

Starfslokanámskeið 2019

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

Samstarfsaðilar: Akureyrarbær, Sjúkrahúsið á Akureyri, Norðurorka, Verkmenntaskólinn á Akureyri, Háskólinn á Akureyri og Grýtubakkahreppur.

Staðsetning: Lionssalur á 4. hæð í Skipagötu 14.

Skráning: Hjá mannauðsdeild í síma 460-1062 eða með tölvupósti á annalb@akureyri.is

Síðasti skráningardagur er **fimmtudagurinn 26. september**

Dagskrá námskeiðsins:

Dagur 1 – Þriðjudagurinn 1. október

15:00 **Inngangur um námskeiðið**

Anna Lilja Björnsdóttir, mannauðsráðgjafi Akureyrarbæjar

15:05 **Lífeyrisþegar og Almannatryggingar**

Arnfríður Jónasdóttir, Umboð Tryggingastofnunar hjá sýslumanninum á Norðurlandi eystra

16:10 **Kaffi**

16:25 **Áhrif markvissrar þjálfunar á heilsufar**

Þóra Guðný Baldursdóttir, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Akureyrar

17:00 **Réttindi hjá stéttarfélögum eftir að starfi lýkur**

Björn Snæbjörnsson, formaður Einingar Iðju

17:15 **Andlegar og félagslegar hliðar þess að hætta að vinna**

Eyrún Kristína Gunnarsdóttir, sálfræðingur hjá Metis sálfræðiþjónusta.

17:45 **Punkturinn og félagsstarf aldrea á vegum Akureyrarbæjar**

Bergljót Jónasdóttir, forstöðumaður tómsfundamála Rósenborg og Halla Birgisdóttir, umsjónarmaður Punktsins

Dagur 2 – fimmtudagurinn 3. október

15:00 **Lífeyrismálin:**

Arna Jakobína Björnsdóttir, lífeyrissjóður starfsmanna Akureyrarbæjar.

Jóna Finndís Jónsdóttir frá lífeyrissjóðnum Stapa og

Ágústa Gísladóttir frá Lífeyrissjóði starfsmanna ríkisins

Þóra Jónsdóttir frá Brú lífeyrissjóður.

16:15 **Kaffi**

16:30 **Kynning á sjálfboðaliðastarfi Rauða krossins á Akureyri**

Gunnar Frímansson, sjálfboðaliði og fyrrverandi starfsmaður Akureyrarbæjar

16:50 **Að eldast vel, hagnýtur leiðarvísir**

Arna Rún Óskarsdóttir, öldrunarlæknir

17:25 **Kynning á starfi Félags eldri borgara**

Margrét Pétursdóttir, fulltrúi frá Félagi eldri borgara á Akureyri.