjarni Karlsson, sóknarprestur í Laugarneskirkju, þekkir vel til þeirra mála sem brenna á fólki þegar andlát ber að höndum í fjölskyldunni. Hann segir fólk oft hafa fjárhagslegar áhyggjur vegna útfarar og að hlutverk erfidrykkju sé mikið rætt og það þurfi að íhuga sérstaklega hvers konar erfidrykkja er við hæfi hverju sinni. Séra Bjarni segir að breyta megi formi erfidrykkju og að það geti verið rétt að þeir sem komi í erfidrykkju greiði fyrir sínar veitingar sjálfir og sýni þannig samkennd í verki og létti á fjárhagslegri byrði ættingja vegna útfarar.

## Útfararsíðir endurspegla lífsgildi

Séra Bjarni segir að útfararsíðir séu mikilvægir vegna þess að þeir segi svo margt um hvernig við lifum. „Þegar einhver deyr þá endurskoðum við lífið. Það sem við gerum og hvernig við mætum dauðanum endurspeglar hvernig við lifum og viljum lífa,” segir séra Bjarni og heldur áfram; „Það eru því mikilvæg félagsleg skilaboð falin í útfararsíðum því með þeim miðlum við lífsgildum okkar. Við Íslendingar höfum heldur ekki kastað til höndum við að þróa útfararsíði því við vitum að þeir skipta máli fyrir menninguna.”

Séra Bjarni segir að í mörgum Vestrænum löndum séu útfarir komnar í staðlað form, tónlist sé spiluð af bandi og þær eigi að ganga hratt fyrir sig. Um staðlaða afgreiðslu sé að ræða. „Við megum aldrei láta slíkt henda hér á landi. Útfarir eru mikilvægur félagslegur viðburður og kirkjan er ekki afgreiðslustaður heldur mannlífstorg.”

## Listin mikilvæg við útfarir

Séra Bjarni segir að Íslendingar séu meðvitaðir um að listin og lífandi flutningur tónlistar sé mikilvægur við útfarir og við verðum að standa vörð um að svo verði áfram. „Sá dagur má aldrei koma að við spilum tónlist af bandi við útfarir. Ávinningur þess að hafa lífandi tónlistarflutning er tvíþættur. Listamaðurinn færir fólki í sorg huggun með að gefa því af sér og við eignumst jafnframt betri listamenn því þeir læra mikið af því að gefa af sér til syrgjenda. Þeir læra auðmýkt.” Séra Bjarni segir þetta ákaflega mikilvægt og að almenningur verði að hafa efni á þessu; „Það verða allir að hafa aðgengi að kirkjulegri þjónustu og listamönnum, óháð efnahag. Við verðum að finna leiðir til þess, hvernig sem við förum að því.”

## Oft fjárhagslegar áhyggjur vegna útfarar

Aðspurður segist séra Bjarni oft verða var við að fólk hafi fjárhagslegar áhyggjur vegna útfarar. „Fólk hristir náttúrulega ekki hálf milljón fram úr erminni,” segir hann og heldur áfram; „en það er oft þannig að ef fólk hefur

sterka sjálfsmynd og það er sterk samkennd innan fjölskyldunnar, en þetta tvennt helst oft í hendur, þá líður fólki ekki þannig að þurfi að fylgja óskráðum reglum um útfarir og erfidrykkjur.” Séra Bjarni segir til dæmis að það færist í vöxt að fólk bjóði aðeins litlum hópi heim til sín í kaffi eftir útför en glæsilegar kökuveislar hafi lengi verið ríkjandi í erfidrykkjum.

## Mikilvægt að nærast saman

Séra Bjarni leggur áherslu á mikilvægi erfidrykkju. „Erfidrykkjan hefur tilfinningalegt og félagslegt gildi. Í fyrsta lagi tekur sorgin mjög á og við þurfum að nærast eftir útförina enda erum við örþreytt. Í öðru lagi er það sálræn nauðsyn að halda áfram lífinu eftir að hafa jarðsungið og staðið yfir moldum ástvinar. Það er mikilvægt að finna að við stöndum saman og tilheyrum ákveðnum hópi, og að hópurinn sé stærri en einstaklingurinn. Þetta er það sem við sýnum í erfidrykkju með því að nærast saman af sama borði og það er hlutverk erfidrykkjunnar.”

## Erfidrykkja eða ættarmót?

Séra Bjarni segir hins vegar að form erfidrykkju hafi breyst og það þurfi að endurskoða þann vettvang sem erfidrykkjan er. „Það þarf að íhuga hverju sinni hvers konar form af erfidrykkju sé við hæfi. Það má segja að með tilkomu stærri sala úti í bæ hafi erfidrykkjan breyst frá hinu hefðbundna íslenska kaffiboði með kaffi, pönnukökum og kleinum í hrein ættarmót. Skilin þar á milli virðast oft óljós í hugum fólks,” segir séra Bjarni.

Hann segist sjá fyrir sér að erfidrykkjur séu af tvennu tagi og með breyttu formi. „Í fyrsta lagi er það hin hefðbundna erfidrykkja. Þá er um að ræða nánasta hóp hins látna og má hugsa sér að það sé sá hópur sem fer alla jafna með að grófinni eftir afhöfnina í kirkjunni. Þessi hópur er vanalega ekki stærri en svo að erfidrykkjan geti farið fram á heimili aðstandenda og verið í formi hins séríslenska kaffiboðs,” segir séra Bjarni. „Í öðru lagi eru það svo hin stóru kaffisamsæti sem nú eru oftast haldin en þau má sjá fyrir sér í breyttu formi. Þessar erfidrykkjur eru

í raun ættarmót og geta verið dýrmætari sem slíkar enda hittast þá ættingjar sem annars sjást sjaldan. En slík ættarmót eru dýr ef fjölmenni kemur og þá má segja að það sé eðlilegt að ættin standi saman að því að halda þetta,” segir séra Bjarni. Aðspurður hvort eðlilegt sé þá að rukka inn á slík ættarmót segir séra Bjarni að það sé eðlilegt að hver og einn borgi fyrir sínar veitingar. „Það munar engan um 1.500 krónur fyrir sínar veitingar en þetta er stór biti fyrir aðstandendur að borga fyrir,” segir séra Bjarni. „Ég sé líka fyrir mér að slík ættarmót í formi erfidrykkju verði með breyttu formi. Því ekki að hafa einfalda dagskrá og jafnvel veislustjóra? Menn gætu stigið á stokk og haldið minni hins látna. Við Íslendingar eigum frábæra sagnamenningu og það eru sagnaþulir í hverri fjölskyldu sem ættu að fá að njóta sín við slík tilefni. Sú íslenska hefð að rita minningargreinar er mjög sérstök og stórkostleg. Það má hugsa sér að í slíkum erfidrykkjum sé lesið upp úr minningargreinum um hinn látna.”

## Erfidrykkja á ekki að vera kvöð

Séra Bjarni segir að menn verði að ákveða hvers konar erfidrykkja eigi að fara fram í hverju tilfelli. „Ef um skyndilegt fráfall er að ræða eru nánustu ættingjar oft það illa snortnir að þeir eru ekki í neinu standi fyrir stór kaffisamsæti. Þá kann að vera eðlilegra að aðeins nánustu ættingjar hittist og huggi hver annan. Ef hins vegar er um eldra fólk að ræða sem lífað hefur löngu og góðu lífi kann að vera eðlilegra að halda þessi hefðbundnu ættarmót þar sem ættingjar og vinir koma saman og fagna því lífi sem lífað var og hlaut eðlilegan endi,” segir séra Bjarni.

Séra Bjarni segir hin hefðbundnu ættarmót geta verið mjög mikilvæg og góð, enda er fólk í sárum og opið. „En ég held að það gæti verið rétt að breyta forminu nokkuð og þá í þá átt að fólk borgi sjálft fyrir sínar veitingar og einhver dagskrá sé sett upp. Það er samt lykilatriði að aðstandendur ákveði sjálfir hvernig erfidrykkjur þeir vilji halda og að engum finnist hann vera að bregðast látnum ástvini með því að halda ekki stórkostleg kökusamsæti handa fjölda manns,” segir séra Bjarni að lokum. ■



## MIKILVÆGT

# Hver er réttur þinn?

## Minnisblað verslunarmanna um jólin

Í tilefni þess að mesta vinnutörn ársins hjá afgreiðslufólki, jólaverslunin, er framundan er komið að hinum árlegu minnispunktum kjarasviðs VR um allt það sem lýtur að réttindum og skyldum þess hóps.

### Skráning vinnutíma

Í jólamánuðinum er góð vinnuregla að skrá niður vinnutíma sinn. Í mörgum tilvikum er um talsverða aukavinnu að ræða og mikilvægt að halda vel utan um tímaskráningu svo komast megi hjá misskilningi og mistökum við útreikning launa. Þar sem flestar verslanir ráða tímabundið til sín skólafólk yfir háannatímamann er einnig mikilvægt að hnykkja á þessu atriði við nýtt samstarfsfólk.

