



Aðalheiður Magnúsdóttir

Aðalheiður skorar á Sædís Gunnarsdóttur, verkefnastjóra Fasteignaskráningar, lóðarskráritara á skipulagsdeild, að koma með næstu uppskrift í Krónikuna.

## LAMBALÆRI OG FERSKUR EFTIRRÉTTUR

### 1 LAMBALÆRI

Svartur pipar  
Paprika  
Hvannarfræ (Bjarni Thorarensen í Hrísey)  
Salt  
Smjörliki

Lærið látið meirna í u.þ.b. 2 daga í ískáp, þá tekið og kryddað. Látið standa í 1 dag í viðbót fyrir eldun. Smjörlikis klípa sett á lærið áður en það fer í ofninn sem er hitaður í 200°. Lærið látið vera á þeim hita í u.þ.b. 30 mínútur, þá er hitinn lækkaður í u.þ.b. 180° og lærið látið steikjast áfram í um 60 mínútur.

Borið fram með soðnum kartöflum, hrásalati og sósu.

### SÓSA:

Soðið af lærinu notað og þykkt vel með hveiti. Mjólk og rjómi síðan notuð til að fá mýkt í sósunu, kryddað til með svörtum pipar, papriku, lambakrafti og salti.

### HRÁSALAT:

½ Iceberg  
1 rauð paprika  
1 gul paprika  
2 tómatar  
½ agúrka  
Vínber, ananas eða mandarínur eftir smekk og framboði J

### FERSKUR EFTIRRÉTTUR:

Jarðarber  
Bláber  
(einnig má nota aðra ávexti að vild)  
Grísk jógúrt

Setjið ávextina í skál handa hverjum og einum. Gríska jógúrtin er notuð með eins og rjómi.

Verði ykkur að góðu!

Athygli er vakin á því að launamiðar verða ekki sendir heim með pósti eins og undanfarin ár.

Frá 1. febrúar 2013 verða launamiðar vegna ársins 2012 aðgengilegir á starfsmannavefnum [www.eg.akureyri.is](http://www.eg.akureyri.is). Fjárhæðir af launamiðum verða forskráðar á launaframtal eins og hefur verið.

Við viljum minna á að starfsmenn geta einnig skoðað launaseðlana sína á starfsmannavefnum.

Við leggjum mikla áherslu á að minnka pappírnotkun og viljum við hvetja alla til að nýta sér starfsmannavefinn og afþakka launaseðla á pappír með því að tilkynna það til Starfsmannaþjónustu.

Sækja þarf um lykilorð á vefnum [www.eg.akureyri.is](http://www.eg.akureyri.is) og getur starfsfólk valið um að fá lykilorðið sent í heimabanka eða sækja það til Starfsmannaþjónustu Akureyrarbæjar, Geislagötu 9.

Nánari upplýsingar og leiðbeiningar er að finna í starfsmannahandbókinni á heimasíðu Akureyrarbæjar:

<http://akureyri.is/starfsmannahandbok/starfsmannavefur/>



[www.akureyri.is](http://www.akureyri.is)  
**Akureyri**  
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Útgefandi: Akureyrarbær

Ritstjóri: Þorsteinn G. Jónsson

Ritnefnd: Friðný Sigurðardóttir, Jón Stefán Baldursson,

Þorsteinn G. Jónsson og Samúel Jóhannsson

Netfang: [kronikan@akureyri.is](mailto:kronikan@akureyri.is)

Hönnun og umbrot: Stíll - Prentun: Ásprent

# Innanbæjar KRÓNÍKA

1. töl. 8. árg. STARFSMANNAFRÉTTIR AKUREYRARBÆJAR febrúar 2013

## VELFERÐ – VIRKUR VINNUSTAÐUR – VIRKUR MANNAUÐUR



Virkur vinnustaður er þriggja ára samstarfsverkefni sem Öldrunarheimili Akureyrar, leikskólinn Pálmholt og starfsmannaþjónustan taka þátt í með VIRK starfsendurhæfingarsjóði um forvarnir og endurkomu starfsfólks til vinnu eftir veikindi eða slys. Tilgangur verkefnisins er að veita stjórnendum og starfsmönnum fræðslu og aðstoð við að móta og innleiða stefnu um velferð, fjarvistir og endurkomu til vinnu. Áhersla er lögð á jákvæða og heilsusamlega nálgun með þátttöku stjórnenda og starfsmanna við þarfagreiningu á vinnustaðnum og útfærslu á stefnu og leiðum eftir því sem best hentar hverri starfsemi. Sjá nánar á heimasíðu Virk: <http://virk.is/>

Þá er ekki úr vegi að benda á hina einföldu lífsspeki Fisksins en margir vinnustaðir Akureyrarbæjar hafa tileinkað sér hana. Lífsspekin felur í sér fjögur einföld boðorð sem fela í sér leiðir til þess að láta sér líða betur í vinnunni.



