Min styrke – vores velfærd

Nr 01 15

29. januar

TEKNIK& SERVICE

Fagbladet FOA

7

GODE RÅD
mod eksamensskræk
SIDE 35

fokus:

ALENE-ARBEJDE BREDER SIG
Flere end hvert andet FOA-medlem arbejder alene
SIDE 8-11

FOA SKAFFEDE TORBEN ET JOB
FOA Århus Jobmatch har succes med at formidle arbejde
SIDE 22

KAN LØSE SOCIALE OPGAVER
Nye, større brandvæsener får flere muskler at spille med
SIDE 6

Sosu-assistent Bente Surel Hansen har slidgigt i lænden

PÅ PILLER FOR AT KLARE JOBBET

Fire ud af ti FOA-medlemmer har smerter hver eneste dag
SIDE 26

NYHEDER / DEBAT / SUNDHED / VIND EN IPAD / GÆT ET JOB

indhold

Mutters alene

Hvert femte FOA-medlem med alenearbejde har fået betydeligt flere af de udsatte, ensomme vagter i løbet at de seneste to år. I psykiatrien, på specialområdet og på plejecentrene er det endda hver fjerde ansatte med alenearbejde, der hyppigere må undvære kollegerne på jobbet.

Alene-arbejde er faktisk ikke en dækkende betegnelse. For andre mennesker er der nok af. Når sygehjælper Mie Svenningsen har nattevagt, er hun alene med 60 svage beboere. I løbet af en vagt kan hun få 100 opkald på mobilen fra beboere i knibe.

Alene-arbejde kan være farligt for de svækkede ældre og handicappede, der må vente for længe på hjælp. For de alt for mange små børn, der futter rundt på vuggestuens legeplads før lukketid – med kun én fortravlet voksen på job.

Og for de ansatte, der får slidt psyke og rygge med voldelige konflikter, følelsen af svigt og tunge løft.

Derfor er der god grund til at bekæmpe kommunernes og regionernes massive besparelser, som presser stadig flere ansatte til at arbejde mutters alene – også når de slet ikke burde. ★

Gitte Hejberg

Alene på vagt

Nattevagt Mie Svenningsen er eneste nattevagt til 60 svage ældre på tre etager.

Side 8-11

Gitte Hejberg
ansv. chefredaktør
gith@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 58

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

Rie Schmidt
redaktionssekretær
ries@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

Merete Nielsen
journalist
men@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 25

SIKKER VARME

Kedelpasser Jens Hansen og hans kolleger sørger for, at reserveværkerne kan levere varme, hvis de store kraftvarmeværker sætter ud.
Side 16

Spis fed fisk

Og undgå D-vitaminmangel.
Side 42

Flere sociale opgaver

Større brandvæsener giver flere muligheder for at yde en indsats over for blandt andre utilpassede unge.
Side 6

tema
når jobbet gør ondt

På piller for at klare jobbet

45 procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år måttet tage smertestillende piller for at kunne arbejde.
Side 26-33

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizzen	50

Finn Danielsen
journalist
fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Casper Eicke Frederiksen
journalistpraktikant
caef@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Joe Anderson
grafiker
joe.anderson@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

Maja Honoré
grafiker
maja001@foa.dk
Tlf.: 46 97 22 57

UDGIVER
FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Tlf.: 46 97 26 26
Fax: 46 97 22 90
www.foa.dk
foa@foa.dk

nyt

51

procent af vælgerne i rød blok synes, at uligheden mellem rig og fattig er et problem i dagens Danmark. Kun 21 procent af vælgerne i blå blok synes det samme.

Kilde: Analyse Danmark for Ugebrevet A4

Foto: Heidi Lundsgaard

Sådan sparer du penge i skat

Fra 1. januar er loftet for fradraget for faglige kontingenter hævet fra 3.000 til 6.000 kroner om året. For at udnytte fradraget i år skal du selv udfylde din forskudsopgørelse på skat.dk.

Læs mere
www.skat.dk

Løn- og arbejdsvilkår ligger rigtig godt hos arbejdsmarkedets parter. Vi respekterer den danske model, og det synes jeg ikke, vi skal lave om på.

Hans Andersen, arbejdsmarkedsordfører for Venstre, i Information

Uddannelse. Elever fra den pædagogiske assistentuddannelse på Social- og Sundhedsskolen Fyn gi'r den gas under H.C. Andersen Festivalen. Og elever i FOA-fagenes uddannelser er netop, hvad der vil komme mange flere af, hvis FOA får sin vilje under de overenskomstforhandlinger, der netop nu er i fuld gang.

Følg med
www.foa.dk/ok15

Er alene-arbejde et problem?

Vi har spurgt fire medlemmer, om de har problemer med at arbejde alene.

Flere arbejder alene
Side 8-11

Pernille Lund, omsorgsmedhjælper, Følstruphusene, Hillerød Kommune

Kommer i klemme

Jeg arbejder en del alene og blev slået så sent som i mandags. Vi er to i huset, men vi dækker et stort område, og vores beboere kommer jævnligt i konflikt med hinanden. Så vi kan let komme i klemme, når vi skal løse konflikten alene.

Foto: Lars Horn

Eva Gregersen, social- og sundhedshjælper, Anneberggruppen, Aalborg Kommune

Det er utrygt

Fremover skal vi være alene om liftløft. Det er meget utrygt, synes jeg. Vi har mange demente, som kan reagere forskelligt, og der er mange ting, man skal huske, når man ikke arbejder med lift hver dag. Her er det en tryghed at være to.

Birgit Holst Jørgensen, dagplejepædagog, Nordfyns Kommune

Savner sparring

Kommunens fire dagplejepædagoger er flyttet fra et fælleskontor ud i distrikterne, og jeg savner den daglige snak med kollegerne. Mange idéer udspringer af den snak, og det kan gå ud over vores sparring og udvikling af pædagogikken.

Bent Jokumsen, teknisk serviceleder, Videnpark Trekantområdet

Hjælp til løft

Nogle gange er det et problem, andre gange er det rart nok. Vi er et stort kontorhus, hvor jeg også servicerer ved ind- og udflytning. Her har jeg brug for hjælp, og så er jeg altid afhængig af at finde én, der har tid til at hjælpe mig.

Af Anni Heiberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

Jobrotation spares væk

Et effektivt redskab, der både indsluser arbejdsløse og uddanner beskæftigede, hænger i laser efter ny reform.

Af Finn Danielsen ★ arkivfoto: Jørgen True

Jobrotation gjorde pædagogmedhjælper Thor Frank Stadsager til pædagogisk assistent. Han fik sin normale løn under uddannelsen, mens en ledig blev ansat som vikar i hans stilling.

Den reform af beskæftigelsespolitikken, som et stort flertal i Folketinget vedtog kort før jul, skærer massivt i mulighederne for jobrotation. Det er ellers en ordning, som mange både arbejdsløse og beskæftigede, herunder adskillige tusinde FOA-medlemmer, har haft glæde af. Og det er et af de bedste redskaber til at sikre ledige job, viser forskningen.

"Man ødelægger en udmærket ordning alene af økonomiske årsager. Den er blevet for populær og derfor for dyr," siger en ærgerlig ***Mona Striib***, næstformand i FOA.

Reformen mindsker statens betaling til kommunerne og afkorter den periode, ledige kan være i jobrotation. Regeringen og dens forligsparter, Venstre, Konservative og Dansk Folkeparti, lægger da heller ikke skjul på, at formålet er at spare penge. Det er "stigende aktivitet og dermed stigende udgifter", der begrunder ændringerne, fremgår det af bilaget til aftalen.

"De laver en slags købmandsregning på et årsbudget, men tænker ikke på, at den her indsats giver renter gennem mange år," siger professor ved Aalborg Universitet ***Henning Jørgensen***.

Bro mellem ledige og ansatte

Henning Jørgensen peger på, at jobrotation ofte fører til efterfølgende fast job for de deltagende ledige, blandt andet fordi den skaber kontakter og netværk.

"Samtidig bygger ordningen bro mellem ledige og beskæftigede og får dynamikken til at køre mellem disse to grupper."

Det er netop det, FOA har haft succes med.

"I de forløb, vi har aftalt, har der været et fast job eller en uddannelsesaftale til den ledige for enden af den jobrotation, der opkvalificerer en beskæftiget. Det er det, vi ikke mere kan," siger Mona Striib. ★

fida@foa.dk

Rotation

10.000 FOA-medlemmer har inden for de seneste fem år haft glæde af jobrotationsordningen. 5.000 har fået en erhvervsuddannelse, mens andre 5.000 kom i job.

Kilde: FOA

[bag om ordet]

Jobrotation er en ordning, hvor en arbejdsplads kan sende ansatte på kursus eller uddannelse, samtidig med at arbejdsløse ansættes som vikarer med løntilskud eller jobrotationsydelse.

Nye regler om rotation

- Varigheden af arbejdsløses vikariater i jobrotation afkortes fra 12 til 6 måneder.
- Kravet til forudgående ledighed hæves fra tre til seks måneder
- Statens refusion af kommunernes udgifter mindskes fra 100 til 60 %.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet

Beskæftigelsesreformen

1. januar 2015 trådte størstedelen af de regelændringer i kraft, som reformen af beskæftigelsesindsatsen indfører. Enkelte elementer af reformen træder trinvis i kraft efter 1. juli 2015.

Større brandvæsener kan mere

De kommunale brandvæsener kan påtage sig **flere sociale opgaver** for kommunerne, når de lægges sammen i større enheder.

Af Martin Hammer

Når de kommunale brandvæsener i 2016 er slået sammen til 20 store enheder, kan de lettere løfte sociale opgaver i kommunerne. Det gælder både indsatsen over for utilpassede unge, såvel som udslusning af kriminelle. Det mener **Niels Mørup**, som er beredskabschef for Nordsjællands Brandvæsen – et af landets få fælleskommunale brandvæsener.

"Muligheden bliver bedre, simpelthen fordi porteføljen bliver større," siger han. "Man får et større budget, og det bliver nemmere at blive godkendt som lærlingeelevplads."

Nordsjællands Brandvæsen har brandkadetter og har også stået for udslusning af kriminelle. Desuden er arbejdspladsen godkendt som læreplads på både HK- og mekanikerområdet.

I Fredericia Brandvæsen, som snart sammenlægges med Viborg og Kolding, har man ikke brandkadetter, men tager sig af andre opgaver, såsom at køre med ældre og handicappede.

"Nogle ting kan bedre sammentænkes, og det bliver nemmere at udnytte tiden i større enheder," siger tillidsmand **Erik Uldall Andersen**. Han mener, det er glimrende med de sociale opgaver, når bare det ikke går ud over serviceniveauet.

"I sidst ende skal vi spare penge. Vi må bruge pengene fornuftigt og ikke gå på kompromis med sikkerheden," siger han. ★

mail@martinhammer.dk

> *Vi kan tage fat i kravetøjet på dem og sige, at nu skal de tage sig sammen – vi er jo ikke lærere.*
>
> Folmer Frederiksen, tillidsmand, Viborg Brandvæsen

20 beredskabsenheder

Senest den 1. januar 2016 skal kommunerne have etableret 20 fælles beredskabsenheder, der skal afløse de nuværende 87 beredskaber. Det har regeringen aftalt med Kommunernes Landsforening.

Midtjysk fusion forude

Viborg Kommune er i forhandlinger med Silkeborg og enten Hedensted eller Favrskov kommuner om sammenlægning af deres brandvæsner.

Nordsjælland udvider

Nordsjællands Brandvæsen har siden januar 2011 været et fælleskommunalt redningsberedskab mellem Helsingør og Fredensborg kommuner og forhandler nu med Allerød, Hørsholm og Rudersdal kommuner om sammenlægning inden 2016.

Reddet på skillevejen

Som brandmænd skal man kunne stole på sin kollega. Det giver **et særligt kammeratskab**, der kan vende udviklingen for utilpassede unge.

Af Martin Hammer ★ foto: Niels Åge Skovbo

Takket være **kammeratskabet** i Viborg Brandvæsen, er Nicolai Jørgensen og Daniel Lange Jensen kommet i gang med en uddannelse. Nicolai er færdig som mekaniker, mens Daniel endnu mangler halvandet år.

Nicolai Jørgensen var skoletræt og havde problemer med at tilpasse sig, inden han kom til Viborg Brandvæsen.

"Jeg stod ved en skillevej, hvor jeg enten kunne gå den ene eller den anden vej," fortæller han.

Nicolai Jørgensen tog i byen for at opsøge slagsmål, og hans bedste ven fra dengang er endt i AK81. Hans redning blev Viborg Brandvæsen, hvor han blev en del af fællesskabet.

"Dengang ville det være en befrielse, hvis jeg blev bortvist fra skolen. Hvis jeg blev bortvist herfra, ville det være en katastrofe."

Han fik en voksenlærlingeplads som mekaniker og arbejder nu som udlært på brandstationens værksted.

Respekt på en anden måde

Daniel Lange Nielsen mangler halvandet år, før han er udlært som mekaniker. Han har ADHD og er tidligere droppet ud af teknisk skole. Men nu vil han blive og tage sin uddannelse.

"Jeg har ændret mig meget her. Før var jeg ikke glad for nogen, jeg ikke kendte. Sådan er det ikke mere," fortæller han.

Begge startede på brandstationen som ledige i aktivering. Samstemmende fortæller de, at de aldrig havde uddannet sig, hvis det ikke havde været for Viborg Brandvæsen. Det skyldes det helt specielle kammeratskab.

"Vi røgdykker sammen, og derfor er der en respekt på en anden måde. Man skal kunne stole på hinanden.

"Hvis ikke vi kunne stole på dem, havde vi ikke haft dem," supplerer ***Folmer Frederiksen***, der tillidsrepræsentant for brandmændene. "Men vi havde haft dem i praktik og kunne mærke, hvilke knægte de var."

Godt greb om de unge

Folmer Frederiksen mener, at brandvæsenet er godt for en bestemt gruppe unge.

"Det er de unge, som skal have noget i hænderne. Man kan se forskellen på de udtalelser, der kommer fra skolen og brandkadet-instruktøren. Hvor skolen siger, de er umulige, siger instruktøren, at de fungerer fint," fortæller han. ★

mail@martinhammer.dk

Sakset fra foa.dk

14.01.
Dagplejere satser på at slå bagerekord
Igen i år går dagplejere i køkkenet for at kunne sælge cupcakes til fordel for Danmarks Indsamlingen. Rekord-gruppen fra 2014 er klar. Nu vil de sælge endnu flere kager.

09.01.
Ledige kan få uddannelse fra dag 1
Nye regler giver nye muligheder for uddannelse for både faglærte og ufaglærte arbejdsløse.

09.01.
Bortvist for at hælde øl i håret på kollega får nu erstatning
FOA har vundet en sag for et medlem, der står til at få 254.000 kroner i erstatning for usaglig bortvisning.

09.01.
To ud af tre danskere er bekymrede over ulighed
Et stort flertal mener, at uligheden i samfundet er et problem, og at den vil stige i de kommende år. Afstanden mellem befolkningens holdning og politikernes er bekymrende, mener FOA.

06.01.
Mange års natarbejde ælder hjernen
Natarbejde kan give nedsat hjernefunktion og hukommelse. Husk helbredstjek, lyder det fra FOA.

06.01.
Portører vrede over at gå ned i løn under uddannelse
Portører og rengøringsansatte på sjællandske sygehuse skal tage uddannelsen til serviceassistent. Portørerne er stærkt utilfredse med at skulle gøre rent og gå ned i løn.

Læs flere nyheder på foa.dk

Nattevagt Mie Svenningsen kan **få over 100 opkald** på telefonen i løbet af en vagt, og hun må bruge trapperne, når hun skal rundt til 60 beboere på tre etager. For elevatoren kan stoppe og lukke hende inde, og det går ikke, når man er alene på jobbet.

