

NORÐURLJÓŚ

Fréttabréf Norðuráls

8. tbl. 2013 • Ritstjórar: Sólveig Kr. Bergmann og Trausti Gylfason • Ábyrgð: Ágúst F. Hafberg

Ritnefnd: Aðalheiður Skarphéðinsdóttir, Ása Birna Viðarsdóttir, Bjarni Ingi Björnsson, Sigurður Amar Árnason, Sverrir Þór Guðmundsson og Steinunn Kr. Pétursdóttir. Myndir: Ása Birna Viðarsdóttir o.fl.

2.5 milljónir tonna

Þann 15. ágúst höfðu 2.5 milljónir tonna af áli runnið í gegnum verksmiðju Norðuráls á Grundartanga. Alla í steypuskálanum rýndi í tölur um heildarframleiðsla af steypu áli frá upphafi og nðurstaðan er þessi:

Um það bil 2.5 milljónir tonna

Um það bil 40.800 ofnar af fljótandi áli

Um það bil 92.600 gámar af áli sem hafa farið frá okkur.

Þess má geta þess að u.þ.b. 130 kg af áli fara í framleiðslu á meðalbíl. Ef við umreiknum það í fjölda bíla þá erum við með 19,230.800 bíla sem framleiddir eru úr álinu okkar.

Norðurál aðalstyrktaraðili Skallagríms

Ungmennafélagið Skallagrímur og Norðurál hafa samið um stuðning við íþróttastarf innan vébanda körfuknattleiks- og knattspyrnudeildar Skallagríms næstu þrjú árin. Um 130 manns á öllum aldri æfa körfubolta á vegum félagsins og ámóta fjöldi stundar þar knattspyrnu.

„Þessi samningur við Norðurál skiptir starfsemi okkar miklu máli og styrkir alla okkar innviði,“ segir Björn Bjarki Þorsteinsson, formaður körfuknattleiksdeildar Skallagríms. Hann segir styrkin verða nýttan til að efla barna- og unglingastarf, og jafnframt til að standa við bakið á úrvalsdeildarliðinu í baráttu bestu körfuknattleikslíða landsins. „Einnig erum við með fjölsótt barnamót ár hvert sem Norðurál styrkir. Það er hverju félagi dýrmætt að hafa öflugra bakhjarla og Norðurál er einn okkar helsti bakhjarl í körfuboltanum í Borgarnesi og Borgarbyggð.“

Í sama streng tekur Ívar Örn Reynisson, formaður knattspyrnudeildar Skallagríms. „Við höfum smám saman verið að efla starf deildarinnar og auka

gæði og umfang þjálfunar, sérstaklega í yngri flokkunum. Fjárhagslegur stöðugleiki er sá grunnur sem framfarir í íþróttastarfi grundvallast á enda er

segir það starfsfólki Norðuráls ánægjufni að leggja sitt af mörkum til starfsemi Skallagríms. „Bæði starfsfólk og verktakar úr Borgarbyggð starfa fyrir



Frá undirritun styrktarsamnings. Fremri röð: Björn Bjarki Þorsteinsson, Ágúst Hafberg og Ívar Örn Reynisson. Aftari röð: Sumarliði Páll Sigurbergsson knattspyrnumaður og Sigurbjörg Rós Sigurðardóttir, körfuknattleikskona.

öllum ljóst sambandið milli árangurs og öflugra bakhjarla.“

Ágúst Hafberg, sem skrifaði undir samninginn fyrir hönd Norðuráls,

Norðurál og það samræmist stefnu fyrir tækisins að styðja við félagsstarf í nágrannabyggðum sem bætir mannlíf og eflir.“

Úttekt á Grundartanga

Árlegri úttekt tryggingafélags Norðuráls, FM Global, lauk í síðustu viku septembermánaðar. Störf, umgegni og tækjabúnaður var metinn gagnvart ýmsum áhættuþáttum s.s. rekstrarstöðvun, jarðskjálfta og eldsvoða. Frá því er skemmt að segja að ábendingar tryggingamanna voru í lágmarki og meira í ábendingaformi en að

um formlegar kröfur væri að ræða. Í bréfi sem okkur

barst frá Lee Kenny fulltrúa FM Global lætur

hann vel af heimsókninni. Hann segir að það sem hann hafi strax tekið eftir við komuna á Grundartanga var rólegt og yfirvegað andrúmsloft, góð umgegni og viðhald bygginga. Hann nefni það sérstaklega þar sem reynsla hans sé að þessi fyrsta tilfinning sé oft og tíðum fyrirboði þeirra niðurstaðna sem slíkar könnunarheimsóknir leiði í ljós.

Lee Kenny hefur yfirumsjón með tryggingamálum ávera í Bretlandi, á Norðurlöndunum, Miðausturlöndum og Afríku.



Sigurður Þorsteinn Guðmundsson, Magnús Sigurjón Guðmundsson, Aron Fannar Beinteinsson og Skuli Freyr Sigurðsson. Mynd: Skessuhorn.

Meistarar meistaranna í keilu

Meistarakeppni Keilusambands Íslands fór fram í september sl., þar sem ÍA sigraði ÍR með 2.196 stigum gegn 2.121. Við óskum ÍA mönnum til

hamingju en í liðinu eru bræðurnir Sigurður Þorsteinn Guðmundsson og Magnús Sigurjón Guðmundsson, starfsmenn Norðuráls.



Bleikur október

Októbermánuður er bleikur í takt við árvekníatak Krabbameinsfélagsins. Starfsfólk Norðuráls má því búast við „bleikum uppákomum“ á næstunni og er jafnframt hvatt til að leggja áttakinu lið. Bleikar slaufur verður hægt að kaupa í móttökunni, hjá Guðrúnu og Ester.

Öruggt atferli

Norðurál til fyrirmyndar

Í grein í tímaritinu PMeZine er að finna jákvæða og skemmtilega umfjöllun um Norðurál og hversu vel starfsfólki Norðuráls hefur gengið að innleiða og nota Öruggt atferli.

