



ET FOA

Fra arbejdsliv til seniorliv

MÆND SKAL GØRE SOM KVINDERNE

SIDE 28

Faglig stolthed på sygehusapoteket

DE HJÆLPER ALVORLIGT SYGE

SIDE 20

KOST & SERVICE

HUSASSISTENTER LIGGER LAVT PÅ LOKALLØN, MEN DET KAN LYKKES:

VI FIK ET LØNLØFT

SIDE 6

10
SIDER OM
LOKALLØN



Ny smileyordning i 2022

Fødevarestyrelsen ændrer smileyordningen:

- Fra årsskiftet vil der kun være 3 forskellige smileyer i stedet for 4 – glad mund, lige mund og sur mund.
- Elitesmileyen udgår.
- Virksomheder skal fremover vise kontrolrapporter på alle digitale platforme, hvor de sælger fødevarer – ikke bare egen hjemmeside.

Hvad skal du gøre?

- Fjern din elitesmiley senest 31. marts 2022 – hvis du har sådan en. Det gælder f.eks.:
 - o Dit klistermærke med elitesymbol
 - o AI markedsføring af elitestatus
- Lad din kontrolrapport med elitesmiley blive hængende, til din virksomhed får en ny kontrolrapport ved næste kontrolbesøg.
- Hvis din virksomhed sælger fødevarer fra digitale platforme som f.eks. take-away-sider, så henvis til din kontrolrapport på findsmiley.dk senest 31. marts 2022.





INDHOLD

SNAPSHOT
**DE LAVER
LIVSVIGTIG
MEDICIN**
SIDE 20

DET VIRKER
UHM -
BÆLGFRUGTER
SIDE 17



INDBLIK
"VI SKAL
GØRE SOM
KVINDERNE"
SIDE 28

- 4 Chefredaktørens leder**
- 6 Fag og fremtid**
Mange går glip af lokalløn.
- 8 FOKUS Lokalløn**
Se, hvor stor forskellen er på, hvad kommunerne giver i lokalløn til FOAs faggrupper.
- 16 Groft sagt**
- 17 Det virker**
Her spiller bælgfrugter hovedrollen.
- 18 Formandens klumme & debat**
- 20 Snapshot**
At fremstille kræftmedicin giver faglig stolthed.
- 24 Fagligt talt**
- 26 Brug FOA**
350 år gammel lov sikrer Kirsten millionerstatning.
- 28 INDBLIK Mænds seniorliv**
Planlæg dit pensionistliv allerede, når du er i 50'erne, lyder rådet fra eksperter.
- 37 Min vej**
Brian fandt mening i nyt job.
- 38 Interview**
"Der kommer til at ske noget vildt med den offentlige sektor." Mød fremtidsforsker Marianne Levin.
- 42 A-kassen**
Nu må du supplere elevlønnen.
- 45 Mad på farten**
- 46 Quiz**
- 48 Det sker**
- 50 Kollegakram**

**NOGLE KOMMUNER SER UD TIL AT HAVE GLEMT, AT LOKALLØN FINDES.
NOGLE STEDER ER VI NEDE AT SKRABE BUNDEN, HVOR DET ER PINLIGT. SIDE 10**

THOMAS ENGHAUSEN
NÆSTFORMAND I FOA

FOA

Ansv. chefredaktør Gitte Hejberg
gith@foa.dk · 46 97 24 58
Redaktionschef Morten Bruun
mobr@foa.dk · 46 97 23 97
Udgiver FOA · Staunings Plads 1-3
1790 København V · 46 97 26 26
foa.dk · foa@foa.dk

HALLO – 2022 KALDER!

VELKOMMEN I ”Jeg hører, hvad du siger, men (dybt suk) der er ingen penge at forhandle om.” Har du, din tillidsrepræsentant eller din afdelingsrepræsentant hørt det argument fra chefen, når I talte om lokalløn? Måske endda i flere år i træk? Ja, så er du langt fra alene.

Til gengæld er der meget, der tyder på, at det afvisende svar fra chefen står for fald. I hvert fald nogle steder i landet. I dag er der nemlig mange tusind kroners forskel på, hvad medarbejdere med den samme uddannelse og anciennitet får i lokalløn fra kommune til kommune – eller fra region til region.

Ét eksempel er nabokommunerne Roskilde og Greve. I Roskilde Kommune får social- og sundhedsassistenterne næsten 1.600 kroner mere om måneden end i Greve Kommune. En forskel på næsten 19.000 kroner årligt.

Forklaringen fra Greve Kommunes ansvarlige chef er blandt andet, at kommunen har opsagt en aftale fra dengang, hvor det nærmest var umuligt at skaffe personale. Hallo – 2022 kalder! Hvor nemt er det lige at finde nye medarbejdere i dag? Mange arbejdssteder kører jo med ubesatte stillinger og vagter, hvilket er uholdbart for alle.

Så mon ikke det ligefrem kan betale sig for de offentlige arbejdsgivere at bruge lokallønnen til at holde på de dygtige medarbejdere og at tiltrække nye? I en ny undersøgelse fra FOA siger næsten to ud af tre medlemmer, at de vil overveje at søge job i en nabokommune, hvis den tilbyder højere løn. Så måske er græsset grønnere på den anden side af kommunegrænsen. ★

Gitte Hejberg
GITTE HEJBERG
ANSV. CHEFREDAKTØR

LÆS MERE
OM LOKALLØN
SIDE 8-15

”

MÅSKE ER GRÆSSET GRØNNERE I NABOKOMMUNEN.



@GITTEHEJBERG



BAG OM ORDET

Lokalløn: Størstedelen af lønnen er fastsat i overenskomsten, men en mindre del skal forhandles lokalt på din arbejdsplads. Lokalløn ydes enten som et månedligt løntrin/kronebeløb, men kan også være et engangsbeløb.



HVAD MENER DU? Hvornår har du sidst fået lønforhøjelse via lokalløn?

AF SIMON MARVIG RAVN



Lidt en vittighed

Søren Koch Dalsgaard

**Social- og sundhedsassistent
på bosted i Region Nordjylland**

Det gjorde jeg i sidste måned – jeg var en af de heldige. Det var fedt at få, men forhandlingerne føles lidt som en vittighed, for midlerne, der bliver forhandlet om, er så små.



Kompenserer for få løntrin

Frederik Poulsen

**Teknisk servicemedarbejder
Holbæk Kommune**

Jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst fik det. Men vi har kun ét anciennitetstrin, der udmunder i to løntrin, så lokalløn er en god måde at kompensere for det.



Vi løfter i flok

Tanja Haraldsborg

**Pædagog med ledelse,
Børnehuset Sluseholmen,
Københavns Kommune**

I 2020 fik jeg et engangsbeløb på 5.000 kroner ved at lave en indstilling til min tillidsrepræsentant. Anerkendelsen er dejlig, men systemet er skide uretfærdigt, for vi løfter oftest i flok.



SONJA FIK SLIDGIGT

- Jeg havde ondt i alle kroppens led

Da Sonja Dall fik slidgigt, begyndte hendes kolleger at undersøge mulighederne for et flexjob til hende. Alle blev derfor overrasket, da hun kom tilbage på arbejdet. Revadol blev hendes redning.

Sonja Dall kom på hospitalet og modtog en dårlig nyhed. Ud fra scanningsbillederne kunne man konstatere, at hun havde slidgigt.

Forinden var Sonja vågnet en morgen og havde svært ved at bevæge sig. Hun havde ondt i alle kroppens led og var bekymret for fremtiden.

- Jeg var rigtig ked af situationen og ville helst ikke igennem nogle store behandlinger.

” *Jeg kan igen arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave.*

- Sonja Dall

Jeg mødte så en bekendt, som faktisk foreslog mig Revadol.

- Allerede efter 14 dage mærkede jeg en lindring, og efter 3 måneder var jeg mig selv igen.

Pausen overbeviste Sonja

Kollegerne på rådgivningscentret, hvor hun arbejdede som familieterapeut, havde på forhånd afskrevet hende og var gået i gang med at undersøge mulighederne for et flexjob til hende.

- Alle blev overrasket, da jeg kom tilbage på arbejde. Lindringen af ledsmerterne havde gjort mig meget mere bevægelig. Gåturene blev genoptaget, og selv min have kunne jeg igen give

en ordentlig tur uden at blive mindet om slidgigten.

Sonja er ikke i tvivl om, at det er Revadol, der har gjort forskellen.

- Jeg har faktisk prøvet at stoppe med tabletterne og oplevet, at smerterne langsomt vendte tilbage. Det beviser jo bare, at det er pillerne, som har virket - og at det ikke er noget mirakel.

- I dag tager jeg mine Revadol-tabletter dagligt. Det holder styr på smerterne i hænder, fødder og knæ og gør, at jeg igen kan arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave, siger Sonja.

Sonja har fået sit efterlønsbevis, men hun har ikke tænkt sig at bruge det.

- Jeg har stadig meget at byde på, siger hun og smiler.

Læs flere kundehistorier på www.wellvita.dk

Ledsmerter og stivhed i leddene

Rigtig mange mennesker lider af slidgigt i større eller mindre omfang. Smerterne opstår, efterhånden som ledbrusken går tabt. Det er ikke selve nedbrydningen af brusken, der gør ondt, idet ledbrusk ingen nerveforsyning har. Smerterne opstår derfor andre steder, typisk i leddets omgivelser, både i knoglen under ledfladen og bløddelene omkring leddet.

Revadol virker i alle kroppens led

Lægemidlet Revadol er baseret på glucosamin, som ekstraheres fra rejeskaller. Langtidsstudier antyder at glucosamin kan hæmme nedbrydningen af brusken. Kliniske studier har vist, at glucosamin giver smertelindring efter 4 ugers behandling, samt forbedrer bevægeligheden i de angrebne led hos patienter med let til moderat slidgigt.

Slidgigt opstår i bl.a. nakke, ryg, lænd, hofte, skuldre, fingre, tæer og knæ. Uanset hvor i kroppen, der er opstået symptomer på let til moderat slidgigt, indvirker Revadol på brusken i de angrebne led.

Læs mere på www.wellvita.dk



Alle blev overrasket, da jeg kom tilbage på arbejde. Lindringen af ledsmerterne havde gjort mig meget mere bevægelig, og jeg kunne igen bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave, fortæller Sonja.

Lægemidlet Revadol (Glucosamin). Indikationer: Lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. Dosering (voksne): 1 tablet 3 gange dagligt eller 3 tabletter på en gang. Bivirkninger: Hovedpine, døshed, forstoppelse, diarre, kvalme, mavesmerter eller andre gener fra maven. Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen: Tag ikke Revadol hvis du har allergi overfor skalddyr. Pakningsstørrelser: 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt.

Her kan du købe Revadol

Revadol kan prøves på abonnement til halv pris for første pakke.

Kr 129,- (+ fragt kr. 39)
2x90 tabletter

RING: 82 30 30 40
Hverdage kl. 8-16

Bestil online:
www.wellvita.dk

Ingen bindingstid.
Betal efter at varen er modtaget.



wellvita
Energivej 4, 6700 Esbjerg

Mange går glip af lokalløn

Alle har ret til en årlig forhandling om lokalløn, men alt for få kommer i spil. Det skal der rettes op på, siger sektorformand.

AF SIGNE HØJGAARD | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

Kun hver sjette (16 procent) medlem af Kost- og Servicesektoren i FOA har fået forhandlet deres løn i løbet af det seneste år af deres tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling. Til sammenligning har næsten hver fjerde (23 procent) af medlemmerne af Teknik- og Servicesektoren fået forhandlet deres løn. Det viser en undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Formand for FOAs Kost- og Servicesektor, Pia Heidi Nielsen mener, at langt flere bør komme i betragtning til lokalløn, for medlemmernes indsats er mere værd, mener hun.

”Vi ligger alt for lavt på den andel, som vores medlemmer får i lokalløn. Det skal vi gøre bedre.”

Håber på flere tillidsfolk

Hun peger på, at en central del af løsningen er at få valgt flere tillidsrepræsentanter for husassistenter og andre af sektorens faggrup-

per de steder, hvor der er mulighed for det. For ellers bliver man for afhængig af tillidsfolk fra helt andre faggrupper.

”Tillidsrepræsentanten kender til arbejdsopgaverne og til kollegerne og kan være med til at sætte en retning,” siger Pia Heidi Nielsen.

Succes i Frederikshavn

Hun nævner FOA Frederikshavn som en af de afdelinger, der har succes med at forhandle løn for medlemmerne. I Frederikshavn Kommune får husassistenter 7,96 procent af deres løn fra lokallønsmidler ifølge tal fra Kommunerne og Regionernes Løndatakontor (KRL). Det er omkring dobbelt så høj en procentsats i forhold til mange andre kommuner.

Ifølge afdelingsformand Louise K. Nielsen skyldes resultatet en målrettet indsats, der har kørt siden 1. maj 2020.

”Hver gang en ny bliver ansat, har tillidsrepræsentanten eller afdelingen forhandlet lønnen. Ved nyansættelser er der penge

HUSASSISTENTERNE LISBETH RASMUSSEN OG ZACHARIAS GREGERS:

VI HAR FORTJENT ET LØNLØFT

Anerkendelsen ved at få en lønstigning betyder næsten mere end pengene. Sådan lyder det fra Lisbeth Rasmussen, der er husassistent på Plejehjemmet Øst i Odense.

Hun og en kollega har fået, hvad der svarer til et ekstra løntrin, da der i efteråret var forhandlinger om lokalløn på hendes arbejdsplads.

”Det er ikke så meget pengene, der

betyder noget. Det er lige så meget anerkendelsen, der er vigtig. Jeg bliver ikke rig af 200 kroner ekstra i udbetaling om måneden. Men det er rart, at det bliver bemærket, at man giver den en ekstra skalle,” siger Lisbeth Rasmussen.