Flere arbejder alene

Nedskæringer i kommuner og regioner giver mere alene-arbejde. FOA vil have forbudt alene-arbejde, hvis der er risiko for vold.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Hvert femte FOA-medlem med alene-arbejde arbejder mere alene i dag end for to år siden. Og for de flestes vedkommende er forklaringen besparelser. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer, hvoraf mere end halvdelen i forskelligt omfang er alene på jobbet, det vil sige uden fysisk kontakt til kolleger.

Én nattevagt til 60
Side 10

Mere farligt alene-arbejde

Selv inden for psykiatri- og specialområdet, hvor der de senere år har været en række meget voldelige hændelser, nogle med dødelig udgang, stiger alene-arbejdet. Og årsagen er oftest, at sparekniven har været i brug. Hver fjerde står mere alene med opgaverne, og næsten halvdelen af de ansatte med alene-arbejde har måttet løse konfliktsituationer uden hjælp fra andre.

På plejecentrene er der sket en tilsvarende stigning, og det skyldes i tre ud af fire tilfælde besparelser. Nattevagten på centrene er også blevet alene-arbejde i væsentligt større omfang, end det var for bare to år siden.

FOA ønsker ny lovgivning

Den udvikling skal stoppes, mener FOA. Derfor søsætter forbundet nu en kampagne om alene-arbejde, som henvender sig til både politikere, arbejdsgivere og medlemmer.

"Vi ønsker et egentligt forbud mod alene-arbejde, hvis der er risiko for vold, sådan som de har det i Sverige. Men alene-arbejde handler også om den psykiske sundhed, når man mangler støtte, hjælp og anerkendelse fra kolleger og ledelse," siger forbundssekretær ***Inger Bolwinkel***.

Beskæftigelsesminister ***Henrik Dam Kristensen*** mener, at de nuværende arbejdsmiljøregler sikrer de ansatte mod alene-arbejde, hvis en risiko for vold ikke kan fjernes.

"Men regeringen sætter bredt ind over for vold, og vi er også optaget af at forebygge vold mod ansatte, der arbejder alene. Man skal ikke blive syg eller være bange for at blive overfaldet, bare fordi man passer sit arbejde."

Arbejdstilsynet skærper fokus

Den eksisterende lovgivning fastslår, at ansatte ikke må arbejde alene, hvis en fare for dem ikke kan imødegås for eksempel ved at tilrettelægge arbejdet anderledes. Men FOA mener, at formuleringen rummer for mange muligheder for fortolkning.

Kontorchef i Arbejdstilsynet ***Jeanne Borgqvist*** er enig i, at bestemmelsen lægger op til en konkret vurdering af en risiko og mulighederne for at imødegå den. Men hun synes ikke, at der er behov for mere præcise retningslinjer.

"Det bliver let for firkantet, hvis man laver generelle regler om, hvornår man ikke må arbejde alene."

Jeanne Borgqvist vurderer, at Arbejdstilsynet med baggrund i de senere års volds- og drabssager har øget sin opmærksomhed på det farlige alene-arbejde.

"Jeg kan ikke sige, at vores tolkning er blevet strammet, men når der sker så alvorlige hændelser, er vi nødt til at se på, om vi har nogle instrumenter, der kan være med til at løse problemerne." ★

fida@foa.dk

> *Vi bliver slidt fysisk og psykisk ved alene-arbejde.*
>
> ANSAT PÅ PLEJEHJEM, SOM HAR DELTAGET I FOA-UNDERSØGELSE

Undersøgelse om alene-arbejde

FOA har i perioden 23. oktober – 2. november 2014 gennemført en undersøgelse om alene-arbejde. 2.057 medlemmer deltog.

Alene med konflikter

46 % af ansatte med alene-arbejde på psykiatri- og specialområdet har stået alene i konfliktsituationer.

Alene med tunge løft

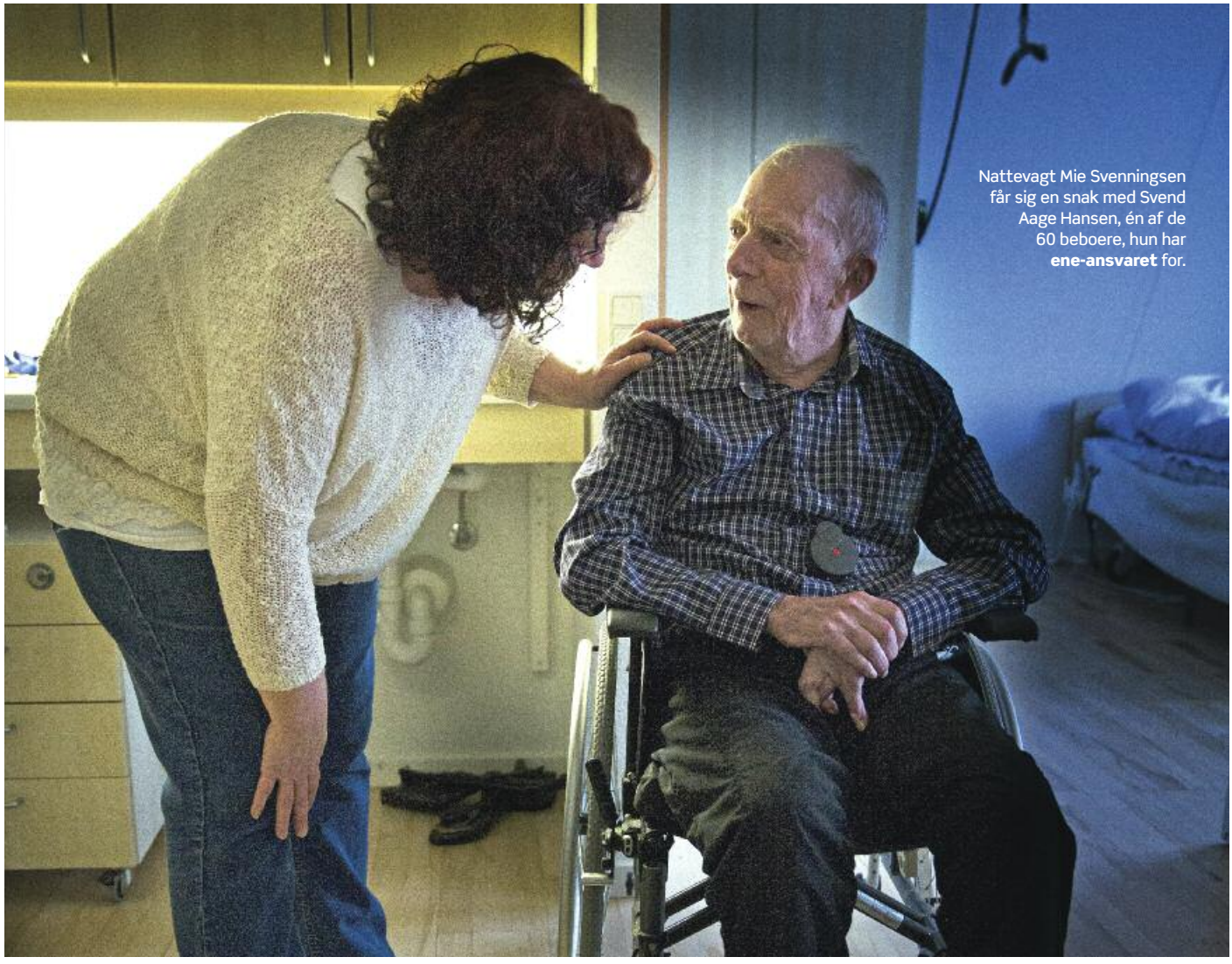
31 % af de ansatte med alene-arbejde i hjemmeplejen og **37 %** på plejecentre har været alene om løft eller forflytninger, som burde håndteres af to.

Mere alene-arbejde

Mens hvert femte FOA-medlem med alene-arbejde arbejder mere alene i dag end for to år siden, er det hver fjerde blandt de ansatte på plejecentre og i psykiatrien/specialpædagogikken.

Læs mere

www.foa.dk/undersoegelser



Nattevagt Mie Svenningsen får sig en snak med Svend Aage Hansen, én af de 60 beboere, hun har **ene-ansvaret** for.

Én nattevagt til 60 svage ældre

De gamle på plejehjemmene sover da om natten, kunne man tro. Men for den **enlige nattevagt** er virkeligheden en ganske anden.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

Der er bud efter ***Mie Svenningsen***, når hun er nattevagt i plejeboligerne Kongsgården i Aarhus Kommune. Mere end 100 opkald på en vagt, har hun optalt, og dem skal hun selv klare.

For hun er nemlig eneste nattevagt til 60 plejekrævende ældre, fordelt på tre etager. Og det evige ringeri er en stressfaktor.

Det er utrygt
Side 4

"Det kan godt være lidt kaotisk, men jeg er efterhånden blevet hærdet og tager stille og roligt én ting ad gangen," siger Mie Svenningsen. Hun er sygehjælper, men i gang med en opskoling til social- og sundhedsassistent.

For bare ti år siden var der tre nattevagter, en på hver etage, til det arbejde, som Mie Svenningsen i dag må klare alene, fortæller hun og dagvagtkollegerne ***Mette Frostholm*** og ***Mogens Kjær***, begge social- og sundhedshjælpere.

"Dengang var beboerne endda lidt bedre. I dag har flere af dem svære problemer, og det kræver personalemæssigt mere at håndtere dem," siger Mogens Kjær. Han peger på, at nogle også kan være aggressive og fortæller om en beboer, der i raseri truede med en kniv.

> *Det er hårdt at være alene med psykisk syge. Det påvirker mig meget.*
>
> Ansat i hjemmeplejen, som har deltaget i FOA-undersøgelse

Ekstraarbejde til dagholdet

Beboerne mærker den forringede bemanding om natten, og det gør personalet, der møder ind om morgenen, også.

"Vi får som dagvagter en masse ekstraarbejde, fordi nattevagten ikke har haft tid til at give beboerne den tiltrængte pleje om natten. Nogle har forsøgt selv at gå på toilettet, og så er der sket et uheld, andre er faldet ud af sengen og kan ikke selv finde ud af at tilkalde hjælp," siger Mette Frostholm.

Hun kan også finde demente beboere, der går rundt på gangene, nogle uden tøj på. De kan ikke finde ud af, hvor de bor, og de har måske vækket andre og er kommet op at toppes med dem.

"Ledelsen har sagt, at beboerne jo sover om natten. Jeg tænker, at det må være nogen tid siden, at de har været på en nattevagt," siger Mogens Kjær.

Bleskift springes over

Mie Svenningsen nikker genkendende til de problemer, dagvagterne nævner.

"Bleskift må jeg indimellem springe over. Og nogle af beboerne må vente så lang tid på mig, at de bliver urolige."

De pårørende er heller ikke trygge ved, at bare én nattevagt skal klare alle nattens problemer.

"De er rystede, når vi fortæller det. Så det er ikke ligefrem noget, vi reklamerer med," siger Mette Frostholm.

Nattevagten har mulighed for at tilkalde hjemmehjælpen, men det sker typisk kun, hvis nogen er faldet og skal løftes op, eller hvis en beboer er smuttet ud ad hoveddøren, fortæller Mie Svenningsen.

Ellers må hun klare tingene selv.

"Mange med Mies job ville løbe skrigende væk, og vi har da også haft nattevagter fra vikarbureauer, der har sagt, at vi ikke behøvede at ringe igen," siger Mogens Kjær.

Men trods problemerne er Mie Svenningsen faktisk glad for sit arbejde.

"Jeg var stresset i starten, men nu siger jeg bare til mig selv, at det er sådan kommunen vil have det. Så tager jeg det ikke personligt, når det kniber med at nå det hele." ★

fida@foa.dk

Når alene-arbejde er en pestilens

3 ud af 10 FOA-medlemmer er kede af deres alene-arbejde. Forklaringen er typisk,

- at de har været utrygge og udsat for vold eller trusler
- at de har måttet gå fra borgere, der havde brug for hjælp
- at de har oplevet stigninger i alene-arbejdet især på grund af besparelser
- at de savner hjælp og støtte fra kolleger, når de arbejder alene.

Det drejer sig især om ansatte på plejehjem og dagsinstitutioner, der i kortere perioder af en arbejdsdag må arbejde alene.

Kilde: FOA-undersøgelse om alene-arbejde, 2014

Kampagne om alene-arbejde

FOA vil fokusere på alene-arbejde med en kampagne. 'Sikkerhed' og 'psykisk sundhed' udgør de to ben i indsatsen, der henvender sig til både politikere, arbejdsgivere og medlemmer.

Hvad mener du?

Har du problemer med at arbejde alene?

Sig din mening på Facebook
www.facebook.com/fagogarbejde

Kærlig kommune?

Kærlig kommune er Aarhus Kommunes vision for et velfærdssamfund, som bygger på medborgerskab og nærhed, kan man læse på kommunens hjemmeside. Men er det en kærlig kommune, der bevilger én nattevagt til 60 svage ældre? Fagbladet FOA har bedt de ansvarlige om en forklaring på bemandingen.

fida@foa.dk

Områdechef **Marianne Resbo**:

"Nedskæringen på personalet skyldes politisk bestemte besparelser. Men vi synes, at vi har fundet en forsvarlig løsning, fordi udekørende kolleger fra hjemmeplejen kan hjælpe til. Og hvis en beboer kræver ekstra opmærksomhed, bliver der sat en ekstra nattevagt på i en periode."

Rådmand for Sundhed og Omsorg, **Jette Skive**, (DF):

"Jeg foreslog ved de sidste budgetforhandlinger, at normeringen blev hævet. Der er blevet skåret på ældreområdet i mange år. Og det er et særligt problem, hvis personalet skal dække flere etager."

Borgmester **Jacob Bundsgaard**, (S):

"Som følge af magistratsstyret i Aarhus Kommune er det rådmand Jette Skive, der er ansvarlig for plejeområdet. Hvis hun ikke mener, at opgaven bliver løftet, må hun rejse sagen over for byrådet."

groft sagt

Beskæftigelsesterapi
Sommerens reform af beskæftigelses-systemet vil medføre en fordobling i antallet af samtaler på landets jobcentre. Mens der sidste år i alt blev afholdt godt 440.000 samtaler med ledige på jobcentrene, skal der i 2016 afholdes mere end 880.000.

Tegning: Gitte Skov

[snuden fremme]

Forældreformand **Dorthe Boe Danbjørg** vil have mindre stress i institutionerne og i børnefamilierne.

Flere ansatte i daginstitutionerne og bedre vilkår for børnefamilierne. Det er de vigtigste mål lige nu for Forældrenes Landsforening (FOLA) og dens formand Dorthe Boe Danbjørg. Hun bruger rigtig meget af sin fritid på at arbejde for de forbedringer. Det er nemlig vilkårene, når man står i spidsen for en organisation med få ressourcer. Men hun føler det ikke som et tungt læs på skuldrene.
"Jeg brænder jo for det," siger hun.

Ilden blev tændt, da hun som forælder oplevede hverdagens problemer i børnenes institution, glødede videre i lokalt arbejde mod 'børneparkering', inden hun kom med i FOLAs landsdækkende aktiviteter.
Dorthe Boe Danbjørg mener, at gode normeringer er afgørende for, om vi overhovedet kan tale om kvalitet i institutionerne. Derfor vil FOLA, ligesom FOA og BUPL, have minimumsnormeringer.
Og det er nu eller aldrig.
"Det er sindssygt vigtigt, at vi udnytter det momentum, som nye bevillinger i Finansloven og statsministerens nytårstale giver os," siger Dorthe Boe Danbjørg.

