

6. tbl. 32. árgangur desember 2010

Virðing
Réttlæti

VR

BLAÐIÐ





Forsíðumynd

Fyrirsæta: Úlfhildur Arnardóttir
Ljósmynd: Eddi

VR

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

Ábyrgðarmaður: Kristinn Örn
Jóhannesson, formaður
Ritstjóri: Anna Björg Siggeirsdóttir
Umbrot og útlit: Tómas Bolli Hafþórsson
Ljósmyndir: Eddi
Prentun: Oddi.
Upplag: 26.600

Stjórn VR
Kristinn Örn Jóhannesson formaður,
Ásta Rut Jónasdóttir varaformaður,
Jóhanna S. Rúnarsdóttir ritari,
Bergur Þór Steingrímsson,
Birgir Már Guðmundsson,
Bjarki Steingrímsson,
Guðrún Helga Tómasdóttir,
Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir,
Hildur Mósesdóttir,
Ingibjörg Ósk Birgisdóttir,
Jón Magnússon,
Óskar Kristjánsson,
Ragnar Þór Ingólfsson,
Sigurður Sigfússon,
Sigríður Stefánsdóttir

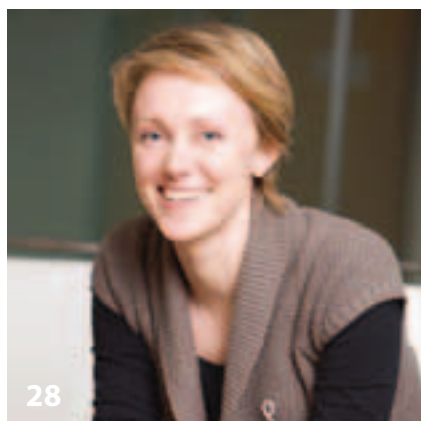
Varamenn: Benedikt Vilhjálmsson,
og Bjarni Þór Sigurðsson



16



18



28

Félagsmál

- 04 Megum við koma í heimsókn?
- 04 Vantar þig hjálp?
- 04 Þín launapróun
- 04 Eru félagsgjöldin að skila sér?
- 05 Námskeið fyrir atvinnuleitendur
- 06 Hádegisfyrirlestrar í byrjun árs
- 07 Stjórnendakönnun
- 09 Kjarasamningar og kröfugerð
- 10 Vinnustaðaeftirlit og vinnustaðaskírteini
- 11 Staðan þín í Varasjóði
- 11 Réttindi 67 ára og eldri
- 14 Fyrirtæki ársins
- 23 Hugað að sumri í desember
- 31 Varasjóður á Mínum síðum

Viðtöl og greinar

- 08 Rekin fyrir statusinn á Facebook
- 12 Ingibjörg R. Guðmundsdóttir, minning
- 16 Vendipunktur tilverunnar
- 18 Helgi Magnússon, stjórnarform Lv í viðtali
- 22 Svo lengi lærir sem lifir
- 26 Ráðningarsamningar
- 27 Hver er staðan í Evrópu?
- 28 Jónahefðir í öðrum löndum
- 33 Þinn einka frídagur

Horft um öxl til framtíðar

Jól og áramót er tíminn þegar hið liðna og framtíðin hittast. Litið er yfir árið sem er að líða en jafnframt horft til framtíðar, áramótaheit strengd og markmið sett fyrir árið sem er að renna í garð. Þetta er hátíð okkar allra enda er boðskapur jólanna um frið, von og ljós eitthvað sem allir geta samsamað sig, hvaða lífsskoðanir sem þeir hafa að öðru leyti.

Nú eru jafnframt tvö ár síðan ég tók ákvörðun um að hætta að sitja fjasandi í sófanum heldur bjóða fram krafta mína, hugmyndir og framtíðarsýn fyrir félagið okkar. Félagið var á þeim tíma komið í nokkrar ógöngur vegna óheppilegrar skörunar í störfum þáverandi formanns; sem talsmanni stéttarfélags, stjórnarformanni í lífeyrissjóð og bankastjórnarmanni í lánanefnd fallins banka. Fráfarandi formaður naut trausts stjórnar félagsins en hafði glatað tiltrú félagsmanna. Viðurkenna skal að VR var um margt ágætlega rekið félag. En gjá hafði myndast á milli fyrrverandi forystumanna og félagsmanna. Margir voru þeirrar skoðunar að félagið hefði villst af leið og að formið og ímyndin hafi verið tekin fram yfir innihaldið í starfi félagsins. Úrslit formannskosninganna benda ótvírætt til þess að þetta hafi verið raunin.

Grasrótinni færð áhrif og völd

En hverju skilaði hallarbylting sú sem varð innan VR? Ýmsu hefur verið komið til leiðar á þessum tæpu tveimur árum sem liðin eru. Mitt fyrsta skref var að lækka laun formanns og setja á þau þak þannig að setur í stjórnnum og nefndum í krafti embættisins rynnu til félagsins en ekki í vasa formanns. Þá tengdi ég launahækkanir formanns við kjarasamninga VR.

Krafa fólks er um aukið lýðræði og að grasrót félagsmanna sé virkjuð. Fólk vill í auknu mæli fá að koma sjálft að stjórn og stefnumótun sinna verkalýðsfélaga. Rétt eins og að það vill koma að því að skrifa nýja stjórnarskrá fyrir þjóðina. Sem formaður hef ég haft forgöngu um að haldnir væru sérstakir „þjóðfundir“ þar sem félagsmönnum gæfst kostur á að koma beint að stefnumótun fyrir félagið og fyrir kröfugerð þess í komandi viðræðum við atvinnurekendur.

Líklega hafa aldrei jafn margir komið beint að stefnumótun og kröfugerð félagsins eins og gert var á þessum fundum. Berlega kom í ljós kom að félagsmann vilja leggja ríkari áherslu á grunngildi stéttarfélagsins í gegnum samtryggingu og samvinnu í stað sérhyggju. Það er minn vilji að þessi stefnurammi verði hafður til hliðsjónar við nauðsynlegar breytingar á starfsemi félagsins.

Eins og áður sagði var ákveðið að nota sömu aðferð við kröfugerð félagsins í tengslum við nýja kjarasamninga sem nú eru í burðarliðnum. Þeirri vinnu var jafnframt vísað til félagsmanna í vandaðri skoðanakönnun og skilaboð þeirra voru skýr. VR félagar vilja koma á stöðugleika í efnahagslífinu sem hægt er að byggja kaupmáttaraukningu framtíðar á með almennum launahækkunum en áherslu á lægstu launin. Sömuleiðis vilja þeir að lágmarksframfærsluviðmið verði sett öllum til hagsbóta. Nú sem fyrr er skynsamleg og ábyrg afstaða í forgrunni.

Önnur stéttarfélög hafa fylgt í kjölfarið og er ég ákaflega stoltur af því að VR skuli hafa haft forystu um innleiðingu þessara nýju vinnubragða sem ég tel vera mikilvægt skref í því að auka lýðræði innan verkalýðsfélaga.

Einnig hef ég haft frumkvæði að því að félagið komi sér upp nýstárlegri reiknivél sem styður við árlega launakönnun félagsins og gefur betri upplýsingar um þróun vinnumarkaðar. Markmiðið er að VR hafi ávallt bestu vinnumarkaðsupplýsingar sem völ er á hér á landi og geti miðað baráttu sína fyrir bættum kjörum félagsmanna við nýuppfærður upplýsingar sem komi beint frá félagsmönnum sjálfum. Vil ég brýna félagsmenn og biðja þá um að svara kallinu um að þeir fari inn á „Mínar síður“ á vef félagsins og skrái þær upplýsingar sem beðið er um, bæði starfsheiti og starfshlutfall.

Margt fleira gott og gagnlegt er í farvatninu. Verið er að koma upp á ný biðlistakerfi eftir sumarbústöðum en sú þjónusta var aflögð fyrir nokkrum árum og hugur minn stendur til frekari uppbyggingar á orlofskerfi félagsins úr orlofssjóði sem er fjármagnaður með framlögum vinnuveitenda.

Valdabarátta og marðar tær

Þessi tvö ár á formannsstöli hafa liðið óskaplega hratt. Oft hefur verið gaman en líka stundum erfitt. Það eru mikil viðbrigði að vera allt í einu orðinn formaður í félagi með tugþúsundir félagsmanna. Hvað þá að koma inn í félag þar sem er grunnt á hinu góða á milli fylkinga. Fylkinga sem takast á um völd og áhrif. Það viðurkennist fúslega að undirritaður var líklega helst til blautur bak við eyrun og grunaði ekki hversu erfitt væri að reyna að vera einn og óháður við slíkar aðstæður. Ég var venjulegur launamaður sem kom inn af götunni og hlaut óvænt kosningu sem formaður þessa stóra og sögufræga félags. Það er óhjákvæmilegt að maður stígi á einhverjar tær. Formannstíð mín hefur verið átakatími innan félagsins og í samfélaginu öllu. Barist er um völd og glundroði ríkir hvarvetna. Fólk hrópar hvort annað niður og virðist hafa gleymt góðum siðum eins og að hlusta og koma til móts við hvort annað. Stjórn VR hefur ekki farið varhluta af þessu andrúmslofti og hefur á stundum verið ósamstíga í störfum sínum. En ef við ætlum að svara kalli tímans þá skiptir miklu að virkja lýðræðið og virða. Eins og vís maður sagði – „lýðræði má einungis bæta með meira lýðræði“. Á nýju ári verður kosið til formanns. Við verðum að vinna að því með ráð og dáð að virkja félagsmenn VR í aðdraganda þessara kosninga. Við verðum að stefna að því að VR fái samhenta forystu sem leitt getur það mikilvæga uppbyggingarstarf sem hafið er, til farsælla lykta. Formaður VR verður að hafa skýrt umboð til og samhenta stjórn með sér til þeirra verka. Takist það þá kvíði ég ekki framtíðinni og þá þurfa félagsmenn, sem hafa líklega aldrei þurft eins mikið á okkur að halda, einskis að kvíða.

Með ósk um gleðileg jól og farsæld á komandi ári.

Kristinn Örn Jóhannesson

Formaður VR

Eru félagsgjöldin ekki örugglega að skila sér?

Fylgstu með á Mínun síðum og fáðu upplýsingar um stöðu þína hjá félaginu.

Félagsgjöld til VR eru 0,7% af launum og sér vinnuveitandi um skil þeirra til félagsins. Til að viðhalda fullgildum félagsrétti í VR þurfa félagsgjaldsgreiðslur að berast reglulega. Ef ekkert félagsgjald er greitt í þrjá mánuði samfelld fellur viðkomandi félagsmaður af félagsskrá.

Með greiðslu lágmarksfélagsgjalda koma tiltekin réttindi. Félagsmenn VR hafa rétt til:

- Upplýsinga um réttindi og skyldur
- Aðstoðar við túlkun kjarasamninga
- Aðstoðar við ráðningarsamninga
- Aðstoðar við útreikninga á launum og innheimtu
- Aðstoðar ef upp kemur ágreiningur á vinnustað
- Lögfræðiaðstoðar tengda kjaramálum
- Trygginga í veikindum í gegnum sjúkrasjóðinn
- Styrkja til forvarna, trygginga og endurhæfingar
- Niðurgreiðslu á námi og námskeiðum
- Aðgangs að orlofshúsum (á 21sta aldursári)

Upphæð félagsgjalda og nafn stéttarfélags á að koma fram á launaseðli. Á Mínun síðum á vef VR er hægt að fylgjast með skilum félagsgjalda og sjá yfirlit yfir greidd félagsgjöld aftur í tímann.

Mínar síður eru persónulegar síður félagsmanna sem eru aðgangsstýrðar. Fullgildir félagsmenn hafa aðgang að Mínun síðum sem og þeir sem eiga réttindi í VR varasjóði þó þeir hafi ekki náð fullgildingu.

Við hvetjum félagsmenn til að skoða launaseðilinn sinn vel og fylgjast með skilum félagsgjalda á Mínun síðum.

Þín launaþróun á Mínun síðum

VR undirbýr gerð reiknivélar yfir launaþróun sem birt verður á Mínun síðum á vef VR. Reiknivélin mun sýna þróun launa yfir valið tímabil og stöðu viðkomandi félagsmanns í samanburði við aðra í samskonar starfi.

Liður í undirbúningi þessarar reiknivélar er að safna upplýsingum um starfsheiti og starfshlutfall félagsmanna. Það er m.a. gert á Mínun síðum á vefnum og á prentuðum umsóknareyðublöðum úr VR varasjóði og starfsmenntasjóðum. Stefnt er að því birta reiknivélina á Mínun síðum fljótlega eftir áramót, ef þátttaka verður næg. Laun í reiknivélinni verða uppreiknuð m.v. fullt starf og byggja á greiddum félagsgjöldum.



Megum við koma í heimsókn?

Undanfarna mánuði hefur VR lagt áherslu á að sækja félagsmenn heim á þeirra vinnustaði til að ræða um félagið, framtíðina eða hvaðeina sem þeir óska eftir. Markmiðið er að efla og styrkja tengslin milli félags og félagsmanna.

Ef félagsmenn hafa áhuga á að fá heimsókn frá Kristni Erni, formanni VR, geta þeir haft sambandi við trúnaðarmanninn á vinnustað sínum eða haft beint samband við Elísabetu Magnúsdóttur í síma 510 1700 eða sent póst á netfangið elisabet@vr.is.

Vantar þig hjálp?

Meiri aðstoð til þeirra sem lítið hafa á milli handanna.

VR greiðir styrki til félagsmanna í fjárhagserfiðleikum umfram almenna styrki Sjúkrasjóðsins. Þessir styrkir ná m.a. til tannlækninga, sjúkraþjálfunar og sálfræðikostnaðar. Með þessu vill VR koma til móts við tekjulága félagsmenn sem þurfa á því að halda.

Um er að ræða sérstaka styrki fyrir félagsmenn sem hafa 240 þúsund krónur í heildartekjur á mánuði eða minna fyrir fullt starf. Til að fá styrk þarf viðkomandi að hafa verið fullgildur félagsmaður VR síðustu tólf mánuði fyrir dagsetningu umsóknar. Skilyrði fyrir greiðslu þessara styrkja er að félagsmaður leggi m.a. fram staðfestingu frá Ríkisskattstjóra um greidda staðgreiðslu síðustu 24 mánuði og launaseðil.

Styrkirnir eru eftirfarandi:

- | | |
|---------------------|---|
| a. Gleraugnastyrkur | kr. 25.000 á 24 mánaða fresti |
| b. Sjúkraþjálfun | kr. 1500 í 25 skipti |
| c. Sálfræðikostn. | kr. 4000 í 15 skipti |
| d. Heyrnartæki | kr. 100.000 á 36 mánaða fresti* |
| e. Tannviðgerð | kr. 100.000 á ári en að hámarki 50% kostnaðar |

Kvittanir þurfa að fylgja með umsókn og mega ekki vera eldri en frá 1. janúar 2010. Nánari upplýsingar um styrkina og hvernig nálgast má umsóknareyðublað veita sérfræðingar Sjúkrasjóðs VR í síma 510 1700.

Atvinnuleitendur

Námskeið fyrirhuguð í janúar.

Samskiptafærni, framhaldsnámskeið

Hefst 11. janúar 2011

Með hinni einu sönnu Sirrý. Fyrir þá sem hafa tekið Samskiptafærni I og/eða II. Fyrstur kemur, fyrstur fær!

Viltu hætta að reykja?

Hefst 17. janúar 2011

Krabbameinsfélagið og VR bjóða reykbindinámskeið þér að kostnaðarlausu - þessu er ekki hægt að hafna

Af hverju ættir þú að nýta þér Facebook?

Hefst 17. janúar 2011

Námskeið og ráðgjöf fyrir atvinnuleitendur.

