



Í síðasta blaði skoraði Hrefna Hjálmarsdóttir, leikskólakennari á Flúðum, á Úlfar Björnsson, skólastjóra Glerárskóla, að kenna okkur að elda eitthvað gott. Úlfar varð að sjálfsögðu fúslega við þeirri áskorun.

**Allt í einum potti, kjöt og grænmeti (fyrir 4)**

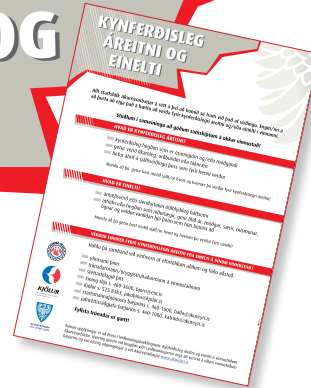
- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| <b>Magn</b> | <b>Hráefni</b>     |
| 500 g       | nautagúllas        |
| 1 ½ msk     | hveiti             |
| 3 dl        | pilsner            |
| 2 msk       | tómatkraftur       |
| 180 g       | kartöflur          |
| 200 g       | rófur              |
| 100 g       | gulrætur           |
| 200 g       | blaðlaukur         |
| 100 g       | selleristílkur     |
| 3 ½ dl      | kjötsoð            |
| 2 tsk       | ítölsk kryddblanda |
| 1 tsk       | salt               |
| 1 tsk       | pipar              |
| 1 – 2 msk   | steinselja         |

- Veltið kjötinu uppúr hveitinu og setjið í pott. Hellið pilsner yfir ásamt tómatkraftinum.
- Afhýðið kartöflur og rófur og skerið í stóra teninga, gulrætur, blaðlaukur og selleristilka í sneiðar. Bætið þessu í pottinn og hellið kjötsoðinu yfir. Kryddið.
- Sjóðið við vægan hita þar til kjötið er orðið meyr.
- Saxið steinselju yfir. Nauðsynlegt er að bera fram gróft brauð og salat með.

Verði ykkur að góðu!

Úlfar skorar á Aðalheiði Magnúsdóttur í starfsmannáþjónustu Akureyrarbæjar að koma með uppskrift að einhverju góðgæti í næsta blað sem kemur út þann 1. september nk.

**KYNFERÐISLEG ÁREITNI OG EINELTI**



**Upplýsingaveggspjald vegna eineltis og kynferðislegrar áreitni á vinnustöðum**

Veggspjaldið var unnið í samvinnu starfsmannaþjónustu Akureyrarbæjar, jafnréttisráðgjafa Akureyrarbæjar, Einingar-Íðju og Kjalar. Því er ætlað að upplýsa um mögulegar leiðir ef upp koma einelti eða kynferðisleg áreitni á vinnustöðum bæjarins ásamt því að vekja fólk til umhugsunar um samskipti almennt.

Niðurstaða könnunar sem gerð var meðal starfsfólks bæjarins í janúar 2005 sýndi að aðeins um 60% starfsfólks taldi sig vita hvert mögulegt væri að leita ef það yrði fyrir einelti eða áreitni. Þess vegna var talin brýn þörf á að gera upplýsingar um mögulegar leiðir aðgengilegar starfsfólki bæjarins.

Veggspjald á að hafa borist öllum deildum og stofnunum bæjarins en hægt er að nálgast fleiri eintök hjá jafnréttisráðgjafa.



Útgefandi: Akureyrarbær. Ritstjóri: Ragnar Hólm Ragnarsson.  
 Ritnefnd: Ingunn Helga Bjarnadóttir, Jón Birgir Gunnlaugsson, Ragnar Hólm og Þórgnýr Dýrfjörð.  
 Netfang: akureyri@akureyri.is.  
 Hönnun og umbrot: Stíll  
 Prentun: Ásprent



**Bærinn okkar í blóma**

Akureyri er falletgur bær allan ársins hring en aldrei jafn blómlegur og iðandi af mannlífi og á sumrin. Innlendir og erlendir ferðamenn streyma til bæjarins og bæjarbúar leggja allt kapp á að fegra umhverfi sitt.

Undanfarið hefur mátt sjá ungmennti út um hvíppinn og hvappinn að planta sumarblómum, hreinsa beð og snyrta gróður. Það er mikið og gott verk sem margar hendur vinna, því nú þegar er búið að planta riflega 40.000 sumarblómum á 37 stöðum í bænum. Akureyri er því sannkallaður blómabær.

Akureyringar eiga sína sælureiti. Nægir þar að nefna Lystigardinn og Kjarnaskóg. Á báðum þessum stöðum hefur starfsfólk séð til þess á síðustu vikum að allt sé hreint og fint þegar gesti ber að garði. Útivistarsvæðin eru vinsæl meðal ferðamanna en sjálfsögðu kunna heimamenn einnig að meta lystisemdir þeirra.