Længere åbningstider og bedre adgang til at passe syge børn, er også krav, som FOLA-formanden vil rejse. For børnefamilierne har brug for sammenhæng mellem familie-, arbejds- og institutionsliv. Og som travl mor, ph.d.-skrivende og fritidsformand ved hun, hvad hun snakker om. ★

Foto: Scanpix

Dorthe Boe Danbjørg, formand for FOLA siden marts 2014. Hun er 39 år og mor til tre børn, uddannet som sygeplejerske, og lige nu i gang med at lægge sidste hånd på en ph.d. i sundhedsvidenskab.

Af Finn Danielsen

En sund mave i balance

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.

Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blodsukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen.

Macoform stimulerer fedtfordøjelsen og afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed. Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod de fleste typer af problemer med maven.

Sund mave i balance

Macoform er baseret på indholdsstoffer fra planten artiskok, der indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og dermed stimulerer fedtfordøjelsen. Macoform er en naturlig løsning mod generelle maveproblemer og er effektiv hjælp til at fjerne oppustethed og få en sund mave i balance.

Bestil Macoform til halv pris

Macoform kan bestilles på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: fra kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.

wellvita
Sundhed direkte til dig

Historisk gennembrud for uddannelse?

Overenskomstforhandlingerne i kommuner og regioner er skudt i gang.
Der er mange emner på banen. Højere løn, bedre arbejdsmiljø. seniorordninger, jobmuligheder til de unge og meget mere. Og så er der det klassiske krav om at opnå en anerkendt uddannelse.

[kort sagt]
Kommunerne og FOA går efter at lave en princip aftale om en ny samlet FOA-overenskomst og derefter i løbet af de næste år udforme den konkrete tekst.

FOA rummer både mellemlange, videregående uddannelser, erhvervsuddannelser og ufaglærte.
Og vi har i årtier krævet mere uddannelse til flere. Typisk har de enkelte faggrupper uden formaliserede uddannelser ved overenskomstforhandlingerne krævet at blive omfattet af kompetencegivende uddannelser.

Vi vil have obligatorisk uddannelse til alle efter en relativ kort tid på arbejdspladsen.

Vi forhandler nemlig ikke blot fornyelse af de eksisterende overenskomster med kommunerne, sådan som vi plejer. Vi forhandler også uddannelse til alle og sammenskrivning af FOAs omkring 50 overenskomster til måske blot én samlet overenskomst for medarbejdere og én samlet for ledere.
Det er et rigtigt spændende projekt, som foreløbigt er blevet godt modtaget af FOAs forhandlere, hovedbestyrelse og faggrupper.

Tankegangen bag er sådan set ret enkel. Kommunerne vil have administrative lettelser og forenklinger. Vi vil have obligatorisk uddannelse til alle efter en relativ kort tid på arbejdspladsen. Kan de to krav mødes i en fælles enighed, hvor begge parter får opfyldt krav, som betyder rigtigt meget for henholdsvis kommuner og ansatte? Selvom tankegangen er enkel, så er der et utal af hurdler forude, når det handler om at føre tankegangen ud i livet.

Derfor går vi – kommunerne og FOA -– efter at kunne lave en principaftale om en ny samlet FOA-overenskomst ved denne overenskomstfornyelse og derefter i løbet af de næste år så udforme den konkrete tekst.
Lykkes det, så kommer du og dine kolleger til ved denne overenskomst både at skulle tage stilling til fornyelsen af din eksisterende overenskomst og til principperne for en fremtidig fælles FOA-overenskomst for de, der ansættes på kommunale arbejdspladser i fremtiden. ★

Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen
Hvor er integrationen?
29. december

Jeg læste til min undring i fagbladet, at der var en klasse på en SOSU-skole, hvor der kun var indvandrere. Det kan jeg ikke se som en fordel. Hvor er integrationen? Vi, der arbejder i faget i forvejen, er fortvivlede, når der kommer en person ind, der ikke snakker ordentligt dansk. Når der kun går indvandrere, er det da sværere for dem at lære dansk.
Ulla Rasmussen

Facebook
Hvad med os midt imellem?
31. december

Ville ønske, at alle os, der er mellem 40 og 60 år, kunne få nogle ekstra fridage. Som småbørnsforældre har man omsorgsdage, som ældre har man seniordage. Hvad med os midt imellem, hvad har vi?
Irene Ulmer

Facebook
Kommunerne får lov at slippe
31. december

Det er utroligt, at kommunerne får lov at slippe af sted med ikke at ville tiltræde en overenskomst for handicaphjælpere. Det skulle lige have været en privat arbejdsgiver, så havde tonen været en anden. Og ret irriterende at betale fagforeningskontingent, når

Alene-arbejde skal forbydes.
Det psykiske arbejdsmiljø skal forbedres.
NU!

CAROLA THOMSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

I ikke har nogen mulighed for at hjælpe, så længe kommunen ikke tiltræder overenskomsten. Handicaphjælpere i de mange kommuner, der ikke har tiltrådt overenskomsten, har ingen rettigheder overhovedet og bliver rigtig dårligt behandlet.

Berit Andersen

Facebook

Vi er kampklare

31. december

Pauser, mere i løn, ret til ferie i 5 arbejdsweekender. Det er nu, der skal strammes op. Vi er kampklare denne gang.

Suzette Glasdam Pedersen

FOA.dk

Institutionsliv på plejehjem

7. januar

Som jeg oplever det nu, så er det meget institutionspræget at bo på plejehjem. Der er faste tidspunkter for bad, indtagelse af mad og så videre. Jeg synes, idéen om, at det er egen bolig og har selvbestemmelse, er gået fløjten.

Lene Majdall Holm

Facebook

Forbyd alene-arbejde

5. januar

Alene-arbejde skal forbydes.
Det psykiske arbejdsmiljø skal forbedres. NU!
Stop nedskæring af varme hænder.

Carola Thomsen

Facebook

Vil hellere have arbejdstøj

30. december

Vi får tøjpenge, men vil hellere have arbejdstøj, da de penge, man får, ikke kan dække slid og så videre. Og så skal man slæbe det med hjem og selv vaske det – lidt ulækkert, når vi har nær kropspleje med alt, hvad dertil hører. Det bør være et krav, at man kan få arbejdstøj til rådighed.

Allan K Hansen

Facebook

Vi skal kunne leve af jobbet

31. december

37 timers arbejdsuge! Stop alle de deltidsjob – 20, 22, 28, 30 timer, vi er nogle, der skal leve af det. Det er blevet et fag for dem, der kun skal have lidt hjælp til den fælles økonomi. Det er snart mindre end kontanthjælp.

Kirsten Steen Sørensen

Facebook

Flere job er det vigtigste

31. december

Ønsker nedsat arbejdstid, så der vil komme en masse nye job. Når der er blevet job til folk, skal de have mulighed for at uddanne sig og ikke omvendt. Og husk, hvad er det vi mangler – job, job, job.

Peder Bæk

Når jobbet gør ondt

45 procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år taget smertestillende piller for at gå på arbejde.
Tema side 26-33

Skriv

Fagbladet FOA vil gerne høre din mening:
www.facebook.com/fagogarbejde

18

procent. Så mange nyuddannede går direkte ud i et halvt års ledighed.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side
www.facebook.com/fagogarbejde
Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på foa.dk og på Facebook.

1

Varme i reserve

2

3

[spidslast-afdelingen]
Østre Varmecentral, Sundholm Varmecentral og Lygten Varmeværk er anlæg, der benyttes som reserveanlæg ved udfald af de store grundlastanlæg eller som supplement ved meget kolde vintre.

98

procent af københavnerne varmer deres hjem op med fjernvarme. På landsplan er det næsten to ud af tre.

4

5

6

Sammen med fem andre kedelpassere sikrer Jens Hansen **varme i københavnernes radiatorer**, når de store kraftvarmeværker får problemer. De betjener nemlig reserveværkerne Østre Varmecentral, Sundholm Varmecentral, Lygten Varmeværk samt en række små transportable anlæg, som skal kunne levere varme højst en time efter et udfald.

Af Martin Hammer ★ foto: Klaus Holsting

7

8

9

1. **Varmekedler.** Sundholm Varmecentrals fem kedler kan hver producere 500 kubikmeter vand i timen. Den første bruger bygas, og de andre fire er oliefyrede.
2. **Udskiftning.** En ventil skal skiftes. Det sker ofte og også, at der skal udskiftes rør. I det hele taget skal der laves meget smedearbejde.
3. **Hjemmelavet.** Nogle pakninger er meget specielle og kan ikke skaffes. Så skal Jens Hansen selv lave dem på drejebænken.
4. **Kontrolrummet.** Kollega Jimmie Petersen har kørt en miljøtest og fundet en fejl, der kan resultere i en oversvømmelse. Problemet viser sig at være en defekt ventil.
5. **Slagger.** Bundblæsning af slagger på Lygten Varmeværk. Det kondenserede vand fra dampen danner slagger, som bundfælder sig.
6. **Trykmålere** skal tjekkes i værkstedet på Sundholm Varmecentral. Med en vægt på ni kilo prøver Jens Hansen at øge trykket, til vægten løftes.
7. **Tilpasning.** Jens Hansen sliber på et beslag til en oliepumpe som skal bruges til en TVC, Transportabelt Varmecentral.
8. **Flowmåler.** Vandrørene under kedlerne på Sundholm Varmecentral kan sende op til 2.500 kubikmeter vand ud i timen.
9. **På farten.** Jens Hansen og hans kolleger kører rundt og vedligeholder de tre store varmecentraler og en snes mindre transportable anlæg.
10. **Fejl.** De små, runde skilte kommer i brug, når Jens Hansen og hans kolleger har fundet en fejl i mekanikken.

10

FREMTIDENS MØBLER - NOGET LETTERE

FOR SERVICEMEDARBEJDEREN

LIFETIME
SIMPLY BETTER ®

PERFEKT TIL :
EKSAMEN
ARRANGEMENTER
etc.

Vi har det største udvalg !!

NYHED!
STÅ BORD

Højdejusterbare borde

Stabelstole
også med kobling!
Få et godt tilbud!!

Fordele:

- **Danmarks største udvalg i plastborde**
- Bordplade, sæde og ryg fremstillet i polyethylen
- Utrolig stærke - top kvalitet - verdens største producent
- ***Op til 50 % lettere end træ***
- Vedligeholdelsesfrie
- Kraftigt pulverlakeret stålrørsstel - med sikkerhedslåse
- Er stabelbare - klappes let sammen
- Nem opbevaring
- Tåler vand

BIFMA INTERNATIONAL
Exceeds Commercial and Institutional Standards

SLUT MED SANDPAPIR, LAK OG SPLINTER I FINGRENE

STREAMLINE

www.streamline.dk

Kirke Værløsevej 16 • 3500 Værløse • Tlf.: 4448 0095

STREAMLINE

det virker

Hver månd viser et FOA-medlem et **arbejdsredskab,** som fungerer godt. Fordi det sparer tid, giver et kvalitetsløft eller løser et problem.

Dit værktøj
Har du et stykke værktøj, du gerne vil vise til de øvrige medlemmer i Teknik- og Servicesektoren, så lad os endelig høre. Send en mail til redaktionen@foa.dk.

Teknisk ejendomsleder Jan Pedersen har styr på børnenes **løbehjul og skateboard**.

Her kan løbehjulet parkeres

Hvad er det? Det er nogle specielle stativer til skateboards og løbehjul. Børnene skal investere i en hængelås, og så kan de fastgøre dem til stativet. Børnene slæbte tidligere skateboards med op, så de flød de overalt på gange, trapper og i garderoberne.

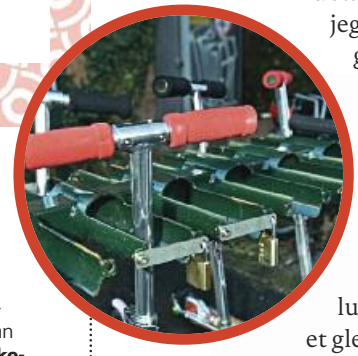
Hvor hørte du om stativerne? Skolelederen havde fået noget materiale tilsendt. Jeg syntes, det lød som en god løsning. Firmaet kom selv og satte stativerne op. Da stativerne blev installeret, fik jeg at vide, at det var en kollega fra Frederiksberg, der havde udviklet dem.

Hvad sagde børnene? Vi annoncerede ikke noget. Så det tog lang tid før børnene fandt ud af, hvad det var. De gik og lurede. Da jeg hængte et glemt løbehjul op, gik der en prås op for en af drengene. Han sagde, at det er "skide genialt".

Er der mange løbehjul og skateboards? Når der er sæson for det, er der mange. Det er et dejligt transportmiddel for børnene. Lige nu er der pladser nok i stativerne. Men der er kommet flere til, fordi børnene er trygge ved at have dem stående der.

Er der noget vedligehold? Nej, stativerne er meget solide – pulverlakerede. Beslag og skruer er i rustfrit stål, og stativerne er støbt ned i jorden. Det kan være, at der med tiden bliver glemt nogle nøgler. Så vi kommer nok til at klippe nogle låse over på et tidspunkt. ★

martin.hammer.dk@gmail.com



Skateboards og løbehjul ligger ikke længere og flyder på Nørrebro Park Skole i København. Teknisk ejendomsleder Jan Pedersen har anskaffet **en parkeringsplads**.

Jans favoritter

- **Grabber** til at samle papir op med, så ryggen spares.
- **Motoriseret bladsuger** med pose bagpå, som kan komme ind alle steder, hvor det er besværligt med kost.
- **Sækkevogn** på trapper, så man ikke behøver at slæbe sig halvt fordærvet.

Scooterracks123

Stativer til løbehjul, skateboard og longboard. Stativerne er designet og udviklet af teknisk serviceleder Claus Westerberg på Skolen på La Cours Vej på Frederiksberg i samarbejde med glarmester Brian Michaelsen. Stativerne fås i flere forskellige størrelser og kan også produceres efter behov.

Af Martin Hammer ★ foto: Jørgen True

fagligt talt

Du har papir på dine rettigheder

Rettigheder i stedet for vilkårligheder. Så enkelt kan man beskrive formålet med de aftaler, der regulerer løn- og ansættelsesforholdene for os lønmodtagere: Overenskomsterne.

Overenskomsterne tjener mange formål, men for det enkelte medlem handler det primært om to ting: At kunne læse og forstå sine rettigheder – løn, arbejdstider, frihed, tryghed med mere. Og at undgå, at vilkårligheder afgør disse forhold.

[kort sagt]
Lønmodtagernes kollektive rettigheder er ikke kommet ud af den blå luft. De har kostet kamp, og det gælder om at holde fast.

Vilkårligheder kan være mange ting. Men medlemmet kan for eksempel opleve, at en leder gør forskel på sine medarbejdere. At lederen tager flere hensyn til nogle bestemte, og at nogle får bedre vilkår end andre. Det skal overenskomsterne, tillidsrepræsentanterne, vores lokale fagforeninger og forbundet i videst muligt omfang forhindre.

Fagbevægelsen må ikke være formynderisk, men heller ikke naiv og lalleglad.

Ovenstående lyder måske som noget fra dengang, jeg var ung. Altså noget gammelt og forstokket.
Og udviklingen de sidste 25 år er da også gået i retning af flere rammer og muligheder frem for resultater og rettigheder. Fagbevægelsen må ikke være formynderisk, men heller ikke naiv og lalleglad. Arbejdsgiverne ser helst det meste aftalt mellem lederen og den enkelte medarbejder og måske med tillidsrepræsentanten. For det skal jo være så fleksibelt.
Men mister vi grebet om de kollektive rettigheder – det vi alle har krav på og ret til – så vil vilkårligheder gøre livet surt for medlemmerne, og fagbevægelsen vil miste værdi. ★

Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Jørgen True

nyt

Højesteret siger god for diskrimination

Højesteret har bestemt, at det er i orden, at man automatisk bliver smidt ud af a-kassen den dag, man fylder 65 – uanset, at man stadig er i arbejde. Aldersdiskrimination, siger FOA.