Medlemsmøde om lokalløn

Det var hendes tillidsrepræsentant, Zacharias Gregers, som havde arran-

geret et medlemsmøde for de 15 husassistenter på plejecentret, og Betina Schwertfeger, sektorformand i FOA Odense, kom og fortalte om lokalløn.

”Nogle af dem, der var på slutløn, valgte at trække sig og lade andre komme til. Jeg oplevede det som en meget solidarisk og sympatisk medarbejdergruppe,” lyder det fra Betina Schwertfeger.



at forhandle om, og hvis vi kan flytte lønnen et trin eller to, er det bedre end ingenting,” siger hun og tilføjer, at det er langt sværere at løfte lønnen ved de årlige lønforhandlinger, når først folk er ansat. Projektet i FOA Frederikshavn er blevet så stor en succes, at det har fået betegnelsen Frederikshavner-modellen og er ved at blive udbredt til andre FOA-afdelinger. ★

LÆS MERE
OM LOKALLØN
SIDE 8-15

Husassistenterne Lisbeth Rasmussen og Zacharias Gregers har begge fået, hvad der svarer til et ekstra løntrin ved de seneste forhandlinger om lokalløn. ”Det er ikke så meget pengene, men lige så meget anerkendelsen, der er vigtig,” siger Lisbeth Rasmussen.

Efter mødet med FOA ønskede syv husassistenter at blive indstillet til lokalløn. Forhandlingerne mellem FOA og ledelsen på plejecentret endte med, at to husassistenter fik, hvad der svarer til et ekstra løntrin. Omregnet til en fuldtidsstilling drejer det sig om 546,34 kroner før skat om måneden.

Fokus på husassistenter

Zacharias Gregers var en af de to husassistenter, hvis løn fik et nøk op. Han synes, at det som tillidsrepræsentant

er vigtigt at sætte fokus på faggruppen.

”Jeg kunne høre, at sosu-gruppen generelt får lidt mere i lokalløn end os husassistenter. Vi skal prøve at tale husassistentområdet op. Det er et meget alsidigt job, hvor der kan være mange forskellige opgaver. Jeg anerkender fuldt ud både sosu-gruppen og sygeplejerskerne, men de ville få endnu mere sved på panden, hvis vi ikke var her. Jeg synes, at vi husassistenter gør et vigtigt stykke arbejde for den daglige drift,” siger Zacharias Gregers.

Fire af hans kolleger gør hovedsageligt rent, mens andre husassistenter som ham selv primært arbejder i køkkenet med anretning af frokost, servering af mad og oprydning.

Zacharias Gregers glæder sig til, at der kommer forhandlinger i foråret, hvor han igen vil opfordre sine kolleger til at kræve forhandlinger for at få mere i løn. ★ SIHO@FOA.DK

KÆMPE FORSKELLE I LOKALLØN

Flere tusinde kroner adskiller de 'bedste' og de 'dårligste' kommuner, når det kommer til at give medarbejderne lokale tillæg – såkaldt lokalløn. Og det er uanset, om du arbejder som husassistent, køkkenassistent, dagplejer eller noget helt fjerde.

FOKUS ER SKREVET AF RASMUS HANDBERG, RAHEN@FOA.DK | FOTO: ANNA CATHRINE LETH CHRISTIANSEN



HVOR STOR ER DIN LOKALLØN?

På fagbladetfoa.dk finder du et danmarkskort, hvor du kan se, hvad din kommune/region i gennemsnit giver i lokalløn til 11 af de største faggrupper i FOA.

Find kortet her:
fagbladetfoa.dk/lokalloen
Eller brug QR-koden.

TOP 5

DEN GENNEMSITLIGE LOKALLØN
FOR HUSASSISTENTER SAMT RENGØRINGS-
OG KØKKENMEDHJÆLPERE. PR. MÅNED

Frederikshavn
2.090 kr.

Herning
1.889 kr.

Næstved
1.668 kr.

Læsø
1.595 kr.

Aarhus
1.522 kr.

BUND 5

DEN GENNEMSITLIGE LOKALLØN
FOR HUSASSISTENTER SAMT RENGØRINGS-
OG KØKKENMEDHJÆLPERE PR. MÅNED

Assens
124 kr.

Ærø
127 kr.

Stevns
193 kr.

Nordfyn
214 kr.

Høje-Taastrup
255 kr.

TOP OG BUND

Ti kommuner skiller sig ud på listen over lokalløn til husassistenter samt køkken- og rengøringsmedhjælpere. I de fem, der ligger øverst, udgør den lokale lønandel mellem 5,94 og 7,96 procent af nettolønnen. I de fem, der ligger nederst, udgør lokallønnen mellem 0,53 og 1,02 procent. Der er tale om gennemsnitstal omregnet til fuldtidsstillinger.

KILDE: KRL-DK



SÅDAN GJORDE VI

Data om lokalløn er trukket i Kommunernes og Regionernes Løndatakontor (KRL) for september 2021. Tal for andre år er ligeledes for september. Tallene bygger på ordinære ansættelser.

Knap 24.000 kroner om året. Så stor er forskellen i lokalløn på den kommune, som giver mest og den, der giver mindst til social- og sundhedspersonalet. For dagplejere er beløbet endnu større – nemlig 36.300 kroner. Og for pædagogiske assistenter er forskellen 32.184 kroner om året. Sådan fortsætter det for FOAs faggrupper.

Det er markante forskelle, siger Thomas Enghausen, næstformand i FOA.

”Nogle kommuner ser ud til at have glemt, at lokalløn findes. Nogle steder er vi nede at skrab bunden, hvor det er pinligt. Det giver lyst til at sende en venlig reminder til kommunerne og fortælle, at lokalløn er penge, der er lagt ind i forhandlingssystemet, og at en række af FOAs faggrupper trænger til et løft. Lokalløn er jo midler, som FOA selv har været med til at finansiere,” siger Thomas Enghausen.

Næstformanden erkender samtidig, at ”pilen også peger på FOA selv”, for

forskellene er også udtryk for, at FOA lokalt skal blive dygtigere til at forhandle tillæg til medlemmerne.

”Det er FOA, der skal stille krav om årlige lønforhandlinger. Nogle steder har vi været dygtige, og andre steder har vi noget at lære. Men det er komplekst, for der er jo også en modpart,” siger han og noterer, at det også er årsagen til, at FOA i 2020 satte gang i et projekt, der netop skal hjælpe afdelingerne med at forhandle lokalløn.

Forsker er ikke overrasket

De store kommunale forskelle overrasker ikke Nana Wesley Hansen, der forsker i arbejdsmarkedspolitik ved Københavns Universitet. Ifølge hende afspejler forskellene i lokalløn som oftest de enkelte kommuners økonomiske råderum.

Dog spiller ’markedet’ også en rolle, hvor særlige udfordringer med at skaffe personale vil påvirke, hvor store lokale tillæg kommunerne giver, siger arbejdsmarkedsforskeren.

”Lokal løndannelse er også et redskab til for eksempel at håndtere særlige rekrutteringsudfordringer,” siger Nana Wesley Hansen.

Hun kalder det derfor bemærkelsesværdigt, at lokallønnen ikke har ændret sig de seneste 10 år på trods af, at en del kommuner nu har mange ubesatte sosu-stillinger.

”Man skulle forestille sig, at lokal løndannelse på netop sosu-området ville have udviklet sig, når der er en så svær rekrutteringssituation,” siger Nana Wesley Hansen.

Den opfattelse deler Thomas Enghausen. Han peger på, at det kan blive et problem for kommunerne,

Thomas
Enghausen
Næstformand
i FOA



”

MAN SKULLE FORESTILLE SIG, AT LOKAL LØNDANNELSE PÅ NETOP SOSU-OMRÅDET VILLE HAVE UDVIKLET SIG, NÅR DER ER EN SÅ SVÆR REKRUTTERINGSSITUATION

NANA WESLEY HANSEN

FORSKER I ARBEJDSMARKEDSPOLITIK VED KØBENHAVNS UNIVERSITET

hvis for eksempel en social- og sundhedshjælper kan få væsentligt mere i løn ved at skifte til nabokommunen.

”Og det er jo et vigtigt argument for os i forhandlingerne om lokalløn,” siger Thomas Enghausen, der har svært ved at svare på, om FOAs lokale afdelinger i tilstrækkelig grad bruger det argument:

”Men jeg håber det. Og hvis man ikke har, er det åbenlyst, at man i hvert fald skal til at gøre det nu.”

KL: Op til den enkelte kommune

Kommunernes Landsforening (KL) ønsker ikke at svare direkte på, om de ser udfordringer i de store forskelle i lokalløn – og om den stigende efterspørgsel på personale kan imødegås ved at give mere i lokalløn.

I et skriftligt svar henviser KL-direktør Kristian Heunicke til, at ”tanken bag lokalløn netop er, at det er en mulighed, der er forankret i den enkelte kommune”.

”Hele idéen med lokalløn er netop, at medarbejderne honoreres på en måde, der giver bedst mening i den specifikke, lokale kontekst,” skriver han.

Det svar imponerer ikke Thomas Enghausen:

”Lokalløn er ikke midler, der skal ligge og samle støv, så jeg håber da, at også KL minder kommunerne om, at lokalløn findes, og at kommunerne kan bruge det som et element til at løse udfordringer med rekruttering og fastholdelse.” ★

Nana Wesley Hansen
Forsker, KU



JAKOB DALL

HVAD ER LOKALLØN?

Lokalløn er den del af din løn, som forhandles lokalt mellem FOA og kommunen eller regionen. Lokalløn kan gives som tillæg for særlige kompetencer eller funktioner eller som et engangsbeløb (bonus).

HVORDAN FÅR MAN LOKALLØN?

I en række kommuner og regioner er der forhåndsftaler, som er forhandlet mellem FOA og arbejdsgiverne. Forhåndsftalerne giver ekstra tillæg for særlige funktioner og/eller kompetencer. Det kan for eksempel være tillæg til praktik- og forflytningsvejledere og fastholdelsesbonus til medarbejdere, der har været ansat i et givent antal år.

Lokale tillæg og engangsbeløb kan også gives efter individuelle forhandlinger ved den årlige lønforhandling. Det kan være til medarbejdere, der har fået nye kompetencer efter videreuddannelse, eller hvis man har fået nye opgaver og ansvarsområder.

HVOR KOMMER PENGENE FRA?

For godt 30 år siden besluttede man, at en mindre del af offentligt ansattes løn skulle forhandles lokalt. De enkelte faggrupper finansierede selv ordningen ved at give afkald på midler fra de centralt aftalte overenskomster. Nogle faggrupper skød flere penge ind til lokalløn end andre – særligt mandsdominerede faglærte grupper som tekniske service- og sundhedsmedarbejdere lagde meget, mens for eksempel social- og sundhedsmedarbejdere lagde lidt under syv procent ind samlet.



12 kilometers afstand og en forskel på 18.912 kroner

De to nabokommuner Roskilde og Greve ligger i henholdsvis top og bund, når det kommer til lokalløn til social- og sundhedspersonale.

Det tager bare 15 minutter i bil at køre de 12 kilometer fra plejehjemmet Møllehøj i Greve til Plejecenter Astersvej i Roskilde. Alligevel får social- og sundhedsassistenterne i Roskilde Kommune i gennemsnit knap 1.600 kroner mere i løn om måneden end kollegerne i Greve.

Årsagen er lokalløn – og især såkaldte forhåndsaftaler. Det forklarer Lone Rosenville Mikkelsen, der er formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA Roskilde, som organiserer medarbejderne i begge kommuner.

I Roskilde har de nemlig en markant bedre forhåndsftale end i Greve. Den sikrer ekstra tillæg til medarbejdere for en række særlige funktioner og kompetencer. En lignende aftale fandtes også i Greve, men den opsagde kommunen tilbage i 2013, oplyser Lone Rosenville Mikkelsen.

”Indtil da var Greve mange steder lønførende i vores område. Jeg har selvfølgelig vist kommunen dokumentation for, at de nu ligger helt i bund, mens både sygeplejersker og pædago-

gisk personale er steget,” siger Lone Rosenville Mikkelsen.

Hun overtog opgaven i 2019, men hun ved, at der i løbet af de godt otte år, der er gået siden aftalen blev opsagt, har været mange forhandlinger.

”De har givet lidt, men ikke meget og slet ikke på niveau med den tidligere forhåndsftale. Kommunen har ikke været meget for at give, men det kommer de til nu. Vi presser på og har nu fået større fokus på, at vi kan bruge statistikkerne bedre,” siger hun og understreger, at målet er en aftale, der bringer Greve op på siden af Roskilde.

Kompetencer honoreres ikke

Opsigelsen af forhåndsftalen skabte store frustrationer blandt personalet, husker Anna Jensen, der er fællestillidsrepræsentant i Greve og kalder det bekymrende, at kommunen ligger så lavt.

”Jeg argumenterer med, at det er knaldhamrende dygtige medarbejdere, og hvis vi skal fastholde dem, bliver vi nødt til at honorere dem. Det bliver kun sværere at skaffe faglært per-

sonale,” siger Anne Jensen og tilføjer, at mange ansatte er bevidste om større tillæg i andre kommuner.

”For eksempel undrer medarbejdere på et særligt kompetencecenter for borgere med demens sig over, at deres kompetencer inden for demens ikke honoreres med et tillæg, når medarbejdere i Roskilde får et stort tillæg for netop det,” siger Anne Jensen.