Nýttu kraftinn

Verkferakista, ferilskrá og stuðningur við atvinnulausa.

Raunfærnimat í verslunarfagnámi

Ertu orðinn 25 ára eða eldri og hefur unnið í verslun í a.m.k. 5 ár? Þá er raunfærnimat í verslunarfagnámi hjá Mími-símenntun eitthvað fyrir þig.

Mímir símenntun hjálpar þér

Nám eftir hlé, ferilskráin og færnismappan, náms- og starfsráðgjöf.

Hlutverkasetur

NÝTT - matreiðslunámskeið og grúsk um ættir, karlahópur, slökun og margt fleira.

Fjármálaráðgjöf

Úr skuldum í jafnvægi - hverjar eru leiðirnar? Ráðgjöf fyrir þig!

Bóthildur án endurgjalds

Notendavænt bókhaldskerfi fyrir þá sem vilja öðlast betri yfirsýn.

Reiðtúrar með Íshestum

- fyrir byrjendur og lengra komna

Líkamsrækt á góðu verði

- ræktum bæði líkama og sál

Öll námskeiðin eru félagsmönnum að kostnaðarlausu. Nánari upplýsingar á www.vr.is.



Frídagar yfir hátíðarnar

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.

Rúmar fimm milljónir til hjálparsamtaka

Stjórn VR hefur samþykkt að styrkja hjálparsamtök um rúmlega fimm milljónir króna þessi jól og vill félagið þannig leggja sitt af mörkum til að hjálpa þeim sem minna mega sín á þessum tímum.

Mæðrastyrksnefnd, Hjálparstarf kirkjunnar og Rauði kross Íslands fá 1.250 þúsund krónur hvert. Auk þess fá skrifstofur VR á Egilstöðum, Akranesi og Vestmannaeyjum 500 þúsund krónur hver til að styrkja hjálparsamtök á þeirra svæðum.

Með þessu fjáframlagi fylgir ósk um gleðileg jól og farsæld á komandi ári til félagsmanna og landsmanna allra.

Trúnaður ríkir hjá VR

Mörg viðkvæm mál koma til umfjöllunar á skrifstofu VR, bæði hvað snertir samskipti á vinnustöðum, kjör fólks og heilsufar. Rétt þykir því að árétta við félagsmenn að starfsmenn félagsins eru bundnir trúnaði um hvaðeina sem þeir verða áskynja um í starfi sínu og meðhöndla allar upplýsingar, gögn og skjöl með fyllsta trúnaði.

Vantar trúnaðarmann á vinnustaðinn?

Jákvæður, félagslyndur og ráðagóður starfsmaður með áhuga á mannlegum samskiptum óskast.

Hafðu samband við skrifstofu VR ef þú hefur áhuga á að gerast trúnaðarmaður eða ef óskað er eftir kosningu á vinnustað þínum. Í fyrirtæki þar sem 5-50 starfsmenn vinna er heimilt að kjósa 1 trúnaðarmann en 2 þar sem fleiri starfa.

Nánari upplýsingar í síma 510 1700 eða sendið fyrirspurn á elisabet@vr.is

Virðing
Réttlæti

VR

Nýir Hádegisfyrirlestrar í byrjun árs

Haldnir á 0. hæð í Húsi verslunarinnar kl. 12-13. Léttar veitingar í boði. Hægt að fylgjast með á skrifstofum VR úti á landi gegnum fjarfundabúnað.

Stökktu!

Fimmtudaginn 13. janúar

Fyrirlesari: Guðjón Svansson

„Stökktu!“ er fyrirlestur sem hvetur fólk til að taka stjórnina í eigin lífi og láta drauma sína rætast. Í ágúst 2008 lagði fimm manna fjölskylda af stað í árs heimsreisnu. Þau fóru af stað í þetta ævintýri án þess að vita nákvæmlega hvert það myndi leiða þau og hvað tæki við þegar þau kæmu til baka. Þau upplifðu margt spennandi og skemmtilegt í ferðinni, tókust á við margar áskoranir og komu til baka með mikið af stórkostlegum minningum, nýjum vinum og aukinni þekkingu og reynslu. Það sem stendur þó upp úr er að fjölskyldan sannaði fyrir sjálfum sér og öðrum að það er ekki svo erfitt að láta drauma sína rætast! Í fyrirlestrinum „Stökktu!“ miðlar Guðjón af reynslu fjölskyldunnar með það fyrir augum að hvetja aðra til að koma draumum sínum í framkvæmd, hvort sem draumarnir tengjast vinnu eða einkalífi. Það er ekki eftir neinu að biða og praktískt atriði á borð við vinnu, skóla og húsnaði er einfalt að láta vinna með sér í stað þess að vera hindranir. Guðjón sýnir fram á hvernig hægt er á einfaldan hátt að láta drauma verða að veruleika.

Listin að lifa í núinu

Fimmtudaginn 3. febrúar

Fyrirlesari: Ingrid Kuhlman ráðgjafi hjá Þekkingarmiðlun

Lífið gerist í núinu. En allt of oft látum við núíð renna úr greipum okkar með því að hraða okkur fram hjá mikilvægum augnablikum í dag og eyða dýrmætum sekúndum lífs okkar í áhyggjur af framtíðinni eða vangaveltur um fortíðina. Við erum alltaf að og gefum okkur lítinn tíma til að stunda íhugun og koma kyrrð á hugann. Á meðan við erum í vinnunni hugsum við um sumarfríð, í sumarfríinu höfum við áhyggjur af stöflunum á skrifborðinu. Við stöldrum við neikvæðar hugsanir fortíðarinnar eða erum óróleg vegna alls þess sem gæti gerst eða ekki gerst í framtíðinni. Við berum ekki virðingu fyrir núinu vegna þess að „apahugurinn okkar“ - eins og búddistar kalla hann - stekkur um eins og apar sem sveifla sér á milli trjáa. Gjörhygli eða árvekni (e. mindfulness) er ástand þar sem við höfum athygli í núinu á opinn og virkan hátt. Þegar við erum árvökul áttum við okkur á því að við erum ekki hugsanir okkar heldur lifum þær frá augnabliki til augnabliks, án þess að taka afstöðu eða dæma þær.

Hressandi hrós og hæfilegt daður

Fimmtudaginn 24. febrúar

Fyrirlesari: Sigríður Arnardóttir

Skemmtilegur fyrirlestur um samskiptafærni með Sirrý félags- og fjölmiðlafræðingi. Á fyrirlestrinum verða óvæntar uppakomur, happdrættisglæðingar og ýmislegt fróðlegt um samskiptafærni. Fátt er eins mikilvægt í lífinu en að geta átt góð samskipti við annað fólk, hvort sem um að ræða fjölskyldu og ættingja, vini, kunningja, vinnufélaga eða viðskiptavini. Daður er mikilvægur hluti af samskiptum fólks og annað og meira en bara dufl á milli kynjanna.

Stjórnendur vilja koma hlutum í framkvæmd

TEXTI: ÞÓRA ÁSGEIRSDÓTTIR

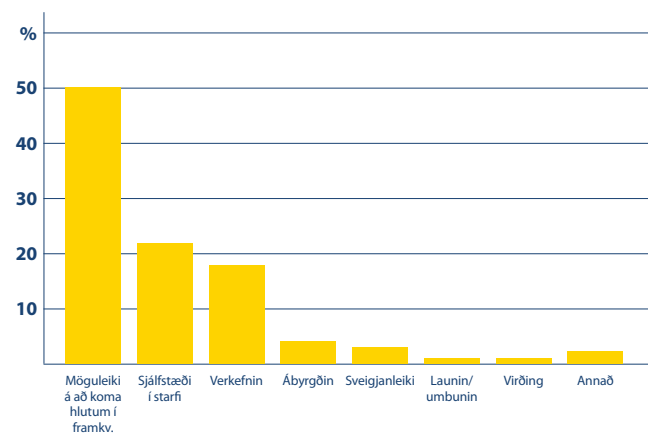
VR stóð fyrir könnun meðal stjórnenda stærstu fyrirtækja, ríkisstofnana og sveitarfélaga í nóvember og er það í þriðja sinn sem félagið kannar hug stjórnenda til ýmissa þátta í störfum þeirra. Áður voru sambærilegar kannanir gerðar árin 2006 og 2008. Hér verður sagt frá niðurstöðum úr tveimur spurningum, hvað stjórnendum líkar best og verst við að vera stjórnandi, en í næsta blaði verður gerð ítarleg grein fyrir öllum niðurstöðum könnunarinnar.

Helmingur svarenda segir að það besta við að vera stjórnandi sé að þá sé hægt að koma hlutum í framkvæmd (sjá mynd að neðan). Árið 2008 nefndu 28% þennan kost en innan við 10% árið 2006.

Það má velta því fyrir sér hvort ástandið á atvinnumarkaði geri það að verkum að stjórnendur meti það meira nú en áður að sjá verk sín komast í framkvæmd en að minnsta kosti er hér um mikla breytingu að ræða. Um 22% svarenda segja að sjálfstæði í starfi sé það sem þeim líki best við að vera stjórnandi en það er nokkru færra en fyrir tveimur árum þegar næstum tveir af hverjum fimm völdu þann kost. Rúmlega 18% segja að það séu verkefni sem þeim líki best, en það er svipað hlutfall og fyrir tveimur árum en næstum 57% nefndu þann kost árið 2006.

Aðrir kostir eins og laun, ábyrgð, virðing, sveigjanleiki og fleira eru nefndir mun sjaldnar en enginn þeirra kosta nær 5% markinu.

Hvað líkar þér best við að vera stjórnandi?

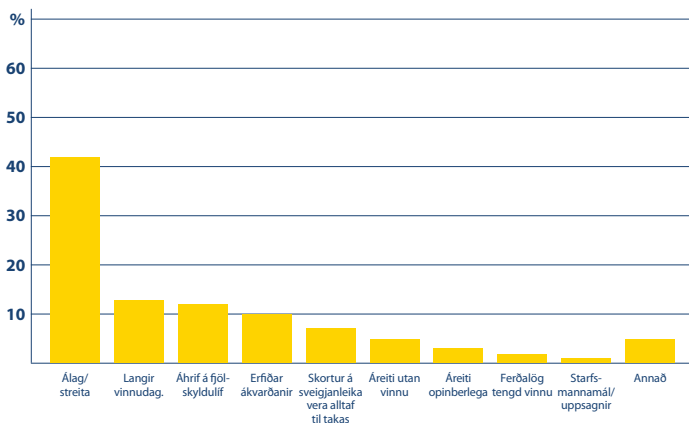


Álag það versta

Álag eða streita er lang oftast nefnt sem það atriði sem stjórnendur kunna verst við í starfi sínu. Þetta er það sem flestir hafa nefnt öll skiptin sem könnunin hefur verið gerð. Núna segja tæplega 42% að álag og streita sé

það versta (sjá mynd) en rösklega 52% nefndu það árið 2008 og tæplega 53% árið 2006. Það má því með sanni segja að stjórnandahlutverkinu fylgi álag og streita að mati þeirra sem því hlutverki sinna. Um 13% nefna langa vinnudaga núna en um 17% bæði 2006 og 2008. Um 12% líkar það verst að starf stjórnanda hefur áhrif á fjölskyldulíf sem er svipað hlutfall og árið 2008. Mun færri nefna aðra kosti.

Hvað líkar þér verst við að vera stjórnandi?



Það er því ljóst af þessari könnun að það slæma við að vera stjórnandi breytist lítið milli ára, hvort sem það er kreppa eða ekki. Á hinn bóginn virðast vera aðrir þættir sem stjórnendur kunna betur að meta nú en áður.

Í þetta sinn var framkvæmdin rannsóknarfyrirtækið Maskína könnunin. Í úrtakinu voru tæplega 2.200 stjórnendur og svöruðu 65,2% sem er hæsta svarhlutfall í stjórnendakönnun VR til þessa, en árið 2008 svöruðu 53%. Hærra hlutfall æðstu stjórnenda svaraði nú en áður.

Um hvað eru stjórnendur spurðir?

Þátttakendur í stjórnendakönnun VR svara hátt í 30 spurningum. Fjallað verður um niðurstöðurnar ítarlega í næsta VR blaði, meðal annars um þetta:

Sinna stjórnendur vinnutengdum verkefnum í orlofi?

Hve langur er nætursvefn þeirra að jafnaði?

Hvernig gengur þeim að skilja á milli vinnunnar og einkalífsins?

Hversu mikið eða lítið sækjast stjórnendur eftir frekari frama í starfi?



KJARAMÁL

Rekin fyrir statusinn á Facebook

Það er eins gott að hugsa sig vel um áður en maður birtir eitt-hvað neikvætt um yfirlit sinn á á Facebook. Kannski er þetta bara spurning um heilbrigða skynsemi. En nú er það staðfest samkvæmt niðurstöðu danskra dómstóla að vinnuveitandi hefur fullan rétt til að segja starfsmanni upp vegna þess sem hann skrifar á Facebook. Í Privatbladet sem gefið er út af HK í Kaupmannahöfn, er sagt frá málaferlum vegna slíks máls. Þar var um að ræða konu sem átti í ágreiningi við vinnuveitanda aðallega vegna vinnutíma. Þetta varð til þess að konan „lýsti yfir stríði“ á Facebook statusnum sínum, en hún var bæði „vinur“ viðskiptavina, samstarfsmanna og keppinauta fyrirtækisins.

Vinnuveitandinn kvittaði fyrir athugasemdina á Facebook með því að reka hana. Reyndar var vinnuveitandinn dæmdur til að greiða henni bætur vegna ófullkominnar uppsagnar. En uppsögnin sjálf stóðst lög, segir í dómnum, neikvæð umræða á Facebook skaðaði ímynd fyrirtækisins og konan hafði þannig gerst sek um trúnaðarþrest.

Hugsaðu þig nú um

Þetta mál er eitt hið fyrsta sinnar tegundar í Danmörku. Samt sem áður eru til dæmi um fjölda vinnutengdra mála sem sanna að Facebook er töluvert meira en lokað samfélag, aðeins fyrir þig og þína bestu vini. Fjöldamörg dæmi eru til um þá sem lent hafa í vandræðum vegna þess að þeir tilkynna sig veika í vinnunni og skrifa svo á Facebook hvað þeir voru að gera skemmtilegt yfir daginn.

Það er erfitt að koma með greinargóðar leiðbeiningar um hvernig maður á að haga sér á Facebook. Besta ráðið er auðvitað

að að skrifa ekki neitt fyrr en að vel athuguðu máli. Það eru ennþá alltof margir sem líta á Facebook sem lokað samfélag. Þú ert nefnilega „vinur“ fjöldamargra sem eru ekki endilega alvöru vinir þínir. Auðvitað er það hverjum í sjálfsveld sett að ákveða hvar og hvernig hann tjáir sig um vinnustaðinn sinn. En leiki minnsti vafi á að það sem þig langar að skrifa eigi heima á Facebook, skaltu láta það ógert.