### Frídagar yfir hátíðarnar eru:

Eftir kl. 12 á aðfangadag (stórhátíðardagur)

Jóladagur (stórhátíðardagur)

Annar í jólum (almennur frídagur)

Eftir kl. 12 á gamlársdag (stórhátíðardagur)

Nýársdagur (stórhátíðardagur)

Ekki er vinnuskylda á þessum dögum og skulu launþegar halda sínum dagvinnulaunum óskertum. Auk þess má minna á að fyrsta vinnudag eftir jól skal dagvinna í verslunum hefjast kl. 10.

### Laun á frídögum

Samþykki launþegar að taka að sér vinnu á frídögum skal greiða eftir-vinnukaup (yfirvinnukaup ef vinna þessi er umfram 171,15 klst. mánaðarskil hjá afgreiðslufólki), fyrir vinnu á almennum frídögum og stórhátíðakaup, fyrir vinnu á stórhátíðadögum. Kaupið reiknast svo:

**Eftirvinnukaup:** 0,8235% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu

**Yfirvinnukaup:** 1,0385% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu

**Stórhátíðarkaup:** 1,375% af mánaðarlaunum fyrir dagvinnu

Hefðbundin dagvinnulaun launþega í föstu og reglubundnu starfi haldast auk þess óbreytt.

### Daglegur hvíldartími

Á hverjum sólarhring á starfsmaður rétt á 11 klst. hvíld. Óheimilt er

samkvæmt lögum að skipuleggja vinnu á þann hátt að vinnudagurinn sé lengri en 13 klst.

### Frávik og frítökuréttur

Við sérstakar aðstæður, þegar þjarga þarf verðmætum, má lengja daglega vinnulotu í 16 klst. Ef vinnulotan er lengd í 16 klst. skal undantekninga-laust veita 11 klst. hvíld beint á eftir, án skerðingar á rétti til fastra daglauna. Ef óhjákvæmilegt er að víkja frá daglegum hvíldartíma er heimilt að fresta hvíldinni og veita hana síðar. Þannig safnast svokallaður frítökuréttur upp. Fyrir hverja klst. sem 11 tíma hvíldin skerðist um öðlast starfsmaður 1,5 klst. í dagvinnu í frítökurétt.

**Dæmi:** Starfsmaður hefur störf kl. 08:00. Hann lýkur störfum kl. 23:00 og kemur aftur til vinnu kl. 08:00 daginn eftir. Samfelld hvíld á milli vinnudaga er einungis 9 klst. Hvíldartími hefur þ.a.l. verið skertur um 2 klst. og öðlast viðkomandi starfsmaður því frítökurétt uppá 3 klst. fyrir vikið. Undir öllum kringumstæðum er óheimilt að skerða 8 klst. samfellda hvíld.

### Vikulegur frídagur

Vinnu skal skipuleggja á þann hátt að hver starfsmaður fái a.m.k. einn vikulegan frídag.

### Frestun á vikulegum frídegi

Ef talið er nauðsynlegt að fresta vikulegum frídegi er fyrirtæki heimilt að gera slíkt með sérstökum samningi við starfsmenn sína og VR. Ef slíkur samningur er ekki fyrir hendi og starfsmaður er látinn vinna 7 daga í röð á hann rétt á frí á virkum degi í næstu viku á eftir, án skerðingar launa.

### Helgarvinna

Þegar unnið er á laugardögum og sunnudögum greiðist aldrei minna en fyrir 4 klst., þótt unnið sé skemur. Í kjarasamningi VR og FÍS er kveðið á um að greiða skuli ávallt 1 klst. lengur en unnið er á laugardögum og sunnudögum.

## Matar- og kaffítímar

VR semur við tvenn samtök vinnuveitenda, annars vegar Samtök atvinnulífsins (SA) og hins vegar Félag íslenskra stórkaupmanna (FÍS). Stærstur hluti félagsmanna VR starfar samkvæmt samningi VR og SA. Ákvæði um matar- og kaffítíma eru ekki samhljóða í þessum samningum.

## Samningur VR og SA

Hádegismatartími: Á bilinu ½ - 1 klst. (háð samkomulagi).

Þessi matartími telst ekki til vinnutíma. Starfsfólk þarf að vinna a.m.k. 5 klst. til að öðlast rétt til matartíma í hádeginu.

Kvöldmatartími: 1 klst. (á milli kl. 19 og 20) og telst til vinnutíma. Ef kvöldmatartíminn eða hluti hans er unninn skal greiða þann hluta með tvöföldu kaupi. Réttur til kvöldmatartíma miðast við a.m.k. 4,5 klst. vinnu.

Kaffítími: 35 mínútur á dag hjá afgreiðslufólki, (15 mín hjá skrifstofólki) miðað við fullan vinnudag. Er veitt í beinu hlutfalli við vinnutíma starfsfólks í hlutastörfum.

Ef unnið er lengur en til kl. 22:00 skal veita annan 20 mínútna kaffítíma á tímabilinu kl. 22:00 - 22:20. Á Þorláksmessu er heimilt að veita þann kaffítíma á bilinu kl. 21:40 - 22:20.

## Samningur VR og FÍS

Lágmarks vinnuhlé á dag skal vera a.m.k. ½ klst., nema um annað sé samið. Fari vinnudagur fram yfir 8 klst. má vinnuhlé fara í 1½ klst. á dag. Þetta vinnuhlé telst ekki til vinnutíma.

Kvöldmatartími: 1 klst. (á milli kl. 19 og 20) og telst til vinnutíma. Sé matartíminn unninn eða hluti af honum greiðist til viðbótar og með sama kaupi 1 klst. og skal það einnig gert þótt skemur sé unnið. Réttur til kvöldmatartíma miðast við a.m.k. 4,5 klst. vinnu.

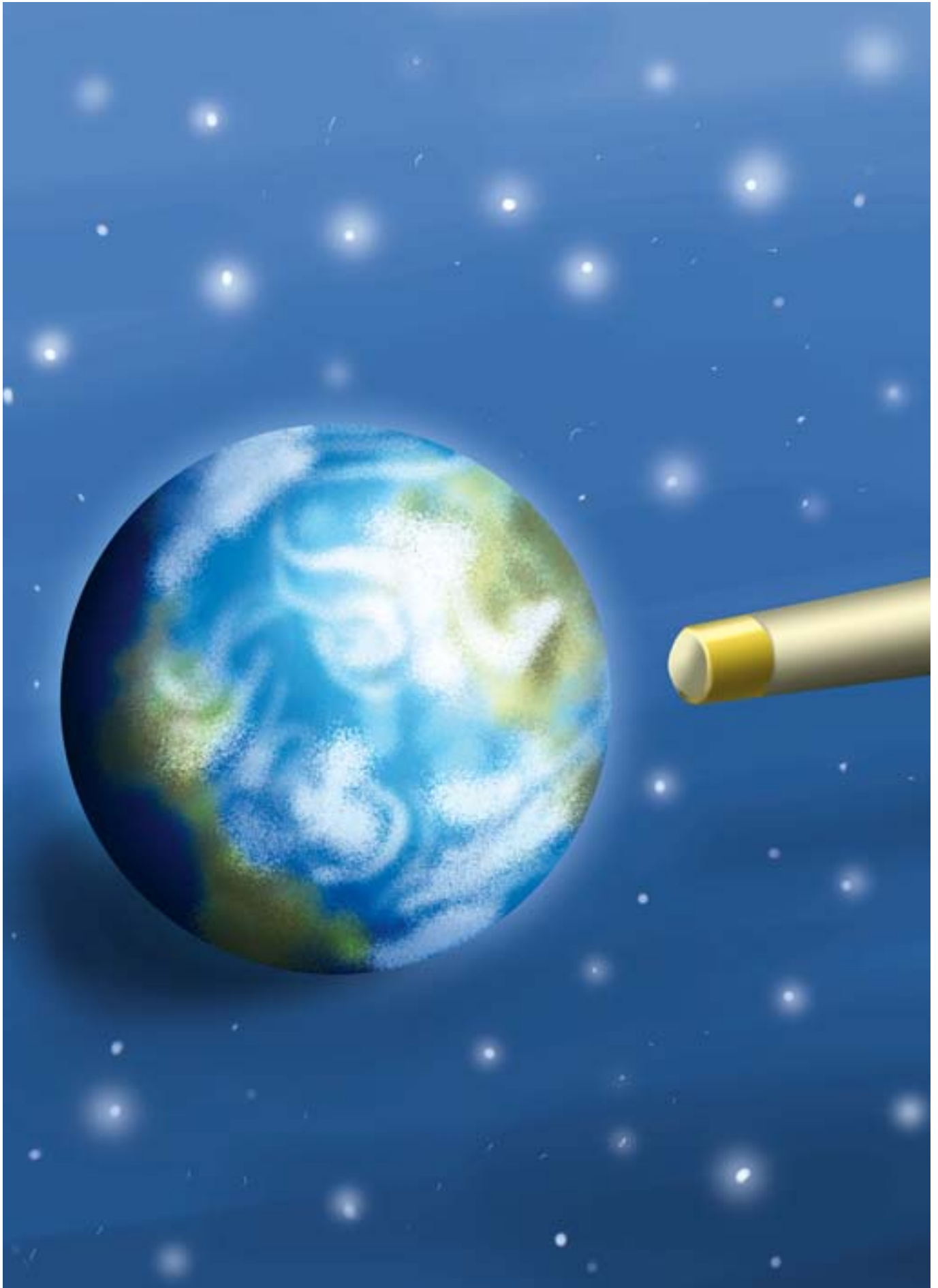
## Desemberuppbót

Að lokum er rétt að minna á að desemberuppbót til félagsmanna VR skal greiðast ekki síðar en 15. desember. Desemberuppbót í ár fyrir fullt starf á árinu er kr. 45.000, skv. kjarasamningi VR og SA, en kr. 60.000 skv. kjarasamningi VR og FÍS. Hægt að leita nánari upplýsinga um þetta atriði á heimasíðu VR, [www.vr.is](http://www.vr.is), eða hjá starfsfólki kjaramála-deildar VR.