Hlekk á greinina er að finna á heimasíðu Norðuráls og undir flípanum Fréttir á Innraneti.



Nú er unnið á 12 tíma vöktum í skautsmiðju á laugardögum og sunnudögum.

Rútuferðir frá Norðuráli kl. 15:45 leggjast því af um helgar.

Nokkur orð frá framkvæmdastjóra

Kæra samstarfsfólk!

Lækkun hefur orðið á öryggisvísitölunni frá því í sumar og þegar þetta er ritað hefur hún verið í 10 vikur á grænu svæði. Ég er þakklátur starfsfólki fyrir þessa lækkun sem varð í kjölfar átaks í öryggismálum á miðju sumri. Þetta segir okkur að öryggisvitundin er vakandi en stundum þarf að minna okkur á hana. Fólk er orðið gagnrýnna á vinnuumhverfi sitt sem er merki um aukna öryggisvitund. Aukið frumkvæði stjórnenda í áhættugreiningu er staðreynd, hvort sem um er að ræða greiningu á verkefna- rekstrar- eða persónuáhættu. Það er einn af lykilkáttum okkar í öryggismálum sem við þurfum að gæta að.

Í september var síðasta skautið frá Hydro notað í kerlínu 1. Síðan þá höfum við notað forskaut frá BHH en þau eru 10 cm lengri

og hefur straumur verið aukinn í kerlínunni síðustu vikurnar.

Að auka framleiðslu með straumaukningu er vandasamt ferli sem krefst stöðugra umbóta í framleiðsluferlum og vinnubrögðum. Kerreksturinn verður viðkvæmari eftir því sem straumur er aukinn og sérhver frávik í vinnubrögðum eða gæðum hráefna valda truflunum sem eru meiri en þegar straumur er lægri. Þróun framleiðsluferla og vinnubragða eru þess vegna forsenda þess að straumaukningaverkefnið gangi vel fyrir sig. Það er greinilegt að starfsmenn eru vel undirbúnir fyrir þessar breytingar, eins og sést á framleiðslunni þar sem við erum yfir framleiðslumarkmiðum okkar.

Breytingar í skautsmiðju ganga samkvæmt

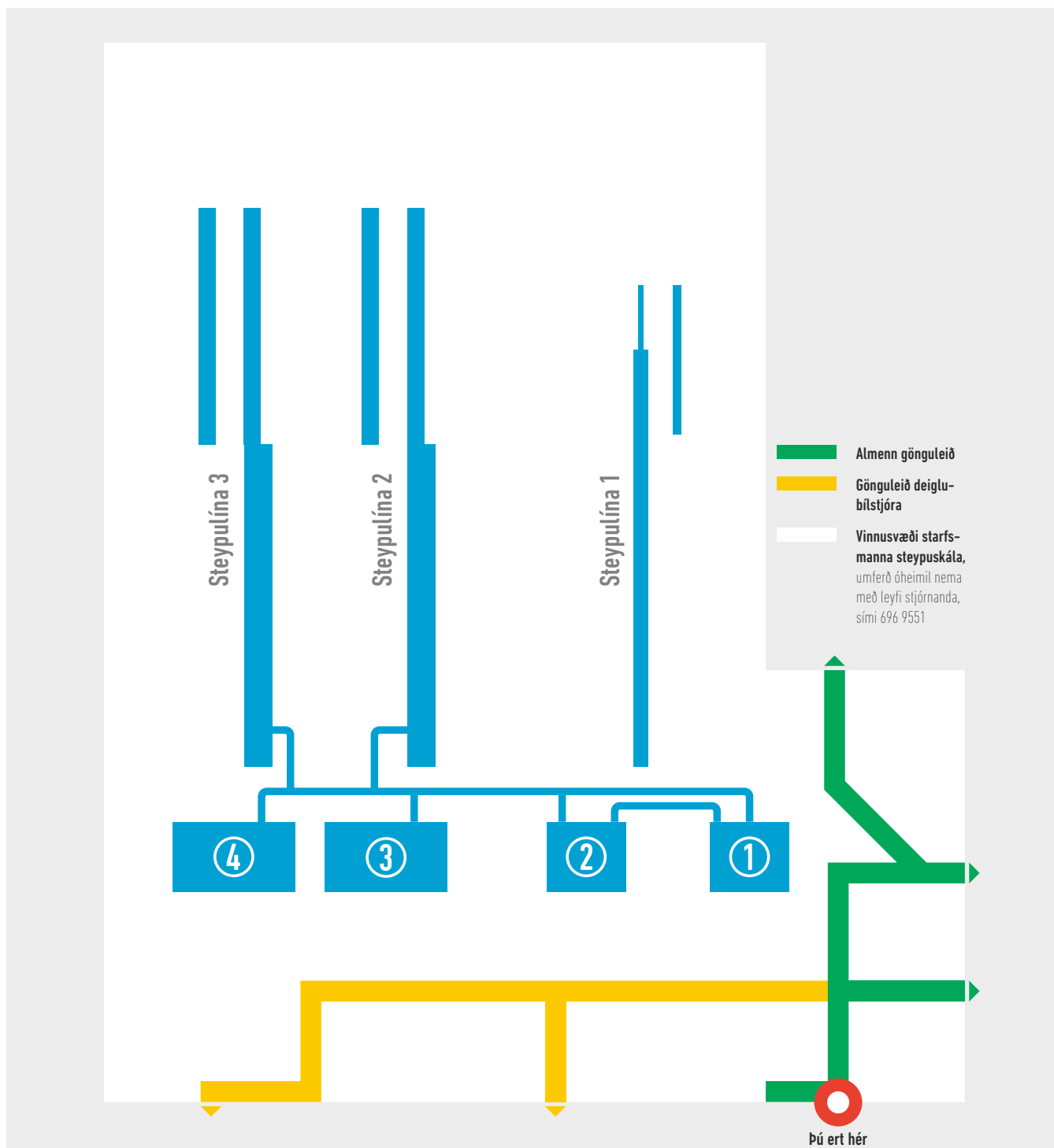
áætlun og ekki hefur orðið truflun á framleiðslu frá skautsmiðju þökk sé samstilltu átaki framleiðslustarfsmanna, viðhaldsmanna og verktaka.