Guðmundur B. Ólafsson lögmaður VR

„Facebook er þegar orðið vandamál og upp hafa komið ágreiningsmál sem hafa þó enn ekki endað fyrir dómi hér á landi. Fólk virðist vera almennt mjög kærulaust um það sem það segir á þessum síðum. Ég get rífað upp dæmi starfsmenn sem tala illa um fyrirtækin sem þau vinna hjá eða jafnvel yfirmenn sína og nokkuð algengt er að fólk tilkynni sig veikt en kemur svo upp um sig með skrifum um t.d. dagnað sinn í ræktinni sama daginn. Þá veit ég dæmi um að kona skrifaði á facebook að hún ætti von á barni án þess að hafa tilkynnt það í vinnu, en öll þessi atriði hafa komið fólk í vanda. Ég ráðlegg fólk að opna ekki um of sitt einkalíf á þessum síðum og ræða ekki vandamál sem koma öðrum ekki við hvort sem það varðar fjölskyldu eða vinnuna. Það eru fleiri sem sjá þetta, og jafnvel halda utan um þessar upplýsingar til notkunar síðar, en menn halda.“

Kjarasamningar og kröfugerð

Kjarasamningar VR og atvinnurekenda eru lausir frá og mánaðamótum nóvember – desember 2010. Undanfarið ár hefur verið unnið að undirbúningi kröfugerðar félagsins og hafa félagsmenn komið að honum í meira mæli áður. Kjaræping var haldið í Reykjavík og kjarafundur á Akranesi, Egilsstöðum og í Vestmannaeyjum þar sem félagsmönnum gafst færi á að ræða helstu kröfur og sjónarmið. Þá var gerð ítarleg viðhorfskönnun meðal félagsmanna um helstu áherslur í komandi viðræðum.

Hér að neðan eru birtar kröfur VR og Landssambands íslenskra verzlunarmanna gagnvart Samtökum atvinnulífsins.

Almennar áherslur og markmið

VR og LÍV leggja áherslu á við gerð nýs kjarasamnings að skapaður verði efnahagslegur stöðugleiki svo mögulegt verði að vinna upp þá almennu kaupmáttarrýrnun sem orðið hefur frá hausti 2008 á sem skemmstum tíma. Samhliða skuli unnið að uppbyggingu atvinnulífsins þannig að skapa megí fjölbreytt störf á vinnumarkaði og minnka þar með atvinnuleysi.

Lágmarksframfærsluviðmið verði skilgreind.

Laun

Laun taki almennum hækkunum, auk þess sem sérstök áhersla verði lögð á hækkun lægstu launa. Launakröfur verða nánar skilgreindar síðar.

Launagreiðendum verði gert skylt að boða starfsmenn til árlegs viðtals um starf og launakjör með sannanlegum hætti.

Orlofsréttindi verði aukin, með það m.a. að markmiði að tryggja áunnin orlofsrétt enn frekar.

Réttindi í kjölfar vinnuslysa verði þau sömu og vegna veikinda þannig að föst og reglubundin laun verði greidd eins og í almennum veikindarétti.

Laun ungmenna, 18 og yngri, verði endurskoðuð.

Yfirvinna verði reiknuð sem hlutfall af greiddum launum viðkomandi starfsmanns.

Hækkun desember- og orlofsuppbóta

Vinnutími

Ferðatími á vegum vinnuveitanda teljist til vinnutíma og greiðist samkvæmt því.

Atvinnuöryggi

Öryggi og réttindi starfsmanna sem eru einir á vinnustöð, t.d. í verslunum, verði tryggt.

Lífeyrismál, tryggingar, veikindaréttur o.fl.

Launþegar séu að fullu slysatryggðir á ferðalögum erlendis í þágu vinnuveitanda.

Allur kostnaður vegna læknisvottorða verði borinn af launagreiðanda.

Veikindaréttur barna verði útvíkkaður til að mæta veikindum maka og nákominna ættingja/aldraðra foreldra og nái einnig til barna 16 ára og yngri.

Veikindaréttur í orlofi erlendis verði færður til þess sem gildir í orlofi innanlands.

Unnin verði frekari endurskoðun á ákvæðum um tryggingar launþega.

Annað

„Pakkalaun“ verði nánar skilgreind og hvað í þeim felst, s.s. hvert er verðgildi dagvinnu, eftirvinnu og yfirvinnu hjá hverjum launþega.

Fá frekari skilgreingu á hugtakinu „umbun“ þegar starfsmaður er ráðinn staðgengill í afleysingum.

Skylda starfsmanna til að ganga í sérstökum vinnufatnaði verði ekki til staðar, nema vinnuveitandi útvegi þann fatnað starfsmanni að kostnaðarlausu.

Upplýsingaflæði og samráð vinnuveitenda og trúnaðarmanna á vinnustað verði aukið.

Tryggt verði að launþegar beri engan persónulegan kostnað vegna ferðalaga erlendis á vegum vinnuveitanda.

Að öðru leyti er vísað til sameiginlegra krafna aðildarfélaga ASÍ.

Vinnustaðaeftirlit vinnustaðaskírteini

Gegn svartri atvinnustarfsemi.

Þann 15. ágúst sl. tók gildi samkomulag ASÍ og SA um vinnustaðaskírteini og eftirlit á vinnustöðum. Vinnustaðaskírteinum er ætlað að vinna gegn svartri atvinnustarfsemi og undirboðum á vinnumarkaði en mikilvægt er að öll fyrirtæki sitji við sama borð og fylgi settum reglum.

Markmið vinnustaðaskírteina og eftirlits á vinnustöðum er að tryggja að atvinnurekendur og starfsmenn þeirra fari að gildandi lögum, reglugerðum og kjarasamningum. Samráðsnefnd ASÍ og SA hefur veitt sérstökum eftirlitsfulltrúum heimild til að annast eftirlit og hafa þeir rétt til aðgangs að vinnustöðum og heimild til að krefja atvinnurekanda og launamenn hans um að sýna vinnustaðaskírteini. Skulu þeir skrá niður upplýsingar og senda áfram til opinberra aðila s.s. RSK og Vinnumálastofnunar.

Atvinnurekendur sem ekki hafa uppfyllt skyldur sínar mega hér eftir búast við óþægindum og viðurlögum sbr. 6. grein laganna um vinnustaðaskírteini.

Til hverra nær samningur

ASÍ og SA um vinnustaðaskírteini?

Samkvæmt lögum nr. 42/2010 um vinnustaðaskírteini og eftirlit á vinnustöðum skulu samtök aðila vinnumarkaðarins semja um til hvaða atvinnugreina og starfa innan þeirra lögin taki hverju sinni. Samkomulag ASÍ og SA frá 15. júní 2010 afmarkar gildissvið laganna og samkvæmt 2. gr. þess er gildissviðið tvíþætt. Annars vegar eru atvinnugreinar tilgreindar, þ.e. byggingastarfsemi, mannvirkjagerð, rekstur gististaða og veitingarekstur. Hins vegar takmarkast gildissviðið við starfaflokka innan atvinnugreinanna.

Lögin og samkomulagið ná til eftirfarandi starfsgreina:

- Bygging húsnæðis
- Þróun byggingaverkefna
- Mannvirkjagerð
- Sérhæfð byggingastarfsemi,
- Rekstur gististaða
- Veitingasala og -þjónusta

Innan ofangreindra atvinnugreina er fjöldi ólíkra starfa en samkomulagið nær ekki til þeirra allra. Samkomulagið nær t.d. til verkafólks og iðnaðarmanna

hjá byggingafyrirtækjum en ekki til sérfræðinga og skrifstofufólks. Framkvæmdastjórar lítilla veitingafyrirtækja falla undir samkomulagið en ekki meðalstórra og stærri fyrirtækja. Gildissviðið ræðst af því hvort viðkomandi starfsmenn falli undir eftirtaldar deildir og starfaflokka:

Þjónustu- og umönnunarstörf

Sörf við námuvinnslu og byggingastörf

Störf málm- og vélsmiða

Aðrir iðnaðarmenn og sérhæfð störf í iðnaði

Störf bílstjóra og stjórnenda vélknúinna ökutækja

Störf verkafólks við sölu- og þjónustustörf

Störf verkafólks í iðnaði

Fiskvinnslu og samgöngum

Yfirmenn framleiðslu- og rekstrardeilda í byggingariðnaði og mannvirkjagerð

Yfirmenn framleiðslu- og rekstrardeilda í hótél- og veitingahúsarekstri

Framkvæmdastjórar í byggingariðnaði og mannvirkjagerð (færri en 10 starfsmenn)

Framkvæmdastjórar í hótél- eða veitingahúsarekstri (færri en 10 starfsmenn)

Skírteinin

Atvinnurekendur og starfsmenn þeirra sem vinna við byggingastarfsemi, mannvirkjagerð, rekstur gististaða og veitingarekstur skulu bera vinnustaðaskírteini við störf sín frá 15. ágúst 2010. Atvinnurekandi skal sjá til þess að starfsmenn fái vinnustaðaskírteini þegar þeir hefja störf. Atvinnurekandi og starfsmenn hans skulu bera skírteini á sér og vera reiðubúnir að framvísa því, sé þess óskað af eftirlitsfulltrúa. Með atvinnurekanda er einnig átt við sjálfstætt starfandi einstaklinga.

Á þessum skírteinum þarf að koma fram nafn og kennitala viðkomandi starfsmanns ásamt mynd. Starfsheiti er valkvætt. Ef starfsmaður erlends þjónustufyrirtækis er ekki með íslenska kennitölu skal skrá fæðingardag og ár. Einnig þarf að koma fram nafn/heiti atvinnurekanda eins og það er skráð í fyrirtækjaskrá. Atvinnurekandi er ábyrgur fyrir gerð vinnustaðaskírteinisins.

Allar nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu ASÍ, www.asi.is.

Hver er þín staða í varasjóði?

VR varasjóður sameinar réttindi félagsmanna í ýmsum sjóðum og er hægt að nota inneignina til margra hluta, s.s. til að greiða fyrir líkamsrækt, sjúkraþjálfun, tryggingar, gleraugu, orlofsferðir, tannlæknakostnað og margt fleira. En athugið að þegar félagsmenn hætta í VR skerðist réttindainneign þeirra í sjóðnum um 25% eftir 24 mánuði frá því að síðustu iðgjöld bárust og síðan samsvarandi ár hvert þar til réttindi eru að fullu fyrnd. Réttindi undir kr. 1000 fynast þó í einu lagi. Nánari upplýsingar um stöðu þína í sjóðnum er að finna á Mínunum síðum á vef VR, www.vr.is

Réttindi þeirra sem eru 67 ára og eldri

Ellilífeyrisþegar sem voru félagsmenn VR áður en þeir hættu störfum geta fengið ýmsa fyrirgreiðslu hjá VR þó þeir séu ekki lengur á vinnumarkaði. Helstu réttindi þeirra eru sem hér segir:

Varasjóður

Eldri félagsmenn geta sótt um styrk svo fremi að þeir eigi inneign í VR varasjóði.

Sjúkrasjóður

Aðstandendur geta sótt um dánarbætur hafi félagsmaðurinn verið félagi síðustu 10 árin áður en hann fór á eftirlaun.

Orlofssjóður

Eldri félagsmenn geta sótt um orlofshús svo fremi þeir hafi verið félagsmenn síðustu tíu árin áður en þeir fóru á eftirlaun.

Starfsmenntasjóðir

Eldri félagsmenn geta sótt um tómstundastyrk í 36 mánuði eftir að hætt er að greiða félagsgjöld svo fremi að þeir hafi verið greiðandi til félagsins þegar þeir fóru á eftirlaun. Hámarksfjárhæð er kr. 30.000 á ári.

Annað

Eldri félagsmenn fá sent VR blaðið.

Reglur um réttindi eldri félagsmanna

Þeir sem hætta störfum 67 ára eða eldri, og hafa verið fullgildir í samfelld 5 ár áður en þeir láta af störfum, teljast fullgildir eldri félagar til æviloka. 5 samfelld ár teljast greidd þegar skilað hefur verið iðgjöldum fyrir a.m.k. 50 mánuði á 10 ára tímabili.

Fullgildir eldri félagar geta nýtt sér inneign í starfsmenntasjóði, samkvæmt gildandi reglum og þeir geta leigt orlofshús VR.

Dánarbætur greiðast vegna fullgildra eldri félaga samkvæmt reglum Sjúkrasjóðs VR.

Félagsmenn sem láta af störfum við 65 ára aldur, og hafa verið fullgildir í samfelld 10 ár áður en þeir láta af störfum, hafa heimild til þess að greiða félagsgjald til VR af ellilífeyrisgreiðslum til 67 ára aldurs svo þeir haldi fullum réttindum eftir það.

Allir félagar sem náð hafa 70 ára aldri eru gjaldfrjálsir en eiga hins vegar ekki rétt á greiðslum sjúkradagpeninga úr Sjúkrasjóði VR þó þeir séu enn í launuðum störfum. Berist félaginu iðgjöld vegna vinnu gjaldfrjálsra félaga verða þau endurgreidd.

Allir 60 ára og eldri geta fengið útborgaða inneign sína í VR varasjóði og er það óháð því hvort þeir eru fullgildir eða ekki.

Hefurðu fengið desemberuppbótina greidda?

Desemberuppbótin er í ár kr. 53.100 sem innifelur orlof og er föst tala sem tekur ekki breytingum skv. öðrum ákvæðum.

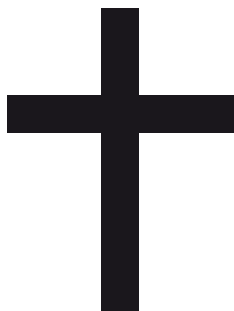
Áunna desemberuppbót skal gera upp samhliða starfslukum verði þau fyrir gjalddaga uppbótarinnar.

Hverjir eiga rétt á desemberuppbót?

Desemberuppbót greiðist í síðasta lagi 15. desember ár hvert, miðað við starfshlutfall og starfstíma, öllum starfsmönnum sem verið hafa samfelld í starfi hjá atvinnurekanda í 12 vikur á síðustu 12 mánuðum eða eru í starfi fyrstu viku í desember. Heimilt er með samkomulagi við starfsmann að uppgjörstímabil sé frá 1. desember til 30. nóvember ár hvert í stað almanaksárs.

Virðing
Réttlæti

VR



Ingibjörg R. Guðmundsdóttir látin



Ingibjörg R. Guðmundsdóttir, formaður Landssambands íslenskra verzlunarmanna og fyrrverandi varaforseti Alþýðusambands Íslands, lést miðvikudaginn 24. nóvember á Landspítalanum við Hringbraut, 61 árs að aldri.

Ingibjörg fæddist í Reykjavík 19. ágúst 1949, dóttir hjónanna Guðmundar Jónssonar frá Eyrarbakka og Helgu Sigríðar Eiríksdóttur frá Reykjavík. Systir Ingibjargar var María, f. 1943 en hún lést árið 1980. Ingibjörg lætur eftir sig kjörsynina Bjarna Jónsson og Andrés Jón Esrason.

Ingibjörg lauk verslunarskólaprófi frá Verzlunarskóla Íslands árið 1969 og stúdentrófi frá sama skóla árið 1971. Hún sat í skólanefnd Verzlunarskólans frá árinu 1979, lengst af sem varaformaður.

Ingibjörg var trúuð kona og tók mikinn þátt í félagstarfi innan kirkjunnar, hún var formaður sóknarnefndar Neskirkju sl ár.

Hún hóf starfsferil sinn hjá Eimskipafélaginu en lengst af starfaði hún hjá Flugleiðum og fyrir verkalyðshreyfinguna í rúmlega 30 ár. Hún sat í stjórn VR í alls 14 ár frá árinu 1976, þá aðeins 26 ára gömul. Ingibjörg var kosin formaður LÍV á þingi sambandsins árið 1989 og er eina konan sem gegnt hefur embætti formanns landssambands innan ASÍ. Hún leiddi landssambandið í gegnum miklar breytingar og gegndi trúnaðarstörfum fyrir það árum saman.