Læs mere

www.foa.dk/diskrimination

34

procent af alle anmeldte erhvervssygdomme i 2013 handlede om muskel- og skeletsygdomme, mens 22 procent var psykiske sygdomme. I begge tilfælde en stigning i forhold til 2011 og 2012.

Kilde: Arbejdstilsynet

Forhandlinger i fuld gang

1. april skal de nye overenskomster træde i kraft, og lige nu forhandles der på livet løs.

Følg med

www.foa.k/ok15

På røven

35.000 mennesker har mistet dagpengeretten i 2013 og 2014 og står stadig uden job. Over 4.000 medlemmer af FOA har opbrugt dagpengeretten i 2013 og 2014.

Beredskabet under forandring

Hvad betyder det for dig, at beredskaberne bliver til 20 enheder? Det kan du få svar på i et nyt tema på foa.dk.

Læs mere

www.foa.k/beredskab

Landets største beredskab

Med 10 kommuner som deltagere bliver Nordjyllands kommende beredskab formentlig landets største, skriver Beredskabsinfo. Den nordjyske model er speciel på den måde, at den er sammensat af fire klynger, som i praksis kommer til at fungere selvstændigt under hver deres viceberedskabschef.

22

af de unge mellem 18 og 29 år synes, at uligheden mellem rig og fattig er i problem i dagens Danmark. I hele befolkningen synes 35%, at det er et problem.

Kilde: Analyse Danmark for Ugebrevet A4

Endnu flere skoler lukker

359 skoler er lukket siden år 2000, og i år forventes endnu flere skoler at dreje nøglen om. I Hjørring Kommune skal fem eller seks af kommunens 18 skoler lukke i 2015, skriver avisen.dk. "De små skoler er rigtig dyre for os at holde gang i. De har meget svært ved at opnå en særlig høj klassekvotient. Det betyder, at elevprisen bliver meget dyrere end på de større skoler med flere elever i klasserne," forklarer ***Daniel Rugholm***, der er formand for børne- og skoleudvalget og viceborgmester i Hjørring.

Vi må leve med oversvømmelser

Selvom kommunerne arbejder på at håndtere de stigende regnmængder, vil der fortsat opstå situationer, hvor kloakkerne bryder sammen, siger ***Michael R. Rasmussen***, lektor ved Institut for Byggeri og Anlæg, Aalborg Universitet. Alt hvad kommunerne kan gøre, er at beslutte, hvor vandet skal ledes hen, når det sker: "Det kan også være noget så simpelt som plejehjem og skoler, som man ønsker at beskytte, fordi oversvømmelser vil have meget store konsekvenser. Samtidig kan der være sportsanlæg, lettere industri og nogle landbrugsarealer, hvor det kan være lettere at forholde sig til risikoen for oversvømmelser. Men det bliver en samfundsmæssig vurdering af, hvad der er vigtigt, som kommer i spil," siger Michael R. Rasmussen.

Foto: Colourbox

Kilde: dknyt

Foto: Niels Åge Skovbo

Flere brandkadetter på vej

I en årrække har brandvæsenerne i Greve, Roskilde og København uddannet lokale unge til brandkadetter. I de kommende tre år vil yderligere seks kommuner kunne etablere ungdomsbrandkorps, skriver Beredskabsinfo. Det skyldes et tilskud på 6,3 mio. kr. fra Velux Fonden, som vil støtte udbredelsen af brandkadetter i Danmark. I første omgang er det brandvæsenerne i Herning, Kolding, Helsingør og Vejle kommuner, som nu opretter ungdomsbrandkorps.

Hvis der er en ting, der virker, så er det samtaler, og det er ikke for meget at forlange, at de ledige deltager i flere møder.

Venstres arbejdsmarkedsordfører Hans Andersen om beskæftigelsesreformen til dknyt

Danmarks bedste renovering

Hvem har lavet Danmarks bedste renovering? Det bliver afgjort den 3. september 2015, når Renover Prisen bliver uddelt. For at et projekt kan nomineres til prisen, skal det være gennemført i Danmark, være færdiggjort inden for de seneste fem år og have været i brug i mindst et halvt år. Projekter kan indstilles frem til den 1. marts. Bag prisuddelingen står Realdania og Grundejernes Investeringsfond.

Læs mere

renover.dk

foa hjælper

Torben Tetzschner følte, at jobcentret spildte hans tid. FOA Århus Jobmatch hjalp ham til **fast arbejde**.

Torben fik et ønskejob

Vejen til job

2011 Oktober
Torben Tetzschner bliver fritstillet fra sit arbejde

2013 Maj
Tilknyttet FOA Århus Jobmatch

2013 Juni
Halvanden måneds arbejde som sommerferieafløser via Jobmatch

2013 Juli
Tilknyttet ny arbejdsgiver via Jobmatch indtil marts 2014

2014 Marts
Fast arbejde på Tre Ege, forsorg og natherberg, Brabrand via Jobmatch

Da sygehjælper ***Torben Tetzschner*** blev fritstillet fra sit arbejde i 2011, var han overbevist om, at han snart ville finde et nyt. Sådan gik det ikke. Og hyppige besøg på Jobcenter Aarhus tog for alvor livet af optimismen.

"Aarhus Kommune lavede ansættelsesstop for sygehjælpere, så der var nærmest ikke nogen stillinger at søge. Jeg blev tilknyttet vikarbureauer, og arbejdet her holdt mig oppe. Uden det var jeg havnet i et hul," siger han.

Torben Tetzschner er ikke imponeret over jobcentrets indsats. Han følte, han fik en 'standardbehandling'.

"På jobcentrene er man bare et nummer, der skal ind til samtale. Det er spild af tid. Man får hele tiden en ny sagsbehandler, der ikke har sat sig ind i, hvem man er, og hvad man kan. Det er en standardindkaldelse og en standardbehandling. For mig var møderne på jobcentret spild af tid."

> *For mig er det oplagt, at det er fagforeningen, der formidler job.*

Trussel om aktivering

Efter ni måneder på jobcentret fik Torben Tetzschner tilbudt en anden jobaktør, og han følte sig lidt bedre hjulpet.

"De hjalp med kurser og coaching, men man skal jo tilbage til jobcentret efter et år igen. I perioder tænkte jeg, at det var helt håbløst. Jeg søgte stillinger mange steder i Jylland, men så fik jeg at vide, at jeg kun skulle søge i Midtjylland," siger han og ryster på hovedet.

Torben Tetzschner følte, han gik med en konstant trussel om aktivering, og det ville han for alt i verden undgå. I perioder arbejdede han 40-50 timer om ugen i vikarbureauerne, og han sendte mange uopfordrede ansøgninger og skaffede sig på den måde et deltidsjob med rengøring.

God behandling

Torben Tetzschner så frem til samtalerne i FOA Århus hver tredje måned.

"Her følte jeg mig altid set og hørt. De giver råd og vejledning, og man går glad og positiv derfra," fortæller han.

Torben Tetzschner deltog i afdelingens arrangementer og kurser, og her blev han opmærksom på, at man arbejdede med et nyt tiltag: FOA Århus Jobmatch. Torben gav sine oplysninger til projektkonsulent Jesper Lykkeberg Sørensen og kom med i det nye arkiv.

"En dag ringede Jesper og sagde, at de

Af Anni Heiberg ★ foto: Flemming Jeppesen

FOA Århus Jobmatch opfordrede Torben Tetzschner til at søge job på Tre Ege i Brabrand. Det gav fast arbejde.

manglede en nattevagt på Tre Ege. De søgte godt nok en assistent, men han syntes, jeg skulle søge. Jeg tog chancen, og jeg fik jobbet," smiler Torben Tetzschner.

Dermed fik Torben Tetzschner fast arbejde som nattevagt på Kirkens Korshærs forsorg og natherberg i Brabrand.

"Jeg er altid gået efter aften- eller nattevagter. De passer til mig. Og vi er et godt team derude. Beboerne er søde og rare, og de får god hjælp og får lavet handleplaner. De får bedre hjælp end arbejdsløse," afgør Torben Tetzschner.

"Det er fantastisk at have fast arbejde og være fri for vikarbureauerne og lange køreture til job i Vejle og Aalborg. For mig er det oplagt, at det er fagforeningen, der formidler job. De kender os og vores fag, det gør jobcentret ikke. Der er man bare et nummer." ★

info@anniheiberg.dk

FOA Århus Jobmatch

'FOA Århus Jobmatch' blev etableret i januar 2013, og siden starten har der været over 1.200 kontaktformidlinger mellem medlemmer og arbejdsgivere. Kontakten har i gennemsnit givet tre ugers arbejde pr. formidling. Efter den første formidling fortsætter kontakten ofte direkte mellem medlem og arbejdsgiver, og flere kontaktformidlinger har ført til fast arbejde.

Landsdækkende FOA Job

Fra marts vil alle ledige FOA-medlemmer blive tilbudt at få deres cv i FOA Job. FOA vil lære af erfaringerne i Aarhus og tilbyde en central jobformidling. Samtidig fortsætter FOA Aarhus Jobmatch uændret.

spørg løs

Send os et **spørgsmål**, og vi skaffer dig svar fra en ekspert.

Smittefare

Skal vi arbejde i hjem med rotter?

Jeg og flere af mine kollegaer vil gerne have et klart svar på, om sosu-hjælpere og -assistenter må arbejde i borgeres hjem, hvor der er rotter – både levende og døde? Der har været en rottemand ude i hjemmet, men der er stadig frisk lort fra rotter.
[Solveig]

SVAR
Klart nej, man må ikke uden videre arbejde i et hjem med frisk rottelort, som beskrevet i dit spørgsmål.
I arbejdsmiljøsprog kan I være udsat for "biologiske agenser", som indebærer en alvorlig smitterisiko, fra såvel ekskrementer som rottetis. Ved optørring kan smitten være luftbåren med risiko for at indånde farlige partikler, som i værste fald kan medføre døden.
Der skal derfor helt særlige foranstaltninger til. For eksempel skal man bære heldragt, handsker og åndedrætsværn. Hænder med videre skal sprittes med spritgelé, tøjet skal behandles på en særskilt måde og så videre.
Hvis ikke I kan overbevise ledelsen om, at I ikke kan arbejde i det pågældende hjem, før det er renset helt for rotter og efterfølgende er gennemgribende desinficeret, vil jeg foreslå, I kontakter Arbejdstilsynet.
Husk, I altid kan bede Arbejdstilsynet om, at henvendelsen er anonym, og det vil man respektere.
Det er jeres arbejdsgivers ansvar, at disse forhold er i orden, ligesom det er jeres arbejdsgivers ansvar, at I kan udføre jeres arbejde sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.
Ønsker jeres kommune alligevel, der skal arbejdes i hjemmet, findes der flere muligheder for at bestille firmaer, der har specialiseret sig i den slags mere farlige og uhygiejniske opgaver.
[Rudy Larsen]

Supplerende dagpenge og jobsøgning

Skal jeg også søge to job om ugen de uger, hvor jeg har så mange timer, at jeg ikke får suppleret op?
[Chris]

SVAR
Der er ingen regel om, at man skal søge 2 job om ugen. Tidligere var det sådan, at man anså det for acceptabelt, hvis man havde søgt 4 job om ugen, men denne regel findes ikke mere. I dag er det sådan, at du sammen med en sagsbehandler i a-kassen udarbejder en plan for jobsøgning, hvori der står, hvad for noget arbejde, du skal søge.
Din plan for jobsøgning er tilpasset din særlige situation, og den er bindende for din jobsøgning, mens du er ledig. De krav, der stilles til din jobsøgning i planen vil være udarbejdet i forhold til, hvilke stillinger det vil være rimeligt og relevant for dig at søge ud fra blandt andet din arbejdserfaring og uddannelsesmæssige baggrund.
I uger, hvor du modtager supplerende dagpenge, skal du stadigvæk søge job i overensstemmelse med din jobsøgningsplan. Hvis du ikke modtager dagpenge eller supplerende dagpenge i en uge, for eksempel fordi du arbejder for meget, har du derimod ikke pligt til at følge din plan for jobsøgning, og du kan derfor undlade at søge job i den uge.
[Bente Harrekilde]

Skattenedslag for seniorer

Bliver skattenedslag modregnet i folkepensionen?
[Marija]

SVAR
Er du født i 1946-1952 og i arbejde, kan du få et skattenedslag, hvis du opfylder en række betingelser til løn og arbejdstid. Det står på din årsopgørelse, hvis du er berettiget. Skattenedslaget kan højst udgøre cirka 100.000 kr. Pengene fordeles mellem årsopgørelsen for årene, hvor du fylder 64 og 65 år. Du betaler indkomstskat af din folkepension, men ikke arbejdsmarkedsbidrag. Skattenedslaget vil derfor godt kunne påvirke din folkepension det år, hvor du er fyldt 65. For at få at vide, hvilken betydning det får for din økonomi, skal du tjekke din årsopgørelse på www.skat.dk, eller du kan ringe til Skat på tlf. 72 22 18 18.
[Malene Haarder]

Denne gang får du svar fra

Rudy Larsen
konsulent i FOA

Bente Harrekilde
konsulent i FOAs A-kasse

Foto: Jørgen True

Ferieplanlægning – i god tid

I slutningen af oktober modtog jeg og de øvrige medarbejdere på vores afdeling et brev om, at i starten af november ville der blive afholdt et møde en formiddag om afvikling af ferie og helligdage i hele 2015. På mødet ville alt blive besluttet. Da jeg er nattevagt, og det var i min vagtuge, kom jeg af gode grunde ikke til det møde. Jeg fik derfor tildelt sommerferie hen i september. Efterfølgende dialog med ledelsen var ikke positiv, hvilket arbejdsmiljøet generelt heller ikke er. Mit spørgsmål er, om der i vores overenskomst er en grænse for, hvor lang tid i forvejen en ledelse kan forlange udmelding af ferie. Hvis ikke er det jo kun fantasien, der sætter grænse for, hvad en ledelse kan forlange.
[Susanne Munch Lund]

SVAR
Det, at du uden drøftelse, er blevet tildelt ferie, er ikke foreneligt med det, der står i ferieaftalen.

I KTO's ferieaftale står der: "Selve afholdelsen af ferien skal du aftale med din arbejdsgiver. Hvis I ikke kan blive enige, kan din arbejdsgiver som hovedregel med visse varsler bestemme, hvornår du skal holde din ferie. Der gælder et varsel på 3 måneder for hovedferien og 1 måned for resterende ferie."
Din arbejdsgiver burde have indkaldt jer, der ikke kunne deltage på mødet, til et andet mødetidspunkt, så I også fik mulighed for at drøfte jeres ferieønsker/planlægning.
Jeg synes, du skal henvende dig til din tillidsrepræsentant eller lokalafdeling og få hjælp.
[Lis Bjørnestad]

Din arbejdsgiver burde have indkaldt jer, der ikke kunne deltage på mødet, til et andet mødetidspunkt, så I også fik mulighed for at drøfte jeres ferieønsker/planlægning.

Lis Bjørnestad

Er frisk tun skadeligt for gravide og børn?

