

## MATARHLÉ



Gunnþór Eyfjörð G. með eiginkonu sinni Kristbjörgu Hauksdóttur og börnunum tveimur, Ásu Eyfjörð og Ægi Eyfjörð.

Matgæðingur síðasta tölublaðs var Margrét Rún Karlsdóttir kennari í Lundarskóla en því miður voru þau leiðu mistök gerð að rangur texti var birtur með mynd af henni. Er beðist velvirðingar á því.

Margrét Rún skoraði á kollega sinn Gunnþór Eyfjörð G. kennara í Naustaskóla að tófra fram uppskrift í þessu blaði og Gunnþór liggur ekki á liði sínu. Hann segist trúa því að fiskur, hnetur og sætindi séu efni sem örvi heilastarfsemi sína og birtir því uppskrift sem inniheldur þessi hráefni. Dalvíkingurinn Gunnþór skorar á Dalvíkinginn Bjarna Thorarensen Jóhannsson hjá skipulagsdeild Akureyrarbæjar að koma með uppskrift í næsta blað.

## LANDNÁMSÞORSKUR AÐ HÆTTI MAGRASTRÆTIS

### Hráefni: Aðferð:

Þorskur  
Olía  
Egg  
Furuhnetur  
5 koma blanda  
Hrisgrjón  
Gulrætur  
Rauðlaukur  
Spergikál (Brokkólí)  
Krydd  
Grænmetisteningur

Þið getið sjálf metið magnið sökum áralangrar þjálfunar.

Skerið þorskin í litla bita og leggið í olíu eða hrært egg með dassi af salti og pipar eftir smekk. Myljið furuhnetur og kornablöndu í mortéli, eða saxið fint með hníf. Veltið þorskinum upp úr hnetum og korni og geymið á meðan þið útbúið meðlætið.

Ef þið eruð í stuði þá setjið þið hvort tveggja. Skerið gulrætur (smátt), rauðlauk og spergikál (stórt). Þá er að setja allt saman á Wok-pönnu eða aðra djúpa og steikja grænmetið og svo setja grjónin saman við (þegar grænmetið er vel svissað). Hráerið allt smekklega saman, steikið þorskin á annarri pönnu. Grjónin og grænmetið lagt á fallett fát og steiktur fiskurinn lagður yfir.

Gott meðlæti: Gott að hafa sýrdan rjóma 5% blandað með franskri dressingu (þurrefni frá Knorr) með þessu, nú eða chilisósu.

## SÆTUR EFTIRRETTUR

### Hráefni: Aðferð:

Síróp  
Sykur  
Hnetusmjör  
Rice Krispies  
Suðusúkkulaði

Bökunarpappir settur í ofnskúffu. 2 bollar síróp og 1 bolli sykur braeddir við vægan hita í potti. Þá er 1-2 bollum af hnetusmjöri hrært saman við og 7-10 bollum af Rice Krispies.

Úr þessu ætti að verða til verulega stífur massi sem er dreift jafnt í ofnskúffuna. Þá er að bræða 200 grömm af suðusúkkulaði og smyrja yfir. Best er að skera kókuna í litla bita fyrir frýstingu og borða kalda með kaffi eða rauðum Kristal. Auðvitað á ekki að klára eftirreittinn því hann má geyma í lokuðu og læstu boxi í frýsti þar til gesti ber að garði. Gott að borða með þeyttum rjóma eða ís.

Verði ykkur  
að góðu!

## GOTT AÐ VITA

### Könnun á starfsumhverfi og líðan í starfi

Í lok nóvember verður gerð könnun meðal starfsmanna Akureyrarbæjar. Markmið könnunarinnar er fá fram upplýsingar um starfsánægju og starfsumhverfi starfsfólks sveitarfélagsins. Verkefnið er liður í framkvæmd mannaússtefnu og jafnréttisstefnu Akureyrarbæjar.

Sambærileg könnun var síðast gerð árið 2005. Þá var leitað til 500 starfsmanna en í þetta skipti mun allt starfsfólk sem starfar hjá sveitarfélaginu í meira en 30% starfshlutfalli fá sendan spurningalista.