Ingibjörg sat í trúnaðarráði VR frá árinu 1990 til dánardags og í stjórn Lífeyrissjóðs verzlunarmanna á árunum 1995 til 2009. Hún sat í stjórn Sjúkrasjóðs VR um árabil og átti mikinn þátt í mótun starfsemi hans á fyrstu starfsárunum. Hún átti einnig sæti í stjórn orlofssjóðs VR um nokkurra ára skeið. Ingibjörg starfaði hjá VR frá árinu 2002, samhliða formennsku LÍV, og bar ábyrgð á erlendum samskiptum ásamt samskiptum við önnur sambönd og félög innan ASÍ. Ingibjörg var sæmd gullmerki LÍV og gullmerki VR. Ingibjörg tók þátt í þingum Alþýðusambandsins frá því að hún tók sæti í stjórn VR. Hún sat lengi í sambandsstjórn ASÍ og var kjörin í miðstjórn og sem varaforseti árið 1992 og gegndi því embætti samtals í 14 ár en gaf ekki kost á sér aftur nú í haust vegna veikinda. Þá gegndi Ingibjörg fjölda trúnaðarstarfa í nefndum og ráðum fyrir hönd Alþýðusambandsins.

Ingibjörg var kona sátta og lausna og leiddi hún alla kjarasamninga LÍV frá þjóðarsáttasamningunum árið 1990. Hún barðist ötullega fyrir réttindum launafólks á vinnumarkaði og voru jafnréttismálin henni ætíð ofarlega í huga. Ingibjörg naut trausts og virðingar manna, hvoru megin borðsins sem þeir sátu.

VR þakkar Ingibjörgu fórnfúst starf í þágu launafólks á Íslandi, framlag hennar er mikils metið. VR sendir fjölskyldu og ættingjum Ingibjargar innilegar samúðarkveðjur.

Kveðja frá samstarfsfólki

Nú er fallin frá sterk kona og góður samstarfsfélagi, Ingibjörg R. Guðmundsdóttir, langt fyrir aldur fram. Ingibjörg skilur eftir sig stórt skarð í samstilltum hópi starfsmanna VR og verður hennar minnst með virðingu og söknuði.

Ingibjörg var baráttukona af lífi og sál sem lét sig hag alls launafólks varða. Hún var ekki eingöngu formaður Landssambands íslenskra verzlunarmanna og varaforseti ASÍ heldur einnig félagi okkar í VR. Hún var sannur leiðtogi í starfi og leik, hafsjór af fróðleik og reynslubrunnur í öllum málum sem varða vinnu-markaðinn. Verkalýðshreyfingin naut krafta hennar í rúma þrjá áratugi og starfsfólk VR átti lengi samleið með henni.

Ingibjörg var mikil jafnréttiskona og verndari lítilmagnans. Hún var sjálfstæð kona, framsýn og fylgin sér. Hún var manneskja sátta, raunsæ og réttlát. Hún átti auðvelt með að hrífa fólk með sér og þau voru mörg málin sem hún leiddi farsælega til lykta. Á Ingibjörgu var hlustað og eftir henni var tekið.

Hún var trúuð kona með ríka réttlætiskennd. Ingibjörg lét sig varða líðan fólks og rétti hjálparhönd þeim sem þurftu. Það var ekki í hennar eðli að tala illa um fólk og hún hallmælti aldrei neinum manni. Við minnumst glæsilegrar konu sem sópaði hvarvetna að. Fas hennar einkenndist af yfirvegun, rólyndi og festu og henni fylgdi birta og kraftur. Ást hennar og umhyggja fyrir drengjunum sínum snart okkur og er hugur okkar hjá þeim á þessari stundu.

Mörg okkar unnu með Ingibjörgu árum saman, bæði innan VR og LÍV. Hún var góður félagi, glaðlynd og hláturmild. Það fetar enginn svo glatt í fótspor hennar. Eftir situr minning um kraftmikla konu sem hafði mikil og varanleg áhrif á líf okkar. Við þökkum Ingibjörgu innilega samfylgdina.

Starfsfólk VR



FYRIRTÆKI ÁRSINS 2011

Ef ekki núna, hvenær?

Fyrirtæki ársins valið í fimmtánda árið í röð, allir geta tekið þátt í þessari stærstu vinnumarkaðskönnun á Íslandi. Nú er tíminn til að láta í sér heyra. Endilega vertu með!

Í byrjun árs 2011 verður könnun á Fyrirtæki ársins og launum félagsmanna send út en þetta er stærsta könnun á kjörum og högum starfsmanna á vinnumarkaði á Íslandi. Könnunin verður send til um 30 þúsund starfsmanna á almennum og opinberum vinnumarkaði.

Hvernig er starfsandinn?

Könnunin er tvískipt, spurt er um líðan starfsmanna og afstöðu þeirra til vinnustaðar síns annars vegar og um laun hins vegar. Í könnun á Fyrirtæki ársins eru spurningar um afstöðu starfsmanna bæði til starfsins sjálfs og til stjórnenda, spurningar sem snúa að aðbúnaði starfsmanna og spurningar um samskiptin á vinnustaðnum, svo eitthvað sé nefnt. Starfsmenn fá þarna gullið tækifæri til að láta stjórnendur vita af því hvernig andinn er í fyrirtækinu, hvað vel er gert og hvað þarf að laga. Fyrirtækjum er raðað á lista eftir einkunn og fá efstu sætin viðurkenningu. Fullgildir félagsmenn VR fá senda könnun þeim og fyrirtækjunum að kostnaðarlausu. Fullgildur telst sá sem greitt hefur lágmarksfélagsgjald m.v. síðustu tólf mánuði og er greiddandi til félagsins þegar könnunin er gerð. Starfsmenn í hlutastarfi ná því ekki alltaf því að teljast fullgildir.

Allir geta verið með – líka þeir sem eru EKKI í VR

Stjórnendur fyrirtækja geta óskað eftir því að ALLIR starfsmenn, sama í hvaða stéttarfélagi þeir eru, fái senda könnun. Kostnaður fylgir þátttöku annarra en félagsmanna VR, á heimasíðu VR, www.vr.is, undir Kannanir má sjá hvernig stjórnendur eiga að snúa sér í því vilji þeir að allir taki þátt. Við hvetjum fyrirtæki til að nýta sér þetta tækifæri og gefa öllum starfsmönnum færi á að tjá skoðanir sínar.

Launakönnun – mikilvægt tæki starfsmanna

Launakönnun VR er gerð meðal félagsmanna VR samhlíða könnuninni um Fyrirtæki ársins. Launakönnunin sýnir hver markaðslaun eru innan atvinnugreina og eru niðurstöðurnar greindar eftir starfsheitum og fleiri bakgrunnspáttum. Í niðurstöðunum má bæði sjá meðallaunin en einnig hvernig launadreifingin er, þ.e. hversu mikil breidd er í launum félagsmanna í sömu störfum innan sömu atvinnugreinar.

Við hvetjum þig til að taka þátt

Haft verður samband símleiðis við alla fullgilda félagsmenn VR í janúar og febrúar og þeim boðin þátttaka, óháð því hvort fyrirtækið sem þeir starfa hjá hefur ákveðið að bjóða öllum starfsmönnum þátttöku eða ekki. Við hvetjum alla félagsmenn til að nota tækifærið og svara könnuninni.

Áralöng reynsla – viðamesta könnunin

Þetta er í fimmtánda skipti sem VR velur fyrirtæki ársins, það var fyrst gert árið 1997 og hefur verið gert árlega síðan. Launakönnun var fyrst gerð árið 1996 en árlega frá árinu 1999 að árinu 2002 undanskildu en ári síðar voru launakönnun og Fyrirtæki ársins sameinaðar í eina könnun.

Könnunin á Fyrirtæki ársins og launum nær nú til fleiri en félagsmanna VR, síðustu hafa félagsmenn SFR, stéttarfélags í almannapjónustu, átt þess kost að taka þátt og félagsmenn í Verkstjórasambandi Íslands hafa einnig tekið þátt í launakönnun. Þessi könnun um kaup og kjör nær því til um 30 þúsund starfsmanna á almennum og opinberum vettvangi og er langstærsta vinnumarkaðskönnun sinnar tegundar á Íslandi.



Hvernig líður starfsfólkinu þínu í vinnunni?

Fyrirtæki ársins 2011

Öll fyrirtæki geta tekið þátt í könnun VR, **Fyrirtæki ársins**. Stjórnendur þeirra geta svo nýtt sér niðurstöðurnar og fengið skýra mynd af aðbúnaði og ánægju starfsfólksins. Þessar upplýsingar koma sér vel í daglegum rekstri. Það er því allra hagur að sem flestir segi hvað þeim finnst.

Hvetjum samstarfsfólk okkar til að taka þátt í könnuninni!

Athugið að skila þarf inn þátttökulistum í síðasta lagi 6. janúar 2011. Allar nánari upplýsingar fást á heimasíðu VR, **www.vr.is**, eða með því að senda póst á **vr@vr.is**

Vendipunktur tilverunnar

Einstakir atburðir, andleg reynsla, upplifun eða skilaboð hafa oft örlagarík og varanleg áhrif á líf manna, jafnvel þannig að það verður aldrei samt eftir. VR-blaðið hafði samband við nokkra félagsmenn og rithöfunda og bað þá að deila slíkum frásögnum úr eigin lífi með lesendum blaðsins.



Bros Maríu

Gerður Kristný
rithöfundur

Þegar ég var um tvítugt dreymdi mig að ég sæi aftan á Maríu mey þar sem hún sat á grýttri strönd út við úfið haf. Hún var með son sinn hjá sér. Skyndilega leit hún við og eitt andartak horfði hún brosandí til mín. Draumspök kona sagði mér að grýtta ströndin og þetta úfna haf væri fyrir erfiðleikum en María og sonur hennar þýddu að ég kæmist í gegnum þá. Mér fannst ósköp ljúft að heyra þetta og hef trú að þessu allar götur síðan. Það gerist nefnilega ekki betra en hún brosi.



Hugarhögg Platóns

Gunnar Hersveinn
rithöfundur

Bókin Síðustu dagar Sókratesar, sem geymir þrjú rit eftir Platón: Málsvörn Sókratesar, Krítón og Faídón, breytti mér. Ég las hana skömmu eftir tvítugt í þýðingu Sigurðar Nordals í lærdómsritaútgáfu HÍB. Ég las hana tvisvar í einni lotu, því ég var furðulostinn yfir textanum og hugfanginn yfir spekinni, rökunum og Sókratesi. Hún breytti mér varanlega því ég endurskoðaði afstöðu mína til lífs og dauða og sannfærðist um að ranglátt líferni gæti ekki orðið neinum til framdráttar. Fullyrðingin „Órannsakað líf er einskis virði“ yfirgaf mig ekki og ég fékk svo mörg hugarhögg við lesturinn að ég hef ekki enn fyllilega jafnað mig.



á barnaheimilinu í Kalkútta breyttist líf mitt. Þegar ég hafði verið þarna nokkra daga hugsaði ég: Nú er ég kominn til Jarðarinnar og þetta fólk sem ég sé hérna – þetta er mannkynið. Ég finn hér lyktina af Jörðinni og mannkyninu. Þetta breytti tilfinningu minni fyrir gæðum heimsins, verðmætum og hlutskipti mannanna.



Fyrirheitna landið

Kristín S. Hjálmtýsdóttir
framkvstj. Þýsk-íslenska
verslunarráðsins

Sennilega hefur eitt símtal frá mömmu breytt mestu í mínu lífi, eða að minnsta kosti skilaboðin sem hún flutti. Ég var 17 ára og stödd á Bolungarvík í sumarvinnu í Íshúsinu þegar hún hringdi og sagði að það væri búið að finna fyrir mig fjölskyldu í Þýskalandi, ég mætti koma strax og passa tvær stelpur. Ég átti fyrir flugfarinu eftir vinnuna hjá Íshúsinu, og gat hætt fyrirvaralaust. Nokkrum dögum síðar var ég mætt til Remsfeld, smáporps í Hessen sunnan við Kassel. Tengsl mín við Þýskaland hafa varað óslitið síðan - Fjölskyldan í Remsfeld og fólkíð í því þorpi eru vinir mínir enn í dag, ég fór í háskóla í Freiburg að loknu stúdent-

Þetta er mannkynið

Guðmundur Andri Thorsson
rithöfundur

Börnin breyta okkur. Við verðum sennilega vitrari um sumt og fávísari um annað. Mín reynsla var sérstök vegna þess að stelpurnar mínar tvær eru ættleiddar og koma frá Indlandi. Á því andartaki þegar ég fékk eldri dóttur mína í fangið

sprófi og eignaðist fyrsta barnið mitt á kaþólska spítalanum í Freiburg. Lífs- viðhorf mitt mótaðist að stórum hluta í Þýskalandi og ótrúlega margt sem ég lærði á þeim sjö árum sem ég bjó þar, mun fylgja mér fyrir lífstíð. Það varð því eðlileg þróun að ég tæki við starfi sem tengdist Þýskalandi og við það hef ég starfað alla tíð.



Í búðinni hans Kobba kommúnista

Þorsteinn G. Gunnarsson
starfsmaður hjá KOM

Margt, bæði smátt og stórt, hefur haft áhrif á mig og mótað mig sem mann- eskju. Eins og til dæmis þegar ég var róttækur nemandi í Menntaskólanum á Akureyri. Þá fór ég reglulega í bókabúð- ina hans Kobba kommúnista neðarlega í Brekkugötunni til þess að kaupa kolsvart, sterkt og bragðvont te sem framleitt var af syngjandi glöðum verkamönnum á ökrum Mao Tse-Tung. Þar rakst ég á ljóðakver eftir kínverska byltingarmann- inn Ho Chí Minh. Bókin er nú glötuð (ég hef sennilega lánað einhverjum hana) en í einu ljóðinu sagði að kærleikur, rétt eins og mannvonska, sé eitthvað sem

við lærum smám saman. Síðan þá hef ég reynt að læra manngæsku.



Stöðumælavörður í 7 mínútur

Marta Þórðardóttir
verkefnisstjóri hjá Jónsson & Le'macks

Fyrir nokkrum árum var ég að vinna við tölur á sjónvarpsauglýsingu. Þetta var á sólríkum en köldum apríldegi. Síðari hluta dags var mér orðið ansi kalt þrátt fyrir heiðskírann himinn. Ég geng því að bílnum mínum, nokkurn spöl frá tókustað, til að sækja mér hlýrri fót. Þar smeygi ég mér í dökkbláan kuldagalla og rölti aftur í átt að tókustað. Ég tek fljótlega eftir því að fólk er að horfa á mig. Ég brosi með sjálfri mér, auðvitað horfir fólk á mig, ég er jú í kuldagalla í sólinni. Síðan tek ég eftir því að fólk horfir með greinilegri fyrirleitningu. Þetta er skrítn og óþægileg upplifun. Lokar er hreytt í mig: „Drífuðu þig að sekta svo þú náir einhverjum fyrir klukkan sex!“ Þarna kom ástæðan fyrir þessu breytta viðmóti. Í dökkbláa kuldagallanum leit ég út fyrir að vera stöðumælavörður og það er greinilega ekki vinsæl starfsstétt.

Ég hugsa oft til þessarar skrítnu upp- lifunar. Núna brosi ég og býð jafnvel glaðlega góðan daginn þegar ég mæti stöðumælavörðum. Ekki það að ég hafi áður hreytt í þá ónotum - en núna vanda ég mig sérstaklega í samskiptum við fólk sem vinnur óvinsæl störf.



Örlagarík kveðja

Bára Jónsdóttir
starfsmaður hjá Kvos

Hvert skref sem maður stígur og hver ákvörðun sem maður tekur markar spor í okkar líf. Ein slík ákvörðun breytti mínu lífi fyrir margt löngu. Ég ákvað á gamlárskvöld í gamla Broadway, í gleði minni yfir nýju ári, að heilsa sæta stráknum sem ég hafði svo oft séð á Hallaærisplaninu. Núna þremur dætrum, hundi og mörgum árum síðar, er eigin- maður minn ennþá að velta því fyrir sér af hverju ég heilsaði honum.