Daganna 7. til 10. október verður vottunar úttekt á umhverfis- og öryggisstjórnunarkerfunum. Samhliða verður einnig úttekt á ISO 9001 gæðastjórnunarkerfinu sem við fengum vottun á í október á síðasta ári. Það hefur verið mikil vinna við að betrubæta ferla og innleiða nýja. Við erum nú þegar farin að sjá árangur af þessum umbótum til dæmis varðandi öryggi við steypulínu 3.

Nú er komin sá árstími þar sem færð og veður geta versnað skyndilega og vil ég því biðja ykkur öll að fara sérstaklega varlega í umferðinni.

Gunnar Guðlaugsson

GÖNGULEIÐIR Í STEYPUKÁLA



Verið er að innleiða nýjar reglur í steypuskála. Eins og myndin sýnir verður aðgangur annarra en starfsmanna steypuskálans ekki leyfður nema með leyfi vaktstjóra (hvíta svæðið á myndinni). Almennu gönguleiðinni gegnum steypuskálann (græna gönguleiðin) verður haldið óbreyttri en takmarkað verður aðgengi annarra en kerskálamanna (deiglu-bílstjóra) um gulmerktu gönguleiðina.

Allir starfsmenn steypuskálans fara árlega í upprifjun á verklagsreglum og leiðbeiningum sem þar gilda. Við þessar breytingar þurfa aðrir starfsmenn sem starfa á þessu svæði, svo sem iðnaðarmenn, að sækja þessa fræðslu til að öðlast skilning á því sem fram fer í skálanum.

Innleiðing á þessum breytingum mun hefjast núna á haustdögum með uppsetningu skilta. Í framhaldi af því verður komið

upp aðgangsstýringu á gönguhurðirnar á suðurhlíð steypuskálans en þeim verður stýrt með kortaaðgangi. Tilgangur þessa er að auka öryggið í steypuskálanum og takmarka umgang fólks þar sem mikil umferð farartækja er allan sólarhringinn auk þess sem verið er að vinna með bráðinn málm í miklu magni.

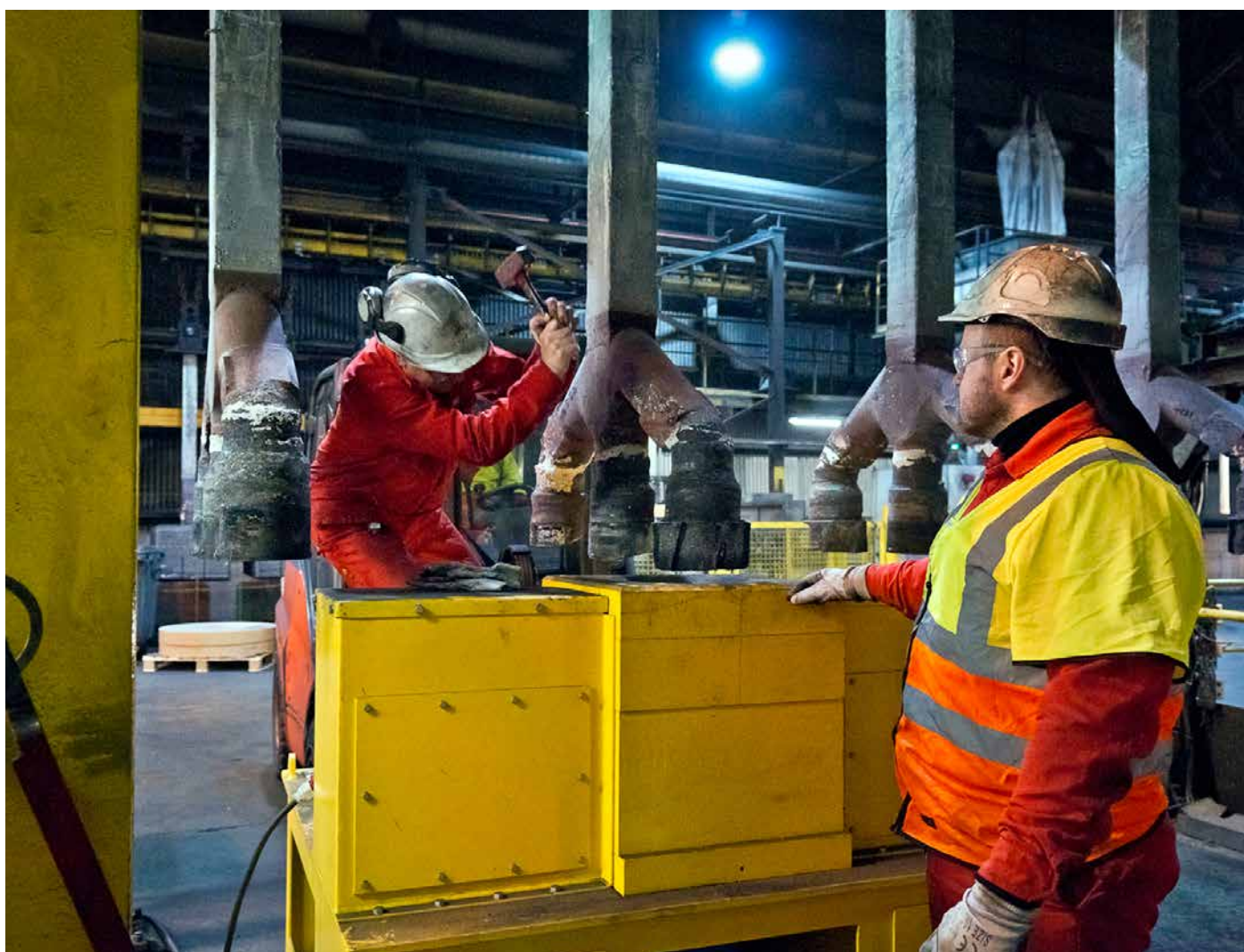
Endurnýjun í skautsmiðju

Stálsmiðjan leggur nú lokahönd á að setja snúningseiningar í hlaupaketti hengibrautar skautsmiðjunnar. Þá verður hægt að láta gaffla snúa langsum í brautinni en ekki þvert eins og nú er. Með þessu má hafa vinnsluvélar einfaldari og hraðvirkari, ekki bara þær

