



SAMEYKI

Tímarit Sameykis / 1. tbl. 2021 / sameyki.is

Lausnin á atvinnuleysinu

Ólafur Margeirsson, doktor í hagfræði,
skrifar um atvinnuframboðstryggingu
og borgaralaun

Hengir af sér á greinar trjáanna

Rætt við félagi í Sameyki á LSH í
Fossvogi



„Halló, halló!
Þú ert á mjút!”

Fjarfundir hafa þróast hratt og
fólk tekið fjarfundatækni ört í
sína þjónustu. >>Bls. 14



Rétt fyrir sólarupprás Hugvekja frá formanni Háskóladeildar **Stafræna hæfnihjólið** Viðmiðunarrámmi ESB um stafræna
hæfni **Uppstillingarnefnd** Verkefni fyrir aðalfund **Aðalafundur Sameykis** Kosning stjórnar og nýs formanns Sameykis
Gott að vita Úrval námskeiða 2021 **Fræðslustyrkir** Nýjar úthlutunarreglur **Af vettvangi Sameykis** Pistlar og fréttir



SAMEYKI

STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU

Ábyrgðarmenn

Árni Stefán Jónsson, formaður
Garðar Hilmarsson, varaformaður

Umsjón með útgáfu

Axel Jón Ellenarson

Prófarkalestur

Stefanía Helga Skúladóttir

Forsíðumynd

Birgir Ísleifur Gunnarsson

Umbrot og prentun

Litróf – vistvæna prentsmiðjan



Sameyki stéttarfélag í almannaðjónustu

Grettisgata 89
105 Reykjavík
Símar: 525 8340, 525 8330
Netfang: sameyki@sameyki.is
www.sameyki.is

ISSN: 1670-881

Efnisyfirlit

- 4 Af vettvangi Sameykis
- 6 Lausnin á atvinnuleysinu
- 8 Hengir af sér á greinar trjána
- 10 Skemmtilegt fólk
- 12 Alltaf á vaktinni
- 14 „Halló, halló! Þú ert á mjút Guðmundur!”
- 17 Fræðslustyrkir og nýjar úthlutunarreglur
- 18 Gott að vita
- 23 Rétt fyrir sólarupprás
- 24 Heldurðu jafnvægi á stafræna hæfnihjólinu?
- 25 Kæru félagar
- 26-27 Gátur



Baráttan fyrir betri kjörum

Á nýju ári lítum við fram á veginn. Hvað blasir við, og hverju höfum við áorkað saman?

Framundan er nýr veruleiki hjá félagsmönnum Sameykis, stytting vinnuvikunnar sem tók gildi 1. janúar sl. Það er vitaskuld gleðilegt að sjá hve margar stofnanir ríkisins og Reykjavíkurborgar hafa staðið sig vel í að fylgja eftir og leiða styttinguna á sínum vinnustöðum í 36 klukkustundir fyrir dagvinnufólk. Tekist hefur víðast hvar að fyrirbyggja þann misskilning að launafólk eigi að greiða fyrir styttingu vinnuvikunnar úr eigin vasa með skertum neysluhléum eða með lægri upphæð í launaumslaginu.

Sameyki fylgdi eftir þrýstingi um innleiðingu styttingu vinnuvikunnar á vinnustöðunum og stuðlaði að vitundarvakningu með herferð sem hrundið var af stað á meðal félaga Sameykis og stjórnenda stofnana ríkis og sveitarfélaga. Birtust greinar í fjölmiðlum um málið, á fréttavefjum, í útvarpi, auk þess sem Sameyki efndi til leiks sem fræddi félagsmenn í stuttu máli um hvað stytting vinnuvikunnar snérist í aðalatriðum. Fundum við að dropinn holaði steininn og nú um áramótin höfum við áorkað því saman að stofnanirnar og Reykjavíkurborg hafa skilað inn ferli um styttingu vinnuvikunnar með sóma. Þó eru enn nokkrar stofnanir sem draga lappirnar.

Framundan blasir við að aðstoða þarf sveitarfélögin við að klára innleiðinguna á styttingu vinnuvikunnar og virða gerðan kjarasamning. Mörg þeirra sitja á fleti sínu og neita að rísa á fætur og ganga til verka með Sameyki við að innleiða styttinguna fyrir sitt og okkar fólk.

Nú biður okkar vinnan við styttingu vinnuvikunnar hjá vaktavinnufólki. Fókusinn verður settur á það og þar koma margir að. Það verkefni er flóknara en hjá dagvinnufólki vegna vaktafyrirkomulags og annarra þátta. Stytting vinnuvikunnar hjá vaktavinnufólki tekur gildi á alþjóðlegum baráttudegi launafólks 1. maí.

Sameyki er öflugt stéttarfélag með um tólf þúsund félagsmenn. Þeir hafa sterka rödd meðal vinnandi stétta í þessu samfélagi en það er alltaf á brattann að sækja í baráttunni fyrir betri kjörum. Sameyki mun án alls efa verða áfram þessi sterka rödd fyrir sína félagsmenn á vettvangi kjaramála og baráttu fyrir betri kjörum.

Þá blasir við að ný stjórn Sameykis, nýr formaður og varaformaður taka við eftir aðalfund stéttarfélagsins þann 25. mars næstkomandi. Af því tilefni viljum við þakka öllum félögum Sameykis, samstarfsmönnum okkar og öðru samverkafólki fyrir ánægjulegt og gefandi samstarf og góð kynni í gegnum árin.

Með þökkum og baráttukveðjum,
Árni Stefán Jónsson, formaður
Garðar Hilmarsson, varaformaður

Stílt upp í embætti innan Sameykis

Uppstillingarnefnd vinnur nú að því að finna félagsmenn í ábyrgðarstörf innan félagsins. Auglýst hefur verið eftir áhugasömu félagsfólki í framboð og stór hópur hefur boðið sig fram en opið var fyrir framboð til og með 18. janúar.

Hlutverk nefndarinnar er að stilla upp tillögu um formann og 14 manna stjórn Sameykis, auk þess að stilla upp fulltrúum í stjórnir orlofssjóðs, starfsmenntunarsjóðs, styrktar- og sjúkrasjóðs, vinnu-deilusjóðs, fræðslusjóðs, kjörstjórn, skoðunarmenn reikninga og endurskoðendur. Uppstillingarnefnd leggur tillögur sínar fyrir fulltrúaráð 8. febrúar nk. Fulltrúaráð afgreiðir tillögur uppstillingarnefndar og verða þær tillögur ráðsins og uppstilling auglýst eftir það. Ef mótframboð berast við uppstillingu til formanns og stjórnar þá mun fara fram allsherjaratkvæðagreiðsla meðal félagsmanna Sameykis. Framboð verða að berast í síðasta lagi 25 dögum fyrir aðalfund samkvæmt lögum Sameykis. Kosið verður um fulltrúa í stjórnir sjóða á aðalfundi félagsins 25. mars 2021.



Uppstillingarnefnd vinnur nú að því að finna félagsmenn í ábyrgðarstörf innan félagsins. Ljósmynd/BIG

Vinningshafi dreginn út í „Leiknum“

Í tengslum við það stóra verkefni sem stytting vinnuvikunnar er stóð Sameyki fyrir spurningaleik á Netinu sem var vel tekið. Um 2.500 manns tóku þátt í leiknum. Tilgangur leiksins var að auka vitund félaga Sameykis um styttingu vinnuvikunnar úr 40 klukkustundum í 36 klukkustundir. Nú hefur verið dreginn út vinningshafi en verðlaunin eru helgi í orlofshúsi Sameykis að eigin vali, utan úthlutunartíma.

Sú heppna heitir Guðrún Magnea Guðmundsdóttir og starfar sem rekstrarfulltrúi hjá Sorphirðunni. Hún var heldur betur ánægð með að fá verðlaunin þegar starfsmaður Sameykis hafði samband við hana og tilkynnti henni um vinninginn.

Guðrún var spurð að því hvernig hafi gengið með styttingu vinnuvikunnar á hennar vinnustað. Sagði hún að búið væri að stytta vinnuvikuna niður í 36 tíma hjá Sorphirðunni, „en það kemur fyrir að við rekstrarfulltrúarnir þurfum að vinna meira vegna mikils álags á vinnustaðnum.“



Guðrún Magnea var glöð að detta í lukkupottinn.





SUMAR INNANLANDS

Opnað verður fyrir umsóknir 6. mars og stendur umsóknartímabilið fyrir sumarið innanlands til 26. mars. Um mánaðarmótin febrúar/mars munu allir félagsmenn fá sent Orlofsblaðið þar sem finna má ítarlega lýsingu á öllum orlofs-húsunum okkar og öðrum orlofsmöguleikum auk leiðbeininga um hvernig sækja megi um.

Allar umsóknir og bókanir eru á Orlofsvef Sameykis, auk nánari upplýsinga. Einnig er hægt að hafa samband við skrifstofu félagsins ef aðstoðar er þörf. Athugið að ekki skiptir máli hvenær á umsóknartímabilinu er sótt um, kerfið okkar raðar umsóknum eingöngu eftir punktastöðu félagsmanna.

Við minnum á að félagar í Lífeyrisdeild Sameykis geta ekki sótt um á umsóknartíma en geta sótt um þegar opnað er fyrir alla félagsmenn, að lokinni úthlutun.

Páskar 2021

Umsóknartímabil, til og með 10. febrúar
Leigutími er frá 26. mars til 5. apríl

Nánari upplýsingar eru á orlofsvef Sameykis, orlof.is/Sameyki/



SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAÞJÓNUSTU



Sameyki hafði samband við Ólaf Margeirsson, doktor í hagfræði, til að fá hans hagfræðilegu útskýringar á atvinnuframboðs-tryggingu og borgaralaunum sem nokkuð hefur verið í umræðunni hér á landi. Ólafur hefur birt greinar og rætt víða um áhrif atvinnuleysis á samfélög og kosti og galla borgaralauna.

Ólafur Margeirsson, doktor í hagfræði. Ljósmynd: Kjarninn/Bára Hulda Beck

Lausnin á atvinnuleysisinu

Eftir Ólaf Margeirsson, doktor í hagfræði

Um 21.000 manns voru atvinnulaus í lok desember og atvinnuleysi tæp 11%. Atvinnuleysi fylgir sálfræðilegur, samfélagslegur og heilbrigðislegur kostnaður í formi þátta á borð við verra geðheilbrigði, aukna glæpatíðni, hærri aðhlynningarkostnað á geðdeildum og hærri löggæslukostnað. Þá eru fjárhagslegu afleiðingarnar alvarlegar, sérstaklega fyrir einstaklinga.

Til að draga úr þessum vandamálum hafa Íslendingar notast við atvinnuleysisbætur. En umræðan þróast í átt að tveimur öðrum lausnum: borgaralaunum (e. universal basic income) og atvinnuframboðs-tryggingu (e. job guarantee).

Hvað eru borgaralaun og atvinnuframboðs-trygging?

Borgaralaun eru skilyrðislaus greiðsla frá ríkissjóði til einstaklinga í samfélaginu, óháð þáttum á borð við aðrar tekjur eða eignir.

Atvinnuframboðs-trygging er trygging á framboði af störfum, endurmenntunarnámskeiðum og samfélags- og

umhverfisverkefnum þar sem þátttakendur fá borguð laun sem duga til lífsviðurværis fyrir að vinna viðkomandi störf, sitja viðkomandi endurmenntunarnámskeið eða starfa við viðkomandi samfélags- og umhverfisverkefni. Ríkissjóður fjármagnar atvinnuframboðs-tryggingu.

Hverjar eru afleiðingar borgaralauna og atvinnuframboðs-tryggingar?