Lífeyrissjóður verzlunarmanna er öflugur



„Góð staða Lífeyrissjóðs verzlunarmanna, sem grundvallast á faglegri fjárfestingastefnu, er ástæða þess að lífeyrissjóðurinn stóð af sér efnahagshrunið í kjölfar falls íslensku bankanna.“ Með þessum orðum tók Helgi Magnússon, stjórnarformaður LV á móti blaðamanni í fundarherbergi LV.

Helgi segir að bankahrunið hafi haft minni áhrif á lífeyrissjóðinn en talið var í fyrstu. „Á meðan bankarnir töpuðu 65% til 70% af eignum sínum, var tap LV tæp 19%. Við þessu hefur stjórn sjóðsins brugðist á margvíslegan hátt. Á síðasta ári vann Capacent ítarlega úttekt á LV og þar kom meðal annars fram viðurkenning á fjárfestingastefnu sjóðsins því niðurstöður þessara óháðu sérfræðinga voru að meginhluti eigna sjóðsins væri bundinn í traustum eignum sem ætla má að gefi góða ávöxtun þegar til lengri tíma er lítið. Það var sérstaklega tekið fram að vinnubrögð stjórnenda LV stæðust fyllilega þær kröfur sem til þeirra eru gerðar og rekstrarkostnaður sjóðsins væri lægri en almennt gerðist hjá sambærilegum sjóðum. Jafnframt var tekið fram að engin athugasemd væri gerð við vinnubrögð sjóðsins varðandi fjárfestingastefnu, innri og ytri

endurskoðun eða tryggingafræðilegt uppgjör hans,” segir Helgi.

Lífeyrisgreiðslur frá LV voru lækkaðar um 10% um mitt þetta ár. Helgi segir að ekki hafi verið hjá því komist, „Því tryggingafræðileg athugun á sjóðnum miðað við árslok 2009, leiddi í ljós að heildareignir sjóðsins, samanborið við heildarskuldbindingar hans, voru neikvæðar um 10,8%. Það var því ljóst að lagfæra þyrfti tryggingafræðilega stöðu sjóðsins og endurskoða bæði lífeyrisréttindi og lífeyrisgreiðslur. Þrátt fyrir þessa lækkun hafa lífeyrisgreiðslur hækkað að raungildi síðustu ár. Frá árinu 1997 hafa réttindi sjóðfélaga hækkað í þremur áföngum um 21% að raungildi. Þrátt fyrir lækkunina fyrr á árinu stendur eftir 9% raunhækkun lífeyris sem telja verður mjög gott í því gjörningaveðri sem herjað hefur á íslenskt efnahagslíf á síðustu tveimur árum. Sjóðurinn býr því enn að góðri ávöxtun og uppsöfnun eigna árána og áratugina fyrir bankahrún.“

Að sögn Helga hafa eignir Lífeyrissjóðs verzlunarmanna aukist frá falli bankanna.

„Í árslok 2008 voru eignir LV 249 milljarðar. Í lok ársins 2009 höfðu þær aukist um 34 milljarða og námu alls 283 milljörðum. Um mitt þetta ár voru eignir sjóðsins komnar í 290 milljarða króna. Sérstaða íslensku lífeyrissjóðanna felst meðal annars í því að þeir byggja á sjóðsöfnun. Heildareign sjóðanna nálgast nú 1.900 milljarða króna.

Eignir lífeyrissjóðanna byggja á lífeyrisiðgjöldum sjóðfélaga þeirra sem eru ávöxtuð bæði innanlands og erlendis. Í þessu kerfi er styrkur okkar fólgin og þetta fyrirkomulag réði miklu um að okkur tekst að standa af okkur gífurlegt fjármálaáfall, mun betur en flestar Evrópuþjóðir sem byggja lífeyrissjóði sína á gegnumstreymi en þeir lífeyrissjóðir standa margir hverjir mjög illa um þessar mundir.

Einungis Hollendingar og Svisslendingar standa jafnfætis Íslendingum hvað varðar styrk lífeyris-sjóðskerfisins. Þessi þrjú ríki eiga sparnað í

lífeyrissjóðum sem nemur 120 til 130% af landsframleiðslu sinna lands en önnur ríki standa þar langt að baki. Okkar trausta lífeyriskerfi er mikilvægt fyrir langtímasparnað Íslendinga og lífeyrissjóðirnir munu gegna lykilhlutverki í endur-reisn Íslands ef vel tekst til og sjóðirnir fá góðan stuðning og vinnufrið,” segir Helgi Magnússon, stjórnarformaður Lífeyrissjóðs verzlunarmanna.

Nokkrar upplýsingar um Lífeyrissjóð verzlunarmanna

Lífeyrissjóður verzlunarmanna var stofnaður árið 1956.

Hlutverk sjóðsins er að tryggja sjóðfélögum, eftirlifandi mökum þeirra og börnum lífeyri, í samræmi við samþykktir sjóðsins.

Eignir sjóðsins námu 290 milljörðum króna um mitt ár 2010.

Árið 2009 greiddi 47.661 einstaklingur iðgjöld til sjóðsins, þar af 32.305 sjóðfélagar með reglubundnum hætti í hverjum mánuði.

Árið 2009 nutu 9.348 lífeyrisþegar greiðslna úr sameignardeild sjóðsins að fjárhæð 5,9 milljarðar.

Lífeyrisþegum fjölgaði um 7,9% á árinu og lífeyrisgreiðslur hækkuðu um 22,2%. Lífeyrisgreiðslurnar eru verðtryggðar og taka mánaðarlega breytingu vísitölu neysluverðs.

Hjá Lífeyrissjóði verzlunarmanna starfa 28 manns.

Kostnaður sem hlutfall af eignum lífeyris-sjóðsins nam 0,07% árið 2009 og sem hlutfall af iðgjöldum 1,1%. Rekstrarkostnaður að viðbættum fjárfestingargjöldum nam 0,17% af eignum árið 2009. Þessi hlutföll eru með því lægsta sem gerist meðal lífeyrissjóða og hafa lítið breyst undanfarin ár.



„Aðgát skal höfð í nærveru sálar“

Einar Benediktsson

Jákvætt hugarfar bætir lífsgæði okkar allra.

Sjaldan eða aldrei hefur verið mikilvægara að hafa jákvæðni að leiðarljósi. Rannsóknir sýna að fólk sem er jákvætt sér fleiri möguleika og tækifæri, er opnara fyrir nýjungum og sköpunargleði þess eykst. Með því að vera jákvæð náum við betri árangri í starfi, aukum andlega vellíðan og eflum starfsánægju okkar og þeirra sem við störfum með. Verum jákvæð.



Dýrðlegt döðlusælgæti

500 gr. döðlur brytjaðar

200-250 gr. smjör

120 gr. púðursykur

Hitið vel saman í potti, látið malla á lágum hita. 5-6 bollar Rice Krispys hrært saman við. Allt flatt út á smjörpappír í ofnskúffu eða mótaðir hringir, allt eftir smekk.

3 plötur suðusúkkulaði

2-3 msk. matarolía

Brætt saman og súkkulaðinu hellt yfir gummelaðið. Látið kólna og skerið í bita. Geymist best í frysti.

Dönsk jólaglögg

200 g sykur

3/4 l vatn

börkur af 1 sítrónu

14 negulnaglar

3 stk heill kanill

100 g ljósar rúsínur

3 msk romm

3 msk koníak

3 msk madeira

100 g hakkaðar möndlur (flysjaðar)

2 til 3 flöskur rauðvín

3 til 4 þunnar sítrónusneiðar

Vatn, sykur, sítrónubörkur, negulnaglar og kanill soðið saman og látið bíða í 1 - 3 sólarhringa. Rúsínurnar lagðar í bleyti í rommi, koníaki og madeira í gott ílát með loki, jafnlengi. Áður en glögginn er borin fram er lögurinn sigtaður og hitaður ásamt rúsínunum að suðumarki. Rauðvín og möndlur látið út í og hitað vel en má alls ekki sjóða. Sítrónusneiðarnar látnar út í og borið fram eins heitt og hægt er. **Njótið !**

Guðdómlegt hnetuæði

300 gr. gróft saxað suðusúkkulaði, mjög gott að nota

mjólkursúkkulaði og suðusúkkulaði til helminga

1 bolli cashewnnetur, jarðhnetur eða makademiahnetur saltaðar

1 bolli cashewnnetur, heslihnetur eða pecanhnetur

115 gr. smjör

½ bolli sykur

2 msk. síróp, í flöskum frá Lyle

Þekið form með smjörpappír, Brytjið súkkulaðið og setjið í formið. Með því að tvöfalda þessa uppskrift næst í stóra ofnskúffu.

Blandið saman hnetum, smjöri, sykri og sírópi á pönnu. Hitið við vægan hita, hrærið vel á meðan smjörið, sykurinn og sírópið bráðnar saman. Hækkið hita og brúnið hneturnar vel í bræðingnum og hrærið stöðugt í. Þegar hræran er orðin vel heit er henni hellt yfir súkkulaðið og jafnað yfir. Látið harðna í frosti eða ískáp. Losað úr forminu og skorið í teninga. Geymist í kæli!



Gleðileg jól

Svo lengi lærir sem lifir

TEXTI: JÓHANNA E. VILHELMSDÓTTIR

Félagsmenn VR án atvinnu eru þegar þetta er skrifað rúmlega tvöþúsund en þegar mest var voru þeir tæplega tvöþúsund-ogníuhundruð. VR er bakhjarl félagsmanna sinna og hefur þróast í takt við þjóðfélagið hverju sinni. Eftir efnahagshrunið varð það því sjálfkrafa hluti af starfsemi VR að auka þjónustu við þá sem misstu vinnuna og leitast við að mæta þörfum þeirra á sem fjölbreyttastan hátt. Í því skyni hefur VR staðið fyrir viðamiklu námskeiðahaldi fyrir atvinnulausa félagsmenn í tæp tvö ár. Reynslan hefur verið góð og hefur fjöldi félagsmanna nýtt sér þau úrræði sem í boði hafa verið.

Markmiðið með þessu er fyrst og fremst að virkja atvinnuleitendur til þess að taka þátt í samfélaginu. Rannsóknir sýna að ef einstaklingur hefur verið án vinnu og ekki verið félagslega virkur í 6-8 mánuði aukist líkurnar um allt að 80% á að viðkomandi fari aldrei út á vinnumarkaðinn aftur og lendi jafnvel á örorkubótum. Því er það samfélagsskylda okkar allra að standa vörð um hvert og eitt okkar og styrkja vini og vanda-menn félagslega sem eru í þeirri erfiðu stöðu að vera án vinnu.

Fjölbreytt úrræði

Varðandi námskeiðahald og fleira hefur VR horft til þeirra aðila eða fyrirtækja sem sinna fleiri hópum en atvinnuleitendum. Atvinnuleitendur eru venjulegt fólk og engin ástæða til annars en að vísa þeim á almenn námskeið. Námskeiðin hafa verið margbreytileg og spanna allt frá líkamsrækt, matreiðslunámskeiðum, tölvunámskeiðum, magadansi, sjálfsuppbýggingu og betri samskiptafærni, hamingjunámskeiðum, hönnunarnámskeiðum, reykbindindisnámskeiðum, fjármálaráðgjöf og námskeiðum á vegum Opna háskólans að reiðtúrum fyrir alla fjölskylduna.

Samningar hafa verið á milli VR og fyrirtækja eins og Velgengi, Hlutverkaseturs og Nýttu kraftinn. Einnig hefur verið góð samvinna við KFUM og K vegna sumarþúða og leikjanám-skeiða á þeirra vegum. Fjölskyldan skiptir jú máli og ekki síður börnin, og mikilvægt að þau finni ekki of mikið fyrir því þegar þrengir að fjárhagslega hjá mömmu og pabba.

VR gerði samning við Reykjavíkurborg sl. sumar um að fá pláss til ræktunar á kartöflum og grænmeti. Það var mjög vinsælt og þeir reitir sem stóðu fólki til boða runnu út eins og heitar lummur. Allir sem voru alveg atvinnulausir og jafnframt fullgildir félagsmenn fengu auk þess Veðikortið og Útilegukortið að gjöf frá félaginu.

Eldri félagsmenn

Þá hefur VR tekið þátt í þróunarverkefnum á vegum Mímis, m.a. í samvinnu við Nordplus fyrir 55 ára og eldri. Þar kom til samvinna Svíþjóðar, Litháens og Íslands og var mjög jákvæð og

skemmtileg reynsla fyrir þá sem tóku þátt. Nokkrir aðilar hafa haldið áfram og eru nú komnir á Háskólastoðir. Mímir stendur fyrir margskonar námi sem hentar vel atvinnuleitendum með lítið nám að baki, má þar nefna Grunnmenntaskólann, Sterkari starfsmaður og Aftur í nám.

Unga fólkið

Nú sem stendur er verið að horfa til ungs fólks, á aldrinum 16-29 ára, sem hvorki hefur fundið sig í bók- né verklegu námi. VR vonast til þess að geta ásamt nokkrum öðrum verkalyðsfélögum stofnað „smíðjur“ fyrir þennan aldurshóp á næstu mánuðum. Um er að ræða einstaklinga sem tekið hafið þátt í áttakinu „Ungt fólk til athafna“ og er þetta hugsað sem framhald af þeirri góðu vinnu. Stefnt er að því að allir geti þar fundið eitthvað við sitt hæfi og vonandi kveikir þetta áhuga á frekara námi eða auðveldar ungu fólki leitina að sinni hillu í lífinu.

Mín reynsla af starfi VR fyrir atvinnuleitendur

Skömmu fyrir jól í upphafi kreppunnar missti ég vinnuna. Þetta var ekki mín fyrsta reynsla af atvinnuleysi og vissi því að það besta sem ég gæti gert væri að vera virk allan daginn. Ég fór því strax að skoða möguleika mína og fann á vefsíðu VR nokkur námskeið sem mér leist vel á. Fyrst fór ég á þrjú námskeið í Hlutverkasetrinu, í leiklist, photoshop og olíumálun. Mig langaði líka til að gefa af mér og bauðst til að halda magadansnámskeið í Hlutverkasetrinu og það varð úr. Það gaf mér aukinn styrk að fá að vera í forsvari fyrir eigin námskeiði sem ég bar ábyrgð á. Leiklistartí-marnir gerðu mér gott og ég styrktist í allri framkomu. Mér var svo bent á námskeiðið Nýttu kraftinn sem VR styrkir og þar lærði ég að setja mér markmið, því öllum er nauðsynlegt að stefna að einhverju. Þarna öðlaðist ég margskonar þekkingu og fékk „mentor“ sem hefur reynst mér ótrúlega vel. Í framhaldi af námskeiðinu setti ég mér það markmið að fara í nám og gerði því námssamning við Vinnumálastofnun. Í apríl 2010 bauðst mér vinna í Hlutverkasetrinu við leiðbein-andastarf á námsskeiðum og þar með lauk þessu atvinnuleysistímabili mínu. Núna er ég í fullu námi og hlutastarfi. Markmiðin eru í sífelldri endurnýjun og ég set markið sífellt hærra. Ég vil hvetja alla til að kynna sér starf VR fyrir atvinnuleitendur.

Anna Hendriksdóttir



ORLOFSMÁL

Hugað að sumri í desember

Þó nú sé skammdegið ríkjandi er ótrúlega stutt í vorið og viljum við því benda félagsmönnum á að orlofshús VR er hægt að bóka 36 vikur fram í tímann. Því er tímabært að leiða hugann að sumarleyfinu, því nú þegar er hægt að bóka hús fram í ágúst. Orlofshús VR eru vítt og breitt um landið. Skoðið möguleikana á www.vr.is.

Athugið að félagsmönnum er ekki heimilt að bóka fleiri en tíu daga á tímabilinu júní, júlí og ágúst.