Jeg elsker fisk – og især sushi. Forleden fortalte min veninde, at gravide og børn helt bør droppe frisk tun, fordi indholdet af kviksølv i fisken er så højt, at det kan skade hjernen.
Er det rigtigt?
[Annette Sørensen]

SVAR
Ja, det er desværre rigtigt. Rovfisk – og især tun – indeholder et stof, der hedder methylkviksølv, som kan skade udviklingen af fostres og børns hjerner. Problemet med tun er, at man ved selv relativt lave indtag kan få kviksølv i skadelige mængder.
Derfor gælder Fødevarestyrelsens nye anbefaling både for voksne, der ønsker at blive gravide, for gravide og for børn op til 14-års alderen. Alle bør de fravælge tunbøffer og andre friske udskæringer af store rovfisk. Store rovfisk er tun, gedde, helleflynder, sværdfisk, aborre, sandart, oliefisk, escolar, rokke og haj.
Det er fortsat rigtig vigtigt at spise fisk – gerne 350 gram om ugen svarende til to hovedmåltider plus det løse. Og der er heldigvis stadig masser af fisk at vælge imellem – for eksempel rødspætter, sild og opdrættede laks, torsk, sej med flere plus skaldyr. Så du kan sagtens spise sushi alligevel.
[Gitte Gross]

Skriv bare

E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

Fagbladet FOA
Staunings Plads 1-3
1790 København V
Mrk. **spørg løs**

Du kan være anonym, hvis du foretrækker det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside

Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Malene G. Haarder
konsulent i FOA

Lis Bjørnestad
konsulent i FOA

Gitte Gross
bromatolog, DTU

Jobbet klares kun på piller

40 procent af FOAs medlemmer har **smerter i muskler og led** hver eneste dag, viser en ny medlemsundersøgelse.

Af Casper Eicke Frederiksen

Smertestillende piller er en nødvendig del af arbejdsdagen for en stor andel af FOAs medlemmer. Det viser en ny medlemsundersøgelse fra FOA. Hele 40 procent af deltagerne har daglige smerter i muskler og led, og 65 procent af dem har det seneste år måttet tage smertestillende piller for at komme igennem deres arbejdsdag.

Forskellen mellem FOA-arbejdspladserne og det øvrige arbejdsmarked er enorm. For arbejdsmarkedet som helhed er det kun 17 procent, der lider af daglige smerter, viser en undersøgelse, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø foretog i 2013.

"Der er tale om faggrupper med fysisk hårdt arbejde, som i højere grad konfronteres med smerterne i deres arbejde. Nogle mennesker ser ikke anden løsning end at bruge smertestillende piller for at kunne arbejde," siger ***Marie Birk Jørgensen***, der er seniorforsker i muskel- og skeletbesvær ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Bider smerten i sig

Selvom det gør ondt, møder langt de fleste smerteramte FOA-medlemmer trofast på arbejde. 87 procent af dem har ingen sygedage haft i løbet af den seneste måned.

"Mange går på arbejde med smerter af hensyn til deres kolleger og af frygt for at blive fyret. Men der vil også altid være sygedage, da man skal være mere fit for fight, når man er i kontakt med mennesker og ikke kan gemme sig bag computeren," siger ***Charlotte Bredal***, arbejdsmiljøkonsulent i FOA. ★

caef@foa.dk

40

procent af FOAs medlemmer har smerter hver eneste dag.

Smerter på jobbet

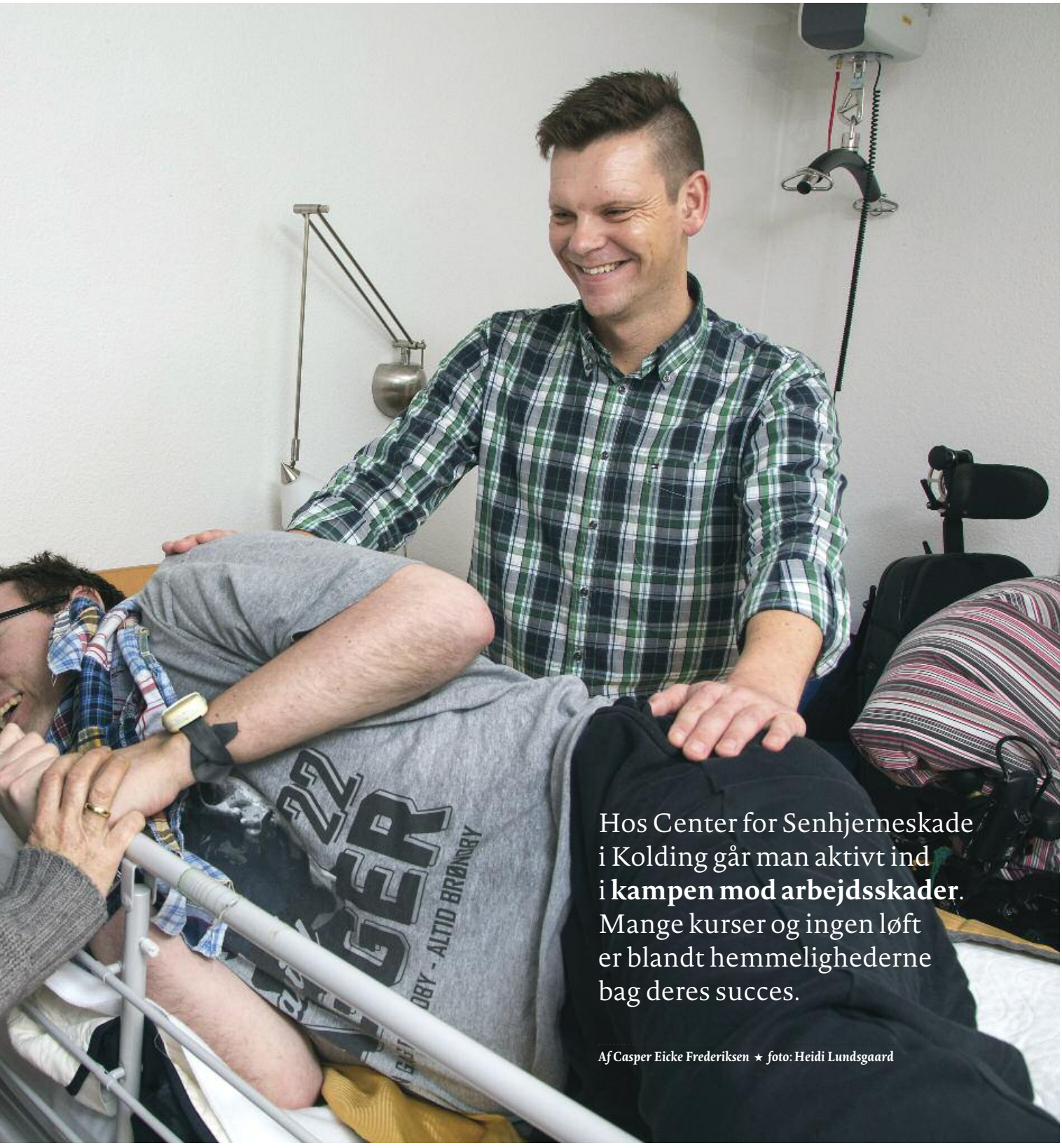
FOA har i perioden 21. november-1. december 2014 spurgt 1.855 medlemmer om de lider af smerter, og hvordan det påvirker deres job.

Læs mere

www.foa.dk/undersoegelser

I langt de fleste tilfælde er der to ansatte om en forflytning på Center for Senhjerneskade. Et blandt mange tiltag for at **forbedre det fysiske arbejdsmiljø**.

Her fore



Hos Center for Senhjerneskade i Kolding går man aktivt ind i **kampen mod arbejdsskader**. Mange kurser og ingen løft er blandt hemmelighederne bag deres succes.

Af Casper Eicke Frederiksen ★ foto: Heidi Lundsgaard

bygger vi smerter

Læs mere på næste side →

En god læge, som er villig til at udskrive smertestillende, er alfa og omega, når du skal holde til arbejdet.

DELTAGER I FOA-UNDERSØGELSE

Det gør ondt

Sådan ser det ud i Teknik- og Servicesektoren

16 % af medlemmerne har ondt i benene eller knæene hver dag.
14 % af medlemmerne har ondt i skuldre, nakke eller arme hver dag.
13 % af medlemmerne har ondt ryggen, lænden eller hoften hver dag.

Går ud over arbejdsglæden

Hvert fjerde FOA-medlem, som oplever smerter, har inden for det seneste år haft mindre arbejdsglæde på grund af smerterne.

45

procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år måttet tage smertestillende piller for at kunne arbejde.

Christian Kjær Larsen er en af de mest selvhjulpne beboere. Her **styrer han selv fjernbetjeningen**, der får loftsliften over til sengen, mens Vinnie Ladefoged Jensen følger med.

Alt, hvad beboerne selv kan hjælpe med, gør en forskel for vores belastning.

HENRIK FRISK, SOSU-ASSISTENT

Henrik Frisk på personaletoilettet, hvor der hænger forskellige **spørgsmål og beskeder**, der sætter fokus på arbejdsmiljøet.

Her forebygger vi smerter

→ 32-årige Christian Kjær Larsen løfter sin fod et par centimeter over gulvet. Han er multihandicappet og er på vej i seng til en eftermiddagslur. Selvom han ikke kan løfte foden meget højere end en tændstik, hjælper det alligevel på arbejdet for social- og sundhedsassistent og tillidsrepræsentant ***Henrik Frisk*** og omsorgshjælper ***Vinnie Ladefoged Jensen***, der begge arbejder ved Center for Senhjerneskade i Kolding.

Henrik Frisk har arbejdet på Center for Senhjerneskade, siden han blev færdiguddannet for 10 år siden, og kan ikke forestille sig at arbejde et sted uden tilsvarende **fokus på arbejdsmiljøet**.

De er begge på besøg i Christian Kjær Larsens lille rækkehus for at hjælpe ham. Han skal forflyttes fra sin kørestol og over i sin seng ved hjælp af en loftslift.

"Alt, hvad beboerne selv kan hjælpe med, gør en forskel for vores belastning. Men udover det har vi en masse gode hjælpemidler, der skal sørge for, at vi ikke får arbejdsskader eller smerter," siger Henrik Frisk.

Løfter kun priser

På Center for Senhjerneskade i Kolding foretager de ansatte nemlig ingen manuelle løft. Til gengæld har de mange hjælpemidler. Lige fra store og dyre loftslifte til skamler, der benyttes, når sko skal snøres, for at skåne knæene.

For år tilbage havde bostedet et problem med for mange arbejdsskader, der primært skyldtes forkert løfte- og forflytningsteknik. Men med fokus på problemet igennem flere år er der nu kommet meget bedre styr på tingene. Så meget at de i 2014 vandt Arbejdsmiljøprisen.

> *Det vigtigste er, at ledelsen har fuld tillid til, hvad vi gør.*
>
> Sosu-assistent Henrik Frisk

Kursus og uddannelse til alle

Udover de gode fysiske arbejdsforhold er der også et årligt kursus på to dage, som alle ansatte deltager i. Her opdaterer de deres viden om forflytning og træner aktuelle situationer, så teori og praksis bliver kombineret. Der er desuden en forflytningsvejleder tilknyttet hvert af bostedets tre arbejdsteam.

"Det skifter med jævne mellemrum, hvem der er forflytningsvejleder, og det giver folk ejerskab for, at tingene skal være i orden, når de selv får lov at stå med et ansvar og gennemgår en uddannelse," fortæller Vinnie Ladefoged Jensen.

"Det vigtigste er, at ledelsen har fuld tillid til, hvad vi gør, og at vi går meget op i at reklamere for det på en sjov og iøjnefaldende måde," fortæller Henrik Frisk.

Lært af fortids fejl

Både Henrik Frisk og Vinnie Ladefoged Jensen erkender, at de ikke altid har udført deres opgaver i de mest hensigtsmæssige arbejdsstillinger, men til gengæld har lært af de årlige kurser, de deltager i.

"Tidligere gjorde jeg det helt forkert, når jeg eksempelvis skulle skubbe et lagen ind under en beboer. Det virker jo oplagt, hvordan det skal gøres nu, men hvis jeg ikke havde været på kursus, havde jeg gjort det forkert den dag i dag," siger Vinnie Ladefoged Jensen.

Henrik Frisk har også i flere tilfælde lært af sine fejl. Men inddragelsen af beboernes egne evner har været den mest brugbare ting, han har lært på kurserne. Også selvom de kun kan løfte foden op i tændstikshøjde fra gulvet.

"I mine 10 år i faget har jeg ikke haft en arbejdsskade. Jeg kan ikke svare for, om nogle af mine kolleger, der har været mange år i jobbet, har smerter, men med vores forebyggelse undgår vi, at de får nye skader," siger Henrik Frisk ★

caef@foa.dk

Bente Surel Hansen fik det første alvorlige **knæk i ryggen** allerede som 18-årig, da hun arbejdede som ufaglært sygehjælper.

"Hvis jeg sætter mig, kommer jeg aldrig op igen"

For 54-årige Bente Surel Hansen starter hver dag med **smertestillende piller**. Ellers kan hun ikke holde sine rygsmerter ud.

Af Casper Eicke Frederiksen ★ foto: Jørgen True

Jeg tænker meget over, hvordan jeg bevæger mig for ikke at blive yderligere slidt.

Deltager i FOA-undersøgelse

Smerter på tværs

17 % af deltagerne i en landsdækkende undersøgelse på tværs af alle faggrupper oplever daglige smerter mindst ét sted i kroppen. 33 % har smerter flere gange om ugen.

Kilde: Arbejdsmiljø og helbred i Danmark, NFA, 2013

Systematisk forebyggelse

69 % af FOA-medlemmerne mener, at der bliver arbejdet systematisk med at forebygge fysiske arbejdsmiljøproblemer på deres arbejdsplads.

Jobbet slider

67 % af de FOA-medlemmer, som oplever smerter, mener, at det skyldes deres arbejde.

Pulsen op

Fysisk aktivitet er det bedste middel til at forebygge smerter i muskler og led.

Kilde: jobogkrop.dk

Jeg har sukket lidt mere, end hvad godt er.

Deltager i FOA-undersøgelse

Når jeg kommer hjem fra arbejde, har jeg det ikke synderligt godt, men så tager jeg nogle flere piller, for min hverdag skal jo fungere.

BENTE SUREL HANSEN, SOSU-ASSISTENT

Bente Surel Hansen er ved at gøre klar til dagens gåtur rundt om søen med sin hund Arnold. Han er en otte måneder gammel schæferhund og trænger til at røre sig. Det gør Bente også. Hun lider nemlig af slidgigt i lændehvirvlerne og har derfor kraftige smerter dagligt. Og den måske allerbedste medicin mod smerterne er at aktivere kroppen. Der er dog grænser for, hvad Bentes krop kan holde til, og derfor sætter hun sig forsigtigt på en skammel for at få fodtøjet på.

6 gode råd
Side 32

Bente arbejder som social- og sundhedsassistent på et bosted for multihandicappede. Hun har kun været der i knap et år, men efter 30 år i branchen er hendes krop efterhånden godt nedslidt. Derfor tager hun de smertestillende gigtpiller Ibuprofen op til tre gange om dagen for at få hverdagen til at fungere. Hun har også prøvet med endnu kraftigere gigtmedicin, men hendes krop kunne ikke klare bivirkningerne, så hun fik udslæt.

"Smerterne forsvinder ikke med de her piller. Det dæmper smerterne. Men det bliver værre og værre hele tiden," fortæller Bente Surel Hansen, der på grund af smerterne ikke kan se sig selv som sosu-assistent om bare fem år.

Ingen kartoffelskrælning

Pillerne har i snart otte år været en lige så fast del af Bentes hverdag som aftensmåltiderne. Og netop madlavning er et af de områder, hvor Bente kommer til kort, og hendes mand må stå for det meste.

"Når jeg kommer hjem fra arbejde, har jeg det ikke synderligt godt, men så tager jeg nogle flere piller, for min hverdag skal jo fungere," siger Bente Surel Hansen og fortsætter:

"Der er mange ting, jeg ikke kan herhjemme. Jeg kan ikke gøre rent, jeg kan ikke deltage meget i madlavningen, og hvis vi er ude at handle, kan jeg ikke stå i kø. Hvis jeg står stille for længe, får jeg meget ondt."

Motion er vejen frem

Men Bente gør, hvad hun kan for at få arbejde og fritid til at hænge sammen. Hun er ansat i en deltidsstilling 30 timer om ugen, og i sin fritid er hun ofte at finde i det lokale fitnesscenter. Boldtræning, pilates, badminton og styrketræning er alt sammen med til at holde hendes krop i så god form som muligt.