fyrirtækinu Alu1 í Kópavogi. Jafnframt verður vökvadælustöðin endurnýjuð. Starfsmenn skautsmiðjunnar hafa brugðið sér í heimsókn til Vírnets í Borgarnesi þar sem unnið er að samsetningu brjótsins og list þeim vel á hann. Hann verður hraðvirkari, ein-

Verkið hefur gengið vel og hafa truflanir vegna straumleysis verið fáar. Þessi endurnýjun er gerð til að auka rekstraröryggi verksmiðjunnar og ekki síður til að auka persónuöryggi rafvirkja sem vinna við búnaðinn.

Í nóvemberlok verður spanofn #1 í



sem eru í smíðum núna heldur horft til framtíðar. Sérstakar snúningsstöðvar verða settar í hengibrautina í október.

Uppsetning fyrstu nýju vélarinnar er hafin þar sem neðri hluti vélarinnar er kominn í þar til gerða gryfju sem SS verktakar byggðu. Efri hlutinn verður svo settur upp í október þegar snúningsstöðvarnar eru komnar í hengibrautina. Þetta er hulsbrjótur frá

faldari og ræður við hulsur á 180 mm tindum.

Í sumari hefur Rafmiðlun unnið að smíði og uppsetningu á nýju lágspennu rofafelti í spennistöð skautsmiðjunnar sem ber númerið 40.05. Búið er að setja rofafeltið upp og tengja við aflspenna. Þetta er vandasamt verk og krefst þess að aflstrengir séu færðir á milli rofa eftir efni og aðstæðum.

skautsmiðjunni endurnýjaður. Þetta er lokahnykkurinn á endurnýjun ofnbúnaðar og verða þá allir 3 ofnarnir af sömu gerð, FS 20 frá þýska fyrirtækinu ABP Induction. Nýi ofninn er afkastameiri og tæknilega fullkomnari en sá gamli.

Óskar Jónsson, verkefnastjóri endurnýjunar í skautsmiðju.

Reykingamenn athugið!

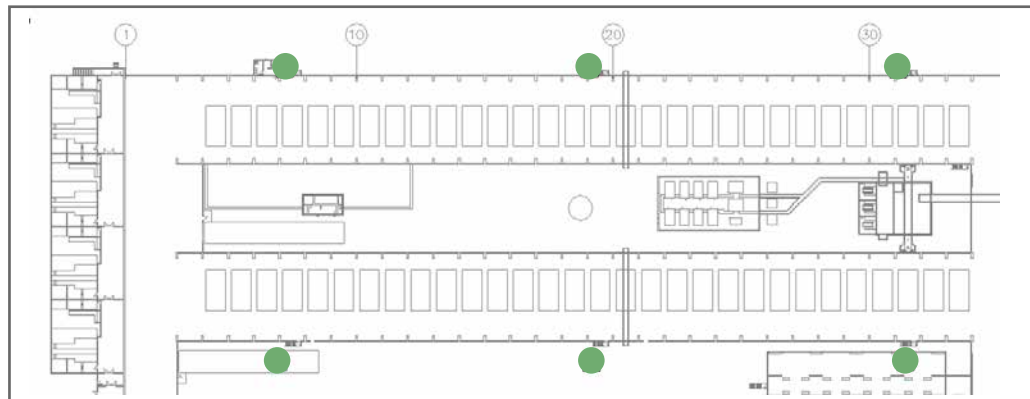
Hér má sjá yfirlit yfir þau svæði þar sem reykingar eru leyfðar og viðeigandi aðstaða er til staðar, en ábendingar hafa borist um að reykt sé á öðrum svæðum, t.d. á gönguleiðum og í farartækjum.

Almenna reglan er þessi:

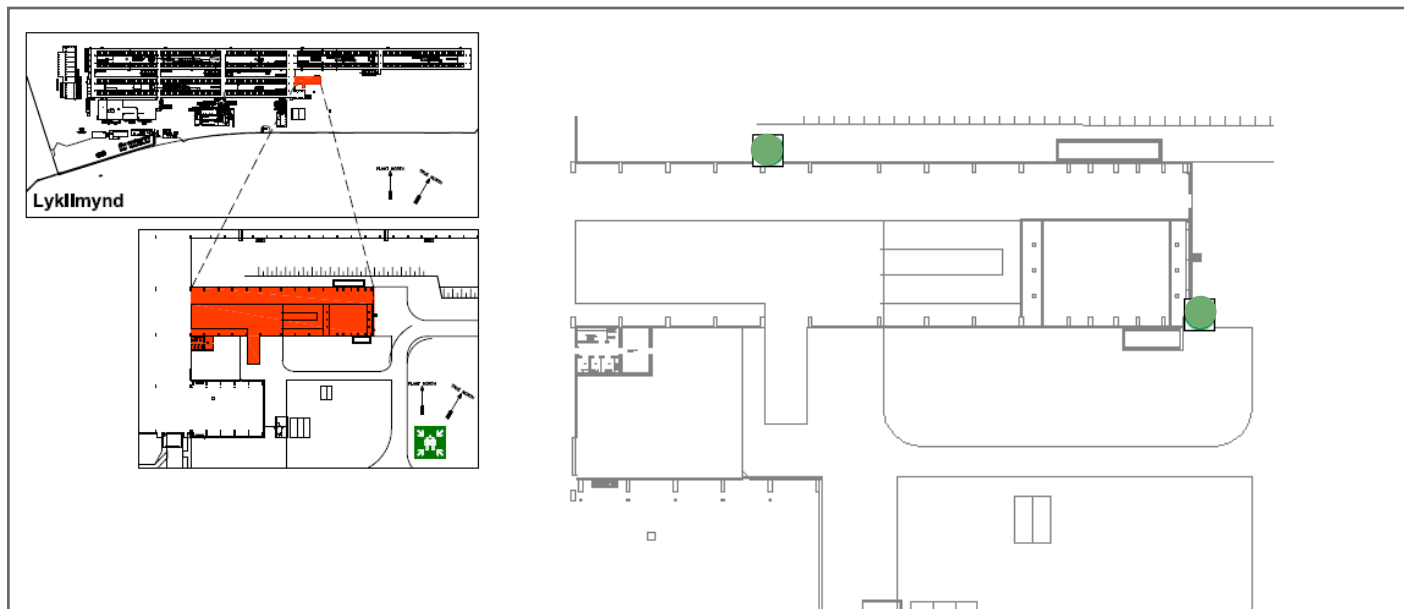
Reykingar eru eingöngu leyfðar á afmörkuðum svæðum. Þar sem stubbahús eru til staðar má reykja.

