

Starfslokanámskeið 2017



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

Samstarfsaðilar: Akureyrarbær, Sjúkrahúsið á Akureyri, Norðurorka, VMA, Kjölur og Eining lðja.

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 miðvikudagurinn 8. nóvember 2017.

Dagskrá námskeiðsins:

Dagur 1 – þriðjudagurinn 21. nóvember

- 16.30 **Inngangur um námskeiðið:** Anna Lilja Björnsdóttir, mannauðsráðgjafi Akureyrarbæjar
- 16.35 **Lífeyrisþegar og Almannatryggingar:** Arnfríður Jónasdóttir, Umboð Tryggingastofnunar hjá sýslumanninum á Norðurlandi eystra
- 17.30 **Kaffi**
- 17.45 **Réttindi hjá stéttarfélagum eftir að starfi lýkur:** Björn Snæbjörnsson, formaður Einingar lðju
- 18:00 **Áhrif markvissrar þjálfunar á heilsufar:** Þóra Guðný Baldursdóttir, sjúkraþjálfari hjá Sjúkraþjálfun Akureyrar

Dagur 2 – fimmtudagurinn 23. nóvember

- 16.30 **Kynning á sjálfboðaliðastarfi Rauða krossins á Akureyri:** Gunnar Frímansson, sjálfboðaliði og fyrrverandi starfsmaður Akureyrarbæjar
- 16.50 **Kynning á starfi Félags eldri borgara:** Fulltrúi frá Félagi eldri borgara á Akureyri
- 17.15 **Kaffi**
- 17.30 **Forvarnir:** Öldrunarlæknir frá Sjúkrahúsinu á Akureyri
- 18.00 **Punkturinn og félagsstarf aldraðra á vegum Akureyrarbæjar:** Bergljót Jónasdóttir, forstöðumaður tómstundamála Rósenborg og Halla Birgisdóttir, umsjónarmaður Punktisins

Dagur 3 – þriðjudagurinn 28. nóvember

- 16.30 **Lífeyrismálin**: Arna Jakobína Björnsdóttir, formaður Kjalar stéttarfélags, María Björk Guðmundsdóttir frá Lífeyrissjóðnum Stapa og Ágústa Gísladóttir frá Lífeyrissjóði starfsmanna ríkisins
- 17.45 **Kaffi**
- 18.00 **Andlegar og félagslegar hliðar þess að hætta að vinna**: Elín Díanna Gunnarsdóttir, dósent við Háskólann á Akureyri