FISK boðorðin fjögur eru:

- Að leika sér
- Að velja sér viðhorf
- Að gera viðskiptavinum/samstarfsfólki daginn eftirminnilegan
- Að vera til staðar (vera þar)

Akureyrarbær hefur keypt tvær dvd myndir sem fjalla um lífsspeki fiskisins, þær er hægt að nálgast hjá starfsmannaþjónustu Akureyrarbæjar. Einnig er til bókin FISKUR! sem fjallar um lífsspekina. Sjá nánar á slóðinni: <http://www.akureyri.is/stjornendahandbok/moya/page/fiskurinn-einfol-d-lifsspeki>



Fyrir flesta er vinnan mikilvæg og verjum við um þriðjungi lífs okkar þar. Því er mikilvægt að okkur líði vel í vinnunni...



Spurt var: Hvaða félag gaf út þessi jólamerki? Rétt svar er: Kvenfélagið Framtíðin. Heiða Karlsdóttir, ritari bæjarstjóra, sendi inn rétt svar og er vinningshafinn að þessu sinni. Hún fær gjafakort fyrir veturinn í Hlíðar-fjall. Til hamingju Heiða!

Ritnefnd Krónikunnar hefur ákveðið að hvíla „Gömlu myndina“ í einhvern tíma. Nokkrar breytingar eru fyrirhugaðar á Krónikunni og verða þær kynntar vandlega. Við þökkum þeim sem hafa tekið þátt í þessari skemmtilegu getraun og hver veit hvað kemur í staðinn?

## STARFSLOKANÁMSKEIÐ VERÐUR HALDIÐ Í MARS

### Í byrjun mars verður haldið starfslokanámskeið á vegum Akureyrarbæjar

Markmið námskeiðsins er að hjálpa starfsfólki að undirbúa starfslok vegna aldurs, aðlaga sig breyttu lífsmynstri og stuðla að innihaldsríku lífi að starfi loknu.

Markhópurinn er starfsfólk Akureyrarbæjar eldra en 60 ára og er námskeiðið þátttakendum að kostnaðarlausu.

Vorið 2011 sóttu um 60 manns samskonar námskeið sem mikil ánægja var með.

Dagskrá námskeiðsins og upplýsingar um skráningu verða sendar á vinnustaði þegar nær dregur.

## TILBOÐ

Frá og með 23. janúar og út febrúar 2013 stendur starfsmönnum Akureyrarbæjar til boða að kaupa árskort í Sundlaugar Akureyrar á 50% afslætti eða kr. 16.250. Fullt verð á árskortu er kr. 32.500.

Um er að ræða tilraunaverkefni og byggist áframhaldið á hversu margir nýta sér tilboðið.

Starfsmenn þurfa að sýna skilríki og haus af síðasta launaseðli í afgreiðslu Sundlaugar Akureyrar til að geta tryggt sér þetta magnaða heilsueflingar-tilboð.

Öðrum fyrirtækjum og hópum mun einnig standa til boða afsláttur af magnkaupum á árskortum í Sundlaugar Akureyrar í samræmi við samþykkt Íþróttaráðs frá 6. desember 2012.

Nánar kynnt í febrúar.

### Spurningakönnun til allra starfsmanna

Í febrúar verður send út spurningakönnun til allra starfsmanna Akureyrarbæjar sem eru í meira en 30% starfshlutfalli. Könnunin verður send á netföng starfsmanna en þeir sem hafa ekki netföng munu fá upplýsingar um það á vinnustað sínum hvernig þeir geta svarað könnuninni.

Í könnuninni er spurt um líðan, heilsu og starfstengd viðhorf starfsfólks sveitar félagsins á tímum efnahagsþrenginga. Sams konar könnun var gerð árið 2010 og árið 2011 og eru kannanirnar hluti af doktorsverkefni Hjördísar Sigursteinsdóttur í félagsfræði við Háskóla Íslands. Með könnuninni er einnig verið að uppfylla markmið í mannauðstefnu og jafnréttisstefnu Akureyrarbæjar.

Starfsfólk er vinsamlega beðið um að svara spurningalistanum eins ítarlega og það treystir sér til. Það tekur u.þ.b. 10–15 mínútur.

Könnunin veitir mikilvægar upplýsingar sem gagnast til að stuðla að bættu starfsumhverfi. Í kjölfar fyrri kannana var skipaður sérstakur starfshópur sem fékk það verkefni að fylgja niðurstöðum eftir og gera tillögur um aðgerðir. Starfshópurinn hefur t.a.m. komið á námskeiðum um starfsmannasamtöl fyrir stjórnendur og stuðlað að því að boðið verði upp á fræðslu um vellíðan á vinnustað og viðbrögð við einelti á vinnustöðum bæjarins.