"Folk synes jo, det er underligt, at jeg kan dyrke motion, når jeg har så ondt. Men smerterne er jo værst, hvis jeg ikke foretager mig noget," forklarer Bente Surel Hansen.

Og derfor sætter hun stor pris på gåturene rundt om søen med Arnold, som hun for det meste lader rende frit rundt, så hun undgår for mange ryk i ryggen.

"Jeg elsker mine gåture og ville ikke være dem foruden. De gør, at jeg altid kommer ud. For hvis jeg først sætter mig ned, kommer jeg aldrig op igen," siger Bente Surel Hansen.★

caef@foa.dk

Har du fysiske smerter som følge af dit arbejde?

Ditte Maria Dumlao, dagplejer, 36 år, Københavns Kommune:

Mit arbejde er meget hårdt fysisk med de mange løft af børnene. Jeg har netop fået min tredje skulderoperation, og er i øjeblikket i gang med genoptræning. Jobbet er specielt hårdt, fordi man altid er alene om det, og det er svært at sygemelde sig, når det berører mange andre mennesker.

Birgitte Pia Henriksen, hospitalsmedhjælper, 52 år, Bispebjerg Hospital:

Det kan mærkes i kroppen, når man har været i branchen i 32 år. Jeg har smerter i skuldre, ryg og nakke, som jeg særligt mærker, når der er ekstra arbejde på grund af sygemeldinger. Det kunne være rart at have en ergoterapeut til at se, om vi kunne gøre tingene bedre og eventuelt en massageordning.

Rune Aagard Vinholt Andersen, brandmand, 27 år, Københavns Brandvæsen:

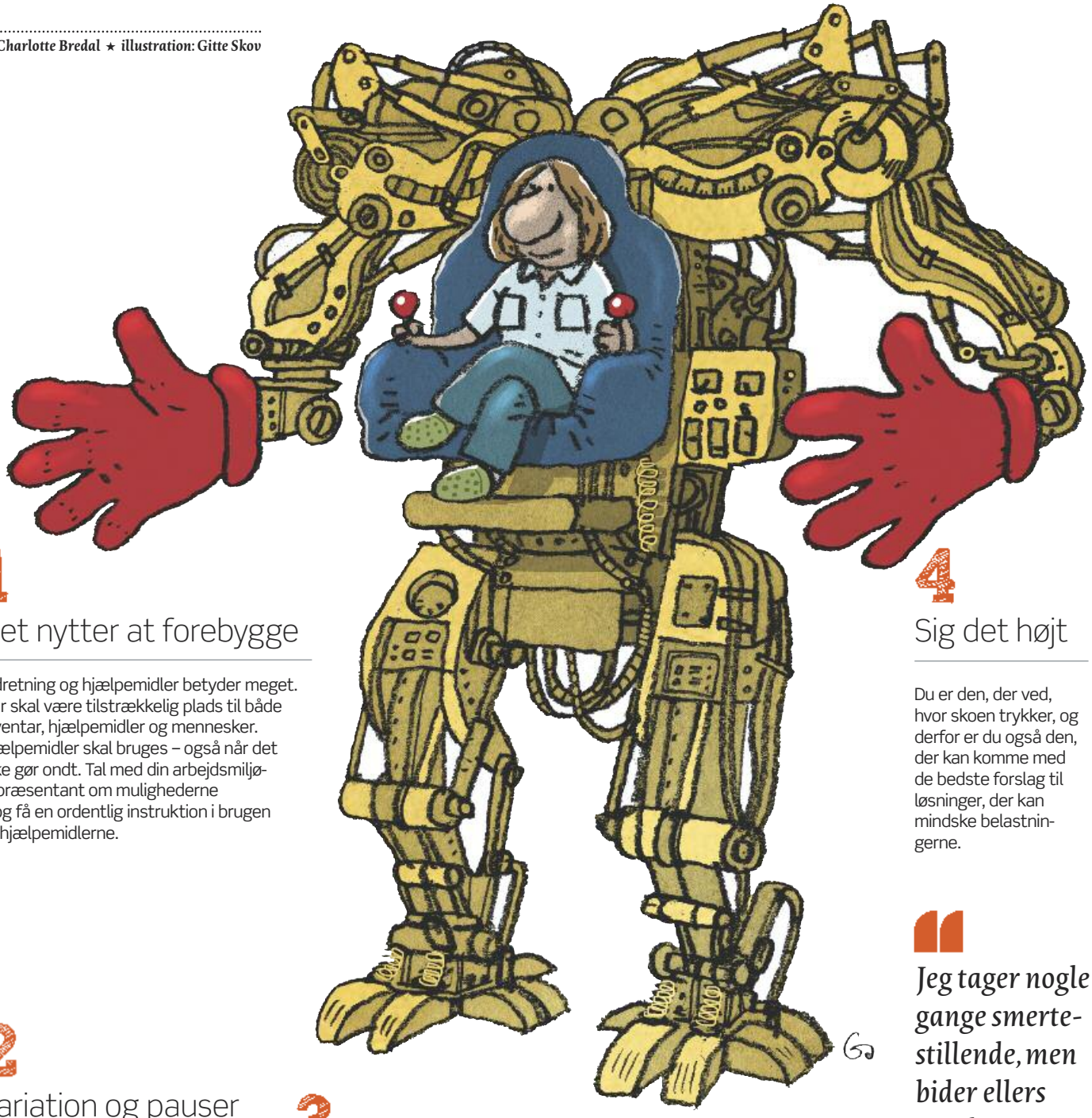
Jeg slog ryggen som soldat, hvilket jeg godt kan mærke, hvis jeg ikke træner. Heldigvis har vi rigtig gode træningsforhold både før og efter arbejde i eget træningscenter. Der er også mulighed for at få sammensat et personligt program af en idrætsinstruktør.

Nicole Ogilvie Ruhwald, sosu-assistent, 35 år, Holmegårdsparken, Gentofte Kommune:

Jeg har haft ondt i lænden, skuldrene og nakken de sidste 10 år. Vi har dog gode forhold på arbejde med træning, billig massage og fine redskaber. Desværre har jeg nok ikke altid været den bedste til at bruge hjælpemidlerne.

6 gode råd når det gør ondt

Af Charlotte Bredal ★ illustration: Gitte Skov



1 Det nytter at forebygge

Indretning og hjælpemidler betyder meget. Der skal være tilstrækkelig plads til både inventar, hjælpemidler og mennesker. Hjælpemidler skal bruges – også når det ikke gør ondt. Tal med din arbejdsmiljørepræsentant om mulighederne – og få en ordentlig instruktion i brugen af hjælpemidlerne.

2 Variation og pauser

Tal løbende med din leder og dine kolleger om, hvordan opgaverne kan varieres, så de ikke bliver for belastende. Jo mere du kan variere mellem forskellige opgaver og hjælpemidler, jo mere kan du fordele belastningen. Hold mikropauser, hvor du kan strække ud.

3 Det er et fælles ansvar

Smerter i muskler og led er ikke din private sag. Det er en opgave for arbejdsmiljøorganisationen og MED. Arbejdspladsen bør fremme en kultur, som prioriterer forebyggelse af fysisk nedslidning.

4 Sig det højt

Du er den, der ved, hvor skoen trykker, og derfor er du også den, der kan komme med de bedste forslag til løsninger, der kan mindske belastningerne.

> *Jeg tager nogle gange smertestillende, men bider ellers tænderne sammen og får dagen til at fungere.*
>
> Deltager i FOA-undersøgelse

5 Styrketræning

Der findes mange enkle og hurtige øvelser, der letter presset på din krop. Selv få minutters øvelser i arbejdstiden tre gange om ugen kan være nok. Styrketræning af nakke og skuldre hjælper ofte, og elastikker er lige så effektive som håndvægte.

6 Lyt til din krop

Selv de bedste hjælpemidler er ikke nok, hvis du ikke lytter til din krops signaler. Dit arbejde bør tilpasses, så du bliver udsat for så få belastninger som muligt, og du skal bruge din krop hensigtsmæssigt og varieret.

Skuldre, nakke og arme

Smerter i skuldrene, nakken eller armene er det mest udbredte problem for FOAs medlemmer. **24%** af samtlige medlemmer har den slags smerter hver dag.

Masser af piller

Blandt de medlemmer, der dagligt har smerter i skuldre arme eller nakke, har **70%** inden for det seneste år måttet tage smertestillende piller for at kunne arbejde.

Tunge løft

Når du ikke kan undgå tunge løft, gælder det om at løfte rigtigt:

- Gå tæt til byrden.
- Stå med front til byrden i bredstående stilling.
- Vurdér byrdens vægt og tyngdepunkt.
- Sørg for et godt greb.
- Bøj i knæ- og hofteled og hold ryggen afbalanceret ved at spænde ryg- og bugmuskler (korsettet).
- Løft byrden ved at strække knæ- og hofteled.
- Hold byrden ind til kroppen med let bøjede albuer. Jo længere væk fra kroppen, du skal holde byrden, jo mindre kan du løfte.
- Løft og bær byrden symmetrisk, så vægten er jævnt fordelt.
- Flyt fødderne, så de peger i samme retning som næsen. Vrid ikke.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

Har du fået det rigtige blad?

Fagbladet FOA udkommer i **fire forskellige versioner:**

- **SOCIAL & SUNDHED**
- **PÆDAGOGISK**
- **KOST & SERVICE**
- **TEKNIK & SERVICE**

Øverst til højre på bladets forside er der et **gult mærke**, hvor der står, hvilken version af bladet du har fået.

Redaktionen hører indimellem fra medlemmer, at de får den forkerte version af bladet. Hvis du også oplever det, kan du få det rettet ved at ringe eller skrive en mail til din lokale FOA-afdeling og fortælle, hvilken af FOAs fire sektorer du tilhører.

Du finder FOA-afdelingernes telefonnumre og mail-adresser på side 48-49.

SOPU
SUNDHED OMSORG PÆDAGOGIK
KØBENHAVN & NORDSJÆLLAND

KURSER 2015

Vil du være skarpere på dit fag?
Korte, kompetencegivende AMU kurser.

Demens
Medicin
Praktikvejleder
Forflytning
Neuropædagogik
Sindslidende
Voldsforebyggelse
Rehabilitering
Dokumentation

SOPU.dk

Ring på:
35283030

De fleste SOSU & PAU kurser er gratis

Se og få tilsendt kursusoversigter på SOPU.dk

Husqvarna VIKING®

Vil du være TESTPILOT?

Husqvarna Viking® søger "Testpiloter" til at prøvesy den nyeste sy- og brodérmaskine, HUSQVARNA VIKING® DESIGNER TOPAZ™ 40.

Er du interesseret i syning og kunne tænke dig at prøve en brodérmaskine, så meld dig på et hold. Det tager 4 timer – og vi garanterer dig, at du kommer hjem med et flot projekt!

Læs mere på **www.husqvarnaviking.com** og se hos hvilke forhandlere du kan blive "Testpilot".

PS: Det er gratis at deltage!

7 skridt

En **grundig forberedelse** kan forhindre eksamensskræk.

Sådan får du en god eksamen

1. Du skal vide, hvad du bliver vurderet på. Find fagets vurderingskriterier på skolens hjemmeside og print dem ud.

2. Du skal kunne dit pensum. Gå dit pensum efter i overskrifter og spørg dig selv: "Hvad handler det her om?" Kan du ikke svaret, skal emnet prioriteres højt.

3. Lav nu en god og realistisk læseplan. Begynd med at læse op på dét, du har sværest ved, da motivationen er størst i begyndelsen af læseperioden.

4. Lav et mindmap over de områder din case indeholder. Vælg de vigtigste ud og øv dét, du vil sige til hvert punkt. Det er vigtigt, at du får sagt dine svar højt for dig selv og andre – og helst til en person, der ved noget om faget.

5. Dagen før dagen. Stop med eksamenslæsning om eftermiddagen. Løb eller gå en tur, spis noget god mad og hyg dig med dine venner, familie eller kæreste.

6. Tag hen på skolen i god tid på eksamensdagen. Sæt dig for dig selv og slap af. Klar eventuelt hjernen med lidt meditation, hvis du er vant til at slappe af på den måde.

7. Fremlæg din case på den måde, du har øvet dig på. Brug dit mindmap – kig på det efter behov og sig for eksempel: "Jeg skal lige se, om jeg har fået det hele med".

Tjek

Find ud af mest muligt om eksamen på forhånd:

- Hvor foregår den?
- Hvor lang tid er du oppe?
- Hvordan er formen?
- Hvem er censor?
- Hvordan vil du gribe situationen an?

Når du har undersøgt alt det, du kan, behøver du ikke spilde tid på at være nervøs over det ukendte.

Det er din eksamen

Så vær ligeglad med, hvad der sker med de andre. Sæt nogle realistiske mål for, hvilket niveau du selv er på og gør dit bedste for at nå dem.

Viden giver ro

Fortæl din lærer, hvis du plejer at blive nervøs forud for en eksamen, så han eller hun kan tage hensyn til dig på dagen.

Læs mere

www.foa.dk/eksamen

Af Linda Gjaldbæk Hansen ★ illustration: Jørgen Stamp

Skiftede forsikring

Agnes Daugbjerg Østergaard er sosu-assistent i Randers Kommune. For et år siden blev hun alene om huslejen, da hun og kæresten gik fra hinanden. Hun bad om en kassekredit og kom til møde i banken.

"Så sidder vi og snakker, og på mit budget ser bankrådgiveren mine udgifter til If, hvor jeg har mine forsikringer. Han spørger, om jeg er tilfreds med dem, og om han må få en fra bankens forsikringsselskab til at ringe. Så ringede der en sælger til mig."

Agnes har en indbo- og en ulykkesforsikring, som hun flytter til bankens selskab.

"Jeg havde været inde og undersøge, hvad jeg gav i forvejen, så de ikke fik solgt mig noget dyrere. Det blev næsten 100 kroner billigere om måneden."

Agnes oplever mødet som positivt.

"Det var en dygtig bankrådgiver. Han vejledte mig om noget af det, jeg selv kunne gøre: Hvor jeg skulle lægge forskellige udgifter. Jeg har tre konti, en Nemkonto, en budgetkonto og en opsparing." ★

Vogt dig for banksælgeren

Vær kritisk, når bankrådgiveren vil sælge produkter. Ofte er de **mere til gavn for banken** end for dig.

Når du bliver inviteret til møde i banken, er det officielle formål at gavne din økonomi. For banken er der dog en vigtigere dagsorden.

"Bankrådgiverne vil gerne gøre deres chefer glade og sælge en masse produkter, derfor skal man være kritisk overfor deres råd," siger seniorøkonom ***Morten Bruun Pedersen*** fra Forbrugerrådet Tænk.

De store banker er i dag finansielle supermarkeder. Din rådgiver har ikke kun bankvarer på hylden, men sælger også realkredit, pension, forsikring og investeringsbeviser.

"I september viste en undersøgelse fra de bankansattes fagforening, at hver fjerde bankrådgiver har stået i et dilemma mellem bankens og kundens interesser."

Når du kommer til mødet, vil bankrådgiveren sikkert spørge til dine fremtidsdrømme.

"Det er et salgstrick, de vil gerne tæt på kunden. Når først du har åbnet op for dine drømme, taler de ind til dem. Hvis du drømmer om et lille hus på landet, vil sælgeren referere til den drøm. Spørge: Vil det ikke være fint med det her produkt? Når du har givet så meget af dig selv, er det svært at bakke ud."

Husk, rådgiveren er ikke din ven, men en sælger. ★

Af Lis Hornø ★ foto: Niels Åge Skovbo ★ illustration: Jørgen Stamp

Noget for noget

Bankrådgiveren mødes med Mia for at opbygge en tillidsfuld stemning. Når hun giver Mia 'en gave' i form af kaffe og opmærksomhed, kan Mia føle, at hun skylder en modydelse. Sådan er mødets psykologi.

