



Trúnaðarmannaráðsfundur 14. maí 2024

Dagskrá

1. Fundur settur. Þórarinn Eyfjörð formaður Sameykis
2. Staðan í kjaraviðræðum, Þórarinn og Ingólfur
3. „Okið undan sjálfum mér“. Björgvin Franz Gíslason

Kaffihlé 15 mín

1. Kynning frá orlofsdeild, úthlutun orlofshúsa og aðrir kostir sem Sameyki býður upp á í orlofsmálum. Vilhjálmur Ólafsson
2. Önnur mál

Staðan í kjaraviðræðum

Trúnaðarmannaráð
14. maí 2024

„Okið undan sjálfum mér“ Björgvin Franz Gíslason

Trúnaðarmannaráð
14. maí 2024

Okið undan sjálfum mér!



STUNNING OKKAR



Edda og Dóra Marín





NEW YORK TIMES BESTSELLER

"Combines the gritty, no-holds-barredness of the best coaches with the greater but more subtle wisdom of the most effective spiritual advisors." —*Fast Company*

The Power of Full Engagement

Includes
the Complete
Full Engagement®
Training System

*Managing Energy, Not Time,
Is the Key to High Performance
and Personal Renewal*

JIM LOEHR and TONY SCHWARTZ

	Mon 21	Tue 22	Wed 23	Thu 24	Fri 25	Sat 26	Sun 27
all-day							
08:00	08:00 VINNA	08:00 VINNA	08:00 VINNA	08:00 VINNA	08:00 VINNA	08:00 VINNA	08:00 VINNA
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