Bæði kerfin hafa sína kosti og galla. Kostir borgaralauna eru m.a. einfaldleiki í umsjón: ríkissjóður þarf kennitölu og bankareikning viðtakanda borgaralauna. Þá minnka borgaralaun þörfina á velferðarkerfi svo hægt er að minnka útgjöld ríkissjóðs vegna t.d. atvinnuleysisbóta, örorkubóta eða fæðingarorlofs. Borgaralaun geta líka ýtt undir nýsköpun þar sem frumkvöðlar geta minnkað starfhlutfall sitt að eigin frumkvæði til að fá aukinn tíma til þess að vinna við eigin nýsköpunarverkefni.

Gallar borgaralauna eru m.a. mikill brúttó kostnaður. Sé miðað við að borgaralaun væru greidd frá 18 ára aldri væru það 368þ. manns (þar af 317þ. íslenskir ríkisborgara). Brúttó kostnaðurinn

væri einfalt margfeldi af þeirri tölu, t.d. 442 milljarðar króna á ári væru borgaralaun 100þ.kr. á mánuði. Ríkissjóður, sem útgefandi á gjaldmiðli Íslands (e. issuer of currency) en ekki notandi gjaldmiðilsins (e. user of currency) líkt og heimili og fyrirtæki, hefði efni á slíku – sjá grein mína „*Ríkissjóður hefur efni á þessu – en á að gera það?*“ síðan í júní 2020 á vef SÍBS – og þörfín á greiðslum vegna t.d. atvinnuleysis eða örorku myndi minnka. En nánast ómögulegt er að sjá fyrir sér að almenn borgaralaun myndu ekki leiða til verðbólgu án stórauðinnar skattheimtu, sérstaklega sé ætlunin að hafa þau nægilega há til að þau dugi til lífsviðurværis: framfærsluviðmið fyrir barnlausan einstakling án bíls á höfuðborgarsvæðinu er rúmlega 300þ.kr./mán fyrir skatt.

Annar stór galli á borgaralaunum er skorturinn á sértækni: allir fá greitt borgaralaun, hvort sem þeir eru með engar aðrar tekjur eða 10 milljónir á mánuði.

Atvinnuframboðstrygging hefur þessa sértækni: eingöngu þeir aðilar sem eru innan kerfisins fá greitt, enda eru það einstaklingarnir sem þurfa á greiðslunum að halda. Vandamálið sem atvinnuleysi er er leyst með ríffilskoti í stað sprengju.

Allir sem vilja geta fengið starf innan atvinnuframboðstryggingar, óháð t.d. kyni eða ríkisborgararétti. Það starf borgar lágmarkslaun sem duga til lífsviðurværis (um 350þ.kr. á mánuði). Vilji viðkomandi sitja endurmenntunarnámskeið er honum frjálst að gera það og fá greitt sömu upphæð fyrir. Hugsunin að baki slíkum möguleika er að auka tækifæri einstaklinga til þess að færa sig á milli starfa innan mismunandi atvinnugeira, allt eftir því hvernig framboð og eftirspurn eftir vinnuafli innan atvinnugeira þróast. Þetta er mjög mikilvægur þáttur í því að undirbúa fólk undir fjórðu iðnbyltinguna sem mun minnka eftirspurn eftir vinnuafli í einum geira (t.d. verslun) en auka hana í öðrum (t.d. upplýsingatækni). Þessi þróun kallar á stóreflda endurmenntun á vinnuafli. Aukin endurmenntun (t.d. tungumálakennsla, verkefnaumsjón, upplýsingatækni, rekstur fyrirtækja, o.s.frv.) myndi einnig auka nýsköpun innan hagkerfisins, líkt og gæti átt sér stað innan borgaralauna.

Brúttó kostnaðurinn við atvinnuframboðstryggingu er líka langtum lægri en í tilfelli borgaralauna. Væru allir atvinnulausir einstaklingar á Íslandi í dag með starf innan atvinnuframboðstryggingar (um 350þ.kr. á mánuði) myndi það kosta ríflega 7 milljarða á mánuði eða um 88 milljarðar á ári sé engin breyting á atvinnuleysi yfir árið. Finni fólk aðra vinnu, t.d. í einkageiranum þökk sé endurmenntun sem átti sér stað

innan atvinnuframboðstryggingarinnar, minnka útgjöld vegna atvinnuframboðstryggingar – enda ekki þörf á þeim lengur þar sem viðkomandi fann nýtt starf við hæfi. Til samanburðar er áætlað að útgreiddar atvinnuleysisbætur árið 2020 hafi verið í kringum 80 milljarðar króna. Nettó kostnaðurinn við atvinnuframboðstryggingu væri því mjög takmarkaður m.v. núverandi kerfi þar sem fólk innan atvinnuframboðstryggingar fengi laun innan hennar í stað atvinnuleysisbóta. Verðbólguáhrif atvinnuframboðstryggingar eru þannig hverfandi og auðvelt er að sjá fyrir sér að engar eða lágmarks skattahækkningar væru nauðsynlegar, ólíkt tilfelli almennra borgaralauna, sé atvinnuframboðstrygging tekin upp.

Atvinnuframboðstrygging býður líka upp á ýmskonar samfélags- og umhverfisverkefni. Aðstoðarstörf við íþróttaiðkun jafnt barna sem fullorðinna, rekstur leikhúsa og samfélagsmiðstöðva, og viðhald almennra opinberra svæða á

borð við leikvelli, íþróttasvæði og umferðarmannvirki geta öll verið hluti af samfélagsverkefnum innan atvinnuframboðstryggingar. Nýskógrækt, viðhald náttúruperlna, og hreinsun almenningsgarða og fjara eru störf sem væru hluti af umhverfisverkefnum innan atvinnuframboðstryggingar.

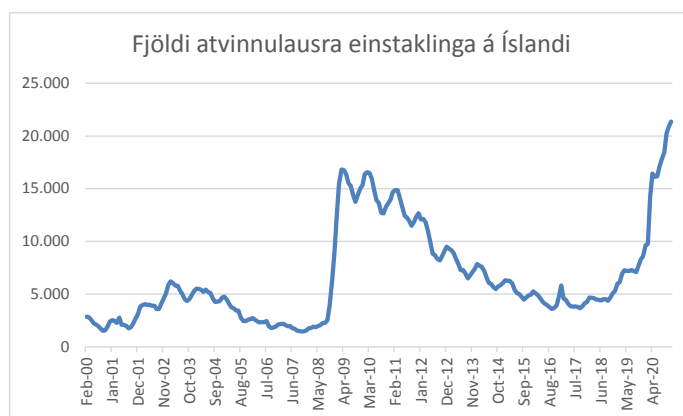
Atvinnuframboðstrygging hefur þann galla að hún er flóknari í umsjón en borgaralaun. Þó

er auðveldlega hægt að nota núverandi innviði sem Vinnumálastofnun hefur byggt upp til að halda utan um þætti á borð við störf í boði.

Þá er auðvelt að hafa bæði borgaralaun og atvinnuframboðstryggingu til staðar á sama tíma, kerfin útiloka ekki hvort annað. Til dæmis er ljóst að sumir geta einfaldlega ekki unnið vegna ýmissa ástæðna. Slíkt fólk getur ekki tekið þátt í atvinnuframboðstryggingu en borgaralaun gætu hjálpað þessum einstaklingum. Það myndi þó þýða að borgaralaun væru ekki almenn heldur sértæk, ætluð þeim sem þurfa á þeim að halda.

Bæði best!

Ljóst er að bæði borgaralaun og atvinnuframboðstrygging hafa sína kosti og galla. Mikilvægt er að hafa í huga að kerfin útiloka ekki hvort annað og líklega væri blanda af báðum besta lausnin til þess að kerfin geti unnið gegn göllum hvors annars. Umræða um þessi kerfi er mjög svo af hinu góða því hvort sem okkur líkar það betur eða verr verðum við að leysa vandann sem atvinnuleysi er, bæði í dag sem og í framtíðinni.





„Ég fór að vinna heiman frá, það er svo skrítið að segja frá því, en við það lengdist vinnudagurinn minn um margar klukkustundir á dag.“
Mynd/Axel Jón

Hengir af sér á greinar trjáanna

Eftir Axel Jón Ellenarson

Á Landspítalanum í Fossvogi starfa margir félagsmenn Sameykis við fjölbreytt og krefjandi störf. Í COVID-19 faraldrinum hefur reynt mikið á starfsmenn spítalans eins og ekki hefur farið fram hjá nokkrum manni sem fylgist með fréttum. Þangað lagði blaðamaður leið sína til að spjalla við starfsmenn um störf þeirra á LSH.

Viðmælendur tóku vel á móti grímuklæddum blaðamanni með sprittaðar hendur og hangandi myndavél um hálsinn. Ræddi hann við Elínu Helgu Sankó, heilbrigðisgagnafræðing, Nökkva Elíasson, verkstjóra í flutninga- og rúmaþjónustudeild LSH í Fossvogi og Guðmund Ólaf Ingólfsson, öryggisvörð.

Elín Helga Sankó, heilbrigðisgagnafræðingur, starfar á Landspítalanum Háskólasjúkrahúsi með starfsstöð á gjörgæsludeild sem er á sjöttu hæð spítalans í Fossvogi.

„Mitt starf er mjög fjölbreytt og skemmtilegt og hefur þróast mikið frá því ég byrjaði sem læknaritari á spítalanum. Þá fólst starfið aðallega í því að skrifa sjúkraskrár og skrá niður það sem gerðist á gjörgæslunni og svæfingunni, en þar sem lækarnir hafa tekið það að sér hefur starfið mitt breyst og það krefst þess að ég þróa starfshæfni mína samfara því. Ég er mikið í allskonar skráningum og eftirliti auk þess sé ég um að halda utan um vinnustundir lækna á gjörgæslunni og á svæfingadeildinni. Einnig er ég tengiliður við iðnaðarmenn hér á deildinni og sinni ýmsum stoðþjónustubeiðnum í tengslum við starfsemi hennar.“

Spurð hvort starfinu fylgi ekki álag segir Elín að álagið sé mjög misjafnt, bæði verklega og tilfinningalega, þó er alltaf ákveðið tilfinningaálag að starfa á gjörgæsludeild spítalans. „Það fylgir starfinu slíkt álag þegar aðstandendur sjúklinga sem eru alvarlega veikir, mikið slasaðir, sjúklingar sem koma inn eftir alvarleg slys o.þ.h. Stundum reynir maður að halda slíku álagi frá en það tekst ekki alltaf, sérstaklega ekki ef lítill börn eiga í hlut eða ungt fólk í blóma lífsins. Það er líka erfitt að horfa upp á aðstandendur í sorg á erfiðum stundum eftir alvarleg slys eða veikindi. En samstarfsfólkið er yndislegt og stendur þétt saman.“

Maður þarf að mynda góð tengsl innan spítalans líka því upplýsingar sem streyma hingað þarf að greina og senda áfram til úrlausnar. Hér á gjörgæslunni er að nokkru leyti sjálfvirk skráning yfir sjúklinga sem hingað koma sem kallast CIS-Gjörgæslukerfi en ég fylgi því líka eftir og hlutverk mitt er að ýta við læknum og hjúkrunarfræðingum ef það vantar upp á skráningu sjúklinganna. Þetta er svona eftirlit“, segir Elín.

Tilfinningalegt álag

Talandi um álag. Hvernig losar Elín um það álag sem hleðst upp í starfinu og hvernig ver hún frítíma sínum.

Elín segir að hún losi um það álag sem myndast í vinnunni með því að fara út og ganga. Hún losi sig við erfiðleika sem verði á vegi hennar í göngutúrunum. „Ég nýti líka frítímann með fjölskyldunni minni. Við eigum tvö börn og tvö barnabörn sem við njótum að verja tímanum með í sumarbústaðnum. En í vinnunni, ef það er mikið tilfinningalegt álag, sérstaklega þegar ung börn eru hér á deildinni, þá fer ég gjarnan í göngutúra. Mér finnst það mjög góð slökun og þá fer maður út í göngutúr og hengir erfiðleikanna á greinarnar hér og þar á leiðinni. Það er bara þannig“, segir hún.