Þetta eru helstu atriði sem hafa ber í huga í annríki jólamánaðarins. Ef upp koma spurningar um eitthvert ofantalinna atriði eru starfsmenn kjarasviðs ávallt reiðubúnir að aðstoða. Síminn er 510 1700 og netfangið [vr@vr.is](mailto:vr@vr.is).

**Með jólakveðju,**  
kjarasvið VR







## UMRÆÐAN

# Þú ert heimsborgari

## Heimurinn minnkar stöðugt

Alþjóðavæðing er orð sem mikið er notað í fréttum og umræðum manna á meðal. En hvað merkir það og af hverju skiptir það máli fyrir þig og þitt líf? Orðið felur í sér að veröldin er orðin minni – en líka stærri. Hvernig þá? Við skulum líta á nokkur atriði:

- Internetið hefur gert samskipti milli heimshluta auðveld og ódýr.
- Annarra manna raunveruleiki getur orðið okkar eiginn. Við sátum í stúkusæti þegar flugvélnar flugu á World Trade Center, flóðbylgjan skall á strendur Thailands, Sri Lanka og Sumötru og þegar fellibylurinn Katarina lagði New Orleans í rúst.
- Dag einn fær danskur drengur og sænskur vinur hans þá snilldarhugmynd að tala ókeypis í síman gegnum internetið. Næsta dag hafa þeir selt hugmyndina til USA fyrir tugi milljarða.
- Hægt er að flytja peninga, vörur, upplýsingar og fólk mun auðveldar og hraðar milli landa en við áttum að venjast.
- Alls kyns hugmyndir t.d. hvað varðar stjórnun og viðskipti breiðast út eins og eldur í sinu og hafa bein áhrif á einstök fyrirtæki og störf.
- Þú hefur meiri peninga milli handanna. Að minnsta kosti er tölvan, sjónvarpið, gemsinn og flugmiðinn orðinn ódýrari.
- Tölvan þín er hönnuð í Evrópu, Japan eða USA. Einstakir hlutar hennar eru framleiddir í Kína. Hún er sett saman á Írlandi og forritin eru e.t.v. gerð í Indlandi.

■ Þú getur, ef þú kýst svo, horft á sjónvarpsefni úr öllum heimshornum.

■ Þú ferðast og ert hagvanur á internetinu. Eins er um börnin þín. Kannski hefur þú samband við fólk frá öðrum heimshornum. Það er og mjög líklegt að börnin þín hafi spilað eða spjallað við önnur börn í öðrum löndum á netinu.

### Það er ýmislegt sem þú, sem heimsborgari, þarft að huga að:

- Ef þú vinnur í einkafyrirtæki er líklegt að það sé í eigu erlendra aðila eða verði einhverntíman í eigu erlendra aðila. Það er einnig líklegt að þitt fyrirtæki hafi skipt um eigendur nokkrum sinnum á síðustu 10 árum.
- Ef þú ert ekki þegar byrjuð/aður að endurmennta þig er kannski mál til komið. Örar breytingar í fyrirtæki þínu munu auka kröfurnar til faglegrar og persónulegrar hæfni þinnar. Ef þú er ófaglærður verður æ erfiðara að halda fastri stöðu á vinnu-markaðinum ef þú reynir ekki að mennta þig.
- Starfið sem þú sinnir nú verður ekki endilega til staðar eftir nokkur ár. Aðrir t.d. ódýrara vinnuafli eða ný tækni munu kannski vinna verkið með hagkvæmari hætti en þú gerir. Þú verður í staðinn e.t.v. fluttur til í nýtt starf á nýjum vettvangi.
- Fríin þín munu færast lengra og lengra frá landinu, e.t.v. til Bali, Thailands eða Kenya. Og þrátt fyrir að ferðin sé einungis til London eða Austurríkis þarf kannski að panta miðann í Kalkútta.

## Fréttir úr Sjúkrasjóði

### Trúnaðarlæknir VR

Sjúkrasjóður VR hefur gert samning við Guðjón Baldursson trúnaðarlækni Lífeyrissjóðs verzlunarmanna um að hann starfi einnig fyrir Sjúkrasjóð VR. Samningurinn er til reynslu í 3 – 6 mánuði og verður endurskoðaður eftir reynslutímann.

### Janus Endurhæfing

Einnig hefur stjórn VR samþykkt að endurnýja samning við Janus Endurhæfingu um sem rann út sl. sumar. Í nýjum samningi kveður á um að Janus taki allt að 10 manns úr Sjúkrasjóði VR til endurhæfingar á næstu 12 mánuðum.

## Konur í jakkafötum



Konurnar hjá Eflingu stéttarfélagi mættu í vinnuna í karlmannsfötum dag einn í september til að knýja á um launajafnrétti kynjanna. Myndin er tekin við það tækifæri.



## KJARAMÁL

# Eigendaskipti

## Réttindi við eigendaskipti staðfest með dómi

Héraðsdómur Reykjavíkur hefur staðfest rétt starfsmanna til launa í uppsagnarfresti eftir að fyrirtæki skiptir um eigendur. Rétturinn dæmdi á haustdögum í máli þar sem starfsmaður, sem jafnframt var einn eigenda fyrirtækis áður en það var selt, var látinn hætta störfum eftir aðilaskiptin.

Málið snerti félagsmann VR sem hafði starfað í áraraðir hjá fyrirtæki sem var að fjórðungi í hans eigu. Fyrirtækið var selt og var félagsmanninum sagt upp störfum í lok janúar á síðasta ári. Frekara vinnuframlags af hans hálfu var hafnað af nýjum eigendum. Hann fékk hvorki greidd laun fyrir janúar né laun í uppsagnarfresti. Félagsmaðurinn leitaði til VR sem fór með málið fyrir héraðsdóm á þeim forsendum að við aðilaskiptin að fyrirtækinu hafi hinir nýju eigendur tekið yfir launaskuldbindingar gagnvart starfsmönnum.

### Bæði eigandi og starfsmaður

Fyrirtækið krafðist sýknu í málinu og bar fyrir sig að lögin um réttarstöðu starfsmanna við aðilaskipti að fyrirtækjum ættu ekki við í málinu, félagsmaðurinn hafi ekki verið starfsmaður í skilningi laganna. Hann hafi verið eigandi fjórðungs hluts í fyrirtækinu og hafi starfað þar í krafti þeirrar eignar. Tilgangur laganna sé sá að vernda hag almennra starfsmanna sem ekki eiga neinn þátt í stjórnun eða stjórnunarlegum ákvörðunum vinnuveitenda. Fyrirtækið sagði einnig að ástæða þess að félagsmaðurinn hafi hætt störfum hafi verið sú að forsendur fyrir áframhaldandi samstarfi eftir að nýir eigendur komu að fyrirtækinu hafa verið brostnar.

### Dæmt félagsmanninum í vil

Héraðsdómur dæmdi félagsmanninum í vil. Í niðurstöðu dómsins segir að með kaupum á fyrirtækinu hafi hinir nýju eigendur yfirtekið launaskuldbindingar gagnvart félagsmanninum, þeir hefðu getað staðið betur að starfslokum hans og verða þeir að bera hallann af því að það var ekki gert. Fyrirtækinu var gert að greiða félagsmanninum laun í uppsagnarfresti ásamt vöxtum. Guðmundur B. Ólafsson flutti málið fyrir hönd VR. ■

## ORLOFSMÁL

# Í sólina sumarið 2006



Félagsmenn VR geta valið úr þremur dvalarstöðum í sólina næsta sumar því VR hefur samið við Sumarferðir, Heimsferðir og Úrval-Útsýn um ferðir á mjög góðu verði til Calpe og Mallorca á Spáni og til grísku eyjarinnar Krítar. Þessir áfangastaðir og hótél voru einnig í boði í fyrra og var þá almenn ánægja meðal VR ferðalanga. Miklir möguleikar eru á úthlutun ef sótt er um þar sem svo margir möguleikar eru í boði. Umsóknareyðublað fylgir blaðinu en sækja þarf um fyrir 1. febrúar 2006. Einnig er hægt að sækja um á [www.vr.is](http://www.vr.is). Úthlutun mun liggja fyrir 8. febrúar nk.