Husk, rådgiveren er ikke din ven, men en sælger.

MORTEN BRUUN PEDERSEN

Ge-byrer

Hvilke gebyrer er der, og hvad er de samlede omkostninger? Bed om at få overblikket på skrift.

Spørg ind

Er dit produkt markedets bedste og billigste? Spørgsmålet tvinger rådgiveren til ikke kun at fremhæve egne varer.

Sov på det!

Skriv ikke under, men tag papirerne med hjem. Tjek konkurrenters produkter og tænk dig om.

Fordel-super-kunde

Banken tilbyder fordele, hvis du køber alle produkter dér. Bed om dokumentation for, hvad du sparer ved at flytte.

Spørg bare

Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til **brevkasse@foa.dk**, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.

Husk

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

Brug dit netværk

2 ud af 3 FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden **www.foa.dk/forbund/nyt-job**.

Udfyld jobsøgningsskemaet på nettet

Du kan nu udfylde dit jobsøgningsskema elektronisk ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgningsskemaet på **www.foa.dk/jobsoegningsskema**, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via **www.foa.dk**, inden du skal rådighedssamtale.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på **www.foa.dk/indbakke**. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på **nemid.nu**

Nyt job?

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

Visse G-dage nedtrappes

Har du arbejdet mindst 74 timer hos en arbejdsgiver inden for 4 uger, inden du stoppede, har du krav på, at din arbejdsgiver betaler G-dage til dig på de 3 første dage som ledig - hvis du er medlem af en a-kasse.

Det betyder, at du for de 3 dage får den højeste dagpengesats for de 3 dage. Det svarer til 827 kr. pr. G-dag.

Nedtrapning for ansættelser under 3 måneder

Folketinget har dog vedtaget, at G-dagene skal afskaffes gradvist fra 2015 til 2018 for ansættelser på under 3 måneder. Det betyder, at arbejdsgiveren i 2015 og 2016 kun skal betale for 2 G-dage, og i 2017 kun for 1 G-dag. Fra 2018 vil G-dagene være helt afskaffet for ansættelser på under 3 måneder.

Reglerne er uændrede, hvis du ophører efter at have været ansat i 3 måneder eller mere. I disse situationer har du altså stadig krav på 3 G-dage – også efter 2018.

Dagpenge i stedet for G-dage

De dage, hvor du i følge de nye regler ikke længere har ret til G-dage, vil du i stedet for kunne få dagpenge, hvis du opfylder de almindelige betingelser for at få dagpenge. Det betyder bl.a., at du skal være tilmeldt jobcentret som ledig.

Vi kan hjælpe dig

Hvis din arbejdsgiver ikke betaler dig de G-dage, som du skal have, kan vi hjælpe dig med at få dem udbetalt. Du skal dog i første omgang selv kontakte din arbejdsgiver. Hjælper det ikke, er du velkommen til at kontakte din lokale a-kasseafdeling. Så vil vi hjælpe dig med at få dine G-dage udbetalt. ★

Læs mere

www.foa.dk/g-dage

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 vores **callcenter på telefon 46 97 10 10.** Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – **www.foa.dk** – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Satser i 2015

Den 5. januar 2015 blev satserne på arbejdsløshedsforsikringens område reguleret.
Du kan her se, hvor meget du kan få i henholdsvis dagpenge, arbejdsmarkedsydelse og efterløn. Bemærk, at i forhold til dagpenge og efterløn er satserne forskellige afhængig af, om du er fuldtids- eller deltidsforsikret medlem af a-kassen. I forhold til arbejdsmarkedsydelse skelner man mellem forsørgere og ikke-forsørgere.

Læs mere

www.foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling

Dagpenge	Fuldtidsforsikrede:	Maks. 4.135 kr. pr. uge
	Deltidsforsikrede:	Maks. 2.755 kr. pr. uge
Arbejdsmarkedsydelse		
	Forsørger:	3.310 kr. pr. uge
	Ikke-forsørger:	2.480 kr. pr. uge
Efterløn	Fuldtidsforsikrede:	
	91% af maks. dagpenge:	753 kr. pr. dag/3.765 kr. pr. uge
	100% af maks. dagpenge:	827 kr. pr. dag/ 4.135 kr. pr. uge
	Deltidsforsikrede:	
	91% af maks. dagpenge:	501 kr. pr. dag/2.505 kr. pr. uge
	100% af maks. dagpenge:	551 kr. pr. dag/2.755 kr. pr. uge
Skattefri præmie		
	Fuldtid pr. portion:	12.901 kr.
	Deltid pr. portion:	8.596 kr.

Af Mette Wiederholt Pedersen

foa.dk

FOAs hjemmeside holder altid åbent.
Her kan du finde nyttig viden og få et hurtigt overblik over de fordele, du har som medlem af FOA.

Foto: Colourbox

Må du holde snefri?
Få styr på reglerne for at møde på arbejde, hvis sneen vælter ned.

Læs mere

www.foa.dk/vejrlig

Foto: Colourbox

Tag på kursus
Lær nyt og bliv bedre til dit job. Find det kursus, der passer til dig, på FOAs kursusoversigt.

Start her

www.foa.dk/kursus

Foto: Colourbox

Drømmer du om ferie?
Som medlem af FOA kan du få rabat på både charterrejser og ferie i Danmark.

Læs mere

www.foa.dk/folkeferie

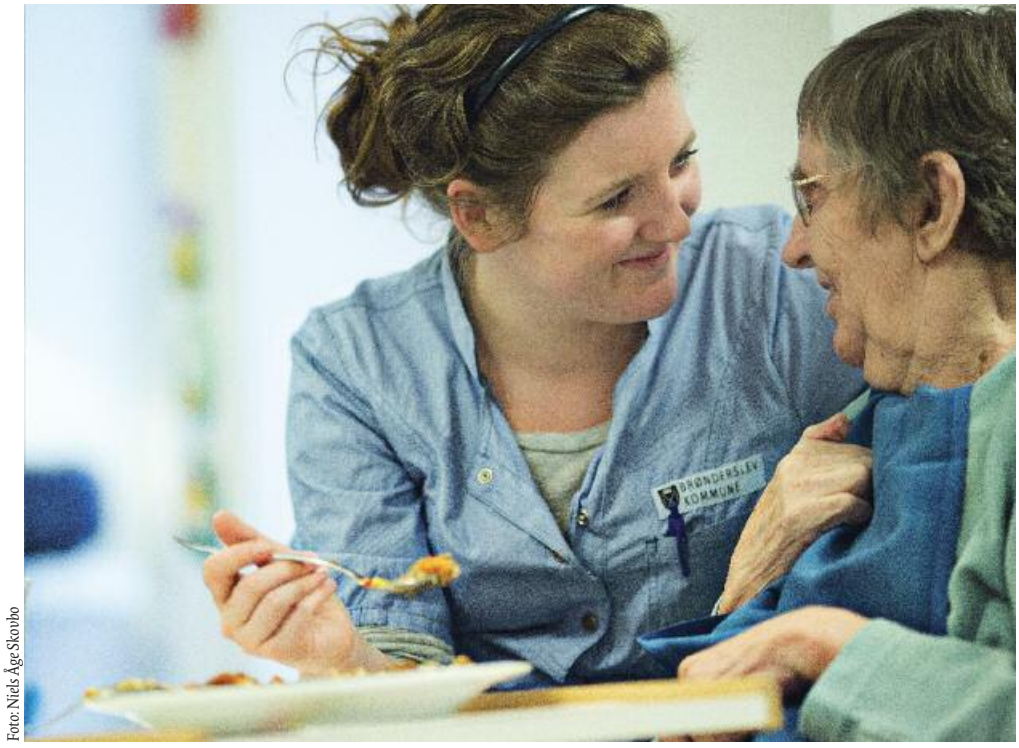


Foto: Niels Åge Skovbo

Psykisk sårbare kolleger

Har du kolleger, der lider af stress, angst, depression eller andre psykiske lidelser? Bliv klædt på til at rumme psykisk sårbare kolleger i det dagli-ge. I temaet får du blandt andet seks gode råd til, hvordan man kan inkludere en kollega med nedsat arbejdsevne på grund af psykisk sygdom. Se også, hvordan andre har håndteret situationer med psykisk sårbare kolleger og læs en række FOA-medlemmers holdning til at arbejde sammen med mennesker, der er ramt af psykisk sygdom.

læs mere

www.foa.dk/psykisk-saarbare

Få et gratis løntjek

Får du ikke den korrekte løn, tager FOA sagen op over for din arbejdsgiver. FOA har 41 lokalafdelinger, der er parate til at hjælpe dig.

Find din afdeling på **www.foa.dk/afdelinger**

Af Sine Søe

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.
Her fortæller **Anniezette Ejlertsen** om sit job.
Kan du gætte, hvad hun laver?

Jeg skifter mellem grønt og hvidt tøj

En tang er et typisk arbejdsredskab for mig.

Det er vigtigt at have gode kommunikative evner og empati i mit job.

Vi har to sæt tøj afhængig af, hvad man laver.

Hvis man bliver arbejdsskadet på jobbet, er det typisk med skulder- eller rygproblemer.

Min uddannelse er blevet nedlagt.

Jeg åbner dagligt mellem 35 og 50 sterile pakker.

Hvad laver Anniezette?

Kan hun være ...

- Rengøringsleder
- Sosu-assistent
- Operationstekniker
- Serviceassistent
- Miljøkontrollør

Gæt og vind

Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 16. februar. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Julie og de andre

- FOA har 9 medlemmer, der er boligrådgivere. Boligrådgivere hjælper socialt udsatte i Københavns Kommune med at beholde deres almennyttige bolig.
- Der findes ikke en specifik uddannelse til boligrådgiver. Typisk har boligrådgivere en baggrund som socialrådgivere, men Julie Flemming Meulengracht er uddannet pædagog med flere tillægskurser.

[i sidste nummer]

Julie Flemming Meulengracht er boligrådgiver

Birthe Madsen, Tofteparken i Aars havde gættet, at Julie er boligråd giver. Birthe blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Birthe.

[cv]
Navn: Julie Flemming Meulengracht
Job: Boligrådgiver ved Voksenenheden Valby, Vesterbro, City & Østerbro i Københavns Kommune. Ansat i 2013
Medlem af LFS siden 2013.

Af Rasmus Wind ★ foto: Jørgen True

BESPARELSER OG TILBUD
MED DIT LO PLUS KORT

HUSK RABATTEN PÅ DIN NYE KØKKENMASKINE

5,5 % RABAT

Hos De3Bedste får du **5,5 % rabat** på hele udvalget lige fra tørretumblere og vaskemaskiner til støvsugere og køkkenmaskiner.

de3bedste OG MERE TIL

Læs mere på loplus.dk/de3bedste

KOM SOL, KOM STRAND, **KOM SOMMER!**

4 % RABAT

Find ferien hos Falk Lauritsen Rejser og som LO Plus medlem får du **4 % rabat** på ALLE rejser.

FALK LAURITSEN *Ægte rejseglæde*

Læs hvordan du booker på loplus.dk/falklauritsen

BILLIG AUTOREPARATION

10 % RABAT

Vi løser alle opgaver i forbindelse med service og reparation af personbiler.

Billigt... Meget billigt!

QuickPot

Læs mere på loplus.dk/quickpot

FÅ EN MINDRE ELREGNING NU

SÆR-PRIS

Hvorfor ikke spare abonnementet, når du køber el?

LO Plus har lavet aftale med energiselskab, der giver dig fordele.

vindstød - fra danske vindmøller

Tilmeld dig på loplus.dk/vindstoed

Se hvor du får rabat, når du er på farten

Tag din telefon og gå ind på loplus.dk, så får du adgang til en mobil rabat- og fordelsguide. Her kan du også genbestille dit medlemskort, hvis du har mistet det.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER

LO PLUS

Mangel på D-vitamin giver **øget risiko** for at dø tidligere. Men forskerne ved endnu ikke, om kosttilskud er løsningen.

For lidt D-vitamin er livsfarligt

For lidt D-vitamin i blodet øger dødeligheden med 30 procent. Risikoen for kræftdød øges med 40 procent.

Det viser et stort, nyt forskningsprojekt, som klinisk professor på Københavns Universitet ***Børge Nordestgaard*** og tre andre læger står bag.

"Man skal tage sit D-vitaminniveau alvorligt. Den vigtigste kilde til D-vitamin er solen. Vi skal have sol på huden, men vi skal stadig beskytte os mod hudkræft, når solen er for stærk. Alting med måde," råder han.

En del danskere tager tilskud af D-vitamin, men som forsker kan Børge Nordestgaard ikke anbefale det. Endnu.

"Vi ved ikke, om der er ukendte bivirkninger. For meget D-vitamin i kroppen kan også være skadeligt. Vi må vente på, at forskningen finder svar. Det sker formentlig i 2017," siger han.

Hver fjerde voksne i Danmark har kun halvdelen af det D-vitaminniveau i blodet, som anbefales. ★

Fed fisk og solskin

Det er de to vigtigste kilder til D-vitamin.

Fisk på bordet

Fed fisk indeholder rigtig meget D-vitamin: Laks indeholder f.eks. 30 gange mere D-vitamin end okse- og svinekød pr. 100 g. Alle former for fisk tæller med, også fisk på dåse og skaldyr som rejer og muslinger.

- Følg kostrådet om 350 g fisk om ugen, heraf 200 g fed fisk.
- Bed fiskehandleren om at foreslå nogle af de billigere og mere ukendte arter, f.eks. brosme, hvilling og kuller.
- Se, hvilke fisk der er i sæson, på www.2gangeomugen.dk. Du kan også abonnere på opskrifter.

Ud i solen

Solen er den primære kilde til D-vitamin, som dannes i huden, når den rammes af solen. Men fra oktober til marts er solens ultraviolette stråler så svage, at vi ikke kan danne D-vitamin. Så tærer kroppen på de D-vitamin-lagre, der er dannet om sommeren.

- Sørg for at komme ud i solen, også i tidligt forår og sent efterår. Husk dog solcreme ved længere ophold i skarp sol.
- Du har nu en god grund til at tage på ferie sydpå om vinteren: Det er ikke bare dejligt – du trænger!

> *Man skal tage sit D-vitaminniveau alvorligt.*
>
> Professor Børge Nordestgaard

D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, der øger optagelsen af calcium og fosfor og er nødvendigt for, at knogler og muskler kan fungere normalt. Mangel på D-vitamin kan give symptomer som gangbesvær, forringet balance og øget risiko for fald.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Større risiko for farlige sygdomme

Mangel på D-vitamin giver øget risiko for:

- Diabetes,
- Alzheimer,
- Kræft, især ryge-relaterede former,
- Hjerte-kar-sygdomme,
- At dø tidligere end andre.

Skal du have tilskud af D-vitamin?

Sundhedsstyrelsen anbefaler tilskud af D-vitamin til:

- Børn under to år
- Gravide
- Personer med mørk hud
- Tildækkede personer
- Personer, der sjældent kommer ud.

Af Jonna Toft ★ fotos: Colourbox

Læs Fagbladet FOA hver uge

Fagbladet FOA sender hver fredag et nyhedsbrev til alle de FOA-medlemmer, vi har mailadresse på.

Her får du nyt om løn og arbejds forhold, faglig inspiration og meget andet.

Hvis du vil modtage nyhedsbrevet, så gå ind på **www.foa.dk/nyheds-brev** og følg vejledningen.

Du kan altid melde dig fra igen. Det gøres meget nemt via et link nederst i nyhedsbrevet.

UDC NÆSTVED & SORØ

Få certifikat i Psykisk Førstehjælp

Stress, angst og depression kan også ramme din kollega! Du møder måske mennesker i dit arbejde, som potentielt kan reagere med psykisk ustabilitet. En stor del af alle sygemeldinger, skyldes psykiske problemer og mentale helbredsproblemer er en af de største sundhedsmæssige udfordringer.