Reykingar eru ekki leyfðar á öðrum svæðum svo sem á gönguleiðum og í farartækjum.

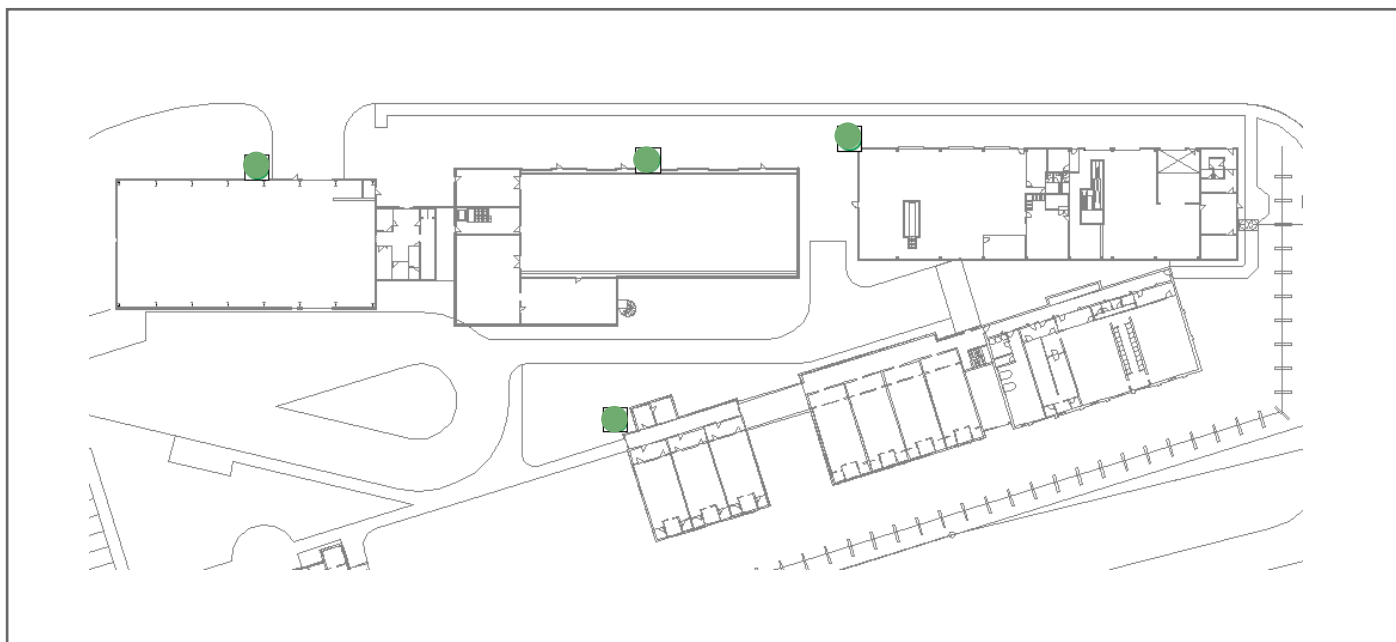
Kerskálar



Kersmiðja



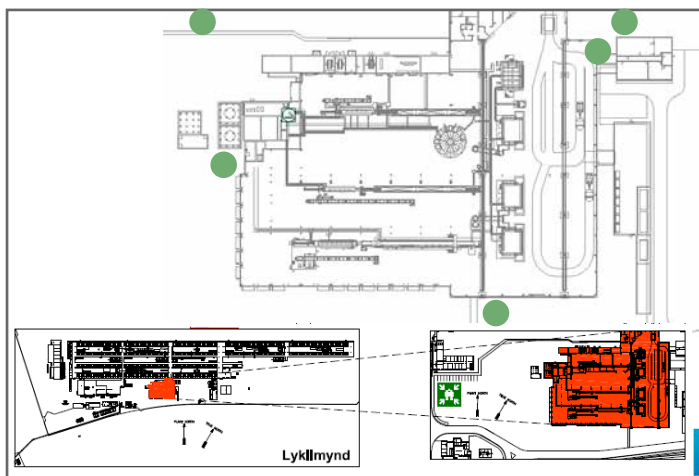
Lager, verkstæði og baðhús



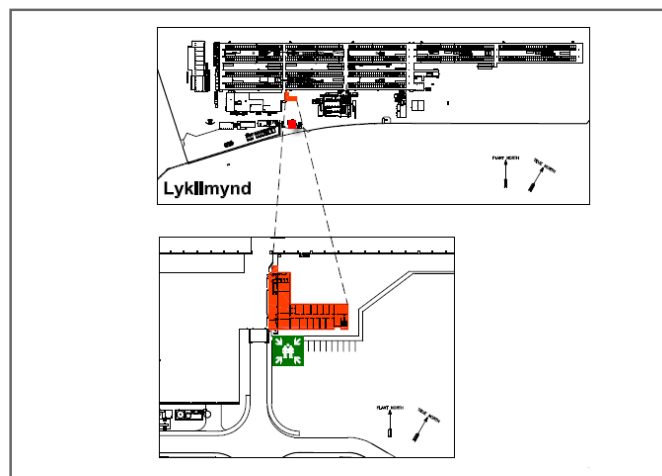
Skautsmiðja



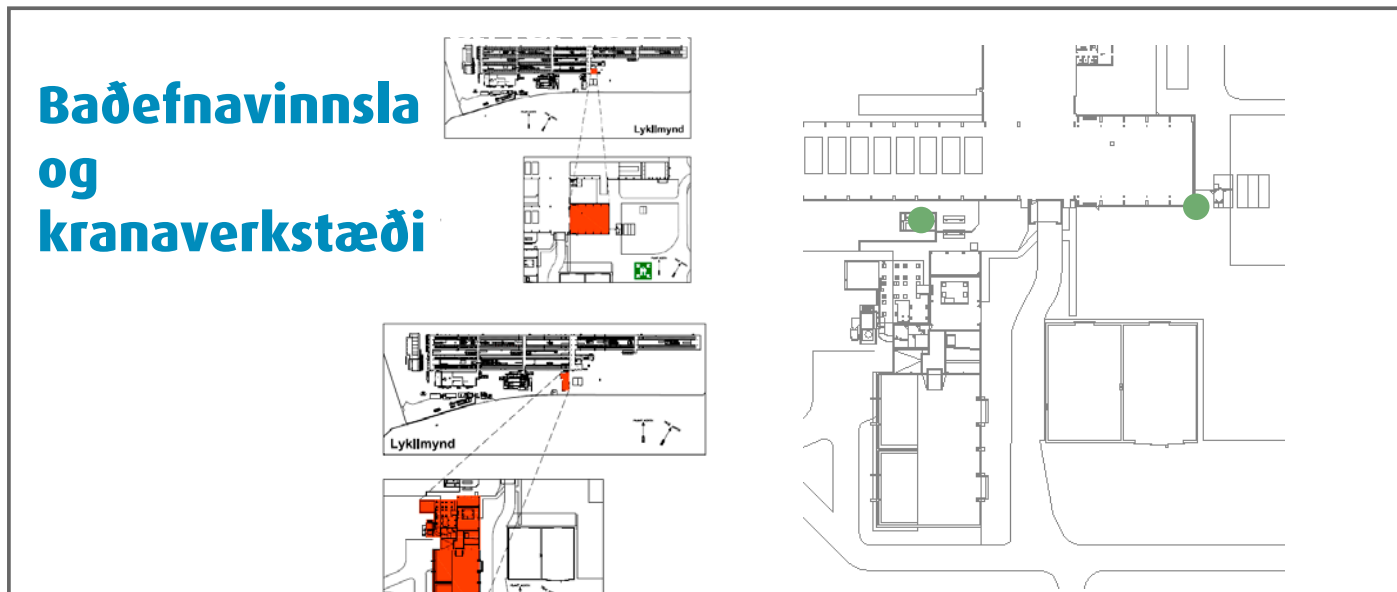
Steypuskáli



Mötuneyti og kerskálaskrifstofa



Baðefnavinnsla og kranaverkstæði



Spurning dagsins

Nemendur

Stóriðjuskólans spurðir:
Hvernig er að vera sest/
ur aftur á skólabekk?



Sigurbjörg Jenny Sigurðardóttir, ræstingu Gaman.



Fanney Karlsdóttir, liðstjóri B-vakt skautsmiðju Meiriháttar.



Eva Ósk Gísladóttir, c-vakt steypuskála Fínt, bara gaman.



Björn Orri Sveinsson, c-vakt kerskála Bara mjög fínt.



Hrólfur Borgarsson, liðstjóri d-vaktar kerskála Viðbrigði.

Öruggt atferli

Mikil þjálfun er framundan í öruggu atferli en í ráði er að endurnýja að hluta til í kjarnateymunum og fylla í skörð þeirra sem eru hættir. Það hefur reynst tiltölulega auðvelt að

endurnýja hópana þar sem starfsmenn gera sér grein fyrir því að öruggt atferli hefur skilað miklum árangri í öryggi á vinnustaðnum okkar. Reikna má með að þessi