Helgin í kringum 17. júní er að verða mikil ferðamannahelgi hér nyrðra en þó hefjast herlegheitin fyrst fyrir alvöru í júlí. Þá verða til að mynda haldin bæði Essó- og Pollamót í knattspyrnu, en ætla má að vel á fjórða þúsund manns komi til bæjarins í tengslum við þau. Einnig verður haldin hér norræn menningarhátíð heyrnarlausra og alþjóðleg leiklistarhátíð heyrnarlausra, sem gerð eru nokkur skil annars staðar í blaðinu, og ekki má gleyma að í júlí er Listasumar í algleymingi. Það er nú litríkara en nokkru sinni fyrr, skreytt riflega 200 viðburðum af ýmsu tagi, en því lýkur 26. ágúst á Akureyrarvöku þegar miðbærinn iðar af lífi langt fram eftir nóttu.

Tökum öll höndum saman um að prýða bæinn okkar sem mest við megum, tökum vel á móti ferðafólki og tökum virkan þátt í þeim viðburðum og uppákomum sem verða í bænum í sumar. Við megum vera stolt af bænum okkar í blóma.

# Heilsueflandi heimsóknir – spurt og svarað

Flest okkar hafa sennilega heyrt minnst á „heilsueflandi heimsóknir“ en kannski hafa færri velt því fyrir sér hvað þar er nákvæmlega um að ræða.

Þetta er þjónusta sem Akureyrarbær býður eldri borgurum og hefur gert um nokkurra ára bil en í hverju felst þessi þjónusta? Blaðamaður Krónikunnar fór á stúfana og leitaði svara hjá Kristínu Sóleyju Sigurveysndóttur, deildarstjóra búsetudeildar.

## Hverjir fá þessar heimsóknir? Fólki á hvaða aldri og hversu oft?

Heimsóknirnar eru boðnar íbúum á svæði Heilsugæslustöðvarinnar á Akureyri sem eru orðnir 75 ára, búa heima (þ.e. ekki á öldrunarheimili) og hafa ekki heimahjúkrun eða umfangsmikla dagvistarþjónustu. Í heimsóknunum er rætt um heilsufar og heilbrigði, öryggi, búsetu, tómstundir og fleira, auk þess sem veitt er ráðgjöf og upplýsingar um þá þjónustu sem í boði er. Miðað er við eina heimsókn á ári en auk þess hafa starfsmenn símatíma alla virka daga og getur fólk hringt í „sinn“ starfsmann ef því liggur eitthvað á hjarta á milli heimsókna.

## Af hverju er boðið upp á þessar heimsóknir?

Heimsóknirnar byrjuðu sem tilraunaverkefni árið 2000 en var haldið áfram þegar tilraunátímanum lauk þar sem árangur þótti lofa góðu. Byggt er á danskri fyrirmynd en svona heimsóknir eru lögbundin skylda sveitarfélaga þar í landi. Rannsóknir þar og víðar bentu eindregið til þess að með svona þjónustu væri á góðan og hagkvæman hátt hægt að styrkja fólk til að viðhalda sjálfstæði og færni og lengja þann tíma sem fólk getur búið á eigin heimilum.

## Hefur þetta gefið góða raun? Eru skjólstæðingarnir ánægðir með þetta?

Já, það er óhætt að segja það. Þátttaka er mjög góð og langflestir telja heimsóknirnar og þessa tengingu við starfsmenn auka öryggiskennd og nefna það að fyrra bragði sem megináhrif þjónustunnar. Það þykir okkur góðs viti og bendir eindregið til þess að tilganginum sé náð.

## Verða til einhver vináttusambönd upp úr þessu eða er hver og einn bara heimsóttur einu sinni?

Eftir sex ár og stundum jafnmargar eða fleiri heimsóknir hafa óneitanlega myndast tengingar milli starfsmanna og þeirra notenda sem lengst hafa verið í þjónustunni. Þetta er auðvitað persónubundið en undanfarið hafa starfsmenn tekið eftir aukinni notkun fólks á símaþjónustunni og greinilegt að fólk kann vel að meta þessa tengingu við þjónustuna.

## Hverjir fara í þessar heimsóknir?

Starfsmenn hafa verið 3 í 1,7 stöðugildum. Kristín Tómasdóttir iðjuþjálfari hefur verið með frá upphafi og Ásta Sigurðardóttir sjúkraliði frá 2001 en þessa dagana eru laus ein staða og við erum að leita að þriðja starfsmanninum.

# Norræn menningarhátíð og alþjóðleg Döff-leikhúshátíð

Norræn menningarhátíð heyrnarlausra verður haldin á Akureyri 10.-16. júlí 2006. Félag heyrnarlausra býður heyrnarlausum, heyrnarskertum og áhugasömu fólki frá Norðurlöndunum að koma og fagna menningu heyrnarlausra. Dagskráratriði hátíðarinnar fela í sér blöndu af menningu og náttúru Íslands. Fjölmargt verður í boði á hátíðinni bæði hér í bænun og víðar á Norðurlandi; listasmiðjur með fjölbreytilegum verkefnum, fyrirlestrar t.d. um myndlíkingar í táknmáli, listviðburðir og skoðunarferðir svo fátt eitt sé nefnt.