Greve: Hjemmeplejen var for dyr

I Greve Kommune forklarer Martin Nordentoft Rasmussen, centerchef for Sundhed og Pleje, at den tidligere forhåndsftale betød, at den kommunale hjemmepleje ikke var konkurrencedygtig med private aktører.

”Den kommunale hjemmepleje var for dyr, fordi vi havde en meget gunstig forhåndsftale, som blev lavet på et tidspunkt, hvor det var stort set umuligt at skaffe personale. Vi var nødt til at opsigte aftalen for at kunne konkurrere med de private aktører og dermed også fremadrettet have en kommunal hjemmepleje,” siger han.

Er du bekymret for, at Greve Kommune kan få endnu sværere ved at fastholde og rekruttere personale, når lønnen er lav sammenlignet med mange andre kommuner?

”Ja, lønnen har naturligvis en betydning. Men jeg oplever ikke, at Greve har hverken større eller mindre udfordringer end andre kommuner. Kontinuitet, fleksibilitet og kompetenceudvikling betyder også meget, og hvor ofte man skal arbejde i weekenden. Her i Greve skal man kun arbejde hver tredje weekend,” siger Martin Nordentoft Rasmussen.

Centerchefen fortæller samtidig, at han forventer at forhandle en ny forhåndsftale på plads med FOA Roskilde i løbet af første kvartal, men at kommunen som udgangspunkt har ”samme lønpose som i dag”. ★

Anne Jensen

Fællestillidsrepræsentant i Greve med lav lokalløn:

"Hvis kommunen vil fastholde de knaldhamrende dygtige medarbejdere, er den nødt til at honorere dem. Vi skal blandt andet honorere medarbejdere, der har været her i mange år. Derfor har jeg indstillet til Greve Kommune et fastholdelsestillæg på 10.000 kroner om året, som skal gøre det lettere at fastholde personale."

Greve
1.031 kr.

Gennemsnitlig lokalløn pr. måned
KILDE: KRL.DK

64%

af FOAs medlemmer vil overveje
at søge job i nabokommunen, hvis
den tilbyder højere lokalløn.

KILDE: FOA MEDLEMSUNDERSØGELSE,
DECEMBER 2021

SÅ STOR ER FORSKELLEN

I Roskilde Kommune får en sosu-assistent i gennemsnit 18.912 kroner mere i lokalløn om året sammenlignet med nabokommunen Greve. For social- og sundhedshjælpere er forskellen 9.732 kroner.

DISSE TILLÆG FINDES I ROSKILDE

Forhåndsftalten for social- og sundhedspersonale i Roskilde Kommune sikrer følgende årlige tillæg (omregnet til nutidskroner):

Ansatte i socialpsykiatrien
12.238 kroner

**Ansatte på demensafsnit
eller skærmet enhed**
11.655 kroner

**Ansatte på
rehabiliteringscenter**
8.742 kroner

**Forflytningsvejledere og
inkontinensansvarlige**
9.616 kroner

Planlæggere
17.483 kroner

**Uddannede Marte
Meo-vejledere**
11.655 kroner

Fastholdelsestillæg
Fastansat faglært personale omfattet af forhåndsftalten får et årligt tillæg på 7.722 kroner. Efter syv års ansættelse opnås yderligere et årligt tillæg på 5.099 kroner.

KILDE: FOA ROSKILDE

Tina Dybro

Fællestillidsrepræsentant i Roskilde med god lokalløn:

"Jeg tror, vi har lettere ved at fastholde medarbejdere, fordi folk bliver belønnet for at udvikle sig og påtage sig særlige funktioner. Men vi har også svært ved at rekruttere, og de færreste ved, at vi har gode tillæg sammenlignet med mange andre kommuner."

Roskilde
2.607 kr.

Gennemsnitlig lokalløn pr. måned
KILDE: KRL.DK



Lokalløn er ikke noget, vi taler om

Flertallet af FOAs medlemmer synes, de fortjener et ekstra løntillæg, men færre end hver femte har fået forhandlet lokalløn det seneste år.

SAVNER ÅBENHED OM LOKALLØN

I en medlemsundersøgelse svarer flere, at de savner åbenhed og dialog om lokalløn.

Blandt andet ønsker en neurofysiologiassistent mere opmærksomhed om, at offentligt ansatte har ret til lønforhandling hvert år: "Mange af mine kolleger ved det slet ikke. Og jeg har netop opfordret tre kolleger til at søge om lønforhandling grundet større ansvar og ulempegodtgørelse samt eneansvarlig på funktionen."

Bare 28 procent af FOAs medlemmer har talt om lokalløn med sin tillidsrepræsentant inden for det seneste år, viser en medlemsundersøgelse. Selvom det er en fremgang på syv procentpoint siden 2016, er det fortsat alt for få, mener Thomas Enghausen, næstformand i FOA:

"Målet er, at 100 procent taler om lokalløn. For det er helt i orden at tale om løn med sine kolleger og i særdeleshed med sin tillidsrepræsentant. Det skal man helst gøre én gang om året, og man må meget gerne gøre det to gange om året."

Undersøgelsen viser samtidig, at bare 18 procent har fået forhandlet lokalløn med hjælp fra ens tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling inden for det seneste år. Og det er ikke fordi, at FOAs medlemmer allerede får som fortjent, slår Thomas Enghausen fast.



MÅLET ER, AT 100 PROCENT TALER OM LOKALLØN

THOMAS ENGHAUSEN
NÆSTFORMAND I FOA

25%

oplever, at der er åbenhed om lokalløn på arbejdspladsen

16%

oplever, at lokalløn fordeles efter retfærdige principper

68%

mener at have kvalifikationer eller funktioner, der burde give et ekstra tillæg

18%

har fået forhandlet lokalløn af tillidsrepræsentant eller en FOA-afdeling inden for det seneste år

KILDE: FOA MEDLEMSUNDERSØGELSE, DECEMBER 2021

”Vi kan se, at flere af FOAs grupper ikke fik den andel af lokalløn, som de bør. Det skal vi have lavet om på. Ofte har meldingen fra arbejdsgiveren været, at der ikke er nogen penge at forhandle om. Men så må man lave et uenighedsreferat og på den måde tage sagen videre i forhandlingssystemet,” siger han.

Uenighedsreferat virker

En af de FOA-afdelinger, som det seneste år har arbejdet målrettet på at forbedre lokallønsindsatsen, er PMF afdeling 4 i Storkøbenhavn. Det arbejde indebærer blandt andet systematiske beregninger over lønudviklingen på den enkelte arbejdsplads, fortæller afdelingsformand Mia Bendtsen.

”De beregninger bruger vi til at vise, at der er ansatte, der ikke har haft en fornøftig lønudvikling, og vi rejser lønkrav. Hvis arbejdsgiver så siger, at der ikke er penge, må vi svare, at i så fald har ledelsen jo disponeret forkert. Og opnår vi ikke enighed, må der laves et uenighedsreferat, og sagen føres videre,” siger hun.

Det er for tidligt at sige, hvor mange flere penge det er lykkedes at forhandle hjem i lokalløn. Resultatet af PMF-afdelingens anstrengelser kan endnu ikke ses i lønstatistikkerne. Men det kommer det til, siger Mia Bendtsen, der samtidig erkender, at de tidligere har været for hurtige til at bøje nakken, når arbejdsgiver sagde, at der ingen penge var. På den måde har ”årtiers nedskæringspolitik” sat deres præg ifølge Mia Bendtsen.

”Vi har jo været vant til at blive mødt med den sædvanlige svada om, at der ikke er nogen penge og dermed intet at forhandle om. Men styrkeforholdet er ved at ændre sig. Vi bruger vores fællesskab og de nye redskaber til at vende udviklingen og sikre, at vores medlemmer får en betydelig større andel af den lokale løndannelse. Det er hovedopgaven i de kommende år,” siger hun. ★

FOKUS LOKALLØN



GUIDE

OPTIMÉR DINE CHANCER FOR LOKALLØN

1

Tal om løn ved jobskifte

Sørg for, at løn bliver en del af ansættelses-samtalen – også selvom din leder ikke bringer det på banen. Stil også gerne konkrete krav. Du kan eksempelvis nævne, at du i dit nuværende job ligger på et samlet løntrin 24, og at du forventer at stige minimum to løntrin i forbindelse med jobskifte.

2

Tjek forhåndsftalerne

Forhåndsftaler indeholder bestemmelser om, at for eksempel kompetenceudvikling og særlige opgaver automatisk skal udløse lokallønstillæg. Måske har du løst en opgave, som efter aftalen skal eller kan give dig et tillæg. Eller måske du har lyst til at påtage en funktion eller komme på kursus, som udløser et ekstra tillæg? Spørg tillidsrepræsentanten efter forhåndsftalen.

3

Husk, at du har krav på lønforhandling

Ud over at forhandle løn ved jobskiftet har du én gang om året krav på lønforhandling. Tænk over, hvilke af dine arbejdsopgaver der måske kan udløse et tillæg. Rådfør dig gerne med din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling.

4

Hvad, hvis vi ikke bliver enige?

Ikke alle lønforhandlinger ender med enighed. I de tilfælde har man nogle steder gode erfaringer med at lave et uenighedsreferat. Det går ud på, at begge parter – den tillidsvalgte og arbejdsgiveren – underskriver et stykke papir, der erklærer en uenighed, og hvad den handler om. Derefter overgår sagen til den lokale afdeling, der forhandler videre.

KILDE: FOA OVERENSKOMST

NU IGEN

I sin nytårstale sagde statsminister Mette Frederiksen (S), at det er på tide at skrotte alle regler på ældreområdet, starte forfra og bruge medarbejdernes gode hoveder og varme hjerter. Og så vedgik hun, at hun faktisk er den sjette statsminister i træk, der ønsker 'afbureaukratisering'.

ILLUSTRATION: GITTE SKOV



VILD MED BÆLGFRUGTER

Kikærter, linser og bønner spiller en hovedrolle i den mad, som køkkenmedarbejder Handan Erdal laver i Børnehuset Kirke Værløse.

AF SIGNE HØJGAARD | FOTO: ANNA CATHRINE LETH CHRISTIANSEN

Hvad er du inspireret af?

Min kollega og jeg har tyrkisk baggrund, og bælgfrugter er en hovedingrediens i den orientalske madkultur – især hvide bønner, kikærter og linser. Vores forældre kommer fra landsbyer, hvor man ikke spiste kød til hverdag.

Laver I andet end tyrkiske retter?

Ja, vi laver retter fra mange kulturer, hvor vi bruger bælgfrugter som erstatning for kød eller som supplement. I stedet for pasta med kødsovs laver vi pasta med linsesovs. Der er også dage, hvor vi får kødpålæg som leverpostej og spegepølse.

Har børnene nogen favoritter?

Hvis jeg skal være ærlig, så kan de lide alt, vi serverer. De er både glade for rød linsesuppe og rugbrød med ærtemos og

hummus og linsepostej. De børn, der har gået i vuggestuen, er vant til det hele. De børn, der kommer til børnehaven udefra, kan nogle gange være lidt kræsne, men det går normalt hurtigt over. Pædagogerne er gode til at få børnene til at smage. Den største glæde er, når børnene ønsker sig at få en ret en gang til, eller når forældrene beder om en opskrift.

Hvordan er I ellers klimabevidste?

Vores mad har været 100 procent økologisk siden 2017. Med økologi tænker man også på klimaet, og vi gør os umage med at undgå madspild. Fredag er vores 'tømme køleskabet-dag'. Hvis vi for eksempel har en rest af ærtemos eller hummus, bruger vi det til at bage brød. Og har vi linsemos til overs, bruger vi det til linsedeller. ★ SIHO@FOA.DK

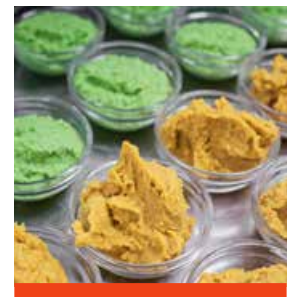


DET
VIRKER

DEL DINE FIF

Har du et arbejdsredskab eller yndlingsingrediens, som virker hos dig, så skriv til men@foa.dk

Hvis vi bruger det i bladet, får du et gavekort på 250 kroner til Coop.



SUNDE OG KLIMAVENLIGE

I Danmark spiser vi kun fem gram bælgfrugter om dagen i gennemsnit. Der er derfor et stort potentiale i at få danskerne til at spise flere bælgfrugter, så vi kan nærme os de 100 gram, som Fødevarestyrelsen anbefaler. Bælgfrugter er fedtfattige råvarer, der indeholder mange kostfibre, mineraler og vitaminer. Desuden har de et højt indhold af protein.



Læs mere
food.dtu.dk

Handan Erdal (tv.) og Esin Taspinar har fået stor frihed fra deres leder til at præsentere børnene i den integrerede institution for mad fra mange kulturer.

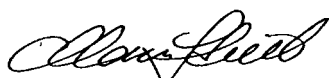
FAGLIG KAMP TAGER TID!

STRIIBEN | Meget lykkes for FOA-fællesskabet i forhold til at sætte gode og solide aftryk på de rammevilkår, som er en forudsætning for medlemmernes arbejdsvilkår, men presset på arbejdspladserne er nu så voldsomt på grund af mangel på personale, at hurtigere greb skal til. Derfor er det godt, at en ny ældrelov er på vej, og at alle kommuner nu kan søge om at blive frikommune på enten børne-, ældre- eller skoleområdet. Det er også rigtig godt, at der fokuseres på fra deltid til fuldtid – hånd i hånd med en arbejdsmiljøindsats.