Þegar faraldurinn skall á landinu segir Elín að það hafi orðið algjör kollsteypa á starfinu hennar eins og svo margra annarra á spítalanum. „Vegna þess að álagið hérna á deildinni varð eiginlega ómannlegt. Starfsfólk veiktist, hingað komu sjúklingar á gjörgæsluna með COVID-19. Hér var öllu umturnað. Ég fór að vinna heiman frá, það er svo skrítið að segja frá því, en við það lengdist vinnudagurinn minn um margar klukkustundir á dag. Ég kveikti á tölvunni klukkan hálf sjö á morgnana og slökkti jafnvel ekki á henni fyrr en hálf ellefu á kvöldin. Mér fannst erfitt að vera ekki í beinum tengslum við samstarfsfólkið, einskonar sektarkennd kom yfir mig að vera ekki inni á spítalanum, leið eins og liðhlaupa að vinna í örygginu heima. Svo kom þessi tilfinning um hvort maður væri að trufla samstarfsmenn sína með því að hringja í þá. Maður var að berjast við vonda samvisku eiginlega. Þetta var og hefur verið skrítið ástand.“ segir Elín.



„Ég nýti líka frítímann með fjölskyldunni minni.

Við eigum tvö börn og tvö barnabörn sem við njótum að verja tímanum með í sumarbústaðnum.

En í vinnunni, ef það er mikið tilfinningalegt álag, sérstaklega þegar ung börn eru hér á deildinni, þá fer ég gjarnan í göngutúra.“

Heimilið er ekki vinnustaður

„Svo fór ég í bakinu við það að sitja á eldhúskolli við eldhúsborðið eða við borðstofuborðið tímunum saman við vinnuna heima. Ég hætti að hreyfa mig þegar ég fór að vinna heima. Heimilið er ekki vinnustaður í eðli sínu. Varla að maður stæði upp í hádeginu. Ég fór í aðgerð og síðan fór ég í veikindaleyfi til að jafna mig í bakinu og er nú nýlega farin að vinna aftur allan daginn þannig að maður er búinn að prófa ýmislegt á þessum skrítnu tímum. Maður hefur líka lært að þekkja sín eigin þolmörk í lífi og starfi. Sko, maður getur orðið einmana að vinna heima. Maður hittir ekki vinnufélagana og dettur úr sambandi við þá.“ segir Elín að lokum.



„Viðbragðstími okkar til að bregðast við flutningi á blóði og sýnum til greiningar eru 10 mínútur en helst innan 3 mínútna. Það er stundum hlaupið á milli deilda.“ Mynd/Axel Jón

Skemmtilegt fólk

Eftir Axel Jón Ellenarson

Nökkvi Elísson byrjaði á því að tilkynna blaðamanni, hóstandi í gegnum grímuna, að hann væri ekki með COVID-19 heldur með bronkítis hósta sem væri ekki smitandi.

„Starf verkstjórans er margbætt. Hann sér um að stýra verkefnum sem snúa að öllum flutningum hér innanhúss, vörumóttöku, vörudreifingu, blóð, lyfja og sýnaflutninga, pósthutninga, umsjón með rúmalager spítalans og auðvitað flutninga á sjúklingum að ógleymdu öllu rusli spítalans. Hann hefur einnig umsjón með áætlunarbíl sem flytur

bæði starfsmenn og sjúklinga á milli spítala. Þetta er svona í stórum dráttum starflýsingin en starfið er mjög skemmtilegt og gefandi,“ segir Nökkvi.

Rúmalager sjúkrahússins í Fossvogi sem Nökkvi stýrir er stór. Deildin afgreiðir á milli 40 – 50 rúm á dag. Þau þarf að þrifa og það tekur korter að sjá um hvert rúm á lagernum. Í því eru tveir fastir starfsmenn í dagvinnu og fjórir eftir klukkan þrjú til klukkan sex síðdegis, en annars er dagvinnu fyrirkomulag á flutningsdeildinni.



„Mitt fólk er á ýmsum stöðum í húsinu og er í ólíkum verkefnum. Fara þarf með póst milli staða, flytja sjúklinga í rúmunum og hjólastólum á milli hæða og deilda eins og röntgen, í aðhlynningu vegna beinbrota og fá gifs, bara út um allt og mikill erill hjá öllum.“

Nökkvi er búinn að starfa í tvö ár á LSH í Fossvogi og var falin yfirmannsstaða þar nýlega. Það er greinilegt að Nökkvi er yfirvegaður maður, réttur maður á réttum stað, því starfinu fylgir mikill erill og mörg þau mál sem upp koma krefjast fljótrar úrlausnar og því nauðsynlegt að geta haft yfirsýn yfir fjölbreytt verkefni. Starfssemi flutnings-deildarinnar er á ýmsum stöðum í húsinu. „Mitt fólk er á ýmsum stöðum í húsinu og er í ólíkum verkefnum. Fara þarf með póst milli staða, flytja sjúklinga í rúmunum og hjólastólum á milli hæða og deilda eins og röntgen, í aðhlynningu vegna beinbrota og fá gifs, bara út um allt og mikill erill hjá öllum. Við eigum erindi á allar deildir sjúkrahússins en við flytjum ekki kóvíð sjúklinga, alla aðra en þá. Þó fylgir því alltaf óvissa og við þurfum að vera við öllu búinn því við erum svo til þau einu, fyrir utan öryggisverðina og ræstingafólkið, sem förum á milli deilda. Hér gilda strangar reglur um samgang á milli deildanna vegna COVID-19,“ segir Nökkvi.

Spítalinn sefur aldrei

En hvernig breyttist starfið á spítalanum þegar COVID-19 hóf innreið sína í íslenskt samfélag? „Það fækkaði mikið sjúklingum vegna þess að reynt var að gera sem fæstar skurðaðgerðir, og þegar samkomubann var sett á fækkaði heimsóknum á slysó, eðlilega. En á móti kom að sérstaklega var mikið að gera í flutningum á grímum og búningum. Ruslið margfaldaðist líka því það var endalaust verið að henda einnota grímum og öðrum búnaði tengdum sóttvörnum. Maður þurfti að setja sig í aðrar stellingar varðandi allt og passa upp á smitvarnir, hópaskiptingar

o.þ.h. Félagslega hefur þetta verið okkur á deildinni svolítið erfitt, eins og á öðrum vinnustöðum þar sem vaninn er að hittast í matar- og kaffitímum, en það er ekki hægt lengur eins og staðan er. Að öðru leyti er starfið eins. Ég er á bakvakt allan sólarhringinn og alltaf með símann á mér ef eitthvað óvænt kemur upp á eins og hópshlys. Þá þarf ég að bregðast við, senda boð til fólks að sjá um rúm, sjá um flutning á vökva ef fólk þarf að fá vökva í æð og taka á móti vörum í sambandi við slík slys, lyf ofl. Við þurfum alltaf að vera á tánum ef það verða slys. Maður er alltaf í vinnunni þannig séð,“ útskýrir hann.

„Viðbragðstími okkar til að bregðast við flutningi á blóði og sýnum til greiningar eru 10 mínútur en helst innan 3 mínútna. Það er stundum hlaupið á milli deilda. Verkefnin hafa forgang eftir mikilvægi þeirra. En hvernig slakar Nökkvi á í svo annasömu starfi? „Ég slaka bara á með því að hafa gaman í vinnunni. Það er gott að starfa með fólki sem hefur húmor og ánægju af störfum sínum. Skemmtilegt fólk skiptir mig gríðarlega miklu máli því stressið getur aukist ef við lendum á vegg í samskiptum. Ég á við að það er ekkert gaman í vinnunni ef við erum ekki á sömu línu í verkefnunum, starfsmenn þurfa að þekkja sín hlutverk og reyna að láta allt ganga upp í þjónustunni við spítalann. Þannig deilum við stressinu en látum það ekki hvíla á einhverjum einum. Við erum saman í þessu og hjálpumst að. En heima fyrir nýt ég þess að verja tímanum með fjölskyldunni. Ég hef líka gaman að kvikmyndum og slaka á með því að hverfa inn í þann söguheim“, segir Nökkvi að lokum.



„Þá þarf ég að bregðast við, senda boð til fólks að sjá um rúm, sjá um flutning á vökva ef fólk þarf að fá vökva í æð og taka á móti vörum í sambandi við slík slys, lyf ofl. Við þurfum alltaf að vera á tánum ef það verða slys. Maður er alltaf í vinnunni þannig séð.“



„Það er stundum erfitt að snúa aftur til baka eftir næturvaktirnar. Það á að vera fjögurra daga frí á milli vakta en maður er yfirleitt einn og hálfan sólarhring að jafna sig, fer eftir álagi á vöktunum.“ Mynd/Axel Jón

Alltaf á vaktinni

Eftir Axel Jón Ellenarson

Blaðamaður rölti niður á jarðhæð spítalans til að spjalla við Guðmund Ólaf. Ekki var um langa ferð að ræða, bara niður eina hæð og bankað á hurð sem virtust vera dyr á frekar þröngu herbergi. Inni var bankinu svarað með styrkum hljómi: „Kom inn!“ Þegar inn var komið bauð stórmenni blaðamanni sæti á móti sér með vingjarnlegri röddu, eins og öryggisverðir gera. Það er svolítið eins og að vera með hauspoka að taka viðtal við fólk með grímu sem nánast hylur allt andlitið en við létum það ekki stoppa okkur og lögðum af stað í samtalið.

„Þetta er góður vinnustaður og maður dáist að fólkinu hérna. Hvað það stendur sig vel ásamt auðvitað öllu starfsfólki spítalans. Í starfi mínu á Landspítalanum sinni ég eftirliti, vörslu og móttöku á fólki sem kemur í húsið. Við sjáum um stýringu á fólki inn í húsið og að allt sé í lagi; sóttvarnir, öryggi, taka við beiðnum frá deildum ef eitthvað bjátar þar á. Það er fátt sem okkur er óviðkomandi hér á spítalanum. Það er mikið leitað til okkar af gestum, starfsmönnum og öðrum sem sinna tímabundnum verkefnum eins og verktökum. Eins þurfum við að hafa eftirlit með búnaði og tækjum sem eru í gangi allan sólarhringinn. Við förum um allar deildir hússins og sinnum stökum verkefnum á nóttinni,“ segir Guðmundur.

Ekki á fullt daginn eftir næturvakt

„Við göngum 12 tíma, tvískiptar vaktir, fjórar dagvaktir og fjórar næturvaktir í senn með fjögurra daga hléum á milli. Þetta er mikil vinna á dagvöktum en rólegra á nóttinni nema eitthvað komi upp á eins og rafmagnsbílanir, tækjabílanir og annað í þeim dúr. Við gætum líka þurft að veita deildum aðstoð við erfiðar aðstæður á nóttinni án þess að ég sé að fara nánar út í það. Við vöktum og bregðumst við. Alltaf tilbúnir,“ segir hann.

En hefur pestarfaraldurinn breytt störfum Guðmundar? „Já, það hefur í grunninn ekki breyst en áherslurnar hafa breyst í sambandi við sóttvarnir, spritt og grímunotkun. Það er viðbót. Í upphafi og í seinni bylgju



„Ég þarf nú að nýta mér þjónustu Sameykis meira. Ég ætti að hafa gert meira af því í þessi 30 ár sem ég hef verið þarna. Kannski maður athugi með styrki og kannski helgarleigu á orlofshúsum.“



Aðalinngangur spítalans í Föðvog. Mynd/Axel Jón

sáum við um flutninga allra Covidsjúklinga. Gæta þurfti fyllsta öryggis, tryggja einangrun og vettvanginn og að því leyti vorum við í sóttvarnargöllum og það var nýtt fyrir okkur hér,“ svarar Guðmundur.