## ORLOFSMÁL

# Í sólina sumarið 2006

### Calpe

Þetta er í þriðja sinn sem VR býður félagsmönnum sínum upp á hagstæðar tveggja vikna sumarleyfisferðir til Calpe á Spáni í samstarfi við ferðaskrifstofuna Sumarferðir. Þessar ferðir til Calpe hafa notið mikilla vinsælda hjá VR félögum. Flogið er á fimmtudögum til Alicante. Fyrsta VR ferðin er 18. maí og svo hálfsmánaðarlega eftir það.

#### Vel búnar íbúðir

Boðið verður upp á þrjár stærðir af einstaklega vel búnum íbúðum, eftir því hve fjölskyldan er stór, á hótelnunum Rubino og Hipocampos, sem staðsett eru við ströndina. Þær miðast við að 2-4 geti dvalið saman í íbúð, 4-6 eða 6-8. Íbúðirnar hafa ýmist 1, 2 eða 3 svefnherbergi, stofu, eldhús og baðherbergi og eru með svölum sem snúa í átt til sjávar. Þvottavél, kaffivél og loftkæling eru til staðar og þrifið einu sinni í viku. Góðar sundlaugar og bekkir eru við hótelin. Gestamóttaka á Hipocampos er opin allan sólarhringinn. Stutt er í næstu matvöruverslun.

#### Calpe, bærinn og ströndin

Bærinn er einstaklega hentugur fjölskyldustaður, frábærar strendur, sérlega vinalegt andrúmsloft og fjölbreytt afþreying í boði. Calpe er hefðbundinn spænskur smábær með þröngum götum og úteveitingastöðum í Miðjarðarhafs-byggingarstíl. Tvær sandstrendur, alls 11 km langar, umlykja bæinn en hinn 332m hái Ifach klettur skilur strendurnar að. Ifach kletturinn er eitt af helstu táknum Costa Blanca strandarinnar, þar sem hann rís tígulegur upp úr Miðjarðarhafinu. Skemmtigarðurinn Terra Mitica er skammt frá Calpe auk sundlaugarparadísar í grenndinni. Siglingar og köfun eru helstu íþróttir Calpe, en þar er boðið upp á fjölbreytta afþreyingu að ýmsum toga. Fjölmargir golfvellar eru í 10 til 40 mínútna ökufjarlægð og einn mjög góður 9 holu golfvöllur við bæjardyrnar.

**Nánari upplýsingar um skoðunarferðir og fleira hjá Sumarferðum á [www.sumarferdir.is](http://www.sumarferdir.is) eða í síma 575 1515.**

### Verðlisti

|    | Fjöldi í íbúð | Calpe | Mallorca | Krít  |
|----|---------------|-------|----------|-------|
| A3 | 8             | 39860 |          |       |
| A3 | 7             | 45500 |          |       |
| A3 | 6             | 51200 |          |       |
| A2 | 6             | 40600 | 46500    | 60600 |
| A2 | 5             | 45600 | 50600    | 62600 |
| A2 | 4             | 50800 | 56800    |       |
| A2 | 3             |       | 67100    |       |
| A1 | 5             |       |          | 57400 |
| A1 | 4             | 45600 | 53400    | 58200 |
| A1 | 3             | 48700 | 62500    | 66500 |
| A1 | 2             | 62900 | 77900    | 72600 |

#### Íbúðaskipan á Calpe og Mallorca

A1 2 fullorðnir + 2 börn eða 3 fullorðnir

A2 4 fullorðnir + 2 börn eða 5 fullorðnir

A3 Eingöngu Calpe 6 fullorðnir + 2 börn eða 7 fullorðnir

#### Íbúðaskipan á Krít

B1 hámark 5 manns í íbúð. 5. maður í íbúð þarf að vera yngri en 12 ára.

B2 hámark 6 manns í íbúð. 6. maður í íbúð þarf að vera yngri en 12 ára.



## Mallorca

VR hefur samið við Heimsferðir um hagstæðar tveggja vikna ferðir til Alcudia á Mallorca fyrir félagsmenn, en Alcudia er um 52 km norðaustur af höfuðborginni Palma. Flogið er á miðvikudögum til Palma. Fyrsta VR ferðin er 24. maí.

### Bjartar og góðar íbúðir

Hótelíð Alcudia Pins er afar glæsilegt og var allt endurnýjað 2001. Íbúðirnar eru allar bjartar, vel búnar og með stórum svölum. Ýmist eru eitt eða tvö svefnherbergi, stofa, eldhús og bað. Loftkæling, sjónvarp, örbylgjuofn og sími er á staðnum. Þá er hægt að leigja öryggishólf. Þrifið er annan hvern dag, skipt um handklæði og skipt um á rúmum tvisvar í viku. Við hótelið er glæsilegar garður þar sem gott er að slaka á og börnin una sér vel. Hótelíð stendur á ströndinni sem er við Alcudia flóann. Sjá nánar á [www.pinshotels.com](http://www.pinshotels.com)

### Alcudia, bærinn og ströndin

Elsti bæjarhlutinn er í um 3ja km fjarlægð frá ströndinni. Alcudia á sér langa sögu en hér námu fyrst Grikkir land og síðar fylgdu Rómverjar í kjölfarið sem gerðu Alcudia að höfuðborg eyjunnar á þeim tíma. Minjar um þann tíma er enn að finna í borginni eins og gömlu borgarhliðin og -múrana sem vert er að skoða. Markaðir eru tvisvar í viku, á þriðjudögum og

sunnudögum fyrir hádegi. Alcudia er rólegur bær og þar er að finna eitthvað við allra hæfi s.s. úrval af verslunum, veitingastöðum, börum og næturklúbbum. Í næsta nágrenni er vatnsrennibrautagarðurinn Hidropark, þar sem einnig eru minigolfvelli og veitingastaðir og tilvalið fyrir fjölskyldur að eyða þar heilum degi. Í Alcudia er að sjálfsögðu „Laugavegur“ eins og Íslendingar þekkja frá öðrum ferðamannastöðum og er hann kallaður „Dollar street“ af innfæddum. Þar er mikið og líflegt næturlíf fyrir þá sem vilja vaka lengur.

**Nánari upplýsingar um skoðunarferðir og fleira hjá Heimsferðum á [www.heimsferdir.is](http://www.heimsferdir.is) og í síma 595 1000.**

## Krít

Samið hefur verið um hálfsmánaðar orlofsferðir til Krítar á vegum ferðaskrifstofunnar Úrval-Útsýn. Um er að ræða dvöl í þorpinu Agia Apostoli, sem er liðlega 4 km vestan við Chania, sem er önnur stærsta borg Krítar. Flogið er á mánudögum til Krítar. Fyrsta VR ferðin er 29. maí.

### Vandaðar íbúðir

Íbúðahótelíð HELIOS er vinsælasta fjölskylduhótel Úrvals-Útsýnar á Krít. Um er að ræða

fallegar íbúðir með einu eða tveimur svefnherbergjum, stofu, baðherbergi með sturtu, eldhúskróki með eldavel, ísskáp og svölum sem snúa að sundlaugargarði. Þríf 6x í viku og skipt á rúmum 2x í viku. Hægt að leigja loftkælingu fyrir 6 evrur á dag. Mjög góð aðstaða er fyrir börn í hotelgarði þar sem er sundlaug, barnalaug og snakkbar. Þægileg þjónusta er á hóteliinu, stutt í verslanir og á veitingastaði. Gullin sandströnd er í aðeins um 400 metra fjarlægð.

### Eyjan Krít

Andrúmsloftið á Krít er einstakt. Sandstrendur, afþreying fyrir börn og fullorðna og úrval skemmtilegra skoðunarferða gera eyjuna að ómótstæðilegum áfangastað fyrir ferðaglaða Íslendinga. Hótel eru vel búin, maturinn þykir mjög góður og starfsfólkið vingjarnlegt og þjónustulipurt. Í Agia Apostoli eru verslanir og veitingastaðir - allt í göngufæri. Leigubíll frá Chania til Agia Apostoli kostar um 400 krónur og fargjald með strætó um 50 krónur.

**Nánari upplýsingar um skoðunarferðir og fleira hjá Úrval-Útsýn á [www.uu.is](http://www.uu.is) og í síma 585 4000.**

## Andrés önd á Akureyri



Vegna mikillar eftirspurnar um íbúðir á Akureyri þá daga sem Andrésar andar leikarnir standa yfir hefur verið ákveðið að úthluta íbúðunum í Furulundi á næsta ári. Um er að ræða dagana 19. – 24. apríl 2006. Sækja þarf um á [www.vr.is](http://www.vr.is) eða á skrifstofu VR fyrir 27. janúar nk. Niðurstöður munu liggja fyrir 3. febrúar. Verð fyrir þessa daga er kr. 12.700.