Lige så glade, vi er, når det lykkes at finde nye midler på finansloven, lige så frustrerede og vrede bliver vi, når det alligevel ikke rykker. For to år siden fik vi en aftale om 1.000 nye ansatte i ældreplejen, og at et tilsvarende antal medarbejdere skulle have en uddannelse som social- og sundhedshjælper eller -assistent, men kun en tredjedel af kommunerne har søgt om andel i pengene. Det giver jo ingen mening.

Samme situation har vi haft i coronatiden. Vi har presset på alt det, vi kan, for at gøre noget ved den akutte mangel på personale. Forhandlingsfællesskabet indgik endnu en gang en aftale, der gav mulighed for lokale forhandlinger, så man med frivillige aftaler kunne sikre, at områder med nødvendigt borgernært arbejde havde ressourcer nok. Og vi fik skabt mulighed for, at efterlønnere og pensionister kunne bidrage uden at blive modregnet. Trods frustrerede meldinger fra medlemmer har vi ikke set aftalerne blive udnyttet. Vi ved godt, at der ikke er et quickfix til at få flere uddannede personaler, men kom dog i gang med at bruge de muligheder, der er.

Faglig kamp handler om at bruge fællesskabet til at nå resultater. Om at blive ved og ved, til vi når i mål. Det handler om at stå sammen på arbejdspladserne, sørge for at være organiseret, sætte afdelinger, tillidsvalgte og forbundet i spil. Det er det, vi gør hver eneste dag. Der ER mange kampe, der skal tages, og det tager tid at nå i mål. Vi har taget hul på et 2022 med fuld fart frem og glæder os til at præsentere jer for en ny lønkampagne 1. marts. ★


MONA STRIIB
FORMAND

HVAD
MENER
DU?

”

VI VED GODT, AT DER IKKE ER ET QUICKFIX TIL AT FÅ FLERE UDDANNEDE PERSONALER, MEN KOM DOG I GANG MED AT BRUGE DE MULIGHEDER, DER ER.



@STRIIBMONA



I hvert nummer af Fagbladet FOA plukker vi en kommentar fra en debat på Facebook.

Denne gang har vi ringet til Heidi Gammelgaard Larsen for at høre, hvad der fik hende til at kommentere på et opslag, der handler om en ny ældrelov.

Heidi Gammelgaard Larsens kommentar til opslaget:



Heidi Gammelgaard Larsen

Deres (politikernes) visioner er store men når det kommer til praksis tror jeg ikke på der sker en dyt. Lad os se med tiden De skulle hellere hale flere penge op af kassen så normering og opgaver følges ad. Folk flygter fra faget pga. arbejdsbyrden stress weekendarbejde osv. gør forholdene bedre og lad medarbejdere få indflydelse på deres arbejdstider samt bedre løn og normering så skal det løse sig i sidste ende tror jeg.

Synes godt om · Svar

HEIDI GAMMELGAARD LARSEN:

GODT MED VISIONER, MEN ...

Politikernes visioner er der, men jeg tvivler på, at det kommer til at ske i praksis. Jeg synes ikke, at politikerne er troværdige. Jeg har set det mange gange før indenfor vores fag: En blå regering synes, det hele skal privatiseres, og en rød regering skal bare rydde op efter dem. Der er ikke nogen af dem, der har prøvet arbejdet. Det, der er brug for, er bedre normeringer, mere i løn, bedre arbejdsforhold og mere indflydelse på vores arbejde. Jeg synes, det er hårdt at arbejde hver anden weekend. Det har betydet, at der er en del fødselsdage, jeg ikke er dukket op til. Jeg har ikke ofret mig mere end mine kolleger – det er bare det, vi er nødt til at gøre. Jeg mener, at vi skal have indflydelse på vores egen vagtplan. Så kunne vi også tiltrække flere unge til faget, hvis de vidste, at de kunne se frem til gode arbejdsforhold. ★ SMRA@FOA.DK



ANDRE SKREV OM SAMME OPSLAG

6. JANUAR

Ilse O. Pedersen

Husk at spørge personalet, vi ved meget. Politikerne spørger aldrig dem, der ved bedst.

6. JANUAR

Lone Jensen

Sundhedsområdet er på vej til et krak. Der er pres på mange steder, og presset bliver større. Må da håbe, at det ikke er tomme løfter, men tag nu de folk med på råd, som er på gulvet og ikke dem, der sidder bag skrivebordet og intet aner om virkeligheden!



Deltag i debatten
facebook.com/foadanmark
Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.

SNAPSHOT | KRÆFTMEDICIN



BAG OM ORDET

Cytostatika er cellegifte, der standser cellers deling – især dem, der deler sig hurtigt, som kræftceller gør. Behandling med denne type stoffer kaldes kemoterapi.



KEMOTERAPI KRÆVER OMHYGGELIGE HÆNDER

Hygiejne, præcision og tempo er afgørende på Region Sjællands Sygehusapoteksafdeling i Næstved. Her arbejder 15 medarbejdere med at fremstille cytostatika, så kræftpatienter kan få deres livsvigtige medicin. For apoteksmedhjælperne Mia Skovsende og Karin Debes er der en høj grad af faglig stolthed over at bidrage til at hjælpe mennesker, der er ramt af alvorlig sygdom.

AF JOACHIM PLOUGH HANSEN | FOTO: JØRGEN TRUE



Nul snavs. For at komme ind i produktionsrummet skal personalet igennem to sluser, hvor de undervejs vasker og afspritter hænder, iklæder sig en hel-dækkende dragt og tager mundbind og handsker på. De skifter også sko tre gange, så det samme par ikke rører alle gulvene og slæber snavs med ind. Man må ikke bære makeup og smykker, og selv brillerne skal udskiftes til nogle, der er sterile. Det ekstreme fokus på hygiejne påvirker da også uden for arbejdet, fortæller Mia Skovsø: "Jeg kan ikke lade være med at påpege nogle ting over for min familie."



Teamwork. Man skal være to medarbejdere til at fremstille en bestilling af kemo. Den ene vejer råvarerne af og blander dem, mens den anden følger med på sin skærm, assisterer og observerer, om alt foregår, som det skal. Afvejningerne skal være helt præcise. Hvis de rammer uden for skiven, siger maskinen fra, så de ikke kan fortsætte. Kemoblandingen er flydende og ligger i en drop-pose. Når en blanding er færdig, tjekker en farmakonom i et rum ved siden af, om blandingen ser visuel korrekt ud.



SYGEHUSAPOTEK

Alle fem regioner har sygehusapoteker, der fremstiller og forhandler medicin. Region Sjælland har enheder i Næstved, Roskilde, Holbæk, Køge, Slagelse og Nykøbing Falster. Det er dog kun i Næstved og Roskilde, at der bliver fremstillet medicin.



Ingen bestilling er ens. Cytostatikaenheden får dagligt 50-70 bestillinger på kemobehandlinger, der skal leveres samme dag. Bestillingerne kommer fra læger på Næstved og Roskilde Sygehuse. De ligner madopskrifter med oplysninger om, hvilke råvarer og mængder der skal bruges. "Det er aldrig den samme opskrift. Det afhænger blandt andet af, hvilken kræfttype patienten har, og hvor meget vedkommende vejer," siger Karin Debes.

Certifikat. For at blande kemobehandlinger skal man have et certifikat, som kun kan fås ved at blive oplært på afdelingen. Mia Skovsende og Karin Debes har arbejdet hos cytostatikaenheden i Næstved siden 2009. Den startede i 2008.



Gør det selv. Den omfattende hygiejneprocedure, man skal igennem for at komme ind i de lokaler, hvor kemoblandingerne bliver fremstillet, betyder, at medarbejderne selv gør rent. Det er der ikke ansat rengøringspersonale til. "Vi ringer heller ikke til en elektriker, hvis vi skal have fikset lyset. Det har vi lært at klare selv," siger Mia Skovsende.



Så kører Cytoline. Når en kemoblanding er færdigtjekket og klar, afleverer Mia Skovsende eller Karin Debes den selv på sygehuset ved siden af. Hvis den skal til Roskilde, kommer Flextrafik og henter den.



Stolthed. Ofte står Karin Debes (tv.) og Mia Skovsende to-tre timer i træk og fremstiller kemobehandlinger, da det ikke er lige til at komme ind og ud af produktionslokalene. "Vi er nødt til at være dedikerede, for patienterne skal have deres medicin. Jeg er stolt, fordi vi er med til at hjælpe mennesker, der virkelig har brug for det," siger Mia Skovsende.

MERE LIGHED LØFTER OS ALLE

FAGLIGT TALT | Siden 1976 har Danmark haft en lov om ligeløn, men alligevel har vi stadig alvorlige problemer med uligeløn i Danmark. Det ser vi blandt andet ved, at de traditionelle kvindefag har alvorlige lønefterslæb, som kan spores helt tilbage, til dengang kvindens indkomst blev betragtet som en biindtægt til mandens. Det lønefterslæb kan kun kaldes en skamplet på et samfund, som hævder at have ligestilling som en grundlæggende værdi.

Et af problemerne er, at vi har en indbygger uretfærdighed i måden, hvorpå vi i dag regulerer lønnen, og det bliver vi i ligestillingens navn nødt til at tage livtag med. For i dag er det sådan, at vi aftaler lønstigninger i procenter frem for at give alle den samme lønstigning i kroner og øre. Det betyder, at dem, der har mest, også får mest, og at uligheden mellem højt- og lavtlønnede hver gang øges.

Regeringen har nedsat en lønstrukturkomité, der skal undersøge lønforholdene på det offentlige arbejdsmarked til bunds. Og i løbet af i år skal komitéen komme med et bud på, hvordan vi retter op på skævheden. Derfor har jeg et skarpt øje på det fortsatte arbejde med ligeløn, lavtløn, retfærdig løn samt kroner/øre-stigning frem for procenter, og perioden frem mod overenskomstforhandlingerne i 2024 bliver derfor også særlig vigtig.

8. marts er Kvindernes Internationale Kampdag. Kunne det ikke være fantastisk, hvis vi en dag kan fejre den ved at konstatere, at nu har vi opnået ligeløn? ★

Pia Nielsen
PIA NIELSEN
SEKTORFORMAND

”

**DET LØNEFTERSLÆB KAN
KUN KALDES EN SKAM-
PLET PÅ ET SAMFUND,
SOM HÆVDER AT HAVE
LIGESTILLING SOM EN
GRUNDLÆGGENDE VÆRDI.**



@KOSTOGSERVICE

KORT
OG
GODT



TAG EN UDDANNELSE I BÆREDYGTIGHED

FOA har været med til at udvikle en ny bæredygtighedsuddannelse, som er relevant for dig, der arbejder i et køkken. Uddannelsen består af et fælles grundforløb for medarbejdere i fødevarer-, service- og oplevelsesområdet. Efterfølgende er der et forløb, som er skræddersyet til din branche. I forløbet 'Bæredygtig madproduktion' lærer du for eksempel at planlægge bæredygtig mad- og fødevarerproduktion. Et kursus varer i alt syv dage og udbydes på erhvervsskoler landet over.



Læs mere
foa.dk/forbund/publikationer
og voksenuddannelse.dk

61%

**af medlemmerne i Kost- og
Servicesektoren er ikke klar
over, at de har ret til en årlig
lønforhandling.**

KILDE: MEDLEMSUNDERSØGELSE OM LOKALLØN,
DECEMBER 2021



Få hjælp hvis du har smerter eller er stresset

Rengøringsleder i Hvidovre Kommune Thomas Šimičević Sørensen havde så ondt i ryggen, at han blev indlagt i fire dage, fordi lægerne havde svært ved at finde ud af, hvad der var galt. Det viste sig at være en diskusprolaps. Til at begynde med betalte han selv 500 kroner om ugen til behandlinger hos en kiropraktor. "Det kunne være blevet til rigtig mange penge," siger Thomas Šimičević Sørensen. Han fik at vide i sin FOA-afdeling, at han

kunne få dækket udgifterne via en sundhedsordning for FOAs medlemmer af Kost- og Servicesektoren. Sidenhen har Thomas Šimičević Sørensen hjulpet andre kolleger med, hvordan de kunne få betalt fysioterapeut eller kiropraktor via sundhedsordningen i PenSam.



Læs mere

pensam.dk/pension/sundhed/behandling
eller ring til PenSam på 78 76 44 33

VIDSTE DU AT ...

Du kan få gratis læringsvideoer, der inspirerer køkkenfaglige til at bruge flere bælgrugter?



Se videoer på

plantebaseretvidenscenter.dk/mere-viden/det-professionelle-koekken/

MIKROALGER – DEN NYE PROTEINKILDE?

Navnet 'Nannochloropsis oceanica' vækker nok ikke genklang hos selv de mest madkyndige, men mikroalgen har potentiale til at blive en særdeles bæredygtig fødevarer i fremtiden. Sådan lyder det fra Charlotte Munch Jacobsen, der er professor og gruppeleder for Bioaktive Stoffer – Analyse og Anvendelse ved DTU Fødevareinstituttet og forsker i mikroalger. Udover at kunne producere meget høje koncentrationer af protein, kan man – afhængig af, hvordan man dyrker mikroalgerne – også producere eksempelvis D3-vitamin, som man ellers kun finder i animalske produkter. Desuden kan man få mikroalger til at producere høje niveauer af omega 3-fedtsyrer, som ellers primært findes i fisk. Og så binder mikroalgen ovenikøbet CO₂.

KILDE: VIDENSKAB.DK



VÆR FORSIGTIG MED SPRAYPRODUKTER

Det er bedst helt at undgå at bruge sprayprodukter, og hvis ikke det er muligt, så spray tæt ned i en klud og undgå sprayprodukter med blandt andet stærke syrer. Sådan lyder nogle af anbefalingerne til rengøringsbranchen baseret på et nyt forskningsprojekt. Rengøringsansatte har 2-3 gange

større risiko for at få astma og astmalignende symptomer sammenlignet med den almindelige befolkning, og mistanken er rettet mod brugen af rengøringsprodukter på sprayform.