Fréttaáskrift

Þá viljum við eindregið ráðleggja fólki að bóka sig á fréttáskrift VR þar sem nýjustu fréttir eru sendar beint á netföng félagsmanna. Þar eru t.d. upplýsingar um hús sem eru að koma í leigu.

Fljúgðu ódýrara út í heim

VR hvetur félagsmenn sína til að nýta sér afslátt í flug og pakkaferðir Icelandair og Iceland Express. Hjá Icelandair er afslátturinn kr. 8.000 en kr. 10.000 hjá Iceland Express.

Afslátturinn er í formi orlofsmiða sem kostar kr. 20.000 hjá Iceland Express og kr. 22.000 hjá Icelandair og jafngilda þeir kr. 30.000 greiðslu upp í ferð á vegum flugfélaganna.

Orlofsmiðarnir eru seldir á skrifstofu VR í Reykjavík. Félagsmenn utan höfuðborgarsvæðisins, vinsamlega hafið samband við þjónustuver VR í síma 510 1700. Greiða verður fyrir orlofsmiðann um leið og hann er keyptur og gildir afslátturinn til kaupa á ferðum í u.þ.b tvö ár. Miðinn gildir ekki fyrir flug sem búið er að greiða fyrir. Hver félagsmaður getur keypt tvo orlofsmiða á hverju 12 mánaða tímabili.

Til að nota afsláttinn, þarf að bóka ferð á heimasíðum flugfélaganna. Á orlofsmiðanum kemur fram veflykill sem þarf að slá inn í bókunina til að fá afsláttinn. Veflykillinn er sleginn inn í lok bókunarferilsins og dregst þá afslátturinn frá. Heildarverð með afslætti kemur þá fram. Minnum fólki á að lesa vel skilmálana áður en bréf eru keypt. Nánari upplýsingar á www.vr.is.



Jól að fornum sið til að lífga sálaryl

Engar samtímaheimildir eru til um heiðið jólahald. Elstu lýsingar eru skráðar af kristnum höfundum tveim öldum eftir að heiðinn siður var afnuminn. Ekki er þorandi að treysta á að þær lýsingar séu með öllu óhlutdrægar. Norræn jól voru í öndverðu skammdegishátíð, en þær hafa þekkt um víða veröld og gegna andlegri þörf fyrir mannfagnað í vetrarmyrkrinu.

Elsta vísbending um jólahald er í kvæði um Harald hárfagra sem talið er frá 9. öld. Þar er hann sagður vilja 'drekka jól úti' og 'heyja Freys leik'. Þetta virðist annars vegar merkja veislu og hins vegar einhvers konar ástarleik. Þess sést getið á öðrum stað að Freysgöltur mikill sé leiddur inn í veislusalinn, menn leggja hendur á burst hans og strengja heit. Freyr var

frjósemisgoð líkt og Satúrnus hjá Rómverjum og átti göltinn Gullinbursta, en svínið er víða notað sem frjósemistákn sakir hinnar miklu viðkomu. Alkunna er að kynferðislegir helgileikir þekkjast meðal fólks sem býr í náinni snertingu við náttúruna og telur að frjósemi í mannlífinu kalli á frjósemi í náttúrunni. Oft er talað um að blóta 'til árs og friðar' á jólum þar sem 'ár' merkir árgæska.

Sagnir sem eiga að gerast á heiðnum tíma minnst varla á jól nema í sambandi við veisluhald. Í fornum norskum lögum er mönnum skylt að brugga og eiga öl til jóla. Ástæðan er að konungar ferðuðust oft milli þegna sinna um jólaleytið og þágu hjá þeim veislu. Allt bendir til þess að menn hafi blátt áfram komið saman á jólum til að éta, drekka og vera glaðir.

Um önnur atriði í veisluhaldinu er helst frá því greint sem hafði sögulegar afleiðingar, til dæmis ef drukkinn veislugestir strengdu þess heit að efna til herferðar næsta sumar, brjóta haug fjölkunnugs víkings eða ræna konungsdóttur – og reyndu að standa við það.

Í Heimskringlu segir að Hákon konungur Aðalsteinsfóstri hafi um miðja 10. öld fært jólahald Norðmanna frá einhverri 'hökunótt', sem enginn veit hvenær var, til sama tíma og kristnir menn héldu fæðingarhátíð Frelsarans. Líklegast er að tímasetning hinna fornu jóla hafi ekki verið á neinum vissum degi eftir okkar almanaki, heldur þegar vel stóð á tungli í svartasta skammdeginu.

Víst má telja að mikill meirihluti íslenskra landnámsmanna hafi verið ókristinn, alltjént þeir sem mestu réðu. Óvíst er á hinn bóginn hvort nokkurt skipulegt trúarkerfi var um allt landið, því þeir komu úr ýmsum áttum, einkum frá Noregi og skosku eyjunum. Ekki er vitað um neina trúarmiðstöð eða sérstakan heiðinn trúarhöfðingja. Óvíst er að Ásatrú sú sem lýst er í Snorra Eddu hafi verið iðkuð nema á takmörkuðu svæði. Þar er Óðinn talinn æðstur guða, en hans gætir lítið í eldri heimildum eða örnefnum. Þór, Freyr, Freyja og Njörður eru þar miklu fyrirferðarmeiri. Í fornum eiðstaf segir: Hjálp mér svo Freyr og Njörður og hinn almátteki ás, en ekki er ljóst hver sá er, Óðinn eða Þór.

Skammdegishátíðin jól var á sínum stað hvað sem trúariðkun leið og tilgangur hennar var án efa öðru fremur að lífga sálaryl. Í sögum þeim sem eiga að gerast fyrir eða um kristnitöku og geta geymt ýmis forn minni eru nokkur atriði sameiginleg þegar minnst er á jólahald. Mest ber á því að stórbændum hefur verið það metnaðarmál að halda veglegar jólaveislur, láta brugga jólaöl, tjalda skála sína sem best og bjóða fjölmenni til fagnaðarins. Á fyrstu öldum byggðar var loftslag enn nógu milt til að víða væri unnt að rækta nokkurt korn til ölgerðar, auk þess sem menn gátu fengið í kaupskipum. Þess má einnig geta að allir heimilismenn virtust taka þátt í jólaveislum, þrælur jafnt sem aðrir og enginn hafður útundan.

*Fengið að láni hjá Vísindavefnum með góðfúslegu leyfi.
Heimild: Árni Björnsson. Saga daganna, 2. útg. Rv. 1996, bls. 315-325.*

Hvaðan kemur orðið jól?

Orðið jól kemur þegar fyrir í heiðnum sið og var þá notað um miðsvetrarblót, sólhvarfahátíð. Síðar þegar kristni barst til Norðurlanda og fæðingar Krists var minnst á svipuðum tíma færðist heitið á heiðnu hátíðinni yfir á þá kristnu.

Í færeysku er notað jól, í dönsku, norsku og sænsku jul. Í norsku er jol upprunalegra, en jul er tekið að láni úr dönsku. Orðið juhla 'hátíð' er fornt tökuorð í finnsku úr norrænu og sýnir háan aldur orðsins.

Uppruni orðsins er umdeildur. Elstu germanskar leifar eru í fornensku og gotnesku. Í fornensku eru til myndirnar gēol í hvorugkyni og gēola í karlkyni, til dæmis öerra gēola 'fyrsti jólamánuðurinn', það er 'desember' og æfterra gēola 'eftir jólamánuðinn', það er 'janúar'. Einnig er þar til myndin giuli sem notuð var um desember og janúar.

Í gotnesku, öðru forngermönsku máli, kemur fyrir á dagatali fruma jóleis notað um 'nóvember', það er 'fyrir jóleis, fyrir . . 'desember'. Skylt þessum orðum er íslenska orðið ýlir notað um annan mánuð vetrar sem að fornu misseratali hófst 20.-26. nóvember.

Sumir vilja tengja þessar orðmyndir indóevrópskum stofni sem merkir 'hjól' og að átt sé við árshringinn. Aðrir giska á tengsl við til dæmis fornindversku ycati 'biður ákaft' og að upphafleg merking hafi þá verið 'bænahátíð'. Hvort tveggja er óvíst.

Um þetta má t.d. lesa hjá Ásgeiri Blöndal í Íslenskri orðsifja-bók (1989:433) og hjá Björvand og Lindeman í Våre arveord (2000:442-443). Texti: Guðrún Kvaran. Fengið að láni hjá Vísindavefnum með góðfúslegu leyfi.

Ráðningarsamningur – hvað ber að hafa í huga?

Ráðningarsamningur er samningur milli starfsmanns og fyrirtækis um samskipti þeirra, réttindi og skyldur. Það er mikilvægt fyrir starfsmanninn að fara vel yfir ráðningarsamning áður en hann er undirritaður. Hér eru nokkur atriði sem eiga að koma fram í ráðningarsamningi og nokkur atriði sem ber að varast.

Vinnuveitanda er skylt að ganga frá ráðningu starfsmanns skriflega ef hann er ráðinn til lengri tíma en eins mánaðar. En í raun hefur ráðningarsamningur verið stofnaður þegar búið er að samþykkja tilboð um starf. Kjaratengd réttindi sem fylgja ráðningu, s.s. uppsagnarréttur, veikindaréttur o.þ.h., koma þó ekki til fyrir en starfsmaðurinn hefur störf.

Hvað á að koma fram í ráðningarsamningi?

(upplýsingar skv. 6. - 9. tl. má gefa með tilvísun til kjarasamninga): Deili á aðilum þ.m.t. kennitölur.

Vinnustaður og heimilisfang vinnuveitanda. Sé ekki um fastan vinnustað að ræða, eða stað þar sem vinnan fer jafnaðarlega fram, skal koma fram að starfsmaður sé ráðinn á mismunandi vinnustöðum.

Titill, staða, eðli eða tegund starfs sem starfsmaður er ráðinn í eða stutt útlistun eða lýsing á starfinu.

Fyrsti starfsdagur.

Lengd ráðningar sé hún tímabundin.

Orlofsréttur.

Uppsagnarfrestur af hálfu vinnuveitanda og starfsmanns.

Mánaðar- eða vikulaun, t.d. með tilvísun til launataxta, mánaðarlaun sem yfirvinna er reiknuð af, aðrar greiðslur eða hlunnindi svo og greiðslutímabil.

Lengd venjulegs vinnudags eða vinnuvíku.

Lífeyrissjóður.

Tilvísun til gildandi kjarasamnings og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Hvað felst raunverulega í laununum þínum?

Því miður koma of oft mál inn á borð kjarasérfræðinga VR þar sem kveðið er á um ákveðin „pakkalaun“ í ráðningarsamningi sem eru, þegar allt er talið til, undir lágmarkslaunum. Þess vegna er mikilvægt að skoða vel hvernig laun eru skilgreind í ráðningarsamningi og hver hin raunverulegu grunnlaun eru fyrir venjubundinn vinnutíma. Það sem þú þarft að skoða vel er:

Hvað er innifalið í þeim launum sem samið er um.

Hvernig greiðslu fyrir yfirvinnu er háttað.

Hvernig farið er með hlunnindi, bílastyrk o.þ.h., en slíkt á ekki að vera innifalið í launum.

Launaleynd er bönnuð

Annað sem þarf að hafa í huga er að samkvæmt lögum er óheimilt að kveða á um launaleynd í ráðningarsamningi. Launaleynd vísar til þess þegar atvinnurekandi tekur loforð af starfsmanni um að hann tjái sig ekki um laun sín. Það er ólöglegt, starfsfólki er ávallt heimilt að skýra frá launakjörum sínum ef þeir kjósa svo.

Samkeppnisákvæði

Í sumum ráðningarsamningum eru ákvæði sem banna starfsmönnum að ráða sig til starfa hjá samkeppnisaðilum í einhvern tíma eftir starfslok. Slík samkeppnisákvæði geta haft veruleg áhrif á framtíð starfsfólks við lok ráðningarsamnings og skapað alvarlegan ágreining. Ef vinnuveitandi gerir kröfu til slíkra ákvæða verður starfsmaðurinn að koma með kröfu á móti að hann njóti launa þann tíma sem hann er útilokaður frá sérsviði sínu. Ef vinnuveitandi neitar því má efast um raunverulega hagsmuni hans.

Það er góð regla að fá sérfræðing til að lesa yfir ráðningarsamninga og starfslokasamninga áður en þeir eru undirritaðir og hefur kjarasvið VR veitt slíka þjónustu. Full ástæða til að brýna fyrir félagsmönnum að nýta sér þá þjónustu.

KJARAMÁL

Hver er staðan í Evrópu?

Eurofound, rannsóknastofnun Evrópusambandsins í vinnu- markaðsfræðum, kannar aðstæður hjá tugþúsundum starfsmanna á evrópskum vinnumarkaði á fimm ára fresti. Hér eru fyrstu niðurstöður könnunarinnar árið 2010.



Vinnuvikan í ESB hefur styst um 3 klst. frá árinu 1991, þá var hún 40,5 klst, að meðaltali en er núna 37,5 klst. 18% karla en 8% kvenna vinna langan vinnudag en karlar vinna að meðaltali 7 klst. lengur í launaðri vinnu en konur í viku hverri. Þeim sem vinna langan vinnutíma (48 klst. eða meira á viku) hefur hins vegar fækkað jafnt og þétt, úr 15% árið 2000 í 12% árið 2010.

Konum í stjórnunarstöðum hefur fjölgað jafnt og þétt, árið 1991 voru 26% allra stjórnenda í aðildarríkjum ESB konur en árið 2010 var þetta hlutfall komið í 33%. Það vekur hins vegar athygli að kynjaskiptingin er ennþá mikil, 47% kvenna hafa konu sem yfirmann en einungis 12% karla.

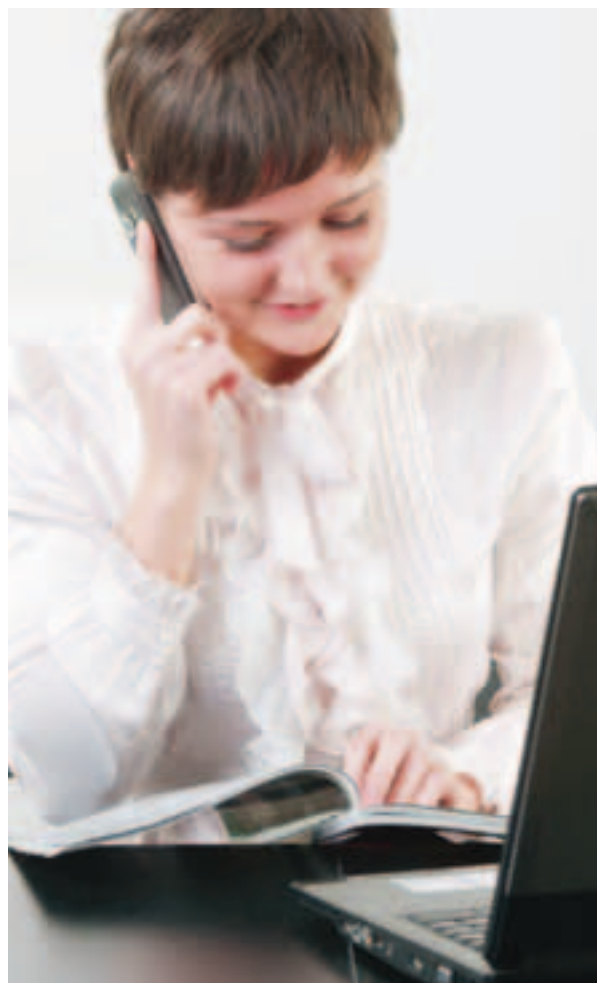
14% starfsmanna eru **sjálfstætt starfandi** og hefur það lítið breyst á síðustu tuttugu árum. Tvöfalt fleiri karlar en konur vinna sjálfstætt og hefur það haldist nokkuð stöðugt.