Könnunin verður gerð á netinu meðal þess starfsfólks sem hefur skráð netfang og leitað verður annarra leiða til að fá svör frá starfsfólki sem hefur ekki netfang.

Starfsfólk Akureyrarbæjar er hvatt til að taka þátt í könnuninni og stuðla með því að bættu starfsumhverfi fyrir okkur öll.

### Rafrænir launaseðlar - breyting

Frá og með 15. janúar 2010 verða launaseðlar ekki sendir í heimabanka starfsfólks. Launaseðlar verðar áfram birtir rafrænt á starfsmannavefnum [www.akureyri.is](http://www.akureyri.is).

Starfsmannaþjónustan býður upp á kynningu á starfsmannavefnum fyrir vinnustaði Akureyrarbæjar og geta áhugasamir haft samband við Björgu Leósdóttur með því að senda tölvupóst á [bjorgl@akureyri.is](mailto:bjorgl@akureyri.is) eða hringja í síma 460 1060.



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

Útgefandi: Akureyrarbaer

Ritstjóri: Ragnar Hólm Ragnarsson

Ritnefnd: Friðný Sigurðardóttir, Ingunn Helga Bjarnadóttir,  
Ragnar Hólm Ragnarsson og Samúel Jóhannsson.

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

Hönnun og umbrot: Stíll - Prentun: Ásprent

# Innanbæjar KRÓNÍKA

6. tbl. 4. árg. STARFSMANNAFRÉTTIR AKUREYRARBÆJAR nóvember 2009



Gull og glamúr 2008: Aðstandendur síðustu árs hátíðar, starfsfólk búsetudeildar, taka lagið á sviðinu.

## Árshátíð Akureyrarbæjar 2010

Okkur er það sérstök ánægja að tilkynna lesendum Innanbæjar-krónikunnar að árshátíð Akureyrarbæjar verður haldin með pomp og prakt í Íþróttahöllinni laugardagskvöldið 6. mars 2010.

Búsetudeild bæjarins sá um árshátíðina fyrir tveimur árum og þá var þema hennar „Gull og glamúr“. Fleiri en nokkru sinni fyrr mættu til leiks og þóttu hátíðarhöldin takast í alla staði afar vel. Það verður því líklega snúið fyrir Akureyrarstofu og deildir sem heyra undir hana að gera betur. Tekst þeim það? Hvert verður þemað? Hvaða hljómsveit spilar?

Starfsfólk bæjarins er hvatt til að taka 6. mars strax frá fyrir þá frábæru skemmtun sem það á í vændum. Fljótlega má búast við tilkynningu frá skipuleggjendum um nokkur grundvallaratriði sem lúta að árshátíðinni og smám saman mun síðan skýrast hvernig dagskránni verður háttað, hvaða hljómsveit spilar o.s.frv.

## GAMLA MYNDIN



Spurt er: Hvaða hús er verið að rífa og hvaða ár var það rífið? Þeir sem telja sig vita svarið ættu að senda okkur lausnina sem fyrst á netfangið akureyri@akureyri.is. Allar viðbótarupplýsingar eru að venju vel þegnar. Dregið verður úr innsendum svörum og í verðlaun fyrir rétt svar er 10 miða kort í Sundlaug Akureyrar.

Síðast var birt mynd sem tekin var í afgreiðslu fyrirtækis hér í bæ og spurt hvar myndin væri tekin og jafnvel hvort fólk þekkti mennina á myndinni. Dregið var úr innsendum svörum og kom upp nafn Lilju Þóreyjar Jónsdóttur starfsmanns á sambýlinu Dvergagili 40. Fær hún diskinn Gullperlu með Björgu Þórhallsdóttur að launum.