Læs mere

nfa.dk/nyheder



Måltidsprofessionen skønnes at omfatte cirka 20.000 medarbejdere, og den har brug for et kompetenceløft.

BENT EGBERG MIKKELSEN

PROFESSOR VED INSTITUT FOR GEOVIDENSKAB OG NATURRESSOURCER (KU)

til Altinget.dk

350 år gammel lov sikrer Kirsten millionerstatning

På grund af en kollega fik Kirsten Christensen en arbejds-skade og et liv med kroniske smerter. Lov fra 1683 betød, at arbejdsgiveren uden problemer påtog sig erstatningsansvar.

AF SIMON MARVIG RAVN | FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO

KEND DIN RET

DANSKE LOV

Danske Lov blev nedskrevet i 1683 af Christian V, som samlede for eksempel Jyske Lov og Skånske Lov, og med Danske Lov stod man med en samlet lovgivning for hele kongeriget.

Nogle dele af loven bliver stadig brugt, som for eksempel Danske Lov 3-19-2. Den betyder, at arbejdsgiveren har ansvaret for skader, der bliver påført en medarbejder af en anden medarbejder.

Loven bliver brugt i dag, også i retssager, men det er sjældent, at der bliver dømt efter den.

KILDER: DANMARKSHISTORIEN.DK OG ADVOKAT I FOA TINE MARIE ANDERSEN



Har du brug for hjælp
Kontakt din FOA-afdeling via
foa.dk/afdelinger

Social- og sundhedsassistent Kirsten Christensen flytter en el-seng ind i en tom lejlighed på det plejehjem, hvor hun arbejder.

Det er lørdag, og det skal gerne gå lidt hurtigt. En sygeplejerske fra hjemmep-lejen hjælper hende med at vippe sengen ned. Men sygeplejersken slipper for tidligt og med en kraft, der svarer til 120 kilo, bliver Kirsten trukket ned og lander oveni sengen. Det ryk, hun udsættes for, går ud over kravebenet og nakken.

Hendes skulder hæver, og hun oplever en smerte som efter et kraftigt slag. I dag – næsten seks år efter uheldet, som skete 27. februar 2016 – er smerterne ikke forsvundet. De er allerværst, når vejret bliver koldt.

”Smerterne er en kæmpe belastning, og jeg kommer til at gå med det resten af mit liv. Hvis jeg skulle vælge, ville jeg allerhelst have haft min skulder. Prøv at tænke på, hvordan det føles at få en lammer. Den smerte har jeg hele tiden,” siger Kirsten Christensen.

Arbejdsgiverens ansvar

Det juridiske efterspil har til gengæld været næsten smertefrit, fordi håndteringen

af den type sager allerede blev beskrevet i Danske Lov i 1683. Her fastslås det, at arbejdsgiveren har erstatningsansvaret for ’uforsvarlige skadegørende handlinger’.

”Skaden skete, fordi kollegaen giver slip på sengen, hvorefter den falder, og medlemmet falder oveni. Det er arbejdsgiverens ansvar. Det fremgår af denne ældgamle lov, at arbejdsgiveren hæfter for fejl og forsømmelser begået af en arbejdstager,” forklarer Tine Marie Andersen, der er advokat i FOA og førte sagen for Kirsten Christensen.

Tine Marie Andersen understreger, at det er vigtigt, at eksempelvis FOAs medlemmer er opmærksomme på, at man kan have ret til erstatning, hvis man er kommet til skade grundet en kollegas fejl. Også selvom hensigten ikke har været ond.

”Man behøver ikke at vide, hvem der har begået fejlen eller pege fingre ad nogen,” siger hun.

Savner i høj grad jobbet

I Kirstens Christensens tilfælde forsøgte hendes daværende arbejdsgiver, en østjysk kommune, heller ikke at undslå sig det ansvar. I december 2021 fik den nu 58-åri-



ge social- og sundhedsassistent en foreløbig erstatning på 1,5 millioner kroner, og hun er lettet over, at hun nu kan tilkøbe hjælp i dagligdagen.

Det ændrer dog ikke på, at hun har betalt en høj pris. Hun er kommet på førtidspension og har mere eller mindre måttet opgive dans, gåture og havearbejde, men det er især tabet af hendes store hobby håndbold, der har betydet noget.

"Der er et stort tomrum, efter at jeg ikke længere kan dyrke min sport.

Det sociale samvær mangler i høj grad," siger Kirsten Christensen.

Og så savner hun i mindst lige så høj grad arbejdet og oplever, at hun har været i en form for identitetskrise:

"Førhen blev jeg stolt, når jeg sagde, at jeg var social- og sundhedsassistent. For jeg vidste, at jeg gjorde en forskel. Nu har jeg skullet vænne mig til at sige, at jeg er førtidspensionist. Jeg skynder mig altid at sige, at det skyldes en arbejdsskade." ★

SMRA@FOA.DK

Kirsten Christensen synes, hun har betalt en høj pris for uheldet på sit arbejde: "Jeg kommer til at have ondt i den skulder for evigt og altid, og jeg synes ikke, man kan sætte et beløb på sit liv. Det havde slet ikke hamlet op med, hvad jeg havde tjent, hvis jeg havde været i arbejde."

DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA

Noemi Mirandilla Jansen AU PAIR VINDER SAG OM MASSIVT OVERARBEJDE

Alt så godt ud, da filippinske Noemi Mirandilla Jansen i foråret 2018 begyndte som au pair hos en østjysk familie. Ifølge kontrakten skulle hun, helt efter reglerne, arbejde 30 timer om ugen og honoreres med 4.500 kr. i lommepenge hver måned. Virkeligheden bød på massivt overarbejde, som Noemi, tilskyndet af sin danske kæreste, noterede i sin dagbog. Hun sagde op, og værtsparret svarede igen med en politianmeldelse for kontraktbrud. Retten i Aarhus har nu afgjort, at Noemi skal have efterbetalt 25.000 kr. i lommepenge som kompensation for overarbejdet. Det er første gang, FOA har ført en sag af denne karakter.

Heidi Nowakowski LANDSRET STADFÆSTER HISTORISK MOBBEDOM

Det er arbejdsgivers ansvar at sikre et ordentligt psykisk arbejdsmiljø. Det blev slået fast, da Vestre Landsret stadfæstede den historiske byretsdom, der gav social- og sundhedsassistent Heidi Nowakowski medhold i en retssag om mobning og sikrede hende en erstatning på 2,3 millioner kr. fra Region Midtjylland. I 2014 blev Heidi Nowakowski mobbet gennem flere måneder på det bosted, hvor hun var ansat – og ledelsen greb ikke ind, selvom den blev orienteret. Det forløb har betydet, at Heidi Nowakowski har mistet 95 procent af sin erhvervsevne.



Læs mere
fagbladetfoa.dk/mobbesag



NÅR DER PLUDSELIG ER 2.000 TIMER OM ÅRET MERE TIL DIG SELV

AF ULLA ABILDTRUP, REDAKTIONEN@FOA.DK | FOTO: ANNA CATHRINE LETH CHRISTIANSEN



Overgangen til seniorlivet kan være hård for mænd. For nogle betyder farvel til arbejdslivet et tab af struktur og meningsfyldt indhold i hverdagen. Derfor skal man begynde at forberede sig tidligt – allerede når man er i 50'erne, lyder opfordringen fra forskere. Fagbladet FOA har mødt nogle af de mænd, der er med i et projekt om den gode overgang til seniorlivet. "Vi skal gøre som kvinderne," lyder et af deres råd.



MØD DEM
PÅ SIDE
32-35



Kim Georg Storberg:

"Når jeg kommer hjem fra arbejde, er jeg træt og fyldt op af indtryk, mens min kone går til en masse i sin fritid."



Kurt Pedersen:

"Jeg fik et wakeucall på trappen op ad Møns Klint."

Forestil dig, at du ikke behøver at stille vækkeuret. Der er heller ikke nogen chef, der hiver i dig, og du bestemmer selv, hvad dagen skal bruges til. Det lyder som ferie, men hvad så, når ferien ikke stopper igen? Når sidste arbejdsdag er slut, og livet som pensionist starter, er der pludselig 2.000 ekstra timer om året mere til dig selv. Og det kan ifølge Astrid Pernille Jespersen, leder af Center for Humanistisk Sundhedsforskning på Københavns Universitet, kaste nogle ud i en krise:

”Mange mænd får det svært, når de skal på pension. Deres maskulinitet og identitet er tæt knyttet til deres arbejde, og derfor er pensionering en utrolig personlig udfordring. Det gælder både bankdirektøren og renovationsarbejderen,” siger Astrid Pernille Jespersen.

Arbejdet er identiteten

Hun forklarer, at mænds netværk ofte er knyttet til kollegerne. Det samme gælder den anerkendelse, som vi alle har brug for.

”Arbejdet er omdrejningspunktet i mændenes liv, og de kan føle sig fortabte, når de skal på pension. Derfor skal man tage det alvorligt at bruge de sidste år på arbejdsmarkedet på at forberede sit seniorliv.”

Astrid Pernille Jespersen mener, at vi har en fælles opgave med at hjælpe de ældre godt væk fra arbejdsmarkedet:

”Ligesom vi har en indkørringsperiode for nye eller medarbejdere, som vender tilbage fra barsel eller sygdom, bør vi have fokus på overgangsperioden til pension. Det er ikke kun den enkelte medarbejder, der skal stå for den forberedelse. Arbejdspladserne skal sammen med fagforeninger, foreningslivet og kommunerne foreta-

ge en række strukturelle ændringer, så overgangen bliver nemmere for de kommende pensionister,” siger hun.

Mødesteder på mænds præmisser

Ifølge Svend Aage Madsen, der er forskningsleder og psykolog på Rigshospitalet, er ældre mænd i øget risiko for at få depression, og de tilhører den gruppe, der hyppigst begår selvmord. Depression kan være udløst af ensomhed.

”En del mænd har et uheldigt reaktionsmønster ved ensomhed og depression. De isolerer sig og har en større tendens til at blive misbrugere. Mænd kan have svært ved at søge hjælp og taler ikke højt om, at de er ensomme, for det kan føles som en fiasko. De er ikke trænede i at invitere andre og indgå i sociale kontakter, og mænd har ikke lyst til at sidde og snakke i to timer som kvinder. De vil ofte gerne foretage sig noget med hænderne. Når de laver noget konkret sammen, opstår der bekendtskaber, som kan udvikle sig til venskaber,” siger Svend Aage Madsen.

Cykler og dyrker yoga sammen

Og det er netop tanken med projektet ’Fra Arbejdsliv Til Seniorliv’, som tre kommuner er en del af. I Vordingborg er et af tilbuddene et 12-ugers forløb kaldet ’1-2-3 det er let’, hvor der er fokus på livskvalitet, sundhed, kost og fællesskab. Det er en blanding af en egentlig fællesaktivitet som mountainbike, yoga og madlavning og aktiviteter på egen hånd derhjemme som daglige skridt og let styrketræning.

Ifølge Brian Bo Rasmussen, der er projektleder i Vordingborg Kommune, er første hold netop afsluttet med stor succes.

”Mændene er så glade for aktiviteterne og ikke mindst fællesskabet, at de insisterede på at holde fast i de nye gode vaner – og har derfor valgt at fortsætte i yderligere 12 uger,” siger han. ★



Astrid Pernille Jespersen

Leder af Center for Humanistisk Sundhedsforskning KU





”

MANGE MÆND HAR KUN KONEN AT SNAKKE MED, MEN I DAG LEVER HVER FJERDE MAND UDEN EN PARTNER. DERFOR ER DET SÅ VIGTIGT AT FINDE MØDESTEDER FOR MÆND PÅ DERES PRÆMISSER. FOR MANGE MÆND ER ARBEJDET KERNEN I LIVET.

SVEND AAGE MADSEN
FORSKNINGSLEDER OG PSYKOLOG VED RIGSHOSPITALET
OG FORMAND FOR FORUM FOR MÆNDS SUNDHED

25%

af danske mænd lever uden en partner, og for ufaglærte mænd er tallet oppe på 45 %. Samtidig har hver tredje ufaglærte mand født i slutningen af 1960'erne ingen børn.

KILDER: ARBEJDERBEVÆGELSENS ERHVERVS-RÅD OG ROCKWOOL FONDEN

'FRA ARBEJDSLIV TIL SENIORLIV'

'Fra Arbejdsliv Til Seniorliv' (FATS) foregår i kommunerne Vordingborg, Vejle og Aarhus og skal give mere viden om den gode overgang til seniorlivet. Projektet er et samarbejde mellem Center for Humanistisk Sundhedsforskning på Københavns Universitet og Center for Sund Aldring og er støttet af Nordea Fonden.

Udover '1-2-3 det er let' har Vordingborg Kommune udviklet en række aktiviteter målrettet mænd i 50'erne og 60'erne. Et af tilbuddene er 'MatchOp', hvor mænd kan mødes med andre mænd om fælles interesser.

Derudover har FATS udviklet et vejlederkorps bestående af lokale mænd, som alle er i seniorlivet og kan dele ud af egne erfaringer. Mange mænd har allerede benyttet tilbuddet om vejledning, ifølge projektleder Brian Bo Rasmussen. I alt deltog henvend 150 mænd i målgruppen i en eller flere FATS-aktiviteter i Vordingborg Kommune i 2021.

&

Vil du vide mere?

Tjek vordingborg.dk/fats eller ring til projektleder Brian Bo Rasmussen på 23 30 62 06

Op af sofaen, ud ad døren og vær social

Mænd har svært ved at komme ud ad døren efter en lang dag på jobbet, og derfor risikerer de at blive ensomme, når arbejdslivet slutter, mener tillidsrepræsentant.