Monday

all-day

08:00

08:00
Morgunmatur

09:00

09:00
Hugleiðsla

10:00

10:00
Vinna

11:00

12:00

12:00
Yoga / Hádegismatur

13:00

13:00
Vinna

14:00

15:00

16:00

16:00
Gefandi samverustund með fjölskyldu / Vinum

17:00

18:00

17:30
Kvöldmatur /Hlusta á plöturnar mínar

19:00

18:30
Samvera hvíld

MY DAY

7:00



4:00



8:00



5:00



2:30



5:30



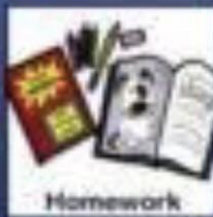
3:00



6:00



3:15



8:30



STUNDATAFLA

- Næring (Ekki borða á hlaupum)
- Hugleiðsla
- Hreyfing



STUNDATAFLA

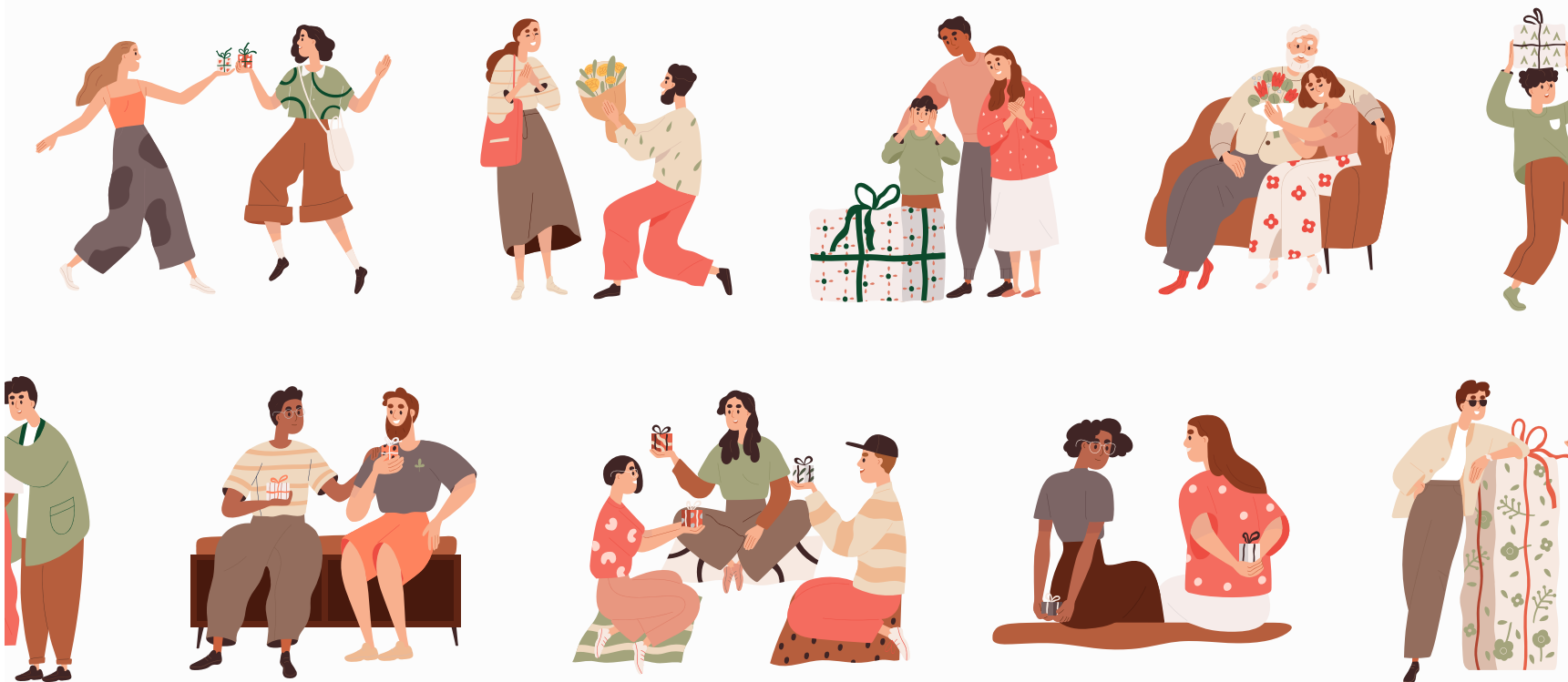
- Vinna
- Reglulegar pásur



VATN!



Fjölskyldu- og vinasambönd!