## Laus orlofshús



Enn eru laus orlofshús víðsvegar um landið í desember. Væri ekki upplagt að leigja sér hús í nokkra daga eða um helgi, skrifa jólakortin, fönndra með börnunum eða bara hverfa burt úr borgarstressinu og koma endurnærður heim eftir góða helgi? Fátt er betra en að sitja í heitum pottinum og horfa upp í stjörnuþjartan himinn. Inni er hlýtt og notalegt, kertaljós, jólatónlist, friður og ró. Einmitt það sem þarf í öllu amstrinu sem fylgir jólinum.

Nánari upplýsingar á [www.vr.is](http://www.vr.is) og í þjónustuverinu í síma 510 1700.

## ORLOFSMÁL

# Orlofshús að Minni Borg

## Glæsihús á Suðurlandi



VR hefur tekið á leigu orlofshús að Minni Borg í Grímsnesi í um 70 km fjarlægð frá Reykjavík. Húsið stendur í orlofshúsaklasa í landi Minni Borgar á hægri hönd þegar ekið er í átt að Laugarvatni frá Reykjavík. Það er 60 fm að grunnfleti með 20 fm svefnlofti. Heitur pottur er á skjólgóðri verönd. Tvö svefnherbergi eru í húsinu auk svefnlofts, stofu, eldhúss og baðherbergis.

Húsið er búið glæsilegum húsgögnum. Samtals eru 4 tvíbreið rúm í húsinu og ein kaja, (fyrir alls 9 manns) sem gerir það mjög hentugt fyrir tvær fjölskyldur. 2 aukadýnur eru á svefnlofti. Auk þess er að finna örbylgjuofn, uppþvottavél, gasgrill, tvö stór sjónvörp, DVD spilara, útvarp með CD spilara og fleira. Búnaður er miðaður við 12 manns. Internetting er í húsinu. Hægt er að fá rúmin umbúin gegn vægu gjaldi. Auka sturta er í geymslunni fyrir heita pottinn. Hægt er að komast í þvottavél og þurrkara í þjónustuhúsi. Lyklar að orlofshúsinu eru í lykaskáp sem staðsettur er við innganginn. Umsjónarmaður er Hólmur B. Pálsson, sími 894 3555. Við hann má hafa samband ef fólk vill fá uppþúin rúm eða ef eitthvað bjátar á. Stutt er að skreppa í Prastalund, Sólheimi, Kerið, Laugarvatn eða Gullfoss og Geysi svo eitthvað sé talið. Skoðið heimasíðuna [www.minniborgir.is](http://www.minniborgir.is)

Húsið verður í leigu frá og með áramótum.

Helgarverð 17.000 kr.

Hver sólarhringur 7.000 kr.

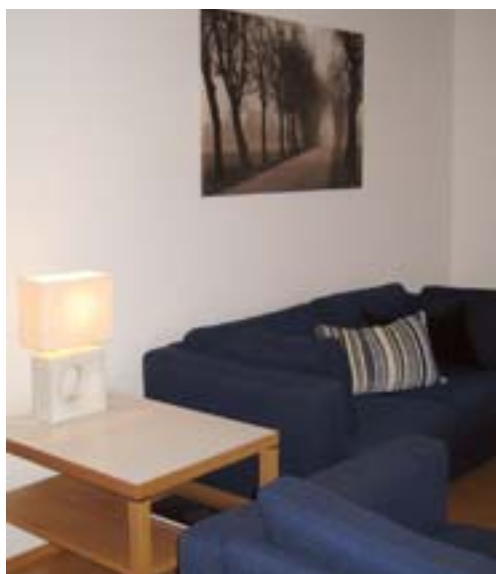
VR minnir á að hægt er að panta beint á netinu [www.vr.is](http://www.vr.is) eða hringja í þjónustuver VR í síma 510 1700. Einungis fullgildir félagar geta bókað hús.



## ORLOFSMÁL

# Orlofsíbúðir við Laugarvatn

## Nýr kostur á Suðurlandi



VR hefur tekið á leigu tvær íbúðir við Laugarvatn. Þær eru í eigu Byggingarfélags námsmanna og eru í einni af þremur litlum blokkum sem nýlegar voru reistar við Laugarvatn. Íbúðirnar eru um 60 fm hvor og eru staðsettar á jarðhæð með fallegu útsýni yfir vatnið. Búnaður er fyrir allt að 6. Eitt hjónaherbergi er með hjónarúmi, eitt barnaherbergi með kojum, í stofunni er sófi sem auðvelt er að breyta í aukarúm fyrir tvo. Hentar vel einni fjölskyldu. Annars er mjög svipaður búnaður og í öðrum VR húsum, þar er sjónvarp, dvd, útlarp, geislaspillari, sængur og koddar. Lyklar eru í lykaskápum sem staðsettir eru við innganginn.

Laugarvatn er þekktur ferðamannastaður sem fólk sækir í auknum mæli í leit að kyrrð og friðsæld. Á Laugarvatni eru margar göngu- og skokkleiðir, fögur náttúra, skóglendi mikið og víðlent og stutt í aðra eftirsóttu ferðamannastaði. Báta- og seglbrettaleiga er starfrækt á sumrin, 9 holu golfvöllur er í Miðdal og hestaleiga í Efstadal. Eins og víða í Árnessýslu er jarðhiti mikill og því góð baðaðstaða við Laugarvatn. Þar er 25 metra útisundlaug með heitum pottum og góðri sólbaðsaðstöðu og bullandi hverinn veitir gufunni upp gegnum gólfið í gufubaðinu. Það er því úr mörgu að velja og staðurinn ekki síðri heim að sækja að vetri en á sumrin.

Helgarverð 9.500 kr.

Vikuverð 20.300 kr.

VR minnir á að hægt er að panta beint á netinu [www.vr.is](http://www.vr.is) eða hringja í þjónustuver VR í síma 510 1700. Einungis fullgildir félagsmenn geta bókað hús.

## Einföld jólakort



Það sem þarf: Karton og skæri

Hægt er að búa til merkisspjöld eða jólakort og útkoman verður JÓLATRÉ

### Svona fer maður að:

Jólakort: Gott er að skipta einu A4 blaði í tvennt og fá úr því tvö kort. Kortið brotið saman og klipptar „ræmur“ inn í kortið, passa þarf samt að hafa þær ekki of langar því þá standa „greinarnar“ út úr kortinu. Best er að byrja á að klippa fótinn sem er minnstur, svo neðstu greinina, sem er lengst og minnka þær eftir því sem ofar dregur í kortinu. Gott er að hafa ca. 5 mm í hverri grein. Að lokum er fóturinn á trénu og allar greinarnar dregnar fram í kortið, einfalt og flott. Þetta má hafa einfalt eða skreyta eins og hver vill.

Góða skemmtun og gangi ykkur vel

Grýlurnar í jólafondurhorni VR

## Engin orlofsávísun

Með stofnun varasjóðs verður breyting á starfsemi sjóða VR, orlofssjóðs og sjúkrasjóðs. Orlofsávísun verður ekki send út um áramót eins og undanfarin ár heldur verður upphæð sem samsvarar henni lögð inn á séreignarsjóð hvers og eins félagsmanns. Sjá nánar í umfjöllun um varasjóðinn á bls. 11.

## Í BRENNIDEPLI

# Hvar endar þetta?

Leitin að jafnvægi milli hlutverkanna í lífinu verður æ umfangsmeiri

„Ég er að kafna úr vinnu, sólarhringurinn er allt of stuttur, ég næ hvorki að sinna fjölskyldunni eða vinnunni eins og ég vildi - hvað þá að ég gefi mér tíma fyrir eigin áhugamál..“

Þetta eru hugsanir sem flögra að mörgum þegar álagið er mikið, og kröfurnar í vinnunni og hjá fjölskyldunni eru orðnar svo miklar að allt virðist jafn aðkallandi. Flestir upplifa svona ástand tímabundið og sjá fram úr vandanum, hvenær álagið verður minna og auðveldara verður að viðhalda jafnvægi milli þeirra hlutverka sem þarf að gegna. Togstreita skapast aftur á móti ef jafnvægi er ekki á milli hlutverkanna sem hver og einn sinnir. Ef streitan er mikil og langvarandi er hún orðin að vandamáli sem snertir ekki einungis þann sem hana upplifir heldur fer hún að koma niður á fjölskyldu og atvinnu, því neikvæð streita hefur áhrif á samskipti og heilsu.

