

Starfslokanámskeið

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

Námskeiðið stendur öllum starfsmönnum Akureyrarbæjar eldri en 60 ára til boða og er þátttakendum að kostnaðarlausu.

Skráning:

Hjá starfsmannþjónustu Akureyrarbæjar í síma 460-1060 eða með tölvupósti dagnyb@akureyri.is

Skráning þarf að berast fyrir 25. febrúar nk.

Staðsetning:

Lionssalur á 4. hæð í Skipagötu 14.

Þriðjudagur 1. mars – Opinber þjónusta og almannatryggingar

16: 30 **Inngangur um námskeiðið:** Ingunn Helga Bjarnadóttir
verkefnastjóri starfsþróunar hjá Akureyrarbæ

16: 35 **Félagsstarf aldraðra á vegum Akureyrarbæjar:** Olga Ásrún
Stefánsdóttir forstöðumaður Þjónustu-og félagsmiðstöðvar eldri borgara Víðilundi 22 og Bugðusíðu 1.

17: 00 **Punkturinn:** Bergljót Jónasdóttir forstöðumaður tómstundamála
Rósenborg/möguleikamiðstöð.

17: 15 **Kaffi**

17: 30 **Réttindi hjá stéttarfélögum eftir að starfi lýkur:** Björn
Snæbjörnsson formaður Einingar - Iðju.

17: 45 **Lífeyrisþegar og almannatryggingar:** Ásta Arnardóttir frá
Tryggingastofnun.

Samstarfsaðilar: Akureyrarbær, Kjölur, Eining Iðja og FSA.

Fimmtudagur 3. mars – Lífsgæðin

16: 30 Kynning á sjálfboðaliðastarfi Rauða krossins á Akureyri:

Hörður Ólafsson sjálfboðaliði og fyrrverandi skólastjóri
Lundarskóla.

16: 50 Kynning á starfi Félags eldri borgara: Jóhannes Sigvaldason
formaður Félags eldri borgara á Akureyri.

17: 15 Kaffi

17: 30 Forvarnir: Meredith Cricco öldrunarlæknir.

18: 00 Andlegar og félagslegar hliðar þess að hætta að vinna: Elín
Díanna Gunnarsdóttir, Dósent við Háskólann á Akureyri.

Þriðjudagur 8. mars - Félagsstarf og lífeyrismál

16: 30 Lífeyrismálin: Arna Jakobína Björnsdóttir, formaður Kjalar
stéttarfélags, Kári Arnór Kárasen frá Lífeyrissjóðnum Stapa og
Ágústa Gísladóttir frá LSR.

17: 45 Kaffi

18: 00 Áhrif markvissrar þjálfunar á heilsufar: Sjúkraþjálfari frá Bjargi.