Telefonerne bimler og bamler, for der er bud efter pedel Kim Georg Storberg i Vordingborg Kommune. Han tjekker, om det er vigtige beskeder og taler videre, for det, han har på hjerte, er også vigtigt:

”Mænds identitet hænger meget sammen med jobbet. Hvis du går på pension fra den ene dag til den anden og ikke har forberedt dig, mister du pludselig alle arbejdskammeraterne og det fællesskab, du var en del af og har ikke noget at sætte i stedet. Mange bliver ensomme – jeg kender flere, som har sat sig på havnen og ikke lavet andet end at drikke bajere,” fortæller Kim Georg Storberg.

Han er udover at være pedel og tillidsrepræsentant vejleder i projektet ’Fra Arbejdsliv Til Seniorliv’ (FATS), som tilbyder fællesskaber for mænd i alderen 52 til 65 år.

”Vi skal begynde at forberede pensioneringen allerede, når vi er i 50’erne. De fleste ved, at de skal sikre deres økonomi og prøve at bevare et godt helbred, men vi skal også sørge for at komme ud ad døren til noget socialt. Det er kvinder meget bedre til,” mener Kim Georg Storberg.

”Når jeg kommer hjem fra arbejde, er jeg træt og fyldt op af indtryk, mens min kone går til en masse i sin fritid. Jeg overvejer at gå ned i timer for at få tid og overskud til flere aktiviteter, for jeg ved, at det sociale er vigtigt for ikke at blive ensom, når man går på pension,” siger han.

Mænd mister mening med livet

Kim Georg Storberg blev opfordret til at gå ind i FATS-projektet af driftslederen for trafik og ejendomme i Vordingborg Kommune, Michael Kornbeck, og FOA Sydsjælland, og han er glad for sin rolle som vejleder i FATS.

”Jeg hjælper med at synliggøre, hvad der kan blive af problemer, når en mand trækker sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Hvis vedkommende er bekymret for at blive ensom, kan vi henvise til ’MatchOp’, som er en del af FATS. Her kan mænd



99

JEG VED, AT DET SOCIALE ER VIGTIGT FOR IKKE AT BLIVE ENSOM, NÅR MAN GÅR PÅ PENSION

KIM GEORG STORBERG
VEJLEDER I PROJEKTET FATS

Som tillidsrepræsentant har Kim Georg Storberg oplevet mandlige kolleger savne mening med livet, når de gik på pension eller blev fyret. Blandt andet derfor er han fuldt bevidst om, at det kræver forberedelse at sige farvel til arbejdslivet.

møde andre mænd med samme interesser. Det behøver ikke at være andet end at gå en tur, men kan også være en idé om at genoplive en gammel interesse,” fortæller Kim Georg Storberg.

Projektet tilbyder også mænd i målgruppen et klippekort med tre gratis træninger i en sportsklub i Vordingborg Kommune.

”Når der er gået en måned efter den første rådgivning, følger jeg op og ringer og hører, hvordan det går med de ting, vi talte om. Jeg ved, det kan være svært at komme op af sofaen,” siger Kim Georg Storberg.

Savner mening med livet

Som tillidsrepræsentant har han gennem tiden oplevet flere mænd savne mening med livet, når de mistede deres arbejde, hvad enten det var frivilligt eller ved en fyring.

”De spørger mig, hvad de skal stille op med deres liv? Det er derfor, jeg støtter op om projektet her og gerne vil være med til at skabe nye fællesskaber,” siger han.

Kim Georg Storberg er med sine 65 år blandt de ældste i projektet og kunne formentlig få en ’Arne-pension’, men det har han ikke tænkt sig:

”Jeg ved ikke, hvornår jeg går på pension, men jeg har en ret klar idé om, hvad jeg vil lave. Som tillidsrepræsentant har jeg fået indsigt i en masse pagagraffer, så jeg vil gerne læse jura og rådgive for eksempel foreninger for ældre i juridiske spørgsmål,” siger den aktive tillidsrepræsentant og vejleder i FATS. ★





En flok halvgamle tykke mænd i samme båd

Kurt Pedersen på 57 år er i gang med at forberede sig på et godt seniorliv. Han vil ikke ende som flere af sine tidligere kolleger, der satte sig i sofaen og drak øl.

"Jeg kunne godt gå på pension nu, for jeg får pension fra mit gamle arbejde, men jeg bliver ved, så længe jeg synes, det er sjovt," siger Kurt Pedersen, der er pedel på Kulsbjerg Skole i Stensved.

Han kan lide at være omgivet af en masse unge mennesker – også de frække af dem – og han kan lide det alsidige arbejde på skolen.

"På mit gamle arbejde sad jeg foran en computer hele dagen, og det var

ikke til at se, hvad jeg lavede. Her gør jeg en konkret forskel, når jeg for eksempel sørger for, at varmestyringen virker," siger Kurt Pedersen.

Trist at følge tidligere kolleger

I 2015 mistede Kurt Pedersen sit job som it-mand, da hans daværende arbejdsplads skar ned.

"Jeg havde arbejdet, siden jeg var 16 år, og havde råd til at gå på pension, men jeg syntes, der var flere år i mig og fik jobbet som pedel," siger han.

Flere af Kurt Pedersens kolleger fra den gamle arbejdsplads gik på efterløn eller pension, og det var trist at følge, hvordan det gik dem, fortæller han:

"De satte sig i sofaen foran fjernsynet og hørte bajere, og et halvt år senere døde de. Jeg har tænkt meget over det – de havde et hårdt liv, og



På FATS-kurset er Kurt Pedersen blevet fortrolig med yoga, spinning og sund mad. Men han oplever også gode samtaler om fremtiden med andre "halvgamle tykke mænd".

hold da op, det var ikke meget, de fik ud af den pension."

Derfor var Kurt Pedersen ikke svær at overtale, da hans tillidsrepræsentant foreslog ham at komme med i projektet 'Fra Arbejdsliv Til Seniorliv' (FATS) med tilbud som yoga, spinning og sunde retter på menuen.

Lillemor bakker op

"Vi er en flok halvgamle tykke mænd, og dermed er vi alle i samme båd og kan støtte hinanden. Vi har for eksempel snakket om, hvad vi er bange for, når vi bliver ældre og skal på pension. Her blev det klart, at tanker om helbredet fylder en del," fortæller Kurt Pedersen.

"Mit bevægeapparat fejler ikke noget i øjeblikket, men det er bedre at komme i gang med træning nu frem for at vente, til jeg eventuelt får problemer, for så bliver det først rigtig svært at begynde," mener han.

Mændene i FATS har blandt andet bestegt Møns Klint og lært at tilberede aftensmad uden en masse kalorier.

"Heldigvis bakker lillemor derhjemme op om projektet. Det havde heller

” DET VAR SKRÆMMENDE, SÅ DÅRLIG MIN FORM VAR

KURT PEDERSEN
PEDEL

ikke været til at holde ud, hvis jeg skulle sidde med en gulerod, mens hun spiste peberbøffer i flødesovs og flødeskumskager til dessert," griner Kurt Pedersen.

Han gør sig mange tanker om livet som pensionist:

"Jeg fik et wake-upcall på trappen op ad Møns Klint. Det var skræmmende, så dårlig min form var, så jeg har sat tempoet på gåturene med hunden op, for det er jeg nødt til for at passe på mit helbred. Men jeg er ikke bekymret for, at jeg kommer til at sidde i sofaen som mine gamle kolleger. Jeg har masser af idéer til pensionistlivet i vores sommerhus, men så længe jeg synes, det er sjovt at gå på arbejde, bliver jeg ved," siger Kurt Pedersen. ★



GUIDE

5 GODE RÅD TIL DET GODE SENIORLIV

1

Genopliv en interesse

Var du vild med sport eller en hobby, da du var ung, så tjek tilbuddene i det lokale foreningsliv. Mange sportsklubber tilbyder 2-3 prøvegange gratis. Gå eventuelt ned i tid, hvis det kniber med at få overskud til at dyrke dine interesser efter arbejde.

2

Forbered dig på seniorlivet

Mænd er i højere grad i fare for at få en depression, når de stopper på jobbet – det gælder både for bankdirektøren og pedellen. Når du pludselig får 2.000 timer om året mere til dig selv, kan det være en udfordring at få nyt meningsfuldt indhold i hverdagen. Derfor skal du begynde at forberede pensioneringen allerede, når du er i 50'erne.

3

Mød andre som dig selv

Det er vigtigt at komme ud ad døren til noget socialt, så du ikke bliver ensom, når du går på pension. Find for eksempel et mødested, hvor du kan lave aktiviteter med andre mænd, og I kan støtte hinanden i forhold til bekymringer vedrørende seniorlivet. Læs mere på mmdanmark.dk

4

Gå en tur

Motion giver bedre humør og er godt mod kiloene på sidebenene. Mænd med hårdt fysisk arbejde bør allerede i 30-40-årsalderen begynde at tænke på, hvordan de undgår nedslidning, så kroppen kan holde til et langt liv. Gå i gang med træning, før bevægeapparatet giver problemer. Det er lettere end at vente, til det gør ondt.

5

Tal med din partner

Det er nemmere at holde fast i nye sunde vaner, når man er to om at lade flødeskumskagerne stå og spise nødder og frugt i stedet for. Tal også med din partner om andre vaner i jeres forhold – i mange par er det altid konen, der ringer til jeres børn. Måske skulle du tage initiativet næste gang.

KILDER: KIM GEORG STORBERG, PEDEL, BRIAN BO RASMUSSEN, LEDER AF 'FRA ARBEJDSLIV TIL SENIORLIV' I VORDINGBORG KOMMUNE. ASTRID PERILLE, JESPERSEN, LEDER AF CENTER FOR HUMANISTISK SUNDHEDSFORSKNING PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET

FOA Fordele

3% på Lønkontoen

- For at få den høje rente skal du være medlem af FOA Fagforening.
- Du skal fremover være helkunde og samle din privatøkonomi i PenSam Bank. Din NemKonto skal være oprettet i PenSam Bank.
- Vi skal kunne kreditvurdere din økonomi i forhold til den samlede pakke.
- Rentesatsen er variabel og senest opdateret pr. 1. januar 2019. 3% i rente gælder op til 25.000 kr. (herefter 0,00 %).



PenSam

FOA



MIN
VEJ

EJENDOMSSERVICETEKNIKERELEV
BRIAN DIERNER:

JEG KAN MÆRKE, JEG GØR EN FORSKEL

AF SIMON MARVIG RAVN | FOTO: NIELS ÅGE SKOVBO

Jeg ville ønske, at nogen havde sagt til mig, at jeg skal kunne se meningen i mit arbejde. I Bauhaus mærkede jeg, at jeg havde taget detailuddannelsen af praktiske grunde. Ikke af interesse. EST-uddannelsen oplever jeg som en ny begyndelse. Jeg er glad og suger så meget ind som muligt. Jeg har en masse ansvar.

En af de gode ting ved Fjølstervang Skole, hvor jeg er i praktik, er, at det er en lille skole, så jeg er en del af helheden. Mine kolleger og eleverne fortjener, at jeg går op i mit arbejde. Der er også altid forskellige oplevelser med eleverne. Som for eksempel de to, der laver matematik sammen. Den ene skal regne, og den anden skal skrive. Først kigger den ene af dem på regnestykket og læser op, at det er 70 plus 25. Han kigger op i loftet og siger, at han føler, at det er 120. Så begynder hans makker at skrive det ned. Det er pudsigt.

Min kæreste er optiker, og det har hun villet være, siden hun var 14. Det er motiverende at være sammen med en, der altid har vidst og arbejdet for, hvad hun ville. Der føler jeg, at jeg er med min uddannelse nu. Jeg kan mærke, at jeg gør en forskel, når jeg for eksempel hjælper en elev med sin computer.

Når jeg har løst problemet, så lyser deres øjne op, de siger tak og løber bare afsted. Der føler jeg, at det, jeg laver, er noget værd. ★

| CV |

2020: Starter på EST-udd., færdig marts 2023

2019-2020: Brænder ud i detailbranchen, men finder en ny vej sammen med Job Vision

2018-2018: Arbejder i Bauhaus i drive-in og trælast

2014-2017: HHX-udd. (innovation og iværksætter)

2011-2013: HG-udd. (detailhandel)

2009-2011: Uddanner sig som lagermedarbejder



” DER KOMMER TIL AT SKE NOGET VILDT MED DEN OFFENTLIGE SEKTOR

Alle, der arbejder med børn, ældre og sundhed, har aldrig haft så gode betingelser for bedre arbejdsvilkår og højere løn som nu. Det vurderer fremtidsforskeren Marianne Levinsen, der er ekspert i det offentlige arbejdsmarked.

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOR BIRK TRADS

OM MARIANNE LEVINSEN

Marianne Levinsen er cand. scient.pol., fremtidsforsker, forfatter og foredragsholder. Hun har arbejdet i blandt andet Kirkeministeriet og Aarhus Amt, men driver nu Fremforsk sammen med sin mand, Jesper Bo Jensen. I 2009 blev hun den første kvindelige fremtidsforsker i Kraks Blå Bog.

Hun holder cirka 70 foredrag om året for ansatte, virksomheder, bestyrelser og organisationer om blandt andet sundhedsvæsen, arbejdsmarked, børn og unge.

Hun har indtil nu besøgt og rådgivet 70 ud af 98 kommuner. Hendes mest efterspurgte foredrag handler om rekruttering og fastholdelse.