Lilja Þórey skrifar: „Ég held að gamla myndin að þessu sinni sé tekin inni í Sparisjóði Akureyrar sem lengi var til húsa í Brekkugötu 1 hér í bæ. Maðurinn sem sýnir andlit sitt er Hjálmar Helgason fyrrverandi leigubílstjóri á BSO. Hann var bróðir Móniku á Merkigili í Austurdal í Skagafirði. Hjálmar var giftur Kristbjörgu Pétursdóttur kennara frá Hranastöðum í Hrafnagilshreppi. Maðurinn innan við borðið, sá til vinstri, gæti verið Sverrir Ragnars sparisjóðsstjóri.“

## MOLAR



### Breytt samfélag - öldruðum fjölgar

Í fyrirsjáanlegri framtíð mun eldra fólki fjölga gríðarlega og er reiknað með að árið 2040 verði nálægt 25% þjóðarinnar 67 ára og eldri. Þessi lýðfræðilega breyting krefst nýrra hugmynda og lausna og því er nauðsynlegt að þróa umönnun aldraðra og þjónustu tengda því. Einnig er mikilvægt að lífsgæðin haldist og nauðsynlegt að viðhalda líkamlegri og andlegri færni.

Öldrunarheimili Akureyrar hafa af þessum sökum gerst þátttakendur í Evrópusambandsverkefni um öldrunarmál sem hefur það að markmiði að þróa leiðir til að bregðast við fyrirsjáanlegum auknum fjölda aldraðra, hlutfallslega minni fjárframlögum og væntanlegum vanda við að fá starfsfólk til starfa í öldrunarþjónustu í framtíðinni.

Verkefnið heitir OLE 2 (Our Life as Elderly 2) og er styrkt af Norðurslóðaaætlun Evrópusambandsins (Northern Periphery Programme). Íslenskir samstarfsaðilar Öldrunarheimila Akureyrar í verkefninu eru Hafnarfjarðarbær og Hornafjörður en auk þeirra taka Norðmenn, Svíar, Finnar og Færeyingar þátt í verkefninu.

Þátttakendur í OLE 2 hittust á Akureyri í lok október þar sem unnið var áfram í verkefninu en sú vinna hófst 1. júní 2008 og lýkur 1. júní 2011. Sjá frekari upplýsingar um verkefnið á: <http://ourfuture.eu/>

## HVAÐ ERTU AÐ GERA?



Hér er Ingibjörg stödd í Nýhavn í kóngsins Kaupmannahöfn

Ingibjörg Ösp Sigurjónsdóttir er félagsráðgjafi sem starfar í félagsþjónustuteyminu hjá fjölskyldudeild Akureyrarbæjar. Starfið felst aðallega í því að aðstoða fólk sem tekst á við hvers kyns félagslega og fjárhagslega erfiðleika. Ingibjörg sýnir á sér hina hliðina að þessu sinni.

**Hvaðan ertu?** Ég er frá Akureyri.

**Fjölskylduhagir?** Gift með eitt barn.

**Helstu áhugamál?** Ég hef mikinn áhuga á að ferðast bæði innanlands sem utan, svo er alltaf gaman að eyða tíma með skemmtilegu fólki.

**Hvaða bók lastu síðast og var hún góð?** Ég las Karla sem hata konur, ein besta bók sem ég hef lesið.

**Uppáhaldstónlist?** Ég er með mjög fjölbreyttan tónlistarsmekk, þessa dagana hlusta ég t.d. mikið á MUSE.

**Uppáhaldsmatur?** Berghólmatur (alltaf góður matur hjá mömmu og pabba á Berghóli).

**Hvað finnst þér best við að búa á Akureyri?** Það er mikill kostur hvað er stutt í allt og maður er blessunarlega laus við að eyða of miklum tíma í umferðinni.

**Hvernig væri hægt að gera góðan bæ betri?** Það eru litlu hlutirnir sem skipta máli, Brostu með hjartanum átakið fannst mér t.d. mjög sniðug hugmynd og það mætti gera meira af slíku.

**Er Guð til?** Veit ekki.

**Kreppuráð?** Heimsækja fólk á matmálistíma og gefa fólki knús í jólagjöf.