Varðandi hvíld og slökun eftir langar vaktir. Hvernig láta menn líða úr sér þegar þeir snúa sólarhringnum svona við? „Já, það má segja að fyrsti sólarhringurinn fari bara í að ná áttum, slaka á, hvíla sig og það er þannig líka eftir dagvaktatörninna. Maður fer ekki á fullt í að gera eitthvað daginn eftir vakt. Síðan finnst mér gott að fara í gönguferðir og bara hvíla mig. Það er stundum erfitt að snúa við aftur til baka eftir næturvaktirnar. Það á að vera fjögurra daga frí á milli vakta en maður er yfirleitt einn og hálfan sólarhring að jafna sig, fer eftir álagi á vöktunum,“ segir hann um vakta-vinnuna.

Stytting vinnuvikunnar

Stytting vinnuvikunnar er ekki hafin hjá þér og hefst ekki fyrr en 1. maí. Hvernig leggst stytting vinnuvikunnar í þig spyr ég Guðmund. „Nei, styttingin er ekki hafin hjá mér og hefst ekki fyrr en 1. maí. Þetta leggst misjafnlega vel í mig. Það á að fara að kynna þetta fyrir okkur en það er ekki komið niður vaktaplan eða hvernig þau verða nema það er rætt um að maður geti valið sér vaktir. Maður á bara eftir að sjá hvernig þetta kemur út. Þó að 12 tíma vaktirnar séu erfiðar þá finnst mér þær ekki ófyrstíganlegar en maður skilur að það er ekki heilbriggt fyrirkomulag að vinna 12 stundir með þessum hætti. Hitt er heilbrigðara og fer betur með mann, að vinna skemmri vaktir. Okkar yfirmaður fer fljótlega nánar yfir fyrirkomulagið með okkur,“ segir Guðmundur og bætir við. „Ég þarf nú að nýta mér þjónustu Sameykis meira. Ég ætti að hafa gert meira af því í þessi 30 ár sem ég hef verið þarna. Kannski maður athugi með styrki og kannski helgarleigu á orlofshúsum.“



Hafdís Huld Björnsdóttir og Svava Björk Ólafsdóttir hjá Rata. Ljósmynd/BIG

„Halló, halló! Þú ert á mjút Guðmundur!”

Eftir Axel Jón Ellenarson – Ljósmynd: Birgir Ísleifur Gunnarsson

Oft heyrir maður stjórnanda á fjarfundum kveðja sér hljóðs með þessum hætti; „Halló, halló! Þú ert á mjút! Þú þarft að stilla þig á unnmjút, Guðmundur!”

Fjarfundir hafa þróast hratt og fólk tekið fjarfundatækni ört í sína þjónustu. Fyrirtæki hafa orðið til sem veita þjónustu og þekkingu varðandi fjarfundarbúnað og notkun hans. Stundum sjást fundargestir sinna heimilisstörfum um leið og þeir eru á fjarfundum; ryksuga, hleypa hundinum út, næra sig og þar fram eftir götunum. Þess vegna langaði okkur hjá Sameyki að vita hvort hægt sé að temja sér einhverjar umgengnisreglur á slíkum fundum. Við leituðum því ráða hjá Hafdísi Huld Björnsdóttur og Svövu Björk Ólafsdóttur um þátttöku á fundum og námskeiðum á Netinu. Þær eru sérfræðingar í framkomu á fjarfundum og í verkefnastjórnun ásamt fleiru í eigin fyrirtæki sem stofnað var í janúar 2020, rétt áður en COVID-19 faraldurinn skall á landinu. Fyrirtækið ber heitið RATA og er staðsett í húsi Grósku í Vatnsmýrinni.

Stundvísi, athygli og næði

Fyrst er að spyrja, hvernig undirbýr maður sig áður en farið er á vefnámskeið eða fjarfund?

Til að tryggja árangursrík samskipti á vefnámskeiðum og fjarfundum þarf helst að huga að þremur þáttum; tæknimálum, umhverfinu og eigin þörfum.

Tæknimálin eru grunnurinn að góðum fjarfundi eða netnámskeiði. Ef netsambandið er ekki nægilega gott þá hefur það áhrif bæði á hljóð og mynd og erfitt getur reynst að eiga árangursrík samskipti. Það er gott að nota heyrnartól sem veitir betra hljóð og minni truflun. Myndavélin þarf líka að sýna mann í ágætis

fyrir óöryggi þá er um að gera að æfa sig og taka prufufund, nota leitarvél til að skoða kennslumyndbönd og lesa sér til. Forritin sem er verið að nota í dag fyrir fjarfundi og netnámskeið eru flest mjög einföld og notendavæn. Þau bjóða upp á að maður prófi bæði hljóð og mynd áður en maður skráir sig inn á fundinn eða námskeiðið. Þetta snýst allt um að prófa sig áfram.

Að vera með á fundinum

Er eitthvað sérstakt sem maður þarf að hafa í huga meðan á viðburði stendur, t.d. ef maður á að vera í mynd og tala?

Það allra mikilvægasta á fjarfundum er að vera á staðnum

//

„Það þarf að vera næði í kringum fundargest svo hann geti einbeitt sér að fundinum. Einnig þarf fundargestruinn að vera meðvitaður um að trufla ekki fundinn með umhverfishljóðum eða bakgrunni sem dregur athyglina frá honum.“

Hafdís Huld Björnsdóttir. Ljósmynd/BIG

gæðum. Lýsing og birta hafa mikil áhrif á myndgæðin og því er gott að huga að henni og skella t.d. upp auka lampa á skrifborðið en varast baklýsingu.

Svo er það umhverfið. Það þarf að vera næði í kringum fundargest svo hann geti einbeitt sér að fundinum. Einnig þarf fundargesturinn að vera meðvitaður um að trufla ekki fundinn með umhverfishljóðum eða bakgrunni sem dregur athyglina frá honum.

Mjög mikilvægt er að huga að eigin þörfum. Er ég tilbúin? Er ég með allt við höndina sem ég þarf eins og kaffibolla, vatnsglas og blað og penna til að skrifa hjá mér punkta? Svo er augljóslega mikilvægt að mæta á réttum tíma á fund.

Þarf maður að verka flinkur í tækni til þess að taka þátt í vefnámskeiði?

Í rauninni þarf maður ekki að vera mjög flinkur tæknilega séð til þess að taka þátt í vefnámskeiði eða fjarfundi. Það þarf þó að hafa hugrekki til þess að prófa sig áfram og fikta. Ef þú finnur

andlega og bera virðingu fyrir þeim sem eru með manni á fundinum. Það getur maður gert með fjölbreyttum hætti.

Að vera á staðnum. Það getur maður gert með því að vera í mynd og einbeita sér bara að yfirstandandi fundi. Gera ekkert annað á meðan á honum stendur, rétt eins og maður væri á staðnum. Með þeim hætti myndar maður tengingu við þátttakendur, heldur betur athygli fólks og stuðlar að þátttöku.

Til að vera með góða nærveru á fjarfundum þá er mjög mikilvægt að hugsa um hvernig maður sést á tölvuskjánum. Sem dæmi er leiðinlegt fyrir aðra að sjá bara annan helminginn af fundargestinum á skjánum, t.d. bara vangasvipinn, kollinn eða bara undirhökuna. Gott er að horfa bæði á sjálfan sig og aðra á skjánum. Ef þú uppgötvar eitthvað sem er þægilegt, hermdu þá eftir því, ef þú upplifir eitthvað óþægilegt, forðastu þá að gera það líka. Til dæmis að sitja með glugga í bakgrunni veldur sterkri bakgrunnslýsingu sem verður til þess að þú birtist bara sem skuggavera á skjánum og fólk á erfitt með að sjá fundargestinn þig.



„Flestum þykir ekki skemmtilegt að horfa á fundargesti borða samloku á meðan á fundi stendur þannig að gott er að vera ekki í mynd á meðan. Einnig geta umhverfis- og matarhljóð líkt og skráf í bréfi, smjatt og annað í þeim dúr truflað fundinn.“



Svava Björk Ólafsdóttir hjá Rata. Ljósmynd/BIG

Varðandi hljóð þá er það góð regla að taka hljóðið af ef maður er ekki að tala. Með því að gera það þá eru öll aukahljóð ekki að trufla fundinn líkt og hósti, ræskingar, pikk á lyklaborðið o.s.frv. Mundu að setja hljóðið aftur á ef þú vilt leggja orð í belg. Ef þú æfir þetta þarftu líklega ekki að spyrja alla fundargesti; „HALLÓ, HALLÓ! HEYRIÐI Í MÉR?“

Er í lagi að gera annað á meðan á fundi eða námskeiði stendur?

„Ef krafist er þinnar þátttöku í máli og mynd þá mælum við með því að þú sért með fulla athygli á fundinum og þar af leiðandi ekki að gera neitt annað. Það er bæði betra fyrir þig sem og aðra. Það getur verið mjög truflandi fyrir aðra ef eitthvað annað er í gangi. Ef staðan er hins vegar þannig að þú ert bara að afla upplýsinga, hvorki að tala né í mynd, þá er mögulegt að gera eitthvað annað á meðan. Við mælum þó hins vegar ekki með því. Besta gjöfin sem við gefum fólkinu í kringum okkur er að vera með vitundina á viðburðinum og taka virkan þátt.“

Þægindi eða óþægindi

Er ekki hætt við að mannskapurinn verði sjóveikur ef snjalltæki eins og iPad og iPhone eru á hreyfingu meðan á fundi stendur?

„Snjalltæki, t.d símar og spjaldtölvur eru ágætir til síns brúks en mikilvægt er að hafa í huga að nota ekki tæki sem ekki er stöðugt því þá er hætt við því að þú getir skapað óþægindi fyrir aðra. Það er eitt af þeim atriðum sem fundargestir þurfa að vera meðvitaðir um. Það er þægilegt fyrir þann sem er með

spjaldtölvuna eða símann sinn en síður gott fyrir hina sem eru á fundinum. Best er að staðsetja þessi tæki á borði eða á þann máta að þau hristist ekki.“

Matur og drykkur. Er við hæfi að næra sig meðan á fundum og námskeiðum stendur?

Það fer allt eftir aðstæðum hverju sinni. Það er ágætt að hugsa þetta út frá tveimur atriðum; Hvernig myndi maður haga sér á staðnum og hvernig hagar maður sér í leikhúsi?

Við þurfum öll á næringu að halda og best er að geta náð að nærast á milli funda eða í hléum á námskeiðum. Hvað varðar drykki þá er lítil truflun af slíku og um að gera að hafa þá við höndina. Varðandi mat fer það eftir aðstæðum. Ef krafist er mikillar þátttöku af þinni hálfu er erfitt að borða á meðan. Ef það er hins vegar samþykkt af þeim sem eru á fundinum og ef aðstæður leyfa þá skiptir miklu máli að vera á „mute“ á meðan maður borðar. Flestum þykir ekki skemmtilegt að horfa á fundargesti borða samloku á meðan á fundi stendur þannig að gott er að vera ekki í mynd á meðan. Einnig geta umhverfis- og matarhljóð líkt og skráf í bréfi, smjatt og annað í þeim dúr truflað fundinn. Hafa það í huga rétt eins og maður mætir ekki með poka sem skráf á á leiksýningu.

Ef fundurinn er lengri en 2-3 tímar þá mælum við með því að gefin séu hlé þannig að fólk geti sinnt þessum grunnþörfum án þess að það hafi áhrif á fundinn eða námskeiðið. Það leiðir einnig til meiri þátttöku og betri einbeitingu allra þátttakenda.