þjálfun standi fram í nóvember.

Þann 30. September s.l. sóttu iðnaðarmenn, starfsmenn úr deigluhreinsun og skautsmiðju námskeið í öruggu atferli.



Frá vinstri eru Óskar Kristinsson, Páll Sigvaldason, Ágúst Búason, Þórgímur V. Guðbjartsson, Óskar Gíslason og Hjálmar Jónsson. Vinstra megin borðs eru Jóhann Ragnarsson, Guðmundur Steinar Jóhannsson, Þórður Jóhann Sigurðsson, Magnús Valur Magnússon, Bjarni Sæmundsson og Friðrik Halldórsson.

Hver er?

Nafn: Ragnar Guðmundsson

Starf: Forstjóri Norðuráls.

Fæðingarstaður, -dagur: Reykjavík, 22. október 1965.

Fjölskylduhagir: Giftur Írisi Höllu Nordquist. Saman eigum við 4 börn, Patrek, Andreu, Karen og Kristófer.

Hvenær byrjaðir þú hjá Norðuráli? 20. september 1997.

Það skemmtilegasta fyrir utan vinnuna? Samvera með fjölskyldunni og spila golf.

Aðaláhugamálið? Golf.

Uppáhalds matur? Humar og nautakjöt.

Uppáhalds drykkur? Kaffi og rauðvín.

Ertu hjátrúarfullur? Nei.

Hvaða persónu í mannkynssög-



unni vildir þú helst hitta? Jesús Krist.