Flestir Evrópubúar vinna **hefðbundinn vinnutíma**, 40 tíma á viku mánudag til föstudags. Og meirihlutinn, eða 67%, vinnur alltaf sama tímafjölda í hverri viku. Konur vinna frekar reglulegan vinnutíma en karlar og vinna síður um helgar eða að kvöldi til. Um 80% starfsmanna vinna samkvæmt ótímabundnum ráðningarsamningi en þeim hefur fjölgað á síðustu árum sem starfa samkvæmt tímabundnum samningi.

18% starfsmanna á evrópskum vinnumarkaði eru ósátt við **jafnvægi vinnu og einkalífs** og er það örlítið minna en árið 2000. Rétt rúmlega þriðjungur starfsmanna hlaut **þjálfun** á kostnað vinnuveitanda á 12 mánaða tímabili fyrir könnunina sem er hæsta hlutfall frá árinu 1995. Eldri starfsmenn fá síður þjálfun en þeir sem yngri eru.

Vinnuálag hefur aukist undanfarna tvo áratugi, og er þá átt við álag t.d. vegna aukins vinnuhraða, styttri skilátíma verkefna o.s.frv. Vinnuhraði flestra, eða 67%, ræðst af kröfum annarra, s.s. viðskiptavina.

Eurofound – European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions – hefur kannað aðstæður á vinnumarkaði í tæpa tvo áratugi. Könnunin árið 2010 náði til hátt í 44 þúsund starfsmanna.



Jólahefðir í öðrum löndum

Rússneskar og ítalskar hefðir í kringum jólin.



Stærsta hátíðin á gamlárskvöld

Irina S. Ogurtsova ólst upp í Eistlandi en býr í Reykjavík og starfar sem skráningarfulltrúi hjá Actavis. Hún kom hér upphaflega til náms og starfa og hefur nú búið á Íslandi í 10 ár.

Um uppruna sinn segir hún brosandi. „Mér reynist oft erfitt að útskýra hvernar þjóðar ég er. Ég kem nefnilega frá Eistlandi en þjóðerni mitt er rússneskt. Eistland var hluti af Sovétíkjunum til ársins 1992 og Rússar voru um það bil 40% af fólkinu sem bjó í Eistlandi þá.“

„Eins og flestir vita voru Sovétríkin trúlaust kommúnistasamfélag. Ég ólst því svo að segja upp án þess að halda jól. Stærsta hátíð ársins var hins vegar gamlárskvöldið sem allir hlökkðu til. Það var dagur undirbúnings á öllum heimilum, göturnar fullar af fólki og allir að versla. Gjarnan var keypt alvöru jólatré til að lifga upp á litina á heimilinu og sérstakar minningar eru tengdar mandarínulitnum í desember. Sama bíómynd var sýnd í sjónvarpinu á hverju ári á þessum tíma og var orðin svo stór hluti af þessum degi að ekki er hægt að ímynda sér gamlárskvöld án hennar. Konur voru uppteknar allan daginn við að undirbúa borðhaldið fyrir kvöldið því borðað var seint á kvöldi á meðan fólk beið eftir Moskvuklukkan (Kuranti) hringdi inn nýja árið á miðnætti,“ segir Irina. „Þá uppófst mikil veisla.“

Mikið er lagt í matinn á gamlárskvöld í Rússlandi. Fyrst eru bornir fram fjölmargir kaldir réttir og salöt, svo kemur heitur réttur og að lokum eftirrættir. Salat Olivje er alveg nauðsynlegt og er á . Enda gengur það undir nafninu rússneskt salat í öðrum löndum Austur-Evrópu. Svo er algengur réttur sem heitir orðrétt „undir pels“ og er síld undir rifnum soðnum rauðrófum með majónesi yfir. Heiti rétturinn er oftast kjöt eða fiskur með kartöflum.

Þessar venjur hafa breyst á síðustu áratugum því nú er fólk farið að halda upp á jól í Rússlandi, sem reyndar eru haldin hátíðleg þann 7. janúar en ekki 24. desember. Irina segir að ekki hafi verið mikið af gjöfum á hennar æskuheimili. „Venjulega var það bara nánasta fjölskylda sem gaf gjafir, segir hún „ég var því ekkert smá hissa þegar ég flutti hingað og hélt mín fyrstu jól. Jólágjafirnar mínar fylltu heilt borð.“

Jesúbarnið kemur með gjafirnar

Michele Rebora kemur frá litlu þorpi sem heitir Campomorone og er rétt hjá Genova, á Norður-Ítalíu. Hann er stjórnmálafræðingur að mennt og starfar sem ráðgjafi hjá 7.is ehf aðallega við gæðastjórnun. Hann kom hingað til lands fyrst 1999 á eftir sinni heittelskuðu og hefur búið hér síðan.

Michele segir að það sé kannski svolítið erfitt að segja til um klassískar jólahefðir á ítölsku heimili, vegna þess að ólíkt því sem gerist hérna heima, eru venjur mismunandi milli héraða og borga. „Á mínu heimaslóðum er hefð er fyrir að útbúa svokallaðan presepe sem er uppstilling af fyrstu jólnum, með barni í jötu, hirðunum og fjölda annarra lítilla stytta. Presepe er stillt upp á flestum heimilum og líka í kirkjum. Margir hverjir leggja mikinn metnað í þetta og sum presepe eru reyndar það flókin í uppsetningu (með rennandi lækjum, ljósaskiptum og figúrum sem hreyfast sjálfvirk) að þau eru látin standa allt árið!“ Hann segir jólaljósaskreytingar ekki eins áberandi og hér, kannski vegna hærri rafmagskostnaðar á Ítalíu.

„24. desember er í Campomorone bara „venjulegur“ dagur, þó hann sé dagur mikillar eftirvæntingar“, segir Michele. „Aðaldagurinn er jóladagurinn. Hátiðleg miðnæturmessa er upphaf jólanna. Eftir messu er venjan að hittast með fjölskyldu og vinum og skála í kampavíni og borða sérstakar jólakökur, sem fást nú einnig hér; pandoro eða panettone. Krakkarnir hengja svo upp sokk við reykháfinn, eða öllu heldur víftuna nú til dags. Að morgni 25. er sokkanna síðan vitjað til að leita eftir gjöfum sem Jesúsbarnið (ekki jólasveinn) hefur skilið eftir handa þægum krökkum. Að svo loknu eru aðrar gjafir opnaðar.

Stórfjölskyldur safnast saman hjá þeirri frænku sem á stærsta húsið til að snæða margréttaðan hádegisverð sem stendur yfir í marga klukkutíma. Misjafnt er eftir svæðum hvað er á matseðli en í kringum Genova ber þar helst að nefna ravioli (pasta-koddar með kjötfyllingu), steikta kaninu, cima (kjöt með sérstakri fyllingu sem sneitt er í litríkar sneiðar), torrone, mandarínur og fleira og fleira og auðvitað fær gott rauðvín að fljóta með. Eftir matinn bregða krakkarnir sér á leik á meðan fullorðna fólkið ræðir um daginn og veginn.“

Að sögn Michele er annar í jólum, eða dagur heilags Stefáns, eins og hann er þekktur á Ítalíu, er svipaður og hér, legið í leti og borðaðir afgangar. „Þann 6. janúar, síðasta dagur jóla eins og hér, en í stað álfa ráða vitringarnir ríkjum. Aldagömul hefð er fyrir því að strákar, og í auknu mæli stelpur, hópist saman aðfaranótt þrettánda og „ræni“ lausamunum, dráttarvélum, bekkjum, gluggahlerum og öllu steini léttara frá sveitunum. Af sjálfsgöðu er keppt um hver hreppir furðulegasta



hlutinn og ég veit um dæmi þess að „vitringar“ hafi stolið hundakofa með hundinum í! Fengnum er síðan safnað saman á kirkjutorginu til minningar um gjafir vitringanna þriggja og réttmætir eigendurnir taka sitt með heim að messu lokinni,” segir Michele að lokum.

„Á mínu heimaslóðum er hefð er fyrir að útbúa svokallaðan presepe sem er uppstilling af fyrstu jólnum, með barni í jötu, hirðunum og fjölda annarra lítilla stytta. Presepe er stillt upp á flestum heimilum og líka í kirkjum.“



Hafði hún prófað sjósund?

Heilsuráðgjöf fyrir aðeins 280 krónur.

Að ferðast með strætó er ágæt leið til að hnýsast í annarra manna spjall, hreinsa hugann af eigin áhyggjum og fá aðra sýn á lífið og tilveruna. Eftirfarandi samtal er ástæða þess að ég tók mér tak og sagði skammdeginu stríð á hendur.

„Oh my god, ég held ég komist ekki einu sinni í skóna sem ég keypti fyrir jólin í fyrra, ég er orðin svo þykk eitthvað“ heyrði ég sagt mæðulega fyrir aftan mig þar sem ég sat sallaróleg í strætó sem liðaðist hægt gegnum umferðina. „Hvaða vitleysa“ sagði önnur rödd öllu hressilegri og bætti við uppörvandi „þú sem ert alltaf svo flott.“ Mig dauðlangaði að líta við en stillti mig og hlustaði bara áfram. „Svo hef ég engin efni á að fara í ræktina og hef heldur engan tíma, krakkarnir...“ sagði sú fyrri og röddin var nú orðin full örvæntingar, „og veistu að hann Palli vill að við giftum okkur um jólin!“ Nú dauðlangaði mig að leggja orð í belg en vinkonan tók af mér ómakið. „Blessuð vertu, gifstu Palla berfætt ef þú kemst ekki í skóna,“ sagði hún „svo þarft þú ekkert að eyða peningum í kort í ræktinni, það er margt hægt að gera annað sem kostar lítið sem ekkert.“ Svo kom löng ræða með ráðleggingum.

Hún sagði að þrjátíu mínútna hreyfing daglega af einhverju tagi væri málið. Hægt væri að venja sig á að nota stiga í staðinn fyrir að taka alltaf lyftuna, og fara í hálf tíma gönguferð í matartímanum. Það myndi örugglega skerpa hugsunina í vinnunni og hún myndi uppskera aukið vinnuþrek og lausan tíma eftir vinnu.

Hafði hún prófað sjósund? Það væri í tísku! Hvers vegna hjólaði hún ekki í vinnuna öðru hvoru? Svo væri hægt að lengja gönguna úr strætó með því að fara einni stoppistöð fyrir út. Og slá tvær flugur í einu höggi, sinna krökkunum og kallinum með því að fara með þeim í sund, út að hjóla, á skauta, sippa, fara í snúsnú, fótbolta eða rífa upp gamla takta úr teygjutvist og parís. Það væri og gott fyrir bæði líkama og sál að stilla tónlistina hátt og dansa brjálæðislega eða þá leika hljómsveitarstjórnanda af innlifun. Lykillinn að öllu væri svo góður svefn. „Sannaðu til,“ sagði vinkonan, „ef þú gerir þetta munt þú uppskera góða samvisku, jafnvægi, kraft og ró.“

Þessi strætóferð var vel fargjaldsins virði og auðvitað fór ég einni stoppistöð fyrir út en ég þurfti og gekk rösklega heim.

Varasjóðurinn á Mínum síðum

Rafræn umsókn og allar upplýsingar um stöðuna strax.

Nú er hægt að sækja rafrænt um greiðslu úr VR varasjóði á mínum síðum og sjá strax ítarlegar upplýsingar um stöðu umsóknarinnar og upphæð. Til að sækja um greiðslu úr VR varasjóði rafrænt á vefnum (www.vr.is) þarftu að skrá þig inn á Mínar síður en þær eru persónulegar síður félagsmanna. Allir fullgildir félagsmenn eða þeir sem eiga einhverja inneign í VR varasjóði geta fengið aðgang að Mínum síðum.

Lykilorð á Mínar síður

Ef þú hefur ekki þegar fengið lykilorð að Mínum síðum getur þú sótt um það sem hér segir:

Smelltu á hnappinn Mínar síður efst í hægra horninu á forsíðunni á vef VR, www.vr.is.

Sláðu inn kennitöluna þína þar sem segir Sækja um aðgang að Mínum síðum.

Lykilorðið verður sent sem rafrænt skjal í heimabankann þinn, það tekur örfáar mínútur.

Hjá Íslandsbanka má finna lykilorðið undir Yfirlit > Netyfirlit > Öll netyfirlit.

Hjá Arion og Landsbanka er lykilorðið undir Rafræn skjöl

Hjá Byr er lykilorðið undir Yfirlit > Rafræn skjöl.

Eftir að þú hefur fengið lykilorðið inn í heimabankann þinn, slærðu inn kennitöluna þína og lykilorðið. Athugaðu að þú getur breytt lykilorðinu þínu þegar þú hefur skráð þig inn.

Rafræn umsókn úr VR varasjóði

Þegar þú ert kominn inn á Mínar síður smelltu á hnappinn Umsókn VR varasjóður. Þar sérðu þína réttindainneign í VR varasjóði og fyrri umsóknir úr sjóðnum, ef við á. Til að sækja um, smelltu á bláa hnappinn Skrá nýja umsókn. Ítarlegar upplýsingar um hvernig á að fylla út hvert innsláttarbox á umsókninni má fá með því að smella á Spurningamerkið (?). Athugið að senda verður fylgigögn með umsókninni. Það er hægt með að senda þau sem viðhengi með umsókninni, í faxi, pósti, til vr@vr.is eða koma með hana á skrifstofu VR, Kringlunni 7. Mikilvægt er að kennitala umsækjanda sé skráð á kvittanir og önnur fylgigögn.

Hvað gerist svo?

Á umsóknarsíðunni á Mínum síðum getur þú fylgst með stöðu umsóknarinnar. Þú getur skoðað hana og gert breytingar þangað til búið er að samþykkja hana. Þegar þá hefur verið gert, kemur það fram í yfirlitinu á síðunni. Greitt er vikulega úr VR varasjóði og þegar umsóknin hefur verið samþykkt og greidd, kemur það einnig fram á yfirlitssíðunni.

Hvað eru Mínar síður?

Mínar síður á vef VR eru persónulegar síður félagsmanna þar

sem er að finna ýmsar upplýsingar um stöðu viðkomandi hjá félaginu. Á Mínum síðum sérðu eftirfarandi upplýsingar:

Staða í sjóðum

Á forsíðunni er yfirlit yfir stöðu í sjóðum, hversu marga punkta þú átt í fræðslusjóði og hver inneign þín er 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 frá upphafi.

Þjónusta

Yfirlit yfir þá þjónustu sem þú hefur sótt til félagsins og hversu mikið þú hefur fengið greitt 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 og reglugerð sjóðsins sem og rafræna umsókn.

Sérsíður trúnaðarmanna

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.



Dómar

Þrír dómar féllu nýlega í málum sem varða félagsmenn VR og stöðu þeirra. Hér verður stiklað á stóru.

Auknar vinnuskyldur umfram vinnutíma

Héraðsdómur Reykjaness dæmdi tveimur félagsmönnum í vil í sambærilegum málum sem vörðuðu laun fyrir bakvaktir vegna síma- og vélavörslu. Um var að ræða ágreining um hvort ráðningarsamningar fælu í sér vinnu á bakvöktum og hvort þeir hefðu gert athugasemdir við að fá ekki sérstaklega greitt. Málflutningur þeirra byggði á starfslýsingum þeirra og að lagðar hafi verið á þá auknar vinnuskyldur umfram umsamin vinnutíma. Þeir hafi reynt, árangurslaust, að fá greitt fyrir bakvaktir, eins og kveðið er á um í kjarasamningi VR, með því að hafa samband við næsta yfirmann sinn sem hafi komið athugasemdum þeirra á framfæri. Báðum félagsmönnum var sagt upp störfum með nokkurra mánaða millibili um tveimur árum síðar. Þær gerðu kröfur um laun fyrir bakvaktir frá ágúst 2006 og bifreiðastyrk á uppsagnartíma en vinnuframlagi þeirra á uppsagnarfresti var hafnað.