Fræðslustyrkir og nýjar úthlutunarreglur

Jóhanna Þórdórsdóttir

Nú geta allir félagsmenn Sameykis sótt um starfsmenntunarstyrki og starfsþróunarstyrki að því gefnu að þeir uppfylli lágmarksskilyrðið að hafa greitt félagsgjöld í sex mánuði af síðustu tólf. Skila þarf inn rafrænni umsókn á Mínun síðun Sameykis sem finna má á www.sameyki.is efst í hægra horninu undir lásnum. Reikninga, greiðslukvittanir og önnur fylgigöng skal hengja á rafrænu umsóknina eða senda á starfsmenntun@sameyki.is. Á mínun síðun er einnig hægt að skoða fyrri umsóknir, fylgjast með vinnslu umsóknar og sækja greiðslutilkynningu um styrk. Þá geta félagsmenn sem eru í starfi sem krefst háskólamenntunar og starfa hjá Ás, Félagsbústöðum, Orkuveitu Reykjavíkur, Reykjavíkurborg, Skálatúni, Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins, Strætó og Sveitarfélögum sótt um styrk vegna vísindaverkefna.

Fræðslustyrkir eru afgreiddir eins fljótt og aðstæður leyfa hverju sinni. Forsenda greiðslu er að fulltrúi eða stjórn Starfsmenntunarsjóðs Sameykis hafi samþykkt umsókn og að nauðsynleg fylgigögn hafi borist í tíma. Stjórn Starfsmenntunarsjóðs Sameykis sker úr um vafaatriði og getur lækkað styrki taki aðrir þátt í kostnaði. Stjórnin fundar einu sinni í mánuði, nema í júlí.

Greiðsla er innt af hendi gegn framvísun reiknings og greiðslukvittunar sem sýnir að reikningur er sannanlega greiddur af umsækjanda sjálfum. Almennt er ekki gerð krafa um frumrit, en stjórn sjóðsins áskilur sér þó rétt til þess ef þörf er talin á. Ef annar aðili, t.d. fyrirtæki, stofnun eða samstarfsfélagi, leggur út fyrir kostnaði þá þarf viðkomandi styrkumsækjandi að sýna fram á að hann hafi endurgreitt þeim aðila sinn hluta kostnaðar.

Starfsmenntunarstyrkir

Greitt er að hámarki 140.000 kr. samtals í styrk á 24 mánaða tímabili úr sjóðnum ef félagsmaður hefur greitt 20.000 kr. eða meira í félagsgjöld síðastliðna 12 mánuði. Ef félagsgjöld eru lægri þá getur styrkur að hámarki orðið 70.000 kr. á 24 mánaða tímabili.

Veittir eru styrkir fyrir skóla-, námskeiðs- og ráðstefnugjaldi, raunfærnimati, faglega skipulagðri náms- og kynnisferð og hjálpartækjum til stuðnings við lestur og skrift vegna námsörðugleika svo eitthvað sé nefnt. Greitt er vegna hótél- og gistikostnaðar og flugfargjalda í tengslum við námsferðir erlendis.

Ákveðnir styrkir eru með hámark á sér og er þá horft 24 mánuði aftur í tímann:

- Náms- og kynnisferðir erlendis, hámark 110.000 kr.
- Náms- og kynnisferðir innanlands, hámark 55.000 kr.
- Námskeið til starfsréttinda án beinnar tengingar við starf, hámark 100.000 kr.
- Lífsleikninámskeið án beinnar tengingar við starf, hámark 40.000 kr.

Þannig getur félagsmaður sótt um fleiri en einn styrk á tímabilinu þar til hámarksupphæð er náð, 140.000 kr. á 24 mánaða tímabili. Dæmi: Félagsmaður fær 40.000 kr. í styrk vegna lífsleikninámskeiðs 10. janúar 2021 og 90.000 kr. vegna framhaldsskólanáms 15. janúar 2021. Þá endurnýjast réttur hans um 40.000 kr. 11. janúar 2023 og um 90.000 kr. 16. janúar 2023. Ennþá á félagsmaður eftir 10.000 kr. til ráðstöfunar sem hann gæti nýtt í t.d. tungumálanámskeið en ekki lífsleikninámskeið.

Starfsþróunarstyrkir

Um er að ræða sérstaka starfsþróunarstyrki sem ætlaðir eru til að efla enn frekar starfsþróunarmöguleika félagsmanna og tengjast starfsþróunaráætlun stofnana eða starfsþróun umsækjenda. Hámarksstyrkur til starfsþróunarvefna er 370.000 kr. á 24 mánaða tímabili.

- Félagsmaður sem greiðir 20.000 kr eða meira í félagsgjöld síðastliðna 12 mánuði á rétt á fullum styrk, 370.000 kr.
- Félagsmaður sem greiðir 10.000-19.999 kr. í félagsgjöld síðastliðna 12 mánuði á rétt á hálfum styrk, 185.000 kr.
- Félagsmaður sem greiðir minna en 10.000 kr. í félagsgjöld síðastliðna 12 mánuði á ekki rétt á styrk.

Styrkhæft nám er nám á háskólastigi og aðfararnám að háskólastigi, faglegt nám, námskeið og ráðstefnur sem tengjast starfsþróun eða starfsferilsþróun

viðkomandi og tungumála-, upplýsingatækninám og námskeið sem tengjast starfsþróun. Að öllu jöfnu er ekki veittur styrkur fyrir ýmiskonar verkefni sem tengjast sjálfshjálpi eða sjálfsstyrkingu (t.d. núvitundarnámskeið, streitunámskeið, námskeið gegn kulnun o.fl.). Tólmstundanámskeið eru ekki styrkhæf. Styrkir eru veittir vegna skólalgjalda, námskeiðsgjalda, ráðstefnugjalda og ferðakostnaðar sem hlýst af framangreindu.

Úthlutunarreglur fræðslustyrkja má nálgast á www.sameyki.is undir Styrkir – Fræðsla og starfsþróun.

Umsóknir skal senda inn á Mínar síður Sameykis.



Gott að vita!

Námskeið og fyrirlestrar
á vegum **Sameykis**

Vor 2021

Sameyki býður upp á vefnámskeið og vefyfyrirlestra fyrir félagsmenn þeim að kostnaðarlausu nú á vorönn 2021 í samstarfi við **Framvegis miðstöð símenntunar**. Vakin er athygli á að í þetta sinn eru allir fyrirlestrar og námskeið á netinu og fá þátttakendur senda krækju þegar nær dregur. Þeir sem ekki eru vanir fjarnámi eru hvattir til að skrá sig á fyrstu námskeið vor-annar sem fjalla um fjarfundi.

Nefnd um framtíðarvinnumarkað fjallar um áherslur í Gott að vita og á vorönn var ákveðið að bjóða upp á fyrirlestraröð undir heitinu „Hvað er..?“ um málefni sem tengjast breytingum samfara fjórðu iðnbyltingunni sem er mikilvægt að við fylgjumst með. Einnig lagði nefndin áherslu á að boðið yrði upp á námskeið fyrir atvinnuleitendur í Sameyki og starfslokanám-skeið fyrir félagsmenn sem styttest í að hætti á vinnumarkaði eða eru nýlega hættir.

Skráning hefst 4. febrúar kl. 17:00 á www.framvegis.is undir Nám.

Að gefnu tilefni!

Þegar þú skráir þig á námskeið vertu þá viss um að enda á að smella á „Skrá umsókn“, annars skráist umsóknin ekki. Nánari upplýsingar veittar hjá Framvegis á helga@framvegis.is eða í síma 581-1900, en Framvegis sér um skipulagningu námskeiðanna.

Vinsamlegast láttu vita tímanlega ef þú getur ekki nýtt plássið þitt á námskeiði svo hægt sé að hleypa fólki inn af biðlista.

Einnig er boðið upp á námskeið í samstarfi við **Farskóla Norðurlands vestra og Símeys símenntunarmiðstöð í Eyjafirði**, en skráning er hafin hjá þeim. Meðal námskeiða má nefna Breyttu áskorunum í tækifæri, Heimili og hönnun, Heilaheilsa og þjálfun hugans. Hægt er að nálgast upplýsingar um fræðsluframboð og skráningu á slóðinni www.sameyki.is/fraedsla/gott-ad-vita-namskeid/

Fjarfundir

Tvö námskeið eru í boði:

Fyrri námskeið:

Dagsetning: Þriðjudagur 9. febrúar

Kl. 20:00-21:30

Seinna námskeið:

Dagsetning: Fimmtudagur 11. febrúar

Kl. 18:00-19:30

Lengd: 1,5 klst.

Staður: Netviðburður– skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Sigurður Haukur Gíslason kennsluráðgjafi. Sigurður hefur meistaraþróf í náms- og kennslufræði frá HÍ með áherslu á upplýsingatækni og miðlun.

Inngangur: Námskeiðið er góður undirbúningur fyrir að taka þátt í Gott að vita þessa önnina þar sem allir viðburðir verða á netinu. Tveir tímar í boði.

Lýsing: Hvernig mæti ég á fjarfundi eða fjarnámskeið? Og hvernig á að taka þátt í svoleiðis? Þetta stutta námskeið er eingöngu á netinu og er góður, jafnvel nauðsynlegur, undirbúningur fyrir þá sem ætla að taka þátt í Gott að vita þessa önnina sem verður alfarið á netinu.

Á námskeiðinu verður farið yfir hvaða búnað þú þarft að hafa til að geta tekið þátt í fjarfundi og stutt kynning á algengustu forritum sem notuð eru á fjarfundum í dag. Farið verður yfir hvernig fólk ber sig að við að mæta á fjarfundi og hvaða umgengnisreglur er gott að hafa í huga á slíkum fundum. Námskeiðið gagnast einnig þeim sem langar að nýta tæknina til að heyra í vinum og ættingjum hvort sem þeir eru í næsta húsi eða úti í heimi.

Krækja á námskeiðið og nákvæmar leiðbeiningar um hvernig á að mæta á fundinn verður send á skráða þátttakendur þegar nær dregur.

Heimur ostanna

Dagsetning: Fimmtudagur 18. febrúar

Kl. 18:00-20:00

Lengd: 2 klst.

Staður: Netviðburður– skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Eirný Ósk Sigurðardóttir ostasérfræðingur og stofnandi Búrsins og Matarmarkaðs Íslands.

Inngangur: Ostastín lengi lifi! Skemmtileg og gómsæt fræðsla.

Lýsing: Yfir 4000 tegundir osta í heiminum. Hvar skal byrja?? Ferskostar, Brie og Camembert.

Vissuð þið að Íslendingar eru í fjórða sæti yfir mestu ostaneytendur í heiminum? Þá er gott að vita aðeins meira um þetta dásæmdar hráefni sem hefur fylgt mannkynni í gegnum söguna. Hvað er ferskostur, get ég búið til ferskost heima? Hver er munurinn á Brie og Camembert? Hver er saga og uppruni hvítmygluosta? Af hverju var Camembert mikilvægur í báðum heimsstyrjöldunum? Hvernig er best að njóta þeirra, hvaða meðlæti er best, hvaða vín hentar og af hverju og hvernig geymi ég ostana mína? Þessum spurningum ásamt mörgum öðrum verður velt upp á þessu námskeiði með henni Eirný helsta ostasérfræðingi Íslands.

Þátttakendur fá sendan innkaupalista með ostum og meðlæti sem þarf til að taka virkan þátt í námskeiðinu. Ef fólk hefur ekki tök á að verða sér út um hráefni má líka fylgjast með og njóta.

S-in 4: Sjálfstyrking fyrir atvinnuleitendur

Dagsetningar: Mánudagar og fimmtudagar 22. og 25. febrúar,

1. og 4. mars.

Kl. 09:00-12:00

Lengd: 12 klst.

Staður: Netviðburður– skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Steinunn Stefánsdóttir hjá Starfsleikni ehf

Inngangur: Gagnlegt og uppbyggilegt námskeið fyrir atvinnuleitendur í Sameyki.

Lýsing: Á fjarnámskeiðinu S-in 4 er unnið með sjálfsþekkingu, sjálfsmynd, sjálfsmynd og sjálfstraust. Markmiðið er að efla vellíðan og seiglu einstaklinga á krefjandi tímum. Þátttakendur taka virkan þátt í umræðum og hópavinnu og þurfa því að vera með í hljóði og mynd. Námskeiðið er sérstaklega ætlað atvinnuleitendum í Sameyki.