Kvöldmatur



Tengsl á milli landshluta



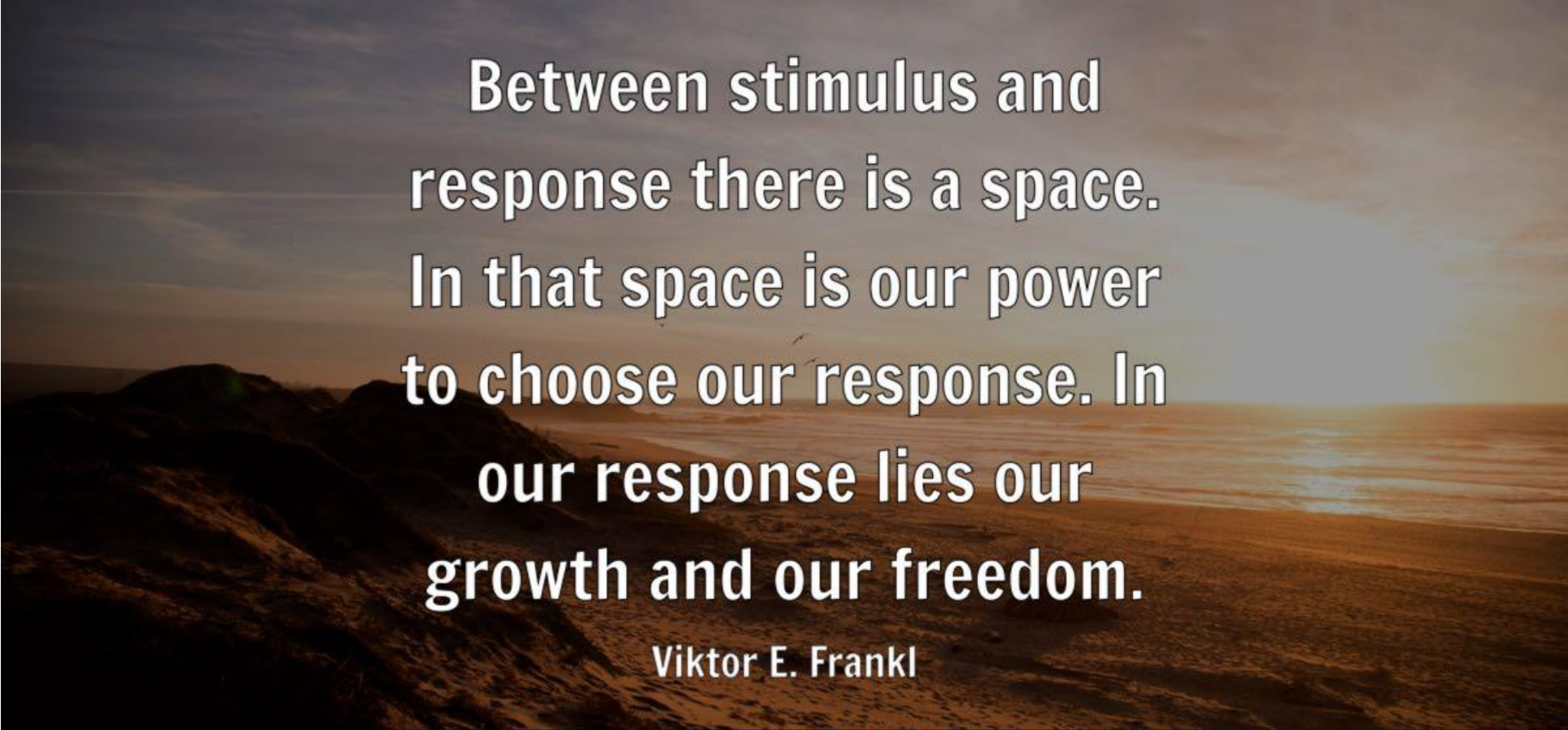
NÚVITUND



Jon Kabat - Zinn



***“Mindfulness is awareness
that arises through paying
attention, on purpose, in the
present moment, non-
judgementally”***



Between stimulus and
response there is a space.
In that space is our power
to choose our response. In
our response lies our
growth and our freedom.

Viktor E. Frankl

BrainyQuote®

“Fimman”



Sjá/Heyra/Finna

- Sjá fimm hluti
- Hlusta eftir fimm hljóðum
- Finna fyrir fimm atriðum



Ragnar Bjarnason



KOMDU Í KVÖLD

Komdu í kvöld út í kofann til mín
þegar sólin er sest og máninn skín.
Komdu hér ein því að kvöldið er hljótt
og blómin þau sofa sætt og rótt.

Við skulum vera hér heima
og vaka og dreyma,
vefur nóttin örmum hlíð og dal.
Komdu í kvöld út í kofann til mín
þegar sólin er sest og máninn skín.

Kaffihlé í 15 mín

Trúnaðarmannaráð
14. maí 2024

Kynning frá Orlofsdeild

Trúnaðarmannaráð
14. maí 2024

Orlofsdeild SAMEYKI

Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Sumarúthlutun

Opið var fyrir umsóknir um sumarúthlutanir frá 1. mars til 24. mars.

Orlofstímabilið er 24. maí til 23. ágúst 2024.

Úthlutun lauk **27. mars.**

Opnað var fyrir dagleiguhús 18. apríl.

1138 umsóknir bárust

610 samþykktar (rúmur helmingur)

53 hús í úthlutun

15 í dagleigu

Vinsælasta húsið og vikan var Arnarstapi Sölvaslóð 10 vikuna 19. – 26. júlí, alls valið 72 sinnum

Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Mikið laust síðustu viku í maí
og fyrstu viku í júní og ágúst

Lítið laust í seinnihluta júní
og ágúst

Júlí nánast upp bókaður

MAÍ	24 - 31	MIKIÐ ENN LAUST
	31 - 07	MIKIÐ ENN LAUST
JÚNÍ	07 - 14	EITTHVAÐ LAUST
	14 - 21	EITTHVAÐ LAUST
	21 - 28	EITTHVAÐ LAUST
	28 - 05	EITTHVAÐ LAUST
JÚLÍ	05 - 12	NÁNAST UPP BÓKAÐ
	12 - 19	NÁNAST UPP BÓKAÐ
	19 - 26	NÁNAST UPP BÓKAÐ
	26 - 02	NÁNAST UPP BÓKAÐ
	02 - 09	EITTHVAÐ LAUST
ÁGÚST	09 - 16	EITTHVAÐ LAUST
	16 - 23	MIKIÐ ENN LAUST

Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Aðrir kostir

Orlofskerfi Sameykis býður upp á fleira en orlofshús

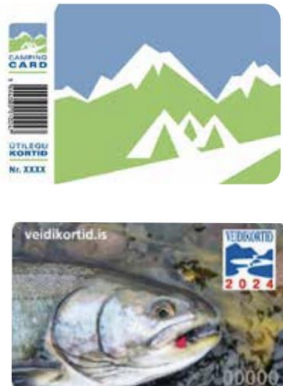
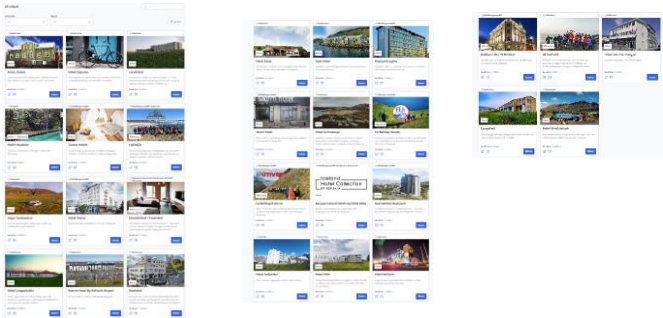
Gjafabréf ICELANDAIR 

Útileigu- og
veiðikort

Orlofsávísun



Ferðaávísun



Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Aðrir kostir

Gjafabréf ICELANDAIR

Félgasfólki býðst að kaupa gjafabréf í flug með Icelandair að andvirði 30.000 kr. á 21.500 kr.
Um áramót var hámarksfjöldi gjafabréfa á hvern félagsmann var lækkaður í 5 úr 7 á ári.



Innskráning

Orlofshúsavefur

OrlofskostirLaus tímabil/bókaGjafabréf í flug, miðasala og flAfslættirFerðaávisun (Gisting og Afþreying)



Miði
Gjafabréf Iceland Air
30.000 kr. Inneign í flugferð með
Icelandair bæði innanlands og
erlendis. Gjafabréfið gildir sem
greiðsla uppí fargjald ...

• 21500

Fjöldi: 680 Gildir til: 05/05/2021 ~ 30/09/2026

☐ VELJA Fjöldi: 1

[illegible]

Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum

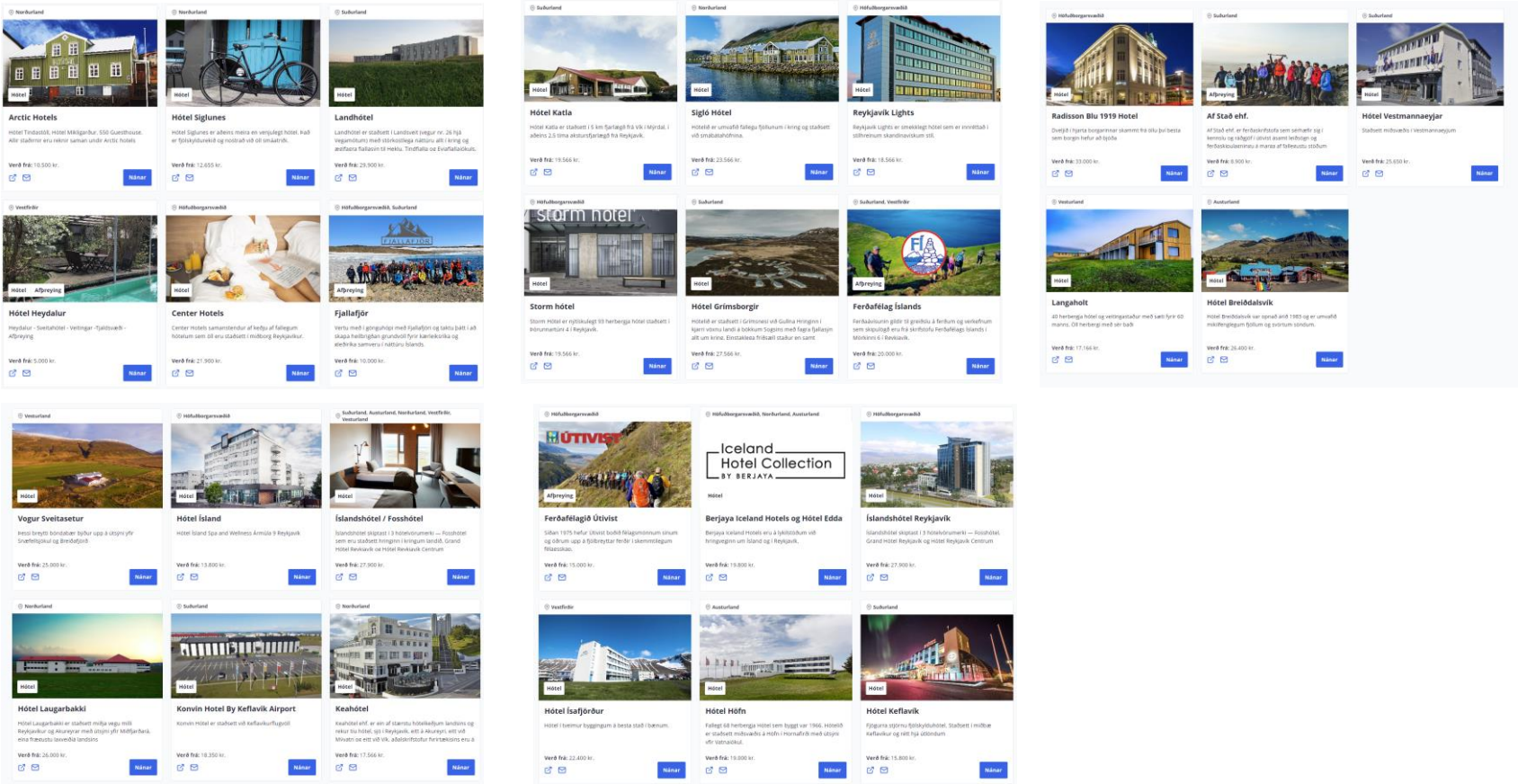


Aðrir kostir

Ferðaávísun

Á orlofsvefnum
(orlof.is/sameyki) er
hægt að kaupa gistingu
eða pláss í skipulagðar
gönguferðir.

Sameyki niðurgreiðir 30%
af ferðaávísun á
orlofsvefnum og 15.000 kr.
að hámarki á ári.



Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Aðrir kostir

Útileigu- og veiðikort

Útilegu- og veiðikort er hægt að kaupa á orlofsvefnum



Útileigukortið veitir frían aðgang að 32
tjaldsvæðum um land allt í 28 nætur.

Andvirði 24.900 kr.

Á orlofsvef 17.500 kr.



Veiðikortið gefur aðgang að 36 veiðivötnum
sem og tjaldgistingu við mörg þeirra.

Andvirði 9.900 kr.

Á orlofsvef 6.300 kr.

Kynning á úthlutun orlofshúsa
og öðrum kostum sem Sameyki
býður upp á í orlofsmálum



Bókanir í haust

Haustattímabil: 23. ágúst – 2. janúar (2025)

Opnað fyrir bókanir á morgun kl. 9:00



• Suðureyri

• Hrísey

• Akureyri
• Hólar í Hjaltadal

• Bær II

• Hólmavík

• Krossholt

• Illugastaðir

• Eiðar

• Einarstaðir

• Stykkishólmur

• Hellissandur

• Arnarstapi

• Húsafell

• Munaðarnes

• Selásar

• Skorradalur

• Norðurás

• Úthlíð

• Reykjavík

• Hólasetur

• Vaðnes

• Akrasel

Takkt

Önnur mál

**Trúnaðarmannaráð
14. maí 2024**

Takk fyrir komuna á fundinn!

Trúnaðarmannaráð
14. maí 2024