Uppáhalds sjónvarpsefni? Bíómyndir og þáttaraðir á borð við The Killing og Homeland. Top Gear, PGA golf og enski boltinn.

Besta bókin sem þú hefur lesið?

Hýbýli vindanna eftir Böðvar Guðmundsson kom mér á óvart. Annars les ég mest bækur höfunda á borð við John Grisham, Arnald Indriðason og Yrsu Sigurðardóttur.

Hvaða hljómsveit eða söngvara heldur þú mest upp á? Ég er alæta á tónlist.

Uppáhalds íþrótt eða hreyfing? Golf.

Lýstu þér í þremur orðum? Spurðu einhver annan.

Fallegasti staður á Íslandi? Gjáin í Þjórsárdal.

Til hvaða lands langar þig mest að ferðast? Suður-Afríku.

Framtíðarplön? Ná eins stafs tölu í forgjöf.



Starfsmenn B vaktar í kerskála setja niður síðasta forskautið frá Hydró.)

Síðasta forskautið frá Hydró

Kaflaskipti urðu þann 7.september sl. þegar 15 ára samstarfi Norðuráls og Hydro Carbon í Neuss rann á enda. Allar götur frá 1998, þegar álver Norðuráls hóf starfsemi, hefur forskautaverksmiðja Hydro í Neuss í Þýskalandi (áður í eigu VAW) framleitt fyrir okkur forskaut. Áætlun um

framleiðsluaukningu Norðuráls knúði á um að fá stærri forskaut, en verksmiðjan í Neuss er ófær um að verða við þeim óskum. Við snérum okkur því annað og verksmiðja Century í Hollandi mun nú um áramótin afhenda okkur forskaut til að nota í kerlinu 1 og að hluta til í kerlinu 2.

En þann 7.september var síðasta skautið frá Hydro notað í kerlinu 1. Síðan þá höfum við notað forskaut frá BHH en þau eru 10 cm lengri og hefur straumur verið aukinn í kerlinunni síðustu vikurnar.

Gauti Höskuldsson,
framkvæmdastjóri kerskála

Sudoku

ERFIÐ				MIÐLUNGS				AUFVELD				AFBRIGÐILEG :)					
	5		8		5			4		5	9	1	6		7		4
	8		3		3	1	7 4	5	1	6				6	8	1	
2	3	7		4	7		5 6 1	6	9	7	8		2		1		9
3	7	8	6	7	2	1	3	2	3	8		9		3	2	4	
5		4	2					9	5	3	8						2
		3	9			6	5 2 8		5		6	3 7	9			2 8 6	
		9	5	9	2	7	3 1	6		8	5 7 1		6		1		
9		7	6	6	4	2	9			3	7 9				3 5 8		
	1		3				6	7	3	4	6	2	1			7	



Ljós. Ómar Óskarsson

Hreyfingarleysi og ofþyngd auka hættu á krabbameinum

Rætt við Laufeyju Tryggvadóttur faraldsfræðing

Fullyrt er að Íslendingar séu að komast í hóp þyngstu þjóða. Of mikilli líkamsþyngd fylgir aukin hættu á ýmsum sjúkdómum.

En eru krabbamein þar á meðal?

Leitað var upplýsinga hjá Laufeyju Tryggvadóttur faraldsfræðingi hjá Krabbameinsskránni.

Hvað sýna erlendar og innlendar rannsóknirum tengsl ofþyngdar við auknahættu á krabbameinum?

„Staðfest er að aukin líkamsfita tengist aukinni hættu á nokkrum tegundum krabbameina og að áhættan helst í hendur við aukna þyngd. Áætlað er að ofþyngd valdi 2,5% krabbameina hjá körlum og 4,5% hjá konum í Evrópu,“ segir hún.

En hvaða tegundir krabbameina er helst rætt um í þessu sambandi?

„Það eru krabbamein í vélinda, brisi, nýrum, ristli og endaparmi hjá báðum kynjum, og í legbol og brjóstum kvenna, auk þess sem sterkur grunur leikur á tengslum við krabbamein í fleiri líffærum.“

Er þessi áhætta ekki aukin hjá þeim sem hreyfa sig lítið?

„Jú, hreyfingarleysi tengist mest krabbameinum í ristli hjá báðum kynjum og í legbol og brjóstum kvenna. Áhrifin virðast enn



Ljós. Jónas Ragnarsson

sterkari en af ofþyngd einni og sér þannig er hreyfingarleysi talið valda milli 10% og 20% allra krabbameina,“ segir Laufey

Hvaða ráðleggingar hafa verið settar fram?

„Mælt er með því að líkamleg áreynsla sé að lágmarki í 30 til 60 mínútur á dag, fimm daga vikunnar og að líkamsþyngdarstuðull (BMI) sé yfir 18,5 og undir 25. Þannig er til dæmis æskilegt að þyngdin sé milli 53 kg og 72 kg fyrir einstakling sem er 170 sm á hæð,“ segir Laufey. „Þó þarf að horfa til þess að breytileiki er eðlilegur og sumum er eiginlegt að vera feitari, meðan aðrir eru grannir að eðlisfari.“

„Gæta þarf hófs í neyslu orkuríkrar fæðu svo sem sælgætis, sætra goddrykkja og áfengis. Mikilvægt er að nota öll tækifæri til að hreyfa sig. Einnig að stunda líkamsrækt á því formi sem hverjum og einum finnst skemmtilegt, hvort sem það eru göngur, skokk, dans, æfingar á líkamsræktarstöðvum eða annað,“ segir hún.