Aukið sjálfstraust og bjartsýni

Dagsetning: Miðvikudagur 24. febrúar.

Kl. 20:00-21:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður– skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Ásthildur Garðarsdóttir fyrirlesari og ráðgjafi í jákvæðri sálfræði

Inngangur: Langar þig að efla bjartsýni og sjálfstraust? Þá er þessi fyrirlestur fyrir þig.

Lýsing: Í fyrirlestrinum eru kynntar aðferðir sem efla og auka bjartsýni og sjálfstraust einstaklinga. Skoðað verður hvernig það neikvæða fangar athygli okkar fyrr en það jákvæða og hvernig við getum náð tökum á hugarfarinu og beint því meðvitað að jákvæðum þáttum og uppbyggingu. Kynntir verða fimm lyklar sem hjálpa okkur að byggja upp og efla jákvæð samskipti og samkennd í hópum.

Prjón fyrir byrjendur

Tvö námskeið

Fyrri námskeiðið

Dagsetningar: Mánudagar 1., 8. og 15. mars

kl. 20:00-21:00

Seinna námskeiðið

Dagsetningar: 13., 20. og 27. apríl

kl. 18:00-19:00

Lengd: 3 klst

Staður: Netviðburður– skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Tinna Lind stofnandi Tiny Viking. Hún er menntaður textílkennari og fatahönnuður. Hefur prjónað frá því að hún var ung og hefur margra ára reynslu af textíl kennslu.

Inngangur: Þriggja vikna byrjendanámskeið í prjóni þar sem farið er í grundvallaratriði og þátttakendur prjóna húfu.

Lýsing: Á námskeiðinu læra þátttakendur grunnaðferðir í prjóni og prjóna húfu á sínum hraða. Þátttakendur fá skýra og góða kennslu frá Tinnu Lind textílkennara og fatahönnuði og prjóna saman alveg frá því að fitja upp til fullkláraðs stykkis. Þátttakendur hafa aðgang að yfir 20 myndskleiðum sem þeir spila og stöðva að vild. Einu sinni í viku hittast þátttakendur með Tinnu á netinu þar sem farið er yfir hvar fólk er stadd og þess að fá nýjar upplýsingar. Þess á milli talar hópurinn saman í lokuðum hóp á Facebook þar sem hægt er að fá enn meiri aðstoð og hvatningu svo enginn sitji föst/fastur. Athugið að það er heimavinna líka. Í lok námskeiðs verða þátttakendur búnir að vinna eigið handverk, prjóna húfu á sig eða sína, jafnvel í gjöf! Fullkomið fyrir köldu dagana.

Facebook, Instagram og ljósmyndun

Dagsetningar: Miðvikudagur 3., 10. og 17. mars

Kl. 19:00-21:00

Lengd: 6 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Þórdís Erla Ágústsdóttir ljósmyndari og kennari.

Inngangur: Fyrir þá sem langar að læra að setja ljósmyndir á netið og kunna grundvallaratriði í ljósmyndun.

Lýsing: Á þessu námskeiði er ljósmyndun og samfélagsmiðlum fléttað saman. Á námskeiðinu verður farið í hvað orðið upplausn þýði og hvaða upplausn sé best að nota á ljósmyndum á samfélagsmiðlum. Einnig verður fjallað um hvernig hægt er að stofna síður og hópa á Facebook og gera kannanir. Einnig verður kennt að setja inn myndir á Instagram, hvernig aðgangur er búinn til og hvaða atriði skipta máli. Veittar verða ráðleggingar varðandi ljósmyndun almennt sem nýfast líka þegar teknar eru myndir með sínum. Hvernig best er að ramma inn myndir og farið yfir atriði eins og val á sjónarhorni og myndbyggingu. Hvernig hægt er að nýta mismunandi birtuskilyrði og hvað ber að varast. Þá verður skoðað hvernig hægt er að varðveita og miðla ljósmyndum og hvernig best er að skipuleggja persónulegt ljósmyndasafn.

Námskeiðið er sniðið að fólki sem er ekki mjög tölvufært, eða telur sig ekki vera það.

Þáskaeggjagerð

Dagsetning: Tvö námskeið

miðvikudaginn 9. mars

Fyrri námskeiðið kl. 17:30-19:00

Seinna námskeiðið kl. 20:00-21:30

Lengd: 1,5 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Halldór Kr. Sigurðsson bakari og konditor. Hann hefur í yfir 20 ár kennt áhugasömum að búa til dýrindis konfekt, kransakökur og þáskaegg.

Inngangur: Enn og aftur bjóðum við upp á þessi vinsælu þáskaeggjanámskeið í samstarfi við Konfektvagninn (Chocolatetrailer).

Lýsing: Halldór leiðir þátttakendur í gegnum þáskaeggjagerð og þeir sem vilja og geta búa til sitt eigið þáskaegg heima. Skráðir þátttakendur fá sendan lista með tólum og tækjum sem þarf að nota, hráefnalista og hvar þeir geta orðið sér úti um þáskaeggjamót. Þeir sem hafa ekki tök á að verða sér úti um það sem þarf til að taka virkan þátt í námskeiðinu geta notið þess að fylgjast með og tekið upp þráðinn seinna.

Ukulele fyrir lengra komna

Dagsetningar: fimmtudagur 11., 18. og 25. mars

Kl. 17:30- 19:00

Lengd: 4,5 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Svavar Knútur tónlistarmaður.

Inngangur: Fyrir þá sem hafa kynnst ukulele og langar að læra meira.

Lýsing: Svavar Knútur tónlistarmaður skellir sér í djúpu laugina – eða internetið - og leiðbeinir lengra komnum á ukulele með tækni, lög, hljóma og hvert skal halda næst hinu sífbreytilega ferðalagi tónlistarinnar. Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa sótt byrjendanám-skeiðin í Gott að vita eða kunna eitthvað á hljóðfærið. Þátttakendur verða með sitt eigið ukulele heima í stofu.

Grunnatriði góðrar heilsu

Dagsetning: Þriðjudagur 16. mars

Kl. 18:00-19:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Sölvi Tryggvasonsem gaf út bókina: „Á eigin skinni“, þar sem hann fjallar um vegferð sína um allt sem snýr að heilsu. Bókin er byggð á margra ára vinnu, þar sem hann neyddist til að gerast sérfræðingur um heilsu eftir að hafa hrunið gjörsamlega sjálfur. Sölvi hefur um árabíl unnið við fjölmiðlun, ritstörf og kvikmyndagerð.

Inngangur: Tengsl andlegrar og líkamlegrar heilsu og af hverju við gerum ekki það sem er gott fyrir okkur.

Lýsing: Í fyrirlestrinum er farið yfir helstu lykilatriði í tengslum andlegrar og líkamlegrar heilsu, hvers vegna við framkvæmum ekki það sem við vitum að er gott fyrir okkur og hvað er hægt að gera til að breyta því. Einnig fjallar Sölvi um helstu atriðin sem setja okkur í ójafnvægi, leiðir til að byrja ný mynstur í öllu sem snýr að heilsu og ýmislegt fleira.

Hvað er stafræn hæfni?

Dagsetning: Mánudagur 22. mars

Kl. 20:00-21:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Hermann Jónsson hefur starfað í tölvubransanum í fjölda ára, m.a. sem framkvæmdarstjóri hjá tölvuskólanum Isoft, tölvuskólanum NTV og sem fræðslustjóri Advania. Hermann er einn af stofnendum og eigendum Tækninám.is.

Inngangur: Eitt af þremur erindum um tæknibreytingar og áhrif sem þær geta haft á líf okkar og störf.

Lýsing: Við lifum nú tíma tæknibreytinga sem hafa áhrif á líf okkar og störf. Framfarir eru hraðar og varla fyrir nokkurn að halda í við tæknina og skilja hvað breytingarnar þýða. Sameyki býður því félagsmönnum röð stuttra erinda í Gott að vita undir yfirskriftinni „Hvað er...?“ Leitast verður við að útskýra fyrirbærin stafræn hæfni, ský, sjálfvirkni og gervigreind. Sumir hafa áhyggjur af að halda ekki í við tæknibreytingar eða verða hreinlega skipt út af vinnumarkaði fyrir vélmenni. Þessi erindi eru ætluð fyrir þá sem vilja skilja út á hvað tæknibreytingarnar ganga og hvað þær geta mögulega þýtt fyrir viðkomandi. Erindin eru tilvalin fyrir forvitna og engin spurning er of vitlaus.

Um fjöllumunarefnið í „Hvað er...?“ í þessu fyrsta erindi er stafræn hæfni. Hvað er þetta, skiptir þetta mig máli í lífi eða starfi og get ég kannski lært eitthvað í stafrænni hæfni? Þessum spurningum verður velt upp og jafnvel svarað.

Ítrekum að allar spurningar eru velkomnar.

Ávaxtatré og ber

Dagsetning: Fimmtudagur 25. mars

Kl. 19:00-20:30

Lengd: 1,5 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Vilmundur Hansen, garðyrkju- og grasafræðingur

Inngangur: Dreymir þig um ávaxtatré? Hér færðu að vita allt sem þú þarft að vita um ræktun ávaxtatrjáa og berja.

Lýsing: Undanfarin ár hefur ræktun á ávaxtatrjám og berjum aukist. Fjöldi ávaxtatrjáa og nýrra berjategunda hafa verið reynd og mörg þeirra geta gefið vel af sér.

Á námskeiðinu verður farið yfir helstu þætti í ræktun ávaxtatrjáa og berjarunna. Hvar er best að staðsetja plönturnar, áburðagjöf og klippingu. Hvað þýðir að planta sé sjálfrjóvgandi eða ósjálfrjóvgandi og hvað þýðir það í sambandi við ræktun.

Hvað er ský (tölvuský)?

Dagsetning: Miðvikudagur 7. apríl

Kl. 20:00-21:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Hermann Jónsson hefur starfað í tölvubransanum í fjölda ára, m.a. sem framkvæmdarstjóri hjá tölvuskólanum Isoft, tölvuskólanum NTV og sem fræðslustjóri Advania. Hermann er einn af stofnendum og eigendum Tækninám.is.

Inngangur: Eitt af þremur erindum um tæknibreytingar og áhrif sem þær geta haft á líf okkar og störf.

Lýsing: Við lifum nú tíma tæknibreytinga sem hafa áhrif á líf okkar og störf. Framfarir eru hraðar og varla fyrir nokkurn að halda í við tæknina og skilja hvað breytingarnar þýða. Sameyki býður því félagsmönnum röð stuttra erinda í Gott að vita undir yfirskriftinni „Hvað er...?“ Leitast verður við að útskýra fyrirbærin stafræn hæfni, ský og sjálfvirkni og gervigreind. Sumir hafa áhyggjur af að halda ekki í við tæknibreytingar eða verða hreinlega skipt út af vinnumarkaði fyrir vélmenni. Þessi erindi eru ætluð fyrir þá sem vilja skilja út á hvað tæknibreytingarnar ganga og hvað þær geta mögulega þýtt fyrir viðkomandi. Erindin eru tilvalin fyrir forvitna og engin spurning er of vitlaus.

Viðfangsefni þessa erindis er skýið -hvað er það, skiptir það mig einhverju máli, get ég notað það? Eru allt spurningar sem verður líklega svarað. Allar spurningar velkomnar.

Franska fyrir ferðamenn - Bonjour !

Dagsetningar: Mánudagar 12., 19. og 26. apríl

Kl. 18:00-20:00

Lengd: 6 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Þórdís Erla Ágústs dóttir ljósmyndari og kennari.

Inngangur: Á þessu örnámskeiði eru kennd grundvallaratriði í samskiptum á frönsku.