Færre ugentlige bade, færre besøg, mindre rengøring. Færre voksne på stuerne og flere børn. Det kendetegner i grove træk det, der er kendt som 'den minimale velfærd'. Den velfærd, der mest af alt handler om at give så lidt hjælp til borgerne som muligt – og som det ifølge Marianne Levinsen har drejet sig om de seneste 15 år. Men som snart er fortid ifølge den anerkendte fremtidsforsker med speciale i den offentlige sektor:

"Jeg tror ikke på, at minimalstatsmodellen kommer til at overleve de næste 15 år. Det er slut med det," siger Marianne Levinsen, der er forskningschef i virksomheden Fremforsk og lever af at se, hvordan samfundet kommer til at udvikle sig de næste 5, 10 og 15 år.

"Jeg er sikker på, at de næste 10 år kommer til at handle om, hvordan vi leverer noget, der er bedre. Der kommer til at ske noget vildt med den offentlige sektor. Ja, det kan faktisk ikke være anderledes," siger den både hurtigt talende og hurtigt tænkende Marianne Levinsen og tilføjer:

"Den minimale velfærd er umulig at holde, når alt boomer. Folk kunne forstå det efter finanskrisen, men den er umulig i et samfund, der brøler af sted. De brølende 20'ere. Det er det, jeg ser."

Pres giver nye tanker

Og det ser hun som en gylden mulighed for offentligt ansatte i sundhedssektoren, i ældreplejen, på børneområdet, i rengøringen, i psykiatrien, på handicapområdet, ja, på alle de områder, FOAs medlemmer

arbejder på. Anderledes kan det ikke være, når borgernes krav om bedre velfærd, en desperat mangel på arbejdskraft, en buldrende samfundsøkonomi og storpolitisk bevågenhed kolliderer.

"Så længe en gris kan erstattes af en anden gris, så sker der altså ikke noget. Undskyld. Så længe tingene kører på rutinen og driften kører, så gør vi ikke noget. Men vi er begyndt at se noget andet. Hesten er begyndt at bide i krybben, driften har fået problemer. Og når vi bliver presset til at tænke i nye baner, så sker der pludselig noget."

Marianne Levinsen hører det alle steder, hvor hun kommer frem. Hos ældrecheferne. I kommunalbestyrelserne. I sundhedsvæsenet. Hvordan de skal finde nye, faglærte medarbejdere? Hvordan de skal fastholde?

De har et problem, som Marianne Levinsen allerede skitserede, da hun lavede fremtidsscenarier for Herning Kommune i 2016, men som cheferne i kommunerne først for alvor mærker nu.

"Alt det giver medarbejderne momentum til at få bedre vilkår nu. Løn, arbejdsmiljø, arbejdsbetingelser. Selvom det ikke er tydeligt på arbejdspladserne endnu, kommer det til at ske, for det er blevet til arbejdstagernes marked," siger hun.

Kræver modige politikere og chefer

Og politikerne ved det. Hvis det offentlige ikke omstiller sig, reagerer de borgere, der kan. Men ikke alle kan beklage sig hos den øverste leder, som hun selv gjorde, da hendes mor ikke kunne få andet end pulverkaffe efter et langt liv med filterkaffe.



Ikke alle går til ældrechefen, som hun gjorde, da hendes mor ikke kunne få plads på et plejehjem. Ikke alle kan selv betale, som hun selv gjorde.

Og faktisk er det heller ikke den vej, man vil i Danmark, konstaterer Marianne Levensen. Velfærdsstaten er man ikke klar til at afvikle, hverken i blå eller rød blok. Den gren vil man, ifølge fremtidsforskeren, ikke save over.

Men omstillingen kræver modige politikere og chefer, som blandt andet

er villige til at tænke i nye baner og lytte til medarbejderne og give dem lov til at træffe egne valg. Hun kalder det en kæmpe opgave og forventer, at cheferne får travlt de næste 5-10 år.

”Vi andre er sådan set ligeglade med styringsmodeller og udviklingskonsulenter. Det er, hvad den enkelte gør i den konkrete situation, der betyder noget. Når du ringer til plejecentret eller henter dit barn i børnehaven. Det er dét, der er velfærden.” ★

MASCH@FOA.DK

” Når vi bliver presset til at tænke i nye baner, sker der pludselig noget

MARIANNE LEVENSEN
CAND.SCIENT.POL, FREMTIDSFORSKER,
FORFATTER OG FOREDRAGSHOLDER

HUSK!**21. februar**

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på foa.dk. Se oversigt over alle datoer på foa.dk/udbetalingsperioder.

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge flere job hver uge. Jo flere ledige stillinger, der er, desto flere skal du søge og registrere i din joblog. Derudover skal du hver måned gemme mindst én af de ansøgninger, du har sendt, i din joblog. Du kan miste dagpengene, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via foa.dk/akassen.

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail og sms.

A-KASSENS CALLCENTER – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til callcentret på tlf. 46 97 10 10. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

NY REGEL GØR DET MULIGT AT SUPPLERE ELEVLØNNEN

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

Som elev kan du nu tjene lidt ekstra ved siden af din elevløn, samtidig med at du kun betaler 15 kroner om måneden i elevkontingent til a-kassen. Du må nemlig have en samlet indtægt fra elevløn, bijob med mere svarende til beløbet for højeste dagpengesats. Det svarer til 19.351 kroner brutto om måneden.

Der er tale om en midlertidig regel, som gælder i perioden fra og med 1. januar

2022 til og med 31. december 2023. Uden for den periode gælder de almindelige regler om, at du ikke må have anden indtægt ved siden af din elevløn. ★



Læs mere
om de nye regler på
foa.dk/elev-og-uddannelseskontingent

Overvejer du at få udbetalt efterlønsbidrag?

I seneste udgave af Fagbladet FOA (december 2021) kunne du læse om muligheden for at få udbetalt dit efterlønsbidrag skattefrit. Her skrev vi, at du i en midlertidig periode, og hvis du ikke har nået din efterlønsalder, kan få dit efterlønsbidrag tilbage uden at betale skat af beløbet.

Måske overvejer du stadig, om du vil have dit efterlønsbidrag udbetalt? Måske er du i tvivl, om du engang har betalt til efterlønsordningen i en periode? Du er altid velkommen til at kontakte din lokale FOA A-kasse, hvis du har spørgsmål om den skattefrie udbetaling af efterlønsbidraget.

Få vejledning i a-kassen

Du kan bede os om vejledning på blanketten 'Skattefrie udbetaling af efter-

lønsbidrag', som du finder på foa.dk/skattefrie-udbetaling-2022. Her siger du blot 'ja tak' til, at du ønsker vejledning, inden du tager stilling til, at du vil have dit efterlønsbidrag udbetalt. Så kontakter vi dig.

Du er også velkommen til at skrive til os i 'Min post' på foa.dk/post eller ringe til din lokale FOA A-kasse. Du finder kontaktinfo på foa.dk/kontakt-akassen.

En beslutning uden fortrydelsesret

Sidste frist for at søge om at få efterlønsbidraget udbetalt skattefrit er torsdag 30. juni 2022. Du ansøger på foa.dk/skattefrie-udbetaling-2022. Beslutter du dig til at få dit efterlønsbidrag udbetalt, kan du ikke senere gå på efterløn eller få skattefri præmie. Du har ikke mulighed for at fortryde dit valg. ★

Velfærdens talenter skal fejres! Nominér et talent under 36

Velfærdens talenter er mange, og de gør en kæmpe forskel for hele Danmark. Kender du én, der gør livet lidt bedre for en masse mennesker hver dag? En person under 36, der fortjener at blive fejret som én af de 100 velfærdstalenter.

For 5. år afholder FOA og PenSam Velfærdens Talent 100, og der er åbent for nomineringer lige nu.

Læs mere og nominér et ungt talent på pensam.dk/talent



Gør det ondt at være ordblind?



Se mere på
AOF.DK/ORDBLIND

AOF



FOA Bogshop

Få op til 20 % i rabat, når du køber studiebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller pædagogisk assistentuddannelsen.
Læs mere på foabogshop.dk.

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

LÆKKER MAKRELMAD

Savner du inspiration til en velsmagende madpakke, der kan holde energien oppe, så kig med her. En ny version af makrel i tomat med avokadocreame er virkelig delikat.

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

Bland
en snack af
cashew-, hassel-
eller valnødder,
græskarkerner,
morbær og
rosiner

TIP!
Kålbladet
beskytter brødet
mod at blive blødt
af pålægget

Makrel i tomat med avokadocreame

2 store rugbrødsmadder

Fyld

1 dåse makrel i tomat, 125 g
1-2 avokadoer
2 tsk. citronsaft
1 fed hvidløg
et drys stødt chili
et drys paprika
lidt salt
1-2 stængler bladselleri

Tilbehør

2 tykke skiver groft rugbrød
2 friske blade af spidskål
friskkværnet sort peber

Opskrift

Skær avokadoerne over og fjern stenene og skrællen. Mos med en gaffel eller blend avokadoerne cremet med citron. Rør knust hvidløg, stødt chili, paprika og salt i. Smag til med salt og chili.

Snit skyllet bladselleri i små stykker. Bland dem i avokadocremen.

Skyl kålbladene og lad dem dryppe godt af. Læg et kålblad på hver skive rugbrød.

Åbn dåsen med makrel i tomat og fordel det på de to stykker rugbrød med kålblad. Kom bladselleriblade og avokadocremen ovenpå. Krydr med peber. Opbevar maden koldt.

Katrine Klinken er kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent.



Læs mere
[instagram.com/katrineklinken](https://www.instagram.com/katrineklinken)

QUIZ



1. Kim Georg Storberg siger om mænds seniorliv:

- A. "Det er vigtigt, at vi spiser nogle flere grøntsager."
- B. "Vinterbadning er noget af det, der kan skabe gode fællesskaber."
- C. "Mange bliver ensomme - jeg kender flere, som har sat sig på havnen og ikke lavet andet end at drikke bajere."

2. Hvor stor er forskellen mellem den kommune, der giver mest og mindst i lokalløn til dagplejere?

- A. 16.500 kroner om året
- B. 23.700 kroner om året
- C. 36.300 kroner om året

3. Fremtidsforsker Marianne Levinsen mener, at det snart er fortid med ...

- A. At ansatte i hjemmeplejen kører i benzinbiler
- B. Den velfærd, der handler om at give så lidt hjælp til borgerne som muligt
- C. At de pårørende skal hjælpe til

4. Hvorfor fortjener Randi Højstrup Kirkefeldt et kollegakram?

- A. Hun har været en stor støtte til en ny kollega
- B. Hun rydder altid op i legestuen
- C. Hun deler gerne ud af gode råd ift. læreplansarbejdet



5. Kirsten Christensen har fået en foreløbig erstatning på ...

- A. 750.000 kroner
- B. 1,5 millioner kroner
- C. 2,1 millioner kroner

KAN DU DIT FAGBLAD?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop til en værdi af 250 kroner. Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen. Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **11. marts**. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 6/2021 blev **Laila Hedin, Galten**

Gratis høreprøve i eget hjem

Borgerens tryghed er vigtig for os. Hørebil kører i hele landet.

Få høreapparater uden egenbetaling

Benyt det offentlige tilskud og få høreapparater til 0 kr. Vi hjælper med ansøgningen og klarer papirarbejdet for borgeren.

Ingen lange ventetider

Vores professionelle audiologer kommer altid hjem til borgeren. Vi har kort udleveringstid på høreapparater, ofte udlevering samme dag.

Vi tilbyder

- ✓ Høreapparater til 0 kr.
- ✓ Gratis service og justering i 4 år
- ✓ 24 timers telefonservice
- ✓ AllRisk Forsikring

GRATIS
HØREPRØVE
70 34 56 07

Vi klarer
papirarbejdet

Landsdækkende hørelinik · Ring til os 70 34 56 07 · Læs mere på horebil.dk

HØREBIL
A SINITONE COMPANY

Hvor skal sommerferien gå hen?

– book nu, og få mere for pengene med PlusKort

PlusFeriebolig.

Lej alt fra villaer med egen pool i sydens sol til skønne danske sommerhuse med havudsigt hos NOVASOL.

10%



PlusBornholm.

Tilbring feriedagene med familie og venner på hele Danmarks Solskinsø, Bornholm.

10%



PlusRejse.

Hos Best Travel finder du rejser og flodkrydstogter i Europa med historisk og kulturelt indhold.

5%



PlusSommerferie.

Flyv med Primo Tours på en rigtig go' ferie til sydens sol, og få samtidig gratis parkering i Billund Lufthavn.

2-5%



PlusFerie.

Rejs med Folkeferie.dk til f.eks. Malta, Porto Santo, Kreta eller Sivota, og få en uforglemmelig ferie.

Min. 300 kr. + 4%



PlusCharterrejse.

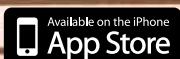
Oplev et hav af rejsemål og hoteller med Apollo. Book f.eks. familiehhoteller, sportshoteller og voksenhoteller.

3-5%



FOA PlusKort.

Hent appen, og se endnu flere rejsetilbud



Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabattalere. Læs vilkår og betingelser for rabattalere på pluskort.dk

DET SKER

FREDERIKSSUND

Seniorklubben. 16. marts kl. 12: Generalforsamling. Vi byder på lidt at spise og drikke, og derefter afholdes generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til kasserer Anny Lorentsen på 29 69 02 39 eller annylorentzen@hotmail.com, senest 1. marts af hensyn til forplejning. Traditionen tro afsluttes med bankospil. 20. april kl. 13.30: Café-dag v. Jens Jakob og Preben Nissen, der underholder med Blue Boys/Four Jacks/John Mogensen. 18. maj: Udflygt 2022. Turen går til Kragerup

Gods ved Ruds Vedby, hvor vi starter med rundvisning og foredrag. Der serveres en torettersmenu og kaffe. Drikkevarer er for egen regning. Afgangstid fra Frederiksværk og Frederikssund følger, men bemærk, at der køres til aftalt tidspunkt. Tilmelding er bindende, skal ske til bestyrelsen senest på mødet 20. april. Pris FOA-medlemmer 350 kr. og gæster 450 kr. Der kan også indbetales via netbank: reg.nr. 2232 – konto 43 97 15 10 72. Husk at skrive navn på indbetalingen.