Á sama tíma verður haldin á Akureyri alþjóðleg leiklistarhátíð heyrnarlausra, sú fyrsta sem haldin er á Íslandi. Á hátíðina koma nokkur af virtustu döff-leikhúsum heims.

Döff-leikhús má kannski þýða sem leikhús heyrnarlausra. Þá er ekki endilega átt við að allir leikararnir séu heyrnarlausir en eitt af skilyrðum er þó að a.m.k einn leikari í sýningunni sé heyrnarlaus. Annað skilyrði fyrir því að geta kallað sýningu döff-leikhús er að hún sé aðgengileg heyrnarlausum áhorfendum til jafns við heyrandi áhorfendur.

Leikhóparnir sem koma til Akureyrar koma víða að, meðal annars frá Ástralíu, Bandríkjunum, Norðurlöndunum, Evrópu og Asíu. Leikssýningarnar eru annað hvort fluttar bæði á talmáli og táknmáli eða ekkert tungumál er notað svo þær eru jafnt fyrir heyrandi sem og heyrnarlausra. Meðal sýninga er íslenska sýningin „Viðtalið“. Sýningin er bæði fyrir heyrandi og heyrnarlausra áhorfendur og fjallar um samskiptaleysi mæðgna. Á einfaldan hátt er sögð saga sem lýsir því hvernig einfaldir og sjálfsagðir hlutir heyrandi eru ekki svo sjálfsagðir fyrir heyrnarlausra.

Búist er við nokkur hundruð gestum á þessar hátíðir og heyrnarlausir munu setja svip sinn á bæinn og þar með gefa þeim sem heyrast einstakt tækifæri til að kynna menningu og samskiptaleiðum heyrnarlausra.

Nánar má fræðast um hátíðirnar þessum vefsíðum:  
<http://www.deaf.is> og <http://www.draumasmidjan.is>  
Um táknmál: <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=1862>

# Hvað ertu að gera?



Að þessu sinni ber okkur niður hjá Öldrunarheimilum Akureyrarbæjar, nánar tiltekið á Hlíð, þar sem við hittum fyrir sjúkraliðann Friðbjörgu Jóhönnu Sigurjónsdóttur og leggjum fyrir hana nokkrar vel valdar spurningar.

**Hvað ertu að gera?** Ég er sjúkraliði í dagþjónustu fyrir aldraða á Hlíð og ritstjóri heimasíðu Öldrunarheimila Akureyrarbæjar.

**Er góður mórall í vinnunni hjá þér?** Já, hér er mjög gott að starfa og oft mikið líf og fjör. Samheldið starfsfólk, góð fræðsla og alla vega minn yfirmaður frábær.

**Hvaðan ertu?** Ég er afar stolt af því að vera fædd og uppalin í sveit austur á Bakkafirði.

**Fjölskylduhagir?** Oh, svona spurning! Ég á einn son, en svo er ég enn að biða eftir mínum eina rétta. Jú ég á líka hest, hana Hláku mína, og væntanlega er þar folald á leiðinni.

**Áttu þér áhugamál?** Já, mjög mörg. Ég er í Laufáshópnum og líka í áhugahópi um miðaldir sem kenndur er við Gásir, en við saumum okkur fót, búum til skó, mataráhöld o.fl. með miðaldastíl. Svo er ég voða hrifin af og safna öllu sem er gamalt, húsbúnaði, bókum o.fl. Ég er nýlega búin að kaupa mér hest og var að ganga í hestamannafélagið Létti. Ég stunda svo veiði, gönguferðir, lestur, eldsmíði og margt fleira í bland með öllu hinu.

**Hvað er best við Akureyri?** Að búa hér – það er frábært að búa á Akureyri!

**Kaustu rétt í sveitarstjórnarkosningunum?** Já.

**Hvað fer mest í taugarnar á þér?** Þegar ég get ekki það sem ég ætla mér að gera, sem er sjaldan.

**Uppáhaldsmatur?** Saltkjöt og baunir.

**Bíó eða ball?** Það er alltaf eitthvað annað ofar á listanum sem mig langar að gera; útreiðartúr eða einhver miðaldavinna, sauma, tálga, eldsmíða o.s.frv. Hlýt að sækja böll og bíó bara grimmt þegar ég verð gömul.

**Hvaða bók lastu síðast?** Bókina um rúnir.

**Ef þú ættir einn draum sem myndi rætast...?** Þá myndi ég syngja svo listavel!

**Trúirðu á eitthvað?** Ég trú á Guð, æðri máttaröfl, kærleikann og ástina, örlög og mátt hvernar manneskju til að gera það allra besta úr því því lífi sem Guð gefur okkur.