Lýsing: Það kemur sér mjög vel að geta bjargað sér með grundvallaratriði í töluðu máli á frönsku þegar ferðast er um í frönskumælandi löndum. Á þessu námskeiði lærir þú grundvallaratriði í samskiptum, svo sem heilsa og kveðja og þakka fyrir þig; spyrja að nafni og segja til þjóðernis, spyrja til vegar og nota samgöngur, bjarga þér í verslunum og veitingastöðum, geta spurt um vörur og verð og skilið matseðilinn. Farið verður yfir samskipta hefð í daglegu lífi: hvernig eru kurteisissvenjur frakka til dæmis og hvernig spilar tungumálið þar inn í.

Fjármál við starfslok

Dagsetning: Miðvikudag 15. apríl

Kl. 18:00-20:00

Lengd: 2 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri Greiningar og fræðslu Íslandsbanka.

Inngangur: Hvað þarf að hafa í huga varðandi fjármál fyrir starfslok?

Lýsing: Námskeið um það sem mikilvægast er að hafa í huga við undirbúning starfsloka. Meðal þess sem rætt verður um er úttekt lífeyris og séreignar, skattamál, greiðslur og skerðingar Trygginga-stofnunar og skipting lífeyris með maka.

Hvað er sjálfvirkni og gervigreind?

Dagsetning: Miðvikudagur 21. apríl

Kl. 20:00-21:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Hermann Jónsson hefur starfað í tölvubransanum í fjölda ára, m.a. sem framkvæmdarstjóri hjá tölvuskólanum Isoft, tölvuskólanum NTV og sem fræðslustjóri Advania. Hermann er einn af stofnendum og eigendum Tækninám.is.

Inngangur: Eitt af þremur erindum um tæknibreytingar og áhrif sem þær geta haft á líf okkar og störf.

Lýsing: Við lifum nú tíma tæknibreytinga sem hafa áhrif á líf okkar og störf. Framfarir eru hraðar og varla fyrir nokkurn að halda í við tæknina og skilja hvað breytingarnar þýða. Sameyki býður því félagsmönnum röð stuttra erinda í Gott að vita undir yfirskriftinni „Hvað er...?“ Leitast verður við að útskýra fyrirbærin stafræn hæfni, ský og sjálfvirkni og gervigreind. Sumir hafa áhyggjur af að halda ekki í við tæknibreytingar eða verða hreinlega skipt út af vinnumarkaði fyrir vélmenni. Þessi erindi eru ætluð fyrir þá sem vilja skilja út á hvað tæknibreytingarnar ganga og hvað þær geta mögulega þýtt fyrir viðkomandi. Erindin eru tilvalin fyrir forvitna og engin spurning er of vitlaus.

Viðfangsefni þessa þriðja erindis í „Hvað er...?“ er sjálfvirkni og gervigreind. Hvað er þetta og skiptir þetta mig einhverju máli? Skiptir þetta einhverju máli í lífi mínu og starfi og hvernig verður þróunin? Stórar spurningar sem velt verður upp og kannski færð þú örlítið meiri innsýn í viðfangsefnið. Allar spurningar velkomnar. Allar spurningar vel þegnar.

Mikilvægi sorphlokkunar

Dagsetning: Miðvikudagur 28. apríl

Kl. 18:00-19:00

Lengd: 1 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Líf Lárusdóttir

Inngangur: Hvernig á að flokka úrgang og endurvinnsluefni?

Lýsing: Líf Lárusdóttir, markaðsstjóri Terra fjallar um mikilvægi flokkunar, hvað verður um efnin sem eru flokkuð og hvað ber að hafa í huga svo að flokkunin skili sem mestum árangri. Sýndar verða helstu umbúðir sem falla til og farið yfir helstu vafaatriði þegar kemur að flokkun. Að erindi loknu er boðið upp á umræður og spurningum svarað.

Heildræn næring á þriðja æviskeiðinu

Dagsetningar: Fimmtudagur 29. apríl og 6. maí

Kl. 19:00-21:30

Lengd: 3 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Elísabet Reynisdóttir næringarfræðingur

Inngangur: Að hverju þarf að huga varðandi næringu og lífsstíl þegar árin færast yfir?

Lýsing: Mikilvægt er að horfa á heilsuna heildrænt. Fjallað verður um að hverju þarf að huga varðandi næringu þegar árin færast yfir. En það er ekki nóg, huga þarf að bæði félagslegri- og andlegri heilsu vegna þess að ef þeir þættir eru vanræktir er ólíklegt að fólk sé tilbúið til að næra sig vel.

Námskeiðið er fyrir þá sem eru komnir á þriðja æviskeiðið - eða eru á leiðinni þangað.

Njótum en þjótum ekki

Dagsetningar: Mánudagur og miðvikudagur 3., 5., 10., 12. 17. og 19. maí

Kl. 17:30-19:00.

Lengd: 9 klst.

Staður: Netviðburður – skráðir þátttakendur fá senda krækju með aðgangi að námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Gróa Másdóttir jógakennari, leiðsögumaður og markþjálfari.

Inngangur: Létt útivist og sjálfstyrking blandast saman á skemmtilegan hátt á þessu námskeiði.

Lýsing: Á mánudögum hittist hópurinn a Zoom, þar sem unnið verður með sjálfstyrkingu í gegnum markþjálfun, jóga, hugleiðslu og slökun.

Á miðvikudögum verður farið í þægilega göngutúra í borginni og næsta nágreinni þar sem náttúran er tekin inn í ró og næði, án áreitis og stress. Áhersla er lögð á að þátttakendur setji sig í fyrsta, annað og þriðja sætið, hlusti á umhverfishljóðin, finni lyktina, hugleiði, geri léttar teygjur, slaki á og njóta en ekki þjóta.

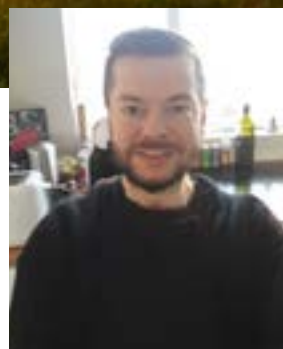
Gefum Gróu orðið: „Þar sem ég er lærður jógakennari, leiðsögumaður og markþjálfari þá mun ég nýta þá verkfærakistu sem ég á með öllum þeim tólum sem ég hef öðlast með reynslu minni á þessum sviðum. Ég hef verið að vinna með ungu fólki, frá VIRK, sem er að stíga upp og koma til baka eftir erfiðleika í gegnum Framvegis símenntun. Þar hef ég nýtt mér þessi verkfæri og hefur það gefist mjög vel. Ég nota mikið öndun og hugleiðslu á mínum námskeiðum um leið og ég sái fræjum sjálfstyrkingar inn í huga þátttakenda. Ég nýti þakklætið mikið, hjálpa þátttakendum að finna styrkleikana sína og hvernig þeir geta nýtt þá í sinni markmiðasetningu o.s.frv.“



Sól rís í landbroti í Skaftafellssýslu. Ljósmynd/Axel Jón

Rétt fyrir sólarupprás

Eftir Baldur Vignir Karlsson



Baldur Vignir Karlsson.

Aldrei hefði mig grunað, þegar Háskóladeildin var stofnuð þann 4. apríl 2019 og ég fékk þann heiður að vera kosinn formaður, að samfélagið okkar og heimurinn myndi verða á þeim stað sem hann er á núna. Það glittir hins vegar í ljósið og margir hafa nýtt þennan tíma til að afla sér þekkingar í gegnum fjarnám sem nú er orðið gríðarlega fjölbreytt og því ber að fagna.

Eitt af því mikilvægasta sem við í stjórn Háskóladeildarinnar viljum koma til leiðar er að menntun sé metin til launa burt séð frá því hvort þess sé krafist fyrir tiltekið starf eða ekki. Það er kristalskýrt í mínum huga að menntun sé vinna og að reynsla sé menntun.

Félagsmenn Sameykis eru oft að sækja sér menntun með fullu starfi og jafnvel með fjölskyldu eða einstæðir með börn á framfæri. Það krefst skipulags og aga og ber að verðlauna. Menntun, hvort sem hún er formleg eða óformleg, á háskólastigi eða ekki, er forsenda þekkingar, og þekking er að mínu viti forsenda þess að samfélög séu réttlát og friðsæl.

Vinnustaðir eru lítil samfélög, hvort sem það eru einingar innan stofnana og fyrirtækja eða stofnanir og fyrirtæki í heild sinni. Það hefur ítrekað sýnt sig að einn af stærstu þáttunum þegar kemur að vellíðan í vinnu, fyrir utan launaliðinn, starfsaðstöðu og

vinnuanda er það hvernig tekið er á móti fólki þegar það byrjar, sí- og endurmenntun og tækifæri til ábyrgðar. Það er ekki af ástæðulausu sem fólk bætir við sig þekkingu og færni og það verður enn mikilvægara í framtíðinni að hlúa vel að þessum málum og horfa á þá reynslu og þekkingu sem skapast við aukna menntun sem tækifæri til framþróunar.

Ástæðan fyrir stofnun Háskóladeildarinnar var sú að það þótti mikilvægt að það væri virkt afl innan Sameykis sem héldi utan um þennan ört vaxandi hóp. Í dag eru um 20% félagsmanna með háskólamenntun á ýmsum stigum og af ýmsum toga, sem eru ansi margir einstaklingar í um tíu þúsund manna félagi. Margir hafa skráð sig formlega í deildina en ég hins vegar lít svo á að allir félagsmenn með háskólamenntun, hvort sem þeir eru í námi eða hafa klárað nám, lengra eða styttra, séu í deildinni en sumir eigi bara eftir að skrá sig. Því fleiri sem skrá sig, því meiri slagþungi.

Að lokum vil ég segja að þrátt fyrir allt sem á undan er gengið er myrkrið alltaf mest rétt fyrir sólarupprás.

Kær kveðja, Baldur Vignir Karlsson.
Höfundur er formaður Háskóladeildar Sameykis

Heldurðu jafnvægi á stafræna hæfnihjólinu?

Guðfinna Harðardóttir

Höfundur er framkvæmdastjóri fræðslusetursins Starfsmenntar



Stafræna hæfnihjólið er sjálfspróf sem danska fyrirtækið Center for digital dannelse lét þróa með hliðsjón af viðmiðunarramma ESB um stafræna hæfni. Haustið 2019 gaf VR sjálfsprófið út í íslenskri þýðingu og nú geta allir mátað sína stafrænu hæfni við Evrópuviðmiðin á vefslóðinni <https://stafrænahæfni.is/>. Starfsmennt býður upp á sjálfsnám fyrir alla sem vilja auka stafræna hæfni sína og skilning á mikilvægi ýmissa þátta sem tengjast notkun stafrænna miðla.

Stafræn hæfni er lykilhæfni í nútímasamfélagi

Fyrir um tíu árum skilgreindi Evrópusambandið stafræna hæfni sem einn af lykilhæfnipáttum sem einstaklingur þarf að búa yfir til að sýna fulla virkni á vinnumarkaði, í námi og í samfélaginu almennt. Samkvæmt evrópska viðmiðunarrammanum um stafræna hæfni samanstendur hún af viðeigandi þekkingu, færni og viðhorfi til að nota tæknina við að vinna verkefni, leysa vandamál, eiga í samskiptum og samvinnu, vinna með upplýsingar, búa til efni og deila því með öðrum á skilvirkan, hagkvæman, öruggan, gagnrýninn, skapandi, sjálfstæðan og siðferðislega réttan hátt¹.

Danska fyrirtækið Center for digital dannelse eða Miðstöð stafrænnar menntunar tók viðmiðunarramma ESB og bjó til sjálfspróf úr honum, þar sem einstaklingur getur mátað sína eigin hæfni við þessi skilgreindu viðmið. Sjálfsprófið Stafræna hæfnihjólið er núna til á fimm tungumálum og er eitt þeirra á íslensku því VR lét þýða prófið og setja á vefinn haustið 2019 og er það opið öllum á fyrrnefndri vefslóð.

Námskeið samsett úr stuttum myndböndum – opið fyrir alla, allan ársins hring!