### Í dagsins önn

Hlutverkatogstreita er ekki ný af nálinni. Hvar sem er í samfélögum og hvenær sem er í sögunni hafa hlutverkin verið fleiri en eitt. Ævinlega hefur þurft að finna skipulag í dagsins

önn. En í nútímasamfélagi er leitin að jafnvægi milli hlutverkanna orðin umfangsmeiri. Flestir eru sammála um að þar skipti mestu máli aukin þátttaka kvenna í atvinnulífinu og auknar kröfur um jafna skiptingu kynjanna í umönnun og uppeldi barna sem og í heimilisstörfunum. Vinnan tekur þannig meiri tíma frá fjölskyldum en áður, bæði kynin eru komin í hlutverk fyrirvinnu og jafn sjálfsagt er að konur stefni á starfsframa eins og karlar. Þá er ekki hægt að líta fram hjá því að í nútímasamfélagi er takturinn í þjóðfélaginu orðinn hraðari, tæknin gerir okkur kleift að fara hraðar, gera marga hluti í einu, ljúka fleiri verkum og svo mætti lengi telja.

Þetta eru breytingar sem við almennt álítum jákvæðar fyrir samfélagið. Eftir stendur þó spurningin um það hvernig við forðumst álagið og neikvæðu streituna sem getur fylgt þessum breytingum. Er hún óhjákvæmileg? Eða er hægt að hafa áhrif á hana? Svárið er já. Á sama hátt og við gerum miklar kröfur um að við stöndum okkur í þeim hlutverkum sem við tökumst á hendur eigum við líka að gera þá kröfu að lífa lífinu án þess að neikvæð streita valdi okkur óhamingju eða sjúkdómum.

### Þú getur tekið stjórnina

Skoðum orsakir hlutverkatogstreitu. Eins og önnur streita orsakast hún bæði af ytri áþreifanlegum þáttum og innri tilfinningalegum þáttum. Ytri þættir eru t.d. þeir sem snúa að stærð fjölskyldu, aldri og fjölda barna í fjölskyldu, aldri okkar sjálfra, hjúskaparstöðu, vinnutilhögun, veikindum o.s.frv. Margir þessarar ytri þátta eru óbreytanlegir en þó ekki allir, t.d. hefur ýmislegt verið gert í íslensku atvinnulífi til að koma til móts við vinnutilhögun til að auka jafnvægi milli vinnu og einkalífs. Innri þættir eru tengdir persónuleika og upplifun á því sem við erum að takast á við eða því sem hendir okkur. Upplifanir og tilfinningar eins og sektarkennd, tímaleysi, það að geta ekki sett mörk og að geta ekki sagt nei eru þættir sem hafa tilhneigingu til að auka hlutverkatogstreitu. Þó svo einstaklingar virðist vera misjafnlega vel í stakk búnir til að standast álag er það samt þannig að hver og einn getur með markvissum hætti unnið að því að styrkja sína innri þætti og þar af leiðandi minnkað streitu.



## Hvernig förum við að?

En hvernig förðumst við upplifun neikvæðrar streitu og hvernig vinnum við á streitu sem þegar er komin fram? Flestir hafa heyrt um tímastjórnun, skipulagningu, sveigjanlegan vinnutíma og forgangsroðun, en er það nóg? Stundum ekki. Við þurfum líka að horfa inn á við og finna út hvað er okkur sjálfum mikilvægt. Við þurfum að ákveða hvernig við viljum verja tímanum, hversu mikinn tíma eða orku viljum við gefa vinnunni og hvað ætlum við að eiga mikinn tíma og orku með fjölskyldunni? Hvað er það sem er okkur mikilvægast og hvað er það sem veitir okkur lífsgæði?

Þegar við höfum svarað þessu er næsta skrefið að horfa á það hvernig okkur líður í hlutverkunum. Þegar við erum önnur kafin getur það bæði veitt okkur ánægju og vanlíðan. Við getum haft áhrif á líðan okkar í daglegu amstri. Streita er viðbragð líkamans við yfirvofandi hættuástandi sem býr okkur undir átök – hún gerir okkur kleift að berjast eða flýja til að komast í öruggt skjól. Þetta viðbragð hefur gagnast mannkyninu á þróunarbrautinni - en hversu vel gagnast það í nútímanum? Ef við upplifum daglegt amstur sem „hættuástand“ eða „óöruggt“ fer streituferlið af stað án þess að flótti eða bardagi fylgi. Þar af leiðandi safnast streitan fyrir í líkamanum og hefur neikvæð

áhrif. Þarna er hægt að hafa áhrif, það er hægt að draga úr streituvíðbrögðunum og ná auknu jafnvægi.

## Afstýrðu hættuástandi

Tilfinningar og upplifanir eru tengdar atburðum og hugsunum. Sem dæmi er hægt að skoða atburðinn „að koma of seint“. Það má bregðast við þessum atburði á mismunandi vegu. Ef við hugsum um þann atburð sem hann væri óumflýjanlegur og því um að kenna að okkur mistekst ævinlega eins og: „ég er alltaf of sein, mér tekst aldrei að mæta á réttum tíma“ fyllumst við vonleysi, þirringi og jafnvel, reiði. Ef ekkert er gert til þess að reyna að breyta þessari hugsun þá getur hún allt eins mallað í okkur fram eftir deginum, neikvæðar tilfinningar smitast þá yfir í önnur verkefni dagsins. Ef við hins vegar hugsum atburðinn sem einstakan atburð sem við getum haft stjórn á eins og „ég er of sein í dag, ég get skipulagt mig betur þannig að ég verði ekki sein aftur“ höfum við gefið okkur von og við sleppum við þirringinn og reiðina. Í fyrra tilfellinu fer streituferlið af stað en ekki í því seinna. Annað nærtækt dæmi gæti verið ef við erum áminnt í vinnunni. Ef við hugsunin er eitthvað í þessa veruna: „það er sama hvað ég reyni, ég get aldrei staðið mig nógu vel, ég er ekki nógu góð(ur), það kann engin(n) að meta það sem ég geri“. Hvaða tilfinningu fáum

við þá? Aftur þirring og vonleysi, fórnarlamb aðstæðanna, allt er á móti manni. Uppbyggilegra er að hugsa sem svo; „ég hef gert mistök sem ég læri af og ég sé til þess að þau endurtaki sig ekki.“ Þarna er hvorki vonleysi né píslarvætti á ferðinni, heldur von og einstaklingur sem sér möguleika á að bæta sig. Áfram væri lengi hægt að telja og benda á atburði.

Skoðið t.d. eftirfarandi setningar og veltið fyrir ykkur hvernig hægt er að setja inn jákvæðari hugsun á móti.

**Ég stend mig aldrei nógu vel.**

**Mér finnst ég aldrei hafa tíma fyrir sjálfa(n) mig.**

**Mér finnst ég aldrei geta sinnt áhugamálum mínum.**

**Ég er misheppnuð(aður).**

**Ég er ómöguleg(ur).**

Hér hefur verið bent á hvernig við getum förðast að beina hugsunum okkar þannig að við teljum okkur vera í hættuástandi. Með því að fara yfir hugsanir sínar í daglegu lífi, skoða innri þætti streitunnar, forgangsraða verkefnum og velja inn í lífið það sem veitir lífsgæði er hægt að draga úr og jafnvel koma í veg fyrir hlutverkatogstreitu og þar með áhrif neikvæðrar streitu. Gangi ykkur vel! ■



**Texti:** Björn H. Björnsson

## HUGLEIÐING VEIÐIMANNS

# Veiðimennska

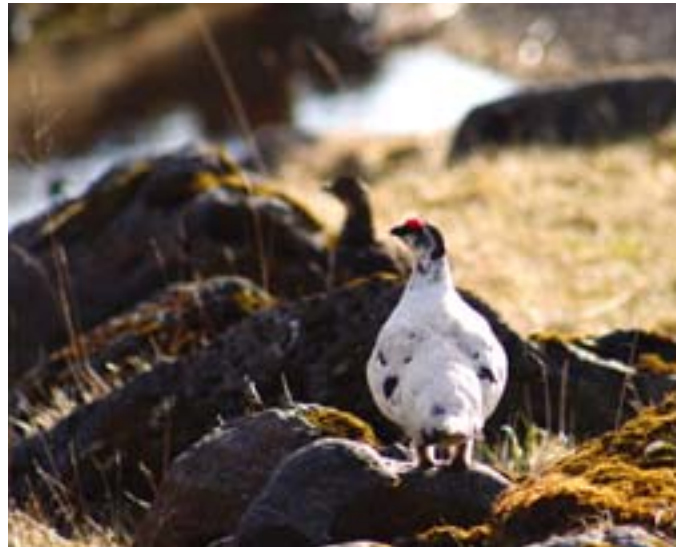
## Grimmd eða köllun?