GULDBORGSUND

Afdelingen. 7. april kl. 18: Generalforsamling på Kikko. Dagsorden jf. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 29. marts kl. 13 på 46 97 17 50 eller guldborgsund@foa.dk.

HOLSTEBRO

Senior. 24. feb.: Besøg på VVV & Retro Museum i Ulfborg. 10. marts

kl. 14: Generalforsamling. Se mere på FOA Holstebros hjemmeside: Aktivitetssiden. 24. marts kl. 14: Foredrag v. Karin Houmann fra Holstebro Krisecenter. 7. april kl. 14: Besøg af Susanne Jensen Dahl, omsorgsmusikant. 21. april kl. 14: Rejseskildring Nordkap tur-retur v. Erik Demant.

HORSSENS

Seniorklubben. 22. feb. kl. 14: Vi får besøg af Margit Jørgensen, der fortæller om sit arbejde som forebyggende medarbejder ved Horsens Kommune. Der er kaffe og kage. 8. mar. kl. 14: Vi skal en tur til forsorgshjemmet Sølyst. Vi mødes ved indgangen på Sundvej. Kaffe og kage 20 kr. 29. mar. kl. 13: Rundvisning på det nye VIA Campus. Vi mødes udenfor. 5. april kl. 14: Påskebanko. Klubben giver gevinsterne. Der kan købes amerikansk lotteri. 1 kort 8 kr., 3 kort 20 kr. Der er kaffe og kage. 19. april kl. 14: Et liv med sorg og glæde. Vi får besøg af sognepræst Lone Buhl. Hun fortæller om sin opvækst. Der er kaffe og kage. For at deltage i seniorklubbens arrangementer skal du være medlem. Årligt kontingent i seniorklubben 160 kr. Årligt kontingent i FOA 222 kr. Tilmelding til udflygterne skal ske til formand Dorrit Bank på 60 19 70 16/dorrit.bank@stofanet.dk eller kasserer Sonja Møller Andersen på 60 71 17 80/sonja_andersen@stofanet.dk. Træffes bedst kl. 17-18.

MARIAGERFJORD

Seniorklubben. 2. marts: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag til afdelingen senest 4 dage før generalforsamlingen.

ODENSE

Seniorklub. 1. marts: Udflygt til Carl-Henning Pedersen Museet i Herning. Afgang kl. 8: fra Vejerboden Nyborg. Afgang kl. 8.30: Dannebrogsgade. Afgang kl. 8.45: fra Amtsgården. Vi kører mod Herning, kaffepause efter Lillebæltsbroen, fortsætter til 'Bryggeriet', hvor vi får middag. Bagefter til museet, hvor der er rundvisning samt se museet på egen hånd. På hjemturen gør vi holdt ved Kongernes Jelling, hvor vi får kaffe. Forventet hjemkomst Odense kl. 20. Pris medlem 500 kr., ikkemedlem 700 kr. 15. marts kl. 10-13: Generalforsamling i Seniorklubben på FOA Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene (Vi skal nok have valgt en ny kasserer). Indkomne forslag skal skriftligt være formanden i hænde senest 1. marts. Bagefter bydes på 2 stk. smørrebrød samt 1 øl/vand. Husk tilmelding til smørrebrød skal ske 15. feb. 12. april kl. 11: Socialt samvær på Bondestuen, Sdr. Boulevard Odense. Vi mødes kl. 11, hvor vi vil få serveret æggekage og har nogle hyggelige timer sammen. Pris medlem 120 kr., ikkemedlem 170 kr.

ROSKILDE

Afdelingen. Generalforsamling 27. april. Dagsorden jf. lovene.

SYDSJÆLLAND

Seniorklub Nord. 17. feb.: Generalforsamling, derefter pakkefest. 17. marts: Foredrag 'Fra polipatient til professionel musiker'. 21. april: Foredrag 'Deporteret til Sprog og Liv'. 19. maj: Skovtur til Orø m. frokost, kaffe m.m. Tilmelding til Anni på 20 59 59 18 / Leif på 30 46 20 35.

SØNDERJYLLAND

Seniorklubben. 3. marts kl. 14: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13 – generalforsamlingen kl. 14. Dagsorden jf. lovene. Bagefter kommer en fra afdelingen og fortæller om digital tilmelding til aktiviteterne i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 26. feb. på foa.syd.dk. 23. marts kl. 14: Sangeftermiddag med levende musik, Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding senest 17. marts på foa.syd.dk. 20. april: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13. Bowlingen starter kl. 15-16. Samkørsel fra Brundevej 2 kl. 12. Medlemmer betaler 75 kr. Ægtefælle/samlever/ikkemedlem 220 kr. Tilmelding senest 13. april på foa.syd.dk. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle/samlever/ikkemedlem betaler 30 kr., og betaler entréen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og pensionist.

VESTSJÆLLAND

Tilmelding med NemID: foa.dk/vestsjælland.

Kontakt. tlf. 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: man./tirs. kl. 9-15, ons. lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjælland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Kontorerne i Kalundborg og Ringsted har ændret status til aftalekontorer. Kontorerne er ubemandede, og der skal laves en aftale for fremmøde på et af kontorerne. **Fagforeningen.** 31. marts kl. 17: Ekstraordinær afdelingsgeneralforsamling på Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding til spisning senest 21. marts. 15. nov. kl. 17: Ordinær afdelingsgeneralforsamling på Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund. Tilmelding til spisning senest 5. nov. Arbejdspladsbesøg: hvis din arbejdsplads ønsker besøg af kontorbilen, så kontakt Lars Mortensen på lamo@foa.dk. **A-kassen.** FOA Job og Kompetencecafé – få styr på dine muligheder for at blive bedre til IT og jobsøgning og at styrke dine almene kompetencer. Tilmelding til a-kassen på 46 97 38 60 – efterfølgende kontaktes du af AOF om tid og sted. **Efterløn- og seniorklubben Holbæk.** 7. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil. Tilmelding til spisning senest 1. marts. 4. april kl. 13: Min farmor og de andre faldne kvinder v. Henning Frandsen. Tilmelding ikke nødvendig. 2. maj kl. 13: Kvinde-

MEDLEMSPULSEN

Vindere i januar 2022

Hovedpræmievinder

Kathrine Elmholt, FOA Holstebro

Gavekort til Coop

Poul Gerhardt Zimmer, FOA Nordjylland
Tina Horne, FOA Lillebælt
Pernille Bech Sørensen, FOA Horsens
Svend Aage Pedersen, FOA LFS
Wangechi Makridis, FOA SOSU

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned 5 Coop-gavekort til en værdi a 300 kr. Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

KONTAKT FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid:
Mandag-torsdag
8.30-16.00
Fredag 8.30-15.00

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund

Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens
Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/cls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege

LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord
Midtjylland: 46 97 30 30
foa.dk/midtjylland
Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland

Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randens
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg

skæbner i Danmark v. Odins Ravne. Tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og senior-klubben Slagelse. 16. marts kl. 16: Generalforsamling, bankospil og spisning af vores medbragte mad. Klubben er vært ved en lille en til halsen. Tilmelding

ikke nødvendig. 6. april kl. 14: Ældre i Slagelse Kommune v. Charlotte Kaaber, centerchef for Sundhed og Ældre. Tilmelding ikke nødvendig. 11. maj kl. 14: Velfærds-teknologi, Sundheds- huset, Ingemannsvej 61, Slagelse. Tilmelding ikke nødvendig. Vi mødes

ved indgangen til Sund- hedshuset.

Efterløns- og senior- klubben Ringsted. 3. marts kl. 14: Tænk hvis vi bliver 100 år v. Helene Andersen. Tilmelding ikke nødvendig. 7. april kl. 14: Vietnam, smukke naturscener og et hård- ført folk v. Peer Faurskov.

Tilmelding ikke nødven- dig. 5. maj kl. 14: Gemt barn under Holocaust v. Tove Udsholt. Tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og senior- klubben Nordvest- sjælland. 16. marts kl. 11 i Asnæs: Bankospil og forslag til arrangementer 2023. Pris 50 kr. Tilmel-

ding senest 9. marts. 5. april kl. 11: Magnet- sengetøj og tæpper v. Novavita. Tilmelding senest 29. marts. 18. maj kl. 11: Kør selv tur til Røsnæs. Vi mødes ved Naturrummet, Røsnæs- vej 233, Kalundborg. Til- melding senest 11. maj.

Redaktionen sluttet
24. januar

Indlæg til 'Det sker' sendes til Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 3
31. marts
Frist til nummer 4
3. juni

Annoncer
Media-Partners
Telefon: 28 57 08 57
jorgen@media-partners.dk

Annoncefrist
Nummer 2
9. marts
Nummer 3
11. maj

Annoncer og indstik, som er udsendt sam- med Fagbladet FOA, er ikke udtryk for FOAs anbefalinger.

Nummer 2 udkommer
Uge 16

Synspunkter frem- sat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

PRESSE NÆVNET

Medlem af Danske Medier
DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag:
174.374/12. årgang
Tryk: Stibo Complete
ISSN: 1901-5712



Udgiver:

FOA

Staunings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
foa.dk
e-mail: foa@foa.dk

**Giv os et hjerte,
så giver vi dig
fortællinger på
Instagram.**



Social- og Sundheds- afdelingen:

46 97 22 22
foa.dk/sos
Sydfyn: 46 97 27 27
foa.dk/sydfyn
Sydsjælland: 46 97 28 00
foa.dk/sydsjaelland
Sønderborg: 46 97 34 00
foa.dk/soenderborg
Sønderjylland: 46 97 35 00
foa.dk/soenderjylland

Vejle: 75 82 52 88
foa.dk/vejle

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
foa.dk/vendsyssel
Vest: 76 10 93 50
foa.dk/vest
Vestsjælland: 46 97 38 60
foa.dk/vestsjaelland
Århus: 89 36 66 66
foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger

FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd
PMF afd. 1: 46 97 31 01
foa.dk/pmf1
PMF afd. 4: 43 71 66 90
foa.dk/pmf4
PMF Fyn: 46 97 13 13
foa.dk/pmf-fyn

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
pensam@pensam.dk
pensam.dk



Dagplejer Michella Christensen har peget på sin kollega Randi Højstrup Kirkefeldt, der er dagplejer i Tårnby Kommune.

MICHELLA CHRISTENSEN:

UDEN RANDI HAVDE JEG IKKE KLARET DET

AF MERETE NIELSEN | FOTO: JACOB NIELSEN

Hvorfor fortjener Randi et kram?

Efter 15 år i hjemmeplejen skiftede jeg til dagplejen i september 2020, og jeg var så heldig at komme i gruppe med Randi. Den første uge gik med at være på skift hos kollegerne, så jeg kunne lære af dem, og Randi og jeg faldt bare i hak med det samme.

Så kom dagen, hvor jeg skulle have mit første barn. Han blev afleveret klokken 7 og ville først blive hentet klokken 16. Jeg havde svært ved at få kontakt til ham, og det slog mig helt ud. Efter halvanden time ringede jeg til Randi og sagde: "Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre." Hun lyttede og handlede: "Tag tøj på og kom med mig. Så tager vi på tur sammen." Det var en kæmpe hjælp ikke at være alene med et barn, jeg ikke kendte.

Fra den dag har hun været min faste klippe, som jeg altid kan ringe til. Som dagplejer er man ret alene i hverdagen, og kort tid efter jeg var startet, måtte vi ikke mødes i legestuen på grund af corona. Men Randi og jeg fortsatte med at gå tur – bare på hver vores fortov. Efter sommerferien fik jeg et barn, som var meget ked af det, og Randi ringede tit for at høre, hvordan det gik. Når hun kunne mærke, jeg var presset, sagde hun: "Nu skal du ringe til pædagogen." Hun ved lige, hvornår hun skal give mig et skub til at bede om hjælp. Randi er bare så sød og omsorgsfuld, og så får hun mig altid til at grine. ★

**KRAMMET
GÅR TIL**
Randi Højstrup
Kirkefeldt
Dagplejer

Har du en skøn kollega, der fortjener et kram her på siden, så skriv til redaktionen@foa.dk. Der er et gavekort på 250 kr. til Coop til kollegahygge, hvis vi bruger dit tip.

BØRNENE HAR BRUG FOR DIG

Bliv frivillig rådgiver på BørneTelefonen i de sene aften- og nattetimer. Uanset hvor i landet du bor.



Når mørket falder på, bliver BørneTelefonen kontaktet af de børn og unge, der har det allersværest. Og det er de tunge emner som ensomhed, selvskade og selvmordstanker, der fylder mest. Men det er langt fra alle børn, der kommer igennem til hjælpen.

Derfor har vi brug for dig!

Meld dig som frivillig rådgiver i enten København, Århus eller hjemmefra, hvor du bliver en del af et online rådgivningsteam.

Læs mere på www.bornsvilkar.dk/bliv-frivillig/

BørneTelefonen

Er kolesterol dit problem?

Zerochol med 100%
plantesteroler

Zerochol®

- ♥ Plantesteroler har vist sig at sænke kolesterolindholdet i blodet.
- ♥ Sænkning af kolesterolniveauet i blodet kan reducere risikoen for koronar hjertesygdomme.



BioVita
naturmedicin - homøopati