Þegar Fræðsluatriði Starfsmennt heyrði af því að íslensk útgáfa sjálfsprófsins væri í undirbúningi var ákveðið að sækja um styrk til Þróunarsjóðs framhaldsfræðslunnar til að útbúa námsefni sem byggði á sömu hæfnipáttum og prófaðir eru í Stafræna hæfnihjólinu. Styrkurinn fékkst og úr varð námskeið sem skiptist í fjögur meginþemu og er hverju og einu þeirra

skipt í fjögur undirþemu til samræmis við fjölda hæfnipátta í sjálfsprófinu.

Námsefnið sjálft felst í stuttum myndböndum og er markmið námsins að efla getu þátttakenda til að:

- skilgreina, finna, sækja, geyma, skipuleggja og greina stafrænar upplýsingar og meta gildi þeirra og tilgang.
- eiga í samskiptum og samstarfi við hópa fólks á Netinu og vera fær um að nota viðeigandi samskiptamáta, tón og hegðun.
- búa til, stilla og breyta stafrænu efni, ásamt því að leysa tæknileg vandamál og finna leiðir til að nýta sér kosti tækninnar.
- nota stafræna tækni á öruggan og sjálfbærán hátt hvað varðar gögn, auðkenni og vinnutengt tjón, ásamt því að huga að löggjöf því tengdu, réttindum og skyldum.

Námskeiðið er opið öllum endurgjaldslaust á www.smennt.is og stofnanir sem vilja nota einstök myndbönd til að skerpa á tilteknum hlutum eða setja inn í sín eigin námskerfi geta sótt þau á Youtube.

Störf eru að stafvæðast

Notkun stafrænnar tækni er mjög víðfeðm í íslensku samfélagi og nær til margvíslegra viðfangsefna. Og ekki minnkaði þörfin fyrir hæfnina þegar kórónuveiran heltök samfélagið og fólk flyktist heim til að vinna fjarvinnu og stunda nám, hugleiðslu og íþróttæfingar á Netinu. Myndböndin sem Starfsmennt útbjó eru fyrst og

fremst hugsuð sem almenn vitundarvakning og stuðningur til sjálfshjálpar í stafrænum heimi.

Efling almennrar stafrænnar hæfni er samfélagslegt verkefni og stuðlar að því að styrkja mannauð og auka atvinnu- og samkeppnishæfni hvers og eins. Við sjáum fram á að um 28% starfa á íslenskum vinnumarkaði muni verða sjálfvirknivædd og líklegt þykir að önnur 60% starfa verði fyrir áhrifum sjálfvirknivæðingarinnar að minnsta kosti að hluta til². Breytinga á störfum vegna aukinnar stafvæðingar gætir jafnt í störfum hjá hinu opinbera sem á almennum markaði.



1. Sjá m.a. <https://stafrænahæfni.is/front/what-is-digital-competence/> og <https://ec.europa.eu/jrc/en/digcomp/digital-competence-framework>
2. Cedefop (2020). *Vocational education and training for the future of work – Iceland*. Sjá <https://www.cedefop.europa.eu/en/publications-and-resources/country-reports/vocational-education-and-training-future-work-iceland?src=email&freq=weekly>

Fjórða iðnbyltingin snýst ekki bara um gervigreind

Stafvæðing opinberrar þjónustu, sjálfsafgreiðsla, nám á Netinu, fjarfundir og fjarvinna eru áskoranir sem eru komnar til að vera. Þess vegna er bent á það í framkvæmdaáætlun ESB um stafvæðingu menntunar, sem var í opnu samráðsferli í júní-september 2020, að til viðbótar við stafræna hæfni muni nútímahagkerfi krefjast mannlegrar hæfni á borð við aðlögunarhæfni, samskipta- og samvinnuhæfni, getuna til að leysa úr vandamálum og hugsa gagnrýnið, sköpunarhæfni, frumkvöðlafærni og jákvætt viðhorf til fræðslu og símenntunar³. Það er sem sagt ekki lengur nóg að vera bara góð(ur) í Excel og Word, það þarf meira til. Þess vegna býður Starfsmennt upp

á námskeið um breytingastjórnun, sköpunargleði, samskipti, gagnrýna hugsun og siðferðileg álitamál.

Jafnvægisgjöld nútímasamfélagsins krefst bæði stafrænnar hæfni en ekki síður þessarar mannlegru þ.e. þeirrar sem gerir okkur frábregðin vélmennunum. Einhvers staðar þarf að byrja og þá er ekki úr vegi að byrja á því að fara inn á www.smennt.is og renna í gegnum myndböndin við Stafræna hæfnihjólíð.

Guðfinna Harðardóttir

Höfundur er framkvæmdastjóri fræðslusetursins Starfsmenntar

3. European Commission (2020). *Digital education action plan 2021-2027. Resetting education and training for the digital age*. Sjá https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/digital-education-action-plan_en

Kæru félagar



Ingibjörg Óskarsdóttir.

Gleðilegt nýtt ár.

Ég vona að árið hafi farið vel með ykkur. Fordæmalaust ár er liðið og kemur ekki aftur og eins og ég heyrði einhvern segja, „sem betur fer“. Það er bráðum ár síðan við hittumst síðast en það var á þorablóti okkar í febrúar á síðasta ári í fallegum sal í Framheimilinu Sogamýri. Við horfum bara bjartsýn fram á veginn því betri tíð með blóm í haga bíður okkar. Við höldum bara ótrauð áfram

og hlökkum til að geta hist á ný og gert eitthvað skemmtilegt saman. Við þurfum að fella niður Jónsmessuferðina okkar í júní síðastliðinn sem við ætluðum svo að breyta í haustlitaferð í þeirri von að ástandið hefði breyst til batnaðar en allt kom fyrir ekki, aðstæður í þjóðfélaginu buðu ekki upp á neinar samkomur né ferðalög. Vonandi getum við farið eitthvað á Jónsmessunni í ár. En hvað um það lífið heldur áfram. Ég vil minna ykkur á

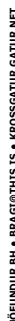
skrautfjöðrina okkar Símenntunarsjóð og hvet ykkur til að vera dugleg að nýta ykkur hann. Næsta úthlutun er í maí. Síðasta úthlutun sem var í haust fór snurðulaust fram því tæknin er okkur hliðholl og það er svo margt sem hægt er að gera á netinu og í gegnum síma. Við höfum ekki getað haft aðalfund vegna samkomutakmarkana en við trúum því að þetta sé allt á næsta leyti. Bólusetning er jú handan við hornið og sumir búnir að fá sprautuna. Gönguhópurinn okkar Grjótharðir göngugarpar hefur haldið áfram að hittast á miðvikudögum í hvaða veðri sem er. Að vísu hafa færri séð sér fært að taka þátt en við höldum áfram að hittast á þeim fjórum stöðum sem við hittumst á og fögnum hverjum þeim sem slæst í hópinn. Það er fátt sem bætir geðið meira en útivist og hreyfing og ekki skemmir að vera í góðum félagsskap. Það er mjög gaman hjá okkur, mikið spjallað og mikið hlegið.

Kæru félagar, ég vona að við getur bráðum komið saman á ný. Hlakka til að sjá ykkur.

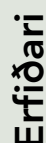
Kær kveðja, Ingibjörg Óskarsdóttir, formaður lífeyrisdeildar.



Gönguhópurinn Grjótharðir göngugarpar.



Gunnlaug ætlar að velja það að fá helgi í orlofshúsi í vinning og óskum við henni innilega til hamingju.



6							2	8
	4	3						9
9			1		8	3		
				3	9	8		
5		4	6					
			5		7			
						1		6
4	5				6	2		
		8				5		3

	SMÁN	↙	ÞJÁ	↙	ANNARS	↙	BULLA	↙	RIFJÁRN
			ÁTT				ÖSHÓLMI		
	TRÝNI								
	ÓGÆTILEGA								
	DRYKKJAR-ILÁT		MATJURT		SAMTALS			2	
	↙				VEKJA				
						MISSIR			
						SKRÍPA-LEIKUR			
			ODDUR		ÞJÁLFA			STÖKUM	
					UPP-HRÖPUN				
	↓	UM-HYGGJA	↙		LÆKKA	SKADDA		1	SEM
		LÍFHVATI							FLAK
TIL-FINNING					HLJÓTA	KK NAFN			FUGL
SMÁLEST						HÁR			
↙				ÞÍÐA			ÞEYTT		4
				FET			GRASEY		
Í RÖÐ			SENGJAST				GOSMÖL		
			ÁRSTÍÐ				SVEIPIR		
ADSJÁLNI				3	SKÓBOTN			ERGJA	
ÆSTUR								MISSA MARKS	
↙					FEIKNA				
						RUGL			FÖLNA
						EINSKÆR			
		STAPPA					ENDA-LAUST	KVK NAFN	
		STAFUR							
ÁFERGJA						HÆÐ			SÍÐAST
EIN-ÞYKKUR						LOK			BLÓM
↙				MÆLIR				ENDA-VEGGUR	
				HERPA				KANTUR	
FÉLAGI	↘	MÓTI	KRYDD				SLÉTTI		
	↘		FLAUSTUR				SPIK		
↙				6	KVK NAFN			SKRÁ	
METINGUR						HLJÓÐ-FÆRI			ÓTTIST
ÆPIR						TVEIR EINS			
↙					NAGDÝR		5	BRUÐLA	
ÚT					LÍÐS-FORINGI				

Verðlaunakrossgáta. Krossgátan er fastur liður í Blaði stéttarfélaganna, félagsmönnum vonandi til ánægju. Hægt er að senda inn réttar lausnir og dregið verður úr þeim sem berast fyrir síðasta móttökudag, sem að þessu sinni er 10. apríl næstkomandi. Verðlaunin eru val á milli peningaupphæðar (12.000 kr.) eða helgardvalar í orlofshúsum félagsins frá 15. september til 1. maí að undanskildum, páskum, jólum og áramótum. Nægilegt er að senda svarið ásamt nafni, kennitölu, heimilisfangi og símanúmeri til Sameykis, Grettisgötu 89, 105 Reykjavík. Vinsamlegast merkið umslagið „Krossgáta.“ Einnig má senda svar á netfangið krossgata@sameyki.is.



AÐALFUNDUR SAMEYKIS

Fimmtudaginn 25. mars kl. 16:00.

Aðalfundur Sameykis stéttarfélags í almannapjónustu verður haldinn 25. mars n.k. Á dagskrá verður skýrsla stjórnar um starfsemi á síðasta ári. Lagðir fram endurskoðaðir reikningar síðasta árs. Kosning löggilds endurskoðanda ásamt tveimur skoðunarmönnum og tveimur til vara. Fjárhagsáætlun næsta árs lögð fram til samþykktar. Ályktanir aðalfundar afgreiddar sem og önnur mál.

Dagskrá aðalfundar

- Stjórn félagsins gefur skýrslu um starfsemi félagsins á síðastliðnu ári.
- Lagðir fram til samþykktar endurskoðaðir reikningar félagsins fyrir síðastliðið almanaksár.
- Tekin ákvörðun um tillögur til lagabreytinga og breytinga á reglum sjóða.
- Úrslit allsherjaratkvæðagreiðslu í stjórnarkjöri kynnt.
- Kosinn löggiltur endurskoðandi félagsreikninga, tveir skoðunarmenn og tveir til vara.
- Kosnir fimm menn í kjörstjórn og jafnmargir til vara.
- Ákveðið árgjald félagsmanna og skipting þess milli sjóða.
- **Kosið í stjórn:** orlofssjóðs, vinnudeilusjóðs, starfsmenntunar-sjóðs, fræðslusjóðs og styrktar- og sjúkrasjóðs skv. reglum þeirra.
- Fjárhagsáætlun næsta árs lögð fram til samþykktar.
- Ályktanir aðalfundar afgreiddar.
- Önnur mál.



SAMEYKI
STÉTTARFÉLAG Í ALMANNAPJÓNUSTU