Starfmaðurinn ekki bundinn heima

Forsvarsmaður fyrirtækisins hafnaði því að félagsmennirnir hafi verið á bakvakt og vísaði til þess að ákvæði í kjarasamningi VR um bakvaktir ætti ekki við. Samkvæmt því teljist starfsmaður vera á bakvakt þegar hann er bundinn heima, skylt að vera í símasambandi og sinna útköllum. Engir samningar hafi verið gerðir um bakvaktir og þeir hafi ekki verið bundir heima við. Í heildarlaunum hafi falist allar greiðslur fyrir vinnuframlag þeirra. Hann hafnaði einnig kröfu um greiðslu bifreiðahlunninda í uppsagnarfresti þar sem vinnuframlagi þeirra hafi verið hafnað á þeim tíma og bifreiðirnar hafi eingöngu átt að nota vegna verkefna á vegum fyrirtækisins. Þeim hafi verið greidd þriggja mánaða laun í uppsagnarfresti og hafi ekki gert athugasemdir við uppgjör vegna starfsloka.

Farsími eða staðbundinn sími?

Í dómnum segir að ekki sé ágreiningur um að félagsmennirnir hafi haft bakvaktarsíma að kröfu fyrirtækisins en ágreiningur sé um hvort þeim hafi borið sérstök greiðsla fyrir. Báðir báru að þeir hafi verið bundnir af því að vera til taks á bakvakt. Næsti yfirmaður þeirra bar fyrir dómi að báðir hafi gert ítrekaðar athugasemdir við að fá ekki sérstaklega greitt fyrir bakvaktir. Í ráðningarsamningi þeirra komið ekkert fram um að þeim beri að sinna bakvöktum umfram átta tíma vinnuskyldu. Dómurinn taldi sannað að félagsmennirnir hafi sinnt síma- og vélavörslu umfram umsamin vinnutíma, ekki skipti máli hvort um sé að ræða farsíma eða staðbundinn síma á heimili. Hvað varðar greiðslu fyrir bifreiðahlunnindi segir dómurinn að fyrirtækið hafi ekki sýnt fram á að bifreiðastyrkur hafi ekki verið hluti af starfskjörum viðkomandi. Starfskjör verði ekki rýrð á uppsagnartíma hvað þetta varðar og voru því kröfur launþeganna teknar til greina.

Flutningur á starfsstöð fyrir dómi

Í öðru máli fyrir Héraðsdómi Reykjaness snerist deilan m.a. um flutning á starfsstöð félagsmannsins. Málavextir voru þeir að félagsmaður VR var ráðinn til starfa árið 2004 hjá fyrirtæki með starfsstöð í Hafnarfirði. Hann tók að sér aðra vinnu fyrir fyrirtækið í háverkum og fékk í staðinn til umráða bifreið sem hann gat einnig notað í eigin þágu. Í lok maí 2008 var honum sagt upp störfum. Félagsmaðurinn vann í júní og var í fyrirfram ákveðnu sumarfríi í júlí. Þegar hann sneri aftur til vinnu í ágúst var búið að loka starfsstöð hans í Hafnarfirði og starfaði hann eftir það ekki aftur hjá fyrirtækinu. Hann fékk greidd laun fyrir júní, júlí og ágúst en krafðist launa fyrir september, enda sagt upp með þriggja mánaða uppsagnarfresti. Júlí mánuður teldist ekki til uppsagnarfrests tíma þar sem um orlof væri að ræða og skv. almennum reglum falla orlof og uppsagnarfrestur ekki saman.

Félagsmaðurinn sagði að honum hafi verið boðið að snúa aftir til starfa á uppsagnarfresti sínum við verkefni sem ekki samræmdust hans störfum eða starfsskyldum. Það starf sem hann hafi verið ráðinn í hafi ekki lengur verið í boði og starfsstöð hans flutt. Vinnuveitandinn hafi beðið hann um að skila lykklum, síma og bíl, sem hann og gerði, og hafnað þannig frekara vinnuframlagi starfsmannsins. Eftir að vinnusambandi þeirra lauk hafi vinnuveitandinn óskað eftir því að hann kæmi til vinnu í annað sveitarfélag en það hafi hann ekki samþykkt. Vinnuveitandi bar því við að með því að samþykkja beiðni félagsmannsins um að hann hafi ekki þurft að inna af hendi tiltekin verkefni hafi komist á samningur sem hafi fellt niður gagnkvæma efnaskyldu beggja aðila, bæði skyldu félagsmannsins að vinna í uppsagnarfresti og skyldu vinnuveitanda að greiða laun fyrir tímabilið sem félagsmaðurinn vann ekki hjá fyrirtækinu. Hann sagði að félagsmaðurinn hafi farið úr starfi sínu án fyrirvara og fyrirgert rétti til launa á uppsagnartíma. Það hafi valdið fyrirtækinu tjóni og það sé réttur vinnuveitandans að halda eftir þeim hluta launa félagsmannsins sem varði þann tíma sem hann hafi ekki innt af hendi umbeðin verk.

Dómurinn tekur undir sjónarmið félagsmannsins, réttarsambandi hans og vinnuveitanda hafi lokið þegar vinnuveitandinn óskaði eftir því að félagsmaðurinn skilaði lykklum, síma og bíl og staðfesti í tölvupósti að hann óskaði ekki eftir frekara vinnuframlagi frá honum. Ekki þótti dómaranum sannað að félagsmaðurinn hafi neitað að sinna vinnu í uppsagnarfresti, hann hafi óskað eftir nákvæmari útlögun á þeim verkefnum sem hann var beðinn um að sinna en vinnuveitandinn hafi svarað með því að leggja til að vinnusambandi þeirra yrði slitið. Gögn í málinu sýni að félagsmaðurinn hafi átt að fá laun í uppsagnarfresti í samræmi við kröfugerð, þ.e. til loka september, en svo hafi ekki verið. Dómur féll því félagsmanni VR í vil í þessu máli.

Þinn einka frídagur

Hvernig eyðir þú honum?

Langþráður dagur. Engin börn, engin samskipti við vinnustaðinn, engin verkefni sem þarf að skila eftir klukkutíma. Ég hafði talið niður í mánuð í tilhlökkun vegna þessa einstaka dags. Dagurinn kom og fór, en ekki eins og vonast var eftir. Yfirfull óhreinatauskarfan fyllti margar þvottavélar af þvotti sem svo þurfti að þurrka og ganga frá. Þurrkarinn bilaði í miðju kafi og kalla þurfti á viðgerðarmann í snatri og þá var komið tímanum á hárgreiðslustofunni. Eldhúsið þurfti nauðsynlega við alúðar heimavinnandi húsmóður. Kvöldið fór í að strauja fötin fyrir vinnuna daginn eftir og svara persónulegum tölvupósti sem hafði setið á hakanum í mánuð og ýmislegt fleira. Þegar komið var að háttatíma var ég álíka úthvíld og jólasveinn sem hafði verið á ferðinni alla nóttina við að gefa góðum börnum í skólinn.

Fullkomnunarárátta

Hvað er langt síðan þú áttir þinn einka frídag? Raunverulegan frídag sem þú eyðir í sófanum með góða bók, horfir á heila seríu af uppáhaldspáttunum þínum, með súkkulaði innan seilingar, eða liggur í bólinu framundir hádegi og ferð ekki á fætur nema til að ná í blöðin og fá þér eitthvað fljótlegt og gómsætt að borða. Líklega er langt síðan. Því satt að segja erum við flest þannig að okkur er ekki tamt að skapa okkur svokallaðar gæðastundir með sjálfum okkur. Við þjáumst af samviskubiti og getum ekki slakað á fyrr en við erum búin að afgreiða öll mál sem eru óafgreidd á tékklistanum okkar. Þetta er sérstaklega einkennandi fyrir konur. Þær hafa sjaldan verið eins uppteknar og nú til dags og gera samt þær kröfur til sjálfra sín um að allt sé fullkomið í kringum þær. Það reynist hins vegar oft nauðsynlegt að slaka á kröfunum og vinsa úr hvað raunverulega skiptir máli og hvað ekki. Konur nú til dags vilja verða fullkomnar eiginkonur, mæður, öðlast starfsframa, líta vel út og vera í góðu formi. Í þessum skipulagða heimi gleymist oft að huga að andlegu hliðinni, en það er gott fyrir sálina að gefa eftir og slaka á, skemmta sér skemmtuninnar vegna og hlaða þannig batteríin. Það er stundum nauðsynlegt að gera ekki neitt, þ.e. slökkva á okkur algerlega, því þannig öðlumst við endurnýjaða orku. Ef við gerum þetta með hálfum hug, þ.e. leyfum samviskubitinum að laumast með náum við ekki fullhlöðnum batteríum.

Hvað með karlana?

En eru það bara konur sem gera of miklar kröfur til sjálfra sín? Það er ósanngjarnt að saka karlmenn um að þeir slaki bara á þegar við sinnum skyldustörfum okkar því það er alls ekki reyndin. Margir eyða frídögum sínum við að mála glugga eða laga það sem aflaga fer á heimilinu. Það er hins vegar þannig að karlmenn virðast betri á on/off takkanum en konur. Sjáið til dæmis hinar týpisku tómstundir karla. Þeir t.d. spila golf, horfa á íþróttir í sjónvarpinu og veiða. Ekkert af þessu er stundað til

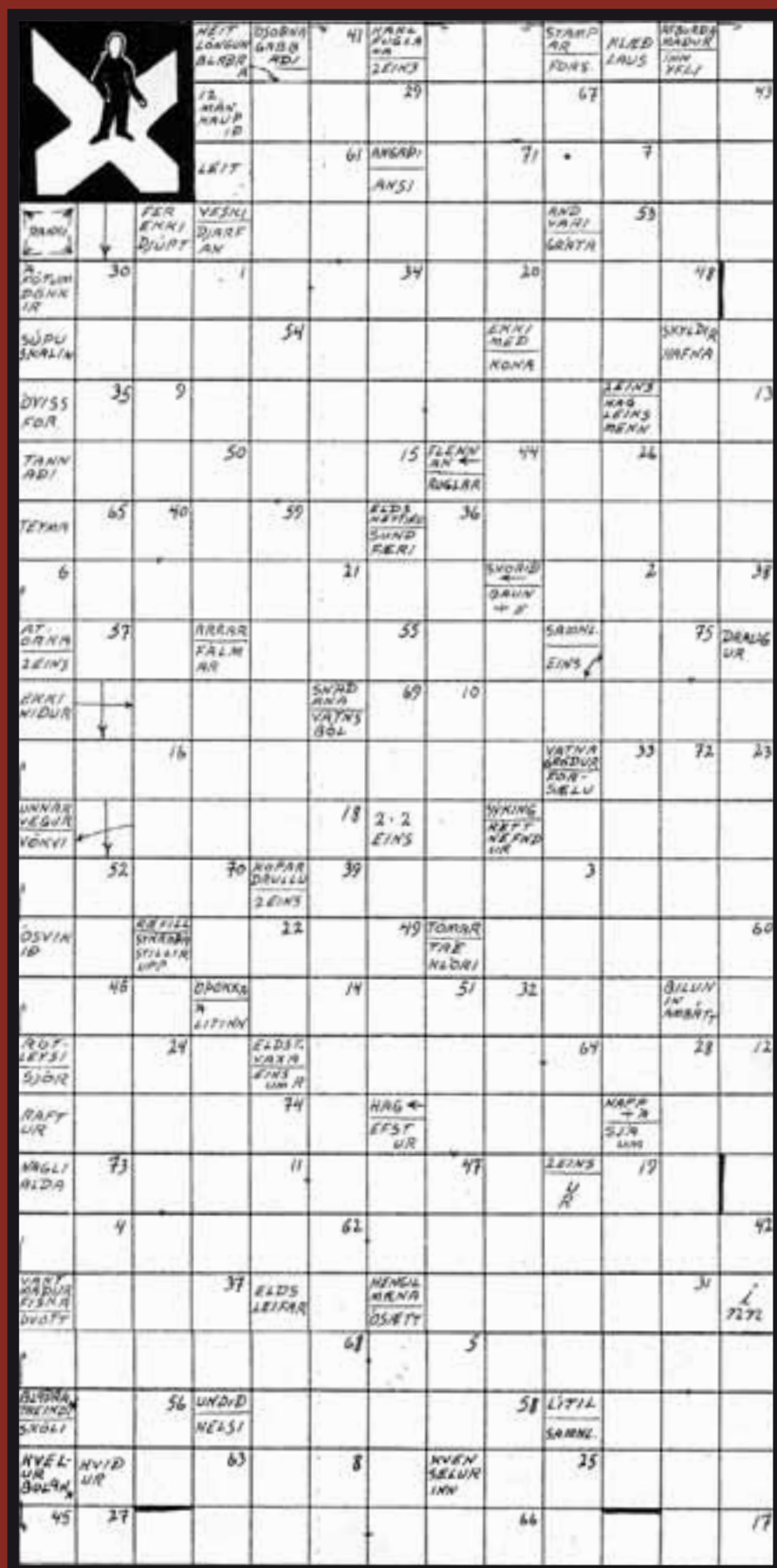


annars en skemmtunar. Þetta er alls ekki nauðsynlegt og gefur ekkert áþreifyanlegt af sér eins og ferð á snyrtistofuna, verslunarleiðangur eða saumanámskeið. Þessi mismunur er mikilvægur af því að tómstundir þeirra skapa slökun á þann hátt sem tómstundir kvenna gera síður. Þessi hæfileiki að geta slökkt á sér virðist orðinn óeðlilegur hjá konum. Þeim líður illa ef þær eru ekki eitthvað að gera. Sektarkennd er órjúfanlegur hluti kvenna, þær eru sífellt að skoða tékklistann sinn og það merkilega er að hann styttest aldrei.

Takið ykkur á konur. Heimurinn ferst ekki þótt það herbergið sé óhreint, veröldin snýst áfram þótt þið takið ykkur á og lærið að njóta lífsins. Góðar minningar verða ekki til á bílaþvottastöðinni, eða við að láta líta augnhárin. Það sem gert er til ánægju er það sem gefur lífinu lit og tilgang.

Stolið og stílfært úr tímaritinu Red.

Krossgátan



Verðlauna- krossgáta kr. 15.000

Lausnin á síðustu krossgátu er vísan:

*Firn og undur fólkíð sá
fengu sumir störu.
Krossfiska í klettagjá,
krummabörn í fjöru.*

Vinningshafi krossgátunnar í nóvember-
blaðinu er Ómar Örn Ómarsson, starfs-
maður hjá Samskipum en þar vinnur hann
við kæli- og frystigeymslur. Hjá Samskipum
hefur Örn verið í fimm og hálf ár, en hann
er auk þess að læra kerfisstjórn hjá NTV

Lítið er látið uppi um lausnina annað en
að vísan er janúarvísa. Vinsamlegast látið
kennitölu fylgja og skrifðið „krossgáta“ utan
á umslagjö.

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

Jólaleg aðkoma

Garðheimar gefa tóninn.

Það er notalegt að hafa jólalegt í kringum sig, flestir skreyta innanhúss en margir setja aðeins upp jólaljós utandyra sem er reyndar mjög fallegt og viðeigandi í skammdeginu. En það er líka gaman að færa sig upp á skaftið og láta jólin flæða út á stétt. VR blaðið bað verslunina Garðheima til að koma með hugmyndir að nokkrum skreytingum til að lífga upp á tilveruna utanhúss um jólin.





Færð þú umsaminn hvíldartíma í desember?