Í síðustu könnun var svarhlutfall nokkuð gott eða um 68%. Niðurstöður gáfu þar af leiðandi góða vísbendingu um líðan starfsfólks Akureyrarbæjar. Þegar á heildina er litið voru niðurstöður könnunarinnar ánægjulegar og virðist starfsfólk Akureyrarbæjar almennt ánægt í starfi. Niðurstöður gáfu til kynna að 85,8% starfsmanna sé mjög eða frekar sammála fullyrðingunni „Þegar á heildina er litið er ég ánægð(ur) í starfi mínu“. Skoða má niðurstöður fyrri kannana í starfsmannahandbókinni á vefnum.

Starfsfólk er eindregið hvatt til þess að svara spurningalistanum og leggja þannig rannsókninni lið og stuðla að bættu starfsumhverfi fyrir starfsfólk Akureyrarbæjar. Stjórnendur og stuðlað að því að boðið verði upp á fræðslu um vellíðan á vinnustað og viðbrögð við einelti á vinnustöðum bæjarins.

Í síðustu könnun var svarhlutfall nokkuð gott eða um 68%. Niðurstöður gáfu þar af leiðandi góða vísbendingu um líðan starfsfólks Akureyrarbæjar. Þegar á heildina er litið voru niðurstöður könnunarinnar ánægjulegar og virðist starfsfólk Akureyrarbæjar almennt ánægt í starfi. Niðurstöður gáfu til kynna að 85,8% starfsmanna sé mjög eða frekar sammála fullyrðingunni „Þegar á heildina er litið er ég ánægð(ur) í starfi mínu“. Skoða má niðurstöður fyrri kannana í starfsmannahandbókinni á vefnum.

**Starfsfólk er eindregið hvatt til þess að svara spurningalistanum og leggja þannig rannsókninni lið og stuðla að bættu starfsumhverfi fyrir starfsfólk Akureyrarbæjar.**



Ellert Örn Erlingsson er landsbyggðarmaður úr höfuðborginni með sænsku ívafi. Það helsta sem er vert að nefna frá fæðingunni 1975 á sviði menntunar og fyrri starfa er sá kaldi sannleikur að hann sótti aldrei leikskólanám og eru þau sár enn að gróa. Ólst upp og las til prófs í Urban legend hverfinu Breiðholti og útskrifaðist þaðan 1998.

Var í Pioneer-hópnum sem fyrstur lauk BSc. prófi í íþróttufræðum á Íslandi. Hóf knattspyrnuþjálfaraferilinn 2001, kenndi íþróttir í Fossvogsskóla 2001–2002 og í Menntaskólanum við Sund 2002–2003. Féll fyrir feður Westfjarða og bjó í heimaborg tengdaforeldrana sem skólalastjóri Grunnskólans á Þingeyri 2003–2008. Sá fyrir efnahagshrunið og fór til náms í Svíþjóð haustið 2008. Lauk mastersprófi í „Managing people, knowledge and change“ frá Háskólanum í Lundi sumarið 2009. Bætti við öðru mastersprófi, að hætti Georgs Bjarnferðssonar, í íþróttasálfræði sumarið 2011. Starfaði sem stuðningsfulltrúi og afleysingakennari í tveimur skólum í Lundi veturinn 2011–2012. Ráðinn forstöðumaður íþróttamála hjá Akureyrarbæ í mars 2012.

**Í hverju er starfið fylgið?** Er starfsmaður íþróttaráðs og fylgi eftir samþykktum ráðsins. Er tengiliður milli bæjarins og íþróttahreyfingarinnar og svo allt hitt!

**Hvað er skemmtilegast við starfið?** Öll þau fjölbreyttu verkefni sem koma inn á borð og samstarf og samskipti við skemmtilegt fólk.

**Fjölskylduhagur?** Kvæntur Þóreyju Sjöfn Sigurðardóttur íþróttakennara í Naustaskóla og eigum við þrjá syni: Val Örn, Erni Elí og Þóri Hrafn.

**Áhugamál?** Íþróttir, hreyfing, heilsa, lífið og vaxandi áhugi á tónlistar- og kvikmyndagerð.

**Leyndir hæfileikar?** Já, þeir eru margir en verða ekki lengur leyndir ef ég deili þeim hér. Get gefið upp einn: er yfirnáttúrliga fær að raða inn í uppþvottavélina!

**Hvaða bók lastu síðast?** *Jäg är Zlatan.*

**Uppáhaldsmatur?** Það kemst ekkert með tærnar þar sem heimatilbúið sushi er með hælana!

**Áttu þér draum?** Stundum finnst mér ég vera að upplifa drauminn ... en svo tapar Liverpool. Væri draumur að komast eina ferð eða svo út í geim að búa til tónlistarmyndband við frumsagið lag og texta eftir sjálfan mig.

**Finnst þér Innanbæjarkrónikan skemmtileg og fróðleg?**

Já, tvímælalaust skemmtilegasta og fróðlegasta starfsmannafréttablað Akureyrarbæjar.