### Ofkæling en enginn fugl

Ég starði út í myrkrið og var næstum búinn að gleyma því hvers vegna ég var staddur þarna. Það var mikið frost þar sem við sátum við klakabrynjaðan lækjarósinn. Tunglið lýsti fjöruborðið og varpaði fallegri birtu yfir landið. Ég var dúðaður í hlýjustu fötin mín, samt var ég gaddfreðinn og sennilega heppinn að missa ekki tær og putta vegna kuldans, eða jafnvel nefið. Ég beit í úlpuna til að fela glamrið í tönnunum. Við vorum búnir að sitja hreyfingarlausir í næstum tvo klukkutíma og bíða. Við hliðina á mér sat stóri frændi minn berhentur og sjóðheitur, hvernig sem hann fór að því. Hann spurði mig reglulega: „Er þér nokkuð orðið kalt?“ Nei, nei, svaraði ég alltaf, enda hefði annað svar leitt til þess að við hefðum haldið heim á leið. Hálf tíma síðar sagði frændi: „Þetta gengur ekki í dag, það kemur engin önd úr þessu.“ Við svo búið stóðum við upp og röltum að bílnum. Vonbrigðin leyndu sér ekki. Enn einn dagurinn og enginn fugl, en veruleg hætta á ofkælingu eða lungnabólgu.

### Gekk afturábak niður

Öðru sinni var ég á veiðum í rúmlega 1000 metra háum fjallgarði. Ég hafði gengið allan daginn og var lagður af stað heim á leið. Afllinn var litill, aðeins þrír fuglar, gott veður og litill snjór. Ég gekk þreyttur niður bratta fjallshlíðina. Þegar ég var kominn niður í 500 metra hæð varð mér litið upp eftir hliðinni, þar sem ég hafði verið skömmu áður. Sá ég þá nokkrar rjúpur 200 metrum ofar. Á einhvern yfirnáttúrulegan hátt tókst mér að sannfæra sjálfan mig um að ég gæti nú líklega náð einum fugli í viðbót. Ég rölti upp og læddist að fuglunum eins varlega og ég gat. Sveittur og titrandi af þreytu var ég kominn í færi þegar þeir lyftu sér á flug. Ég hleypti af byssunni og ein rjúpan féll. Ég gekk frá henni í bakpokann og lagði af stað niður hliðina í átt að bílnum. Þegar ég var kominn niður á svipaðan stað og áður, varð mér aftur litið upp. Voru þá ekki mættar fleiri rjúpur. Veiðieðlið sagði mér að ég þyrfti að fara á eftir þeim, en hefði skynsemin verið nærtæk, hefði ég haldið heim. En hún var nú víðs fjarri og þannig gekk þetta í þrígang. Að lokum, þegar allir kraftar mínir voru löngu þrotnir, var ég búinn að ná 14 fuglum. En nú voru góð ráð dýr,



fæturnir neituðu að bera mig niður. Ég var gjörsamlega útkeyrður og gat ekki með nokkru móti gengið niður hliðina. Ég tók á það ráð að ganga afturábak alla leið niður, því það reyndi minna á lærin. Til allrar hamingju var ég ekki staddur við Laugavegin, lítil umferð var á þessum slóðum og engin vitni að þessu göngulagi. Þreytan hvarf hins vegar um leið og ég lagðist í baðið heima og var gleymd klukkutíma síðar.

### Til hvers ?

Hvað fær menn til að eltast við fugla með þeim árangri sem lýst er að ofan? Vonin. Ég byrjaði 12 eða 13 ára að fara með frænda á fuglaveiðar. Margar ferðir okkar hafa verið í líkingu við þær sem hér er lýst. Stundum hefur einhver afli náðst, en jafn oft höfum við komið heim með litið annað en þreytuna og ánægjuna með að hafa reynt almennilega á okkur. Fólk sem fæðist og hefur alist upp í stórborgum og hefur aldrei komist í snertingu við náttúruna, getur ekki með nokkru móti skilið hvers vegna menn stunda veiðiskap. Margir vilja helst banna veiðar á fuglum og öðrum dýrum. Ég komst að því hversu stór hluti veiðimennska er af sjálfum mér, þegar sett var á bann við rjúpnaveiðum haustið 2003. Þegar bannið tók gildi, hrakaði heilsunni, líkamlegt ástand versnaði og jólin urðu öðruvísi en þau höfðu verið frá því að ég man eftir mér. Og það var ekki gott.

Ég hafði oft velt fyrir mér hvers vegna menn elta þessa fallegu fugla. Ég komst að þeirri niðurstöðu að þetta er hluti af öllum mönnum og okkur í blóð borið. Þetta er veiðieðli, ekki illmennska. Við skilyrði, þar sem þessari frumþörf er sinnt, verða til veiðimenn. Um daginn heyrði ég um mann sem væri búinn að veiða 500 rjúpur á þessu tímabili. Það er skammarlegt og á ekkert skylt við veiðimennsku. Svona hegðun kemur illu orði á allt sem tengist veiðum og mér kæmi ekki á óvart að seinna meir yrðu rjúpnaveiðar bannaðar. Eingöngu vegna græðgi og heimsku veiðimanna sjálfra. Þá myndu margir veiðimenn týna hluta af sjálfum sér. Það má ekki gerast. Skynsamleg nýting náttúrunnar hlýtur að vera í lagi. Líkamlegt og andlegt atgervi er í húfi. ■



## LAUNAKÖNNUN OG FYRIRTÆKI ÁRSINS

# Hvernig líður þér í vinnunni?

## VR og SFR í samstarf um stærstu könnun á íslenskum vinnumarkaði

Könnun VR á Fyrirtæki ársins árið 2006 fer að breyta á. Að þessu sinni verður könnunin stærri en nokkru sinni fyrr þar sem VR og SFR, stéttarfélag í almannajónustu, hafa ákveðið að taka höndum saman um könnun meðal félagsmanna um viðhorf þeirra til vinnustaðar síns og líðan í vinnu.

VR hefur undanfarinn áratug staðið fyrir könnun undir heitinu Fyrirtæki ársins. Könnunin árið 2006 mun ná til hátt í þrjátíu þúsund starfsmanna bæði hjá fyrirtækjum á almennum vinnumarkaði sem og opinberum stofnunum. Sem fyrr geta fyrirtæki á almennum vinnumarkaði óskað eftir því að allir starfsmenn, óháð stéttarfélagasæild, fái sent spurningaeyðublað. Á síðasta ári voru 20% þeirra sem fengu sent spurningaeyðublað ekki félagsmenn í VR. Þessir starfsmenn störfuðu hjá 60 fyrirtækjum eða nærfellt fimmtungi fyrirtækja sem komust inn á listann yfir Fyrirtæki ársins.

### Fyrirtæki og Stofnun ársins

Könnunin verður send út um mánaðamótin janúar / febrúar og verða niðurstöður birtar í maí. Auk þess að veita sigurvegurinum í hópi stærri og minni fyrirtækja viðurkenninguna Fyrirtæki ársins 2006 verður þeirri stofnun sem fær hæstu einkunn meðal opinberra stofnana veitt viðurkenningin Stofnun ársins 2006. Fyrirtæki og stofnanir sem verma efstu sætin í hverjum flokki fá svo titilinn Fyrirmyndarfyrirtæki eða Fyrirmyndarstofnun 2006.

### Lykilatriðin átta

Í könnuninni er leitast við að kortleggja aðbúnað og ánægju fólks á vinnumarkaði. Kannað er viðhorfið til nokkurra lykilatriða, þ.e. trúverðugleika stjórnenda, launakjara, vinnuskilyrða og sveigjanleika í vinnu, spurt er um möguleika starfsmanna á sjálfstæðum ákvörðunum í starfi, starfsandann á vinnustaðnum, ímynd og stolt starfsmanna af fyrirtæki sínu eða stofnun sem og hversu sátt starfsfólk er með álag í vinnunni og þær kröfur sem gerðar eru til þess.

### Launakönnun meðal félagsmanna VR

Könnun VR um launakjör félagsmanna fyrir árið 2006 verður send til VR-félaga á sama tíma og könnunin um Fyrirtæki ársins. Allir félagsmenn VR sem hafa greitt lágmarksfélagsgjald á síðustu tólf mánuðum áður en könnunin er gerð fá senda launakönnun. Launakönnunin er einungis gerð meðal félagsmanna og er markmiðið að veita þeim upplýsingar um markaðslaun í mismunandi starfsgreinum svo þeir geti borið laun sín saman við þau laun sem greidd eru í hliðstæðum starfsgreinum. Launakönnunin veitir einnig mikilvæga innsýn inn í þróun launa og launamunar milli kynja, auk þess sem aðrir áhugaverðir þættir koma upp á yfirborðið. ■

# AF HVERJU NÝTT NAFN?

Ákveðið hefur verið að leita að nýju nafni fyrir Verzlunarmannafélag Reykjavíkur. Nafn félagsins er barn síns tíma og ekki lengur lýsandi fyrir starfsemi þess. Innan við 20% félagsmanna starfar við verslun og starfssvæðið teygir sig langt út fyrir Reykjavík. Því er mikilvægt að félagið starfi í framtíðinni undir nafni sem allir félagsmenn geta fylkt sér undir.