„Líf okkar sem búum í þjóðfélögum allsnæga einkennist af miklu fæðuframbóði og hreyfingarleysi. Svo virðist sem þeir efnaferlar líkamans sem þróuðust til aðlögunar að fæðuskorti, sem einkennir mestalla þróun mannsins, geti snúist gegn líkamanum við þessar aðstæður,“ segir Laufey Tryggvadóttir. **JR**



Bleika slaufan

Staðreyndir um krabbamein kvenna

- Ár hvert greinast að meðaltali um 700 íslenskar konur með krabbamein, samkvæmt upplýsingum frá Krabbameinsskrá Krabbameinsfélagsins.
- Um 210 konur greinast ár hvert með brjóstakrabbamein. Helmingur þeirra er á aldrinum frá 50 til 69 ára en þær yngstu á þrítugsaldri. Um níunda hver kona getur búist við að fá brjóstakrabbamein. Ár hvert deyja 35-40 konur úr brjóstakrabbameini.
- Um 85 konur greinast ár hvert með lungnakrabbamein og um 65 deyja úr sjúkdómnum.
- Rúmlega 60 konur greinast ár hvert með krabbamein í ristli og endaparmi og um 25 deyja úr sjúkdómnum.
- Lífshorfunar hafa batnað mikið. Um 37% kvenna sem greindust með krabbamein fyrir fjörutíu árum lifðu í fimm ár eða lengur en nú geta um 69% vænst þess að lifa svo lengi. Sambærilegar tölur fyrir brjóstakrabbamein eru 55% og 90%.
- Nú eru á lífi um 7.000 konur sem fengið hafa krabbamein, þar af um 2.700 sem hafa fengið brjóstakrabbamein.
- Hægt er að draga úr líkum á krabbameinum með heilbrigðum lífsháttum svo sem reykleysi, hreyfingu, takmörkun áfengisneyslu og neyslu hollrar fæðu. Einnig er mikilvægt að forðast sterka sól, fara ekki í ljósabekki og forðast smithættu sem fylgir óábyrgu kynlífi.
- Almenn gildir að því fyrir sem krabbamein greinast, því betri eru horfurnar á lækningu.

Staðreyndir um krabbameinsleit

- Konur á aldrinum frá 20 til 69 ára eru boðaðar í leghálskrabbameinsleit. Fram að fertugsaldri er boðað á tveggja ára fresti en eftir það á fjögurra ára fresti að uppfylltum ákveðnum skilyrðum.
- Hægt er að greina forstígg leghálskrabbameins þar sem mjög góðir möguleikar eru á lækningu.
- Konur á aldrinum frá 40 til 69 ára eru boðaðar í brjóstamyndatöku annað hvert ár.
- Erlendar rannsóknir benda til þess að með því að taka röntgenmyndir reglulega af brjóstum kvenna megi lækka dánartíðni vegna krabbameins í brjóstum verulega.

Staðreyndir um Bleiku slaufuna

- Síðan árið 2000 hefur októbermánuður verið helgaður árvekni um krabbamein hér á landi.
- Ýmis mannvirki verið lýst í bleikum lit í byrjun október síðan árið 2001.
- Bleik slaufa, sem barmmerki, er seld til stuðnings baráttunni gegn krabbameini hjá konum. Upplýsingar frá Krabbameinsfélaginu, október 2013.

Heilsuþorð Krabbameinsfélagsins

Hver og ein kona getur gert ýmislegt til að draga úr líkum á að fá krabbamein:

1. Reykjum ekki og forðumst reykt frá öðrum. Notum ekki munn- og neftóbak.
2. Hreyfum okkur að minnsta kosti í hálfklukkustund á dag.
3. Borðum hollan og fjölbreyttan mat. Neytum grænmetis og ávaxta daglega.
4. Forðumst að vera of þungar.
5. Takmörkum neyslu áfengra drykkja.
6. Vörumst ljósabekki og óhófleg sólþöð.
7. Öflum okkur upplýsinga um helstu einkenni krabbameina og bregðumst við þeim.
8. Forðumst langtímanotkun tíðahvarfahormóna. Verum vakandi fyrir krabbameinsvaldandi efnum í umhverfinu.
9. Þiggjum boð um að mæta reglulega í leghálsskoðun eftir tvítugt. Verjumst HPV-veirusmiti.
10. Skoðum brjóstin mánaðarlega og þiggjum boð um að mæta reglulega í brjóstamyndatöku eftir fertugt.

Nánari upplýsingar eru á vefsíðu Krabbameinsfélagsins: www.krabb.is



Bleika slaufan

Október 2010

ÝMISLEGT HÆGT AÐ GERA

Krabbameinsfélagið hefur gefið út svonefnd Heilsuþorð fyrir konur og Skilaboð til karla. Þar kemur fram að ýmislegt er hægt að gera til að draga úr líkum á að fá krabbamein og auka batahorfur ef sjúkdómurinn greinist. Það gildir jafnt um konur og karla að mikilvægt sé að reykja ekki, hreyfa sig reglulega, borða hollan og fjölbreyttan mat og vera vakandi fyrir einkennum sem gætu bent til krabbameins og bregðast við þeim. Konur eru sérstaklega hvattar til að nýta sér boð um reglulega legháls-skoðun eftir tvítugt og brjóstamyndatöku eftir fertugt. Nánari upplýsingar eru á krabb.is.

ÁRSHÁTÍÐ

Starfsmannafélags Norðurláls

VERÐUR HALDIN Í SILFURBERGI - HÖRPU

LAUGARDAGINN 12.OKTÓBER

HÚSIÐ OPNAR KL. 19:00 MEÐ FORDRYKK

OG FORRÉTTAHLAÐBORDI

SKRÁNING ER HAFIN Á LAGERNUM

LOKADAGUR SKRÁNINGAR ER 6. OKTÓBER



GISTING Á GRAND HOTEL

1.MANNS HERB. 13.700 - NÓTTIN

2JA MANNA HERB. 15.500 - NÓTTIN

JUNIO SUITE 23.500 - NÓTTIN

RÚTUFERÐIR

FRÁ HYRNUNNI BORGARNESI KL 17:50 / FRÁ STÖÐINNI AKRANESI KL 18:20 AÐ HÖRPU
HEIM AFTUR KL 24:00 OG EINNIG EFTIR BALL.

FRÁ GRAND HOTEL KL 18:50 OG TIL BAKA KL 24:00 OG EINNIG EFTIR BALL.