## HVERNIG Á NAFNIÐ AÐ VERA?

Leitað er eftir nýju nafni fyrir VR - Verzlunarmannafélag Reykjavíkur.

- Nafnið þarf annað hvort að vera fallegt, stutt og þjálpt íslenskt orð eða lengra með góðri skammstöfun.
- Það er kostur ef nafnið endurspeglar starfsemi félagsins eða getur verið samnefnari fólksins sem á aðild að því.
- Hugsanleg lausn gæti falist í nýrri útfærslu á skammstöfuninni VR

## HVAÐ Á NAFNIÐ AÐ ENDURSPEGLA?

Verzlunarmannafélag Reykjavíkur var stofnað árið 1891 og er eitt öflugasta stéttarfélag landsins og stærsta aðildarfélag ASÍ. VR hefur það að leiðarljósi að beita nútímalegum og faglegum vinnubrögðum til að bæta hag og lífsgæði félagsmanna sinna.

Meginstarf VR er þríþætt:

- Að vera bakhjarl félagsmanna þegar eitthvað bjatar á
- Stuðla að bættum kjörum og lífsgæðum
- Stuðla að auknu réttlæti almennt

Meginforsenda lífsgæða er að fólk hafi gott starf og vel launað. Ef fólk á að geta upplifað lífsgæði í vinnunni þarf að ríkja jafnvægi milli einkalífsins og vinnunnar.

Félagsmenn VR eru rúmlega 20.000 talsins og skiptast í eftirfarandi hópa

- 19% Sölu og afgreiðslufólk
- 11% Almennt skrifstofufólk
- 37% Stjórnendur & sérfræðingar; t.d. forstjórar, verslunarstjórar, skrifstofustjórar, markaðsstjórar, verkfræðingar, tölvunarfræðingar, félagsfræðingar, lögfræðingar, hag- og viðskiptafræðingar o.fl.
- 25% Sérhæft starfsfólk og tæknar; t.d. tækniteiknarar, umbrotsmenn, lyfjafræðingar, vefsíðugerð, ferðafræðingar, blómaskreytar o.fl.
- 8% Gæslu-, lager- og framleiðslufólk; t.d. lagerstarfsmenn, útkeyrsla, matartæknar, iðnaðarmenn o.fl.

Félagssvæði VR er ekki lengur eingöngu Reykjavík. VR hefur nú þegar sameinast Verslunarmannafélagi Akraness og hefur undirritað samkomulag um nánari samvinnu við félögin í Vestmannaeyjum og Hafnarfirði með sameiningu að markmiði.

## DÓMNEFND

Dómnefnd skipuð fagaðilum og fulltrúum VR mun velja úr innsendum tillögum. VR áskilur sér rétt til að hafna öllum tillögum. Ef fleiri en einn þátttakandi leggur til vinningsnafnið verður vinningshafinn dreginn úr þeim hópi.

## HVERNIG Á AÐ TAKA ÞÁTT?

Hægt er að skila inn tillögum undir dulnefni á [www.vr.is](http://www.vr.is) eða senda þær til VR, Húsi verslunarinnar, 103 Reykjavík, „Nafn VR“.

Tillögurnar skulu merktar með dulnefni og rétt nafn höfundar fylgja í lokuðu umslagi.

## VEGLEG VERÐLAUN

Vegleg verðlaun eru í boði fyrir vinningshafann. Skilafrestur er til 15. janúar 2006.



## ERT ÞÚ MEÐ NÝJA NAFNIÐ OKKAR?

Við leitum að nýju nafni fyrir VR – Verzlunarmannafélag Reykjavíkur eða nýrri útfærslu á skammtöfuninni VR. Nú vinna innan við 20% félagsmanna við verslunarstörf og að auki margir utan Reykjavíkur. VR er þjónustuaðili og bakhjarl félagsmanna sinna með lífsgæði þeirra að leiðarljósi.

Hægt er að skila tillögum inn undir dulnefni á [www.vr.is](http://www.vr.is) eða senda þær til VR, Húsi verslunarinnar, 103 Reykjavík, merkt „Nafn VR“. Tillögurnar skulu merktar með dulnefni og rétt nafn höfundar fylgja í lokuðu umslagi. Öllum er heimil þátttaka og vegleg verðlaun eru í boði. Skilafrestur er til 15. janúar nk.

Allar nánari upplýsingar hér til hliðar og á [www.vr.is](http://www.vr.is)

Starf okkar  
eflir þitt starf

**VR**

[illegible]

Lausn krossgátunnar í septemberblaðinu var málshátturinn: „**Oft hefur vinnulatur viljugatungu.**“ Fjöldi lausna barst eins og venja er til en sá heppni að þessu sinni var **Kristinn Þór Ingvason** og var hann að vonum kátur með að fá vinninginn sem er að upphæð krónur 8.000. Kristinn er kerfisstjóri tölvudeildar 365 á Lynghólshlí og hefur unnið þar frá 1998.

Lausnin í krossgátunni hér til hliðar er einnig  
málsháttur. Síðasti móttökudagur lausna er 10.  
janúar 2006. Vinsamlegast látið kennitölu fylgja  
og skrifið „krossgáta“ utan á umslagidi.

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





Sigríður B. Snæbjörnsdóttir  
Hugur hf.



Margrét Sverrisdóttir  
Nýherji hf.



Arna Sif Jónsdóttir  
Friðrik Skúlason ehf.



Arnar Bragason  
Skygginn hf. upplýsingaþjónusta



Rúnar Bragi Guðlaugsson  
Nýherji hf.



Erla Sif Gísladóttir  
Anza hf.



Margrét Hjörleifsdóttir  
EJS hf.

## KYNNING

# Trúnaðarmenn í tölvu- og upplýsingatækni

Tækninni fleygir ört fram og því fjölgar hratt þeim félagsmönnum sem starfa hjá fyrirtækjum í tölvu- og upplýsingatækni. Við kynnum hér með til sögunnar sjö trúnaðarmenn VR hjá fyrirtækjum sem starfa í þessum málaflokki.

## Námskeið fyrir trúnaðarmenn

VR minnir á fjölbreytt námskeið sem eru í boði fyrir trúnaðarmenn. Upplýsingar um námskeiðin er að finna á trúnaðarmannavefnum þar sem einnig er hægt að skrá sig.

Þá viljum við hvetja trúnaðarmenn til að nýta sér trúnaðarmannavefinn. Þar er að finna allar upplýsingar um starf trúnaðarmannsins. Til þess komast inn á vefinn þarf að sækja um aðgang á Mínar síður á [www.vr.is](http://www.vr.is) og þegar það er fengið komast þeir sjálfkrafa inn á vefinn.

Elisabet Magnúsdóttir [elisabet@vr.is](mailto:elisabet@vr.is) er tengiliður trúnaðarmanna hjá VR. Endilega sendið henni póst ef spurningar vakna.

Er  
trúnaðarmaður  
á þínum  
vinnustað

## Ráð gegn kulnun

Langur vinnutími og mikið álag geta leitt til kulnunar í starfi. Samkvæmt könnun sem gerð var meðal starfsmanna í Bretlandi fyrr á þessu ári hafði meira en helmingur orðið vart við einhver einkenni kulnunar og streitu. Í umfjöllun í tíma-ritinu Business Week nýlega voru birtar ráðleggingar um hvernig við getum forðast kulnun.

### Forgangsröðum verkefnum

Sagt er að 20% af vinnunni skapa 80% af verðmætunum. Því er mikilvægt að forgangsraða.

### Sýnum sveigjanleika

Það er mikilvægt að við gefum sjálfum okkur sveigjanleika. Dagskrá sem veitir ekkert svigrúm til að takast á við ófyrirséða atburði er streituvaldur.

### Gefum okkur andrúm

Það er mikilvægt að við höfum einnig tíma til að líta upp og anda á milli verkefna. Ef skipulagið yfir daginn er of þétt náum við aldrei að skilja við verkefni eins og við viljum áður en við þurfum að takast á við nýtt verkefni.

### Verum í sambandi

Tæknin gefur okkur færi á að skipuleggja vinnuna í kringum fjölskylduna og öfugt. Við getum verið í fjarsambandi. En ekki gleyma því að það er hægt að slökkva á símanum.

### Veljum og höfnum

Yfirleitt er það þannig að hægt er að ná í okkur flest í gegnum síma, tölvupóst eða á annan rafrænan hátt. En við getum valið hverju við svörum og hvenær.

### Skiljum takmörk tækninnar

Þó tæknin sé góð eru fundir oft betri lausn en að hringjast á eða skrifa tölvupóst. Fjölskyldufundur vikulega eru góð leið til að samræma dagskrár og ræða mikilvæg málefni.

### Ýtum undir sköpunargleðina

Lærum eitthvað nýtt eða reynum á sál og líkama. Það veitir okkur bæði hvíld og færi á að





Filten/SJA

# Færð þú umsamin hvíldartíma í desember?

[www.vr.is](http://www.vr.is)

Starf okkar  
**eflir**  
þitt starf

**VR**