Lær tegnene at kende! Få redskaber til at yde forebyggende og akut hjælp gennem Psykisk Førstehjælp.

2 dages kursus i Psykisk Førstehjælp udbydes i samarbejde med Psykiatrifonden. Kontakt os for yderligere info og tilmelding på tlf. 2917 2100 eller mail randi@udc-soroe.dk.
Se mere på: www.udc-soroe.dk

Kurset er fra kl. 8:30-15:30 begge dage. Inkl. forplejning og Psykisk Førstehjælps manual. Pris 2500 kr. Ved min. 12 deltagere fra samme arbejdsplads, kan kurset kan afholdes hos jer og til en særlig pris.

I 2015 afholder vi kurser som flg:
Kursusdage i Næstved, Brogade 2C, 4700 Næstved
17. + 18. februar
25. + 26. februar

Kursusdage i Sorø, Holbergsvej 34, 4180 Sorø
11. + 12. februar

PSYKIATRI FONDEN
ET GODT LIV TIL FLERE

Lyst til at prøve noget nyt?

Du kan blive:

Mindfulness Instruktør - kr. 8.900
Positiv Psykologi Vejleder™ - kr. 8.900
Kostvejleder/Slankekonsulent™ - kr. 8.900
Sundheds- og Livsstilscoach - kr.12.750
Massør og Sportsmassør - kr. 21.500
Fitnessinstruktør - kr. 13.250
Personlig Træner - kr. 19.750
Zoneterapeut - kr. 42.500

Bestil samlet kursusbrochure

Efteruddannelse med stor fleksibilitet

Læs i hele landet
Mulighed for E-learning
Opstart året rundt

Bestil gratis kursusbrochure og læs mere på www.atwork.dk
Email: info@atwork.dk
Tlf. 44 48 61 00

AT WORK®
MED GARANTI FOR FAGLIGHED

Ret og vind en iPad

Giv os dine medlemsoplysninger – så får du:

- Fordelagtige tilbud og rabatter fra FOA
- Nyheder om dit fag, din løn og dine arbejdsforhold
- Muligheden for at vinde en iPad

Deltag på **www.foa.dk/vind-ipad**

Medlems-pulsen

Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.
Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.

Vinderne i november

Hovedpræmien:

- Hanne Hasselbach
  Skippervej 27
  5270 Odense N

Gavekort:

- Kirsten Winckler Krømmelbein
  Morelhaven 28, Taastrup
- Roald Tønnesen
  Soltoften 13, Egå
- Annette Kjærgaard
  Ved Lindelund 307, Brøndby
- Dorthe Witt-Frost
  Hindbærvænget 12, Kolding
- Lina Marianne Henriksen
  Bytoftevej 6, Vig

Vinderne i december

Hovedpræmien:

- Maria Wolff Rønbo
  Harretche
  Højstrupvej 102, Brønshøj

Gavekort:

- Bethina Elbæk Andersen
  Nørregade 41 A, Års
- Eva Rosengaard
  Parallelvej 11, Kokkedal
- Jonna Fuglsang
  Skansevej 32, Hillerød
- Dennis Krøyer
  Pileparken 38, Brøndby
- Tina Bartholdy Norrby
  Perlestensvej 20, Lynge

Nye deltagere er velkomne **www.foa.dk/medlemspulsen**

Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.

Palliativ indsats

Pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende i hjemmet, på sygehus og på hospice

Sankt Lukas Hospice udbyder kurset:

Palliativ indsats - pleje, omsorg og behandling af alvorligt syge og døende - i hjemmet, på sygehus og på hospice.

Kurset henvender sig til social- og sundhedsassistenter, som interesserer sig for arbejdet med alvorligt syge og døende mennesker.
Kursets indhold lægger vægt på, at god palliativ indsats handler om omsorg både for patient, pårørende og personale.

Indholdet vil omhandle:
- Fysisk symptomlindring
- Psykosocial og åndelig omsorg
- Hvordan personalet kan støtte hinanden

Undervisere er sygeplejersker fra Sankt Lukas Hospice: Annette Andersen og Karen Mølbak.
Kurset varer i tre dage og afholdes to gange hhv. 27.-28.-29. maj 2015 og 27.-28.-29. oktober 2015 fra kl. 8.30 til 15.30 på Bispebjerg Hospitals Uddannelsescenter, Tuborgvej 235, 2400 Kbh. NV. Pris for deltagelse er kr. 2.975.

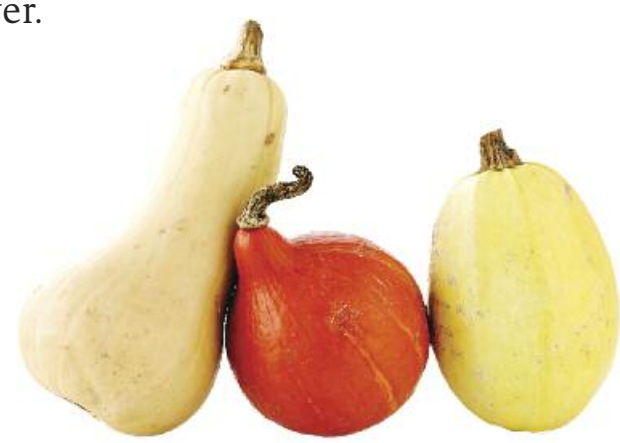
Tilmelding senest hhv. 13. april og 14. september ved indsendelse af nedenstående oplysninger til:
Sankt Lukas Hospice / att. Lis Jacobsen/Christa Brønnum, Bernstorffsvej 20, 2900 Hellerup
Tlf. 3945 5393 - e-mail: hospice@sanktlukas.dk
Besked om optagelse udsendes hhv. uge 17/18 og 39/40.
Betaling skal være Sankt Lukas Stiftelsen i hænde senest hhv. 13. maj og 16. oktober.

Navn:
Stilling:
Adresse:
Postnr./By:
Telefon (privat):
Telefon (arbejde):
Ansættelsessted og adresse:

Hvis din arbejdsgiver betaler kurset SKAL EAN-nummeret oplyses.

mad med klinken

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om græskar, der findes i mange former og farver.



Månedens råvare: Græskar

Græskar er i familie med squash og agurk, men fastere og ikke så saftige. Fjern frø og det svampede frugtkød. De orange hokkaido-græskar behøver ikke at skrælles, da de bliver møre under tilberedning. Skrællen på for eksempel butternut-græskar er hård og uspiselig.

Brug græskar til mos – for eksempel i suppe eller som tilbehør a la kartoffelmos, i ragouter eller bagt i stykker.
En spaghetti-squash har ikke kerner i midten. Når den er bagt, kan man trække eller røre frugtkødet med en gaffel, så det trevler og ligner spaghetti.

Græskarsuppe med bagt spaghetti-squash

4 personer

- 1 hokkaido-græskar, 500 g med skræl, uden kerner
- 2 dl røde linser
- ca. 1 liter vand eller grøntsagsbouillon
- salt og friskkværnet peber

- **Fyld:** 4 stilke bladselleri
- 250 g markchampignon eller andre svampe
- 25 g smør

- **Brødcroutoner:** 4 skiver daggammelt brød
- 2 spsk. olivenolie

- **Bagt spaghetti-squash:**
- 1 spaghetti-squash
- 1 bundt persille
- evt. 2 fed hvidløg
- ½-1 dl ekstra jomfruolivenolie
- evt. ½ citron eller revet fast ost, f.eks. parmesanost
- salt og friskkværnet peber

Suppe: Vask græskarret godt. Flæk det og fjern kernerne. Kog stykker af græskar med skal i vand eller bouillon med linser ca. 20 min., til det er mørt. Blend til cremet ensartet konsistens og spæd eventuelt med vand. Smag til med salt og peber.

Fyld: Snit bladselleri i små stykker. Kog dem 5 min. i suppen.

Brødcroutoner: Skær brødskiverne ud i små tern. Steg dem sprøde på alle sider i olie på en slip-let pande.

Fyld: Rens champignonerne og skær dem i skiver. Steg skiverne i smør på en pande. Drys dem i suppen med brødcroutonerne, lige før den skal spises.

Spaghetti-squash: Flæk squashen på langs. Sæt den på bageplade og bag i en 200 grader varm ovn. Bag ca. 40 min. til squashen er mør. Riv kødet i tynde trevler med en gaffel.
Skyl persille, lad den dryppe godt af og hak den. Bland den i den varme spaghetti-squash med olivenolie, evt. pillede knust hvidløg, citronsaft eller evt. ost og smag til med salt og peber.
Nyd den rygende varme græskarsuppe med champignon og brødcroutoner. Giv den bagte spaghetti-squash som tilbehør.

Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.

Foto: Colourbox

Brug krydderierne i tide
Af og til er det en god idé at se, hvad der er i skuffer og på hylder. Tørrede krydderier mister smag med tiden. Lad dem være inspiration til f.eks. boller i karry, paprikagryde, peberbøffer eller noget helt andet.

Foto: Colourbox

Sådan steger du hakkebøffen
Hakket kød skal gennemsteges. Når man laver kødsovs er det let at se, når kødet skifter farve fra rosa til brunt, men når man steger en bøf er det lidt sværere. Man beregner stegetid til 1 minut pr. millimeter, hakkebøffen eller krebinetten er tyk.

Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

PenSam indkalder til GENERALFORSAMLING

Pensionskassen PenSam
holder generalforsamling
torsdag den 26.03.2015.

Hvis du vil deltage i generalforsamlingen, skal du tilmelde dig senest 5 dage før mødet ved at kontakte Ledelsessekretariatet på telefon 44 39 30 30 eller sende en mail til ovr@pensam.dk.

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på www.pensam.dk senest 2 uger før generalforsamlingen.

Du kan få tilsendt dagsorden og de fuldstændige forslag ved henvendelse til PenSam, Ledelsessekretariatet.

PenSam

Camette
NATURPRODUKTER

Calcium Ultra Forte
+ EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekost-forretninger eller via **www.camette.dk**

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: camette@camette

*Kilde: Smith KT,Heaney RP, Flora L, Hinders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. CalcifTiss Int. 1987; 41-3512

det sker

Frederikshavn

Afdelingen. 26. febr. kl. 19-ca.20.30 i Rådhuscentret, Parallelvej, Frederikshavn: Lær at finde symptomer og hør om behandlingsmulighederne ved osteoporose/knogleskørhed v. overlæge Torben Harsløf, Aarhus Universitets Hospital. Pris 50 kr. – ikke-medlemmer 70 kr. Der serveres sandwich og kaffe. Tilmelding senest 23. febr. på 46 97 11 70 eller via frederikshavn@foa.dk
18. marts kl. 19.30: Generalforsamling på Scandic The Reef, Frederikshavn. Indskrivning fra kl. 17, spisning kl. 17.30, kl. 18.30 er der foredrag med Anders Seneca: Kend dine kerneopgaver. Tilmelding senest 12. marts kl. 15.30 på www.tilmeldmig.dk/?9700151400. Den endelige dagsorden samt regnskabet kan rekvireres i afdelingen og læses på www.foa.dk/frederikshavn tidligst 6 dage før generalforsamlingen. Forslag samt kandidatforslag skal være afdelingen i hænde senest 4. marts kl. 19.
Seniorerne. 10. febr. kl. 14: Ældrerådsformand Hanne Andersen fortæller om ældrerådets arbejde. Tilmelding senest 3. febr. Pris 25 kr. inkl. kaffe/te og brød.
10. marts kl. 13: Generalforsamling. Der serveres en varm ret, samt en øl eller en vand. Tilmelding senest 3. marts.

Frederikssund

Seniorklubben. 18. febr. kl. 13.30: Lars Rønnow Larsen fortæller om sin tur til Dublin med 'Havhingsten', hvor der også bliver vist egne foto og dvd.
18. marts kl. 12.30: Generalforsamling.
Vi starter med lidt at spise, dertil øl og vand. Dernæst afholdes generalforsamlingen med dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Efter generalforsamlingen vil der være banko, kaffe og brød. Husk tilmelding senest 14 dage før af hensyn til fortæring.

Guldborgsund

Social- og Sundhedssektoren. 19. februar kl. 17: Generalforsamling på Kikko bar, Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F.
Teknik-, Kost- og Servicesektoren. 12. marts kl. 17: Generalforsamling i afdelingen, Gaabensevej 116, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen/formanden i hænde senest 4 dage inden generalforsamlingen. Kl. 18 vil der være lidt at spise – tilmelding senest 5. marts på 46 97 17 50.
Pædagogisk Sektor. 19. marts kl. 18: Generalforsamling på Kikko Lindholmcentret, Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden ifølge lovene. Forslag til formandsposten skal være sektoren skriftligt i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen eller via guldborgsund@foa.dk. Øvrige indkomne forslag: 8 dage før generalforsamlingen. Sektoren er vært med lidt mad efter generalforsamlingen. Tilmelding til spisning senest 12. marts, på guldborgsund@foa.dk eller 46 97 17 50.

Holbæk

Seniorklub. 9. marts kl. 12: Generalforsamling på Stenhusvej 35, Holbæk. Husk tilmelding. Se dagsordenen på www.foa.dk/holbaek 4 uger før generalforsamlingen eller hent den i afdelingen. Forslag, herunder forslag til valg, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 14 dage før.

Tjek også din lokale FOA-afdelings hjemmeside

Der kan være oplysninger om arrangementer, som ikke er med på disse sider.

Holstebro

Senior. 5. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Magnus Kjærs Gade 6-8, Holstebro. 19. marts kl 14: Besøg på Holstebro Museum, Museumsvej 2B. Egenbetaling for kaffe og entré 50 kr. Vi mødes dernede. Tilmelding til bestyrelsen senest 12. marts.

Hjørring

Seniorklubben. 10. marts kl. 14: Generalforsamling i FOAs lokaler, Mellemgade 12, Hjørring. Medbring venligst en pakke til ca. 25 kr til bankospil. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding senest 6. marts kl. 12 til Lillian Hansen på 31 90 13 55.

Horsens

Afdelingen. 23. marts: Generalforsamling på Scandic Bygholm Park i Horsens. Læs mere i generalforsamlingsbladet.

Kolding

Afdelingen. 16. april: Generalforsamling i Parkhallen på Fynsvej i Kolding. Spisning kl. 18, tilmelding til kolding@foa.dk. Se mere i FOA LokalNyt, der kan læses på hjemmesiden eller hentes i afdelingen fra 16. marts.

Lillebælt

Afdelingen. 26. marts kl. 19: Generalforsamling i afdelingens lokaler, Stationsvej 32, Middelfart. Medlemmer, der ønsker at opstille til en post eller indstille et forslag, skal indsende det skriftligt til formanden senest 13. marts kl. 12. Det skal klart fremgå hvilket dagsordenspunkt og hvilken post, man ønsker at opstille til. Afdelingen byder på lidt at spise kl. 17.45. Tilmelding til spisning skal ske senest 19. marts på tlf. 46 97 36 10 eller lillebaelt@foa.dk. Medlemmer kan 8 dage før generalforsamlingen få tilsendt den skriftlige del af beretningen og eventuelle indkomne forslag ved henvendelse til afdelingen.
Psykiatriklubben. 24. febr. kl.17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade i Middelfart. Efter generalforsamlingen vil der være spisning – tilmelding senest 17. febr. til Karen Henriksen på 30 86 77 20.

Mariagerfjord

SOSU-klubben. 25. febr. kl. 18.30: Årsmøde i FOAs lokaler, Hobro. Efter årsmødet er der foredrag v. Inge Kaldahl om 'livssamtaler'. Bindende tilmelding senest 2. febr. på 98 51 21 11.
Seniorklubben. 4. marts kl. 13.30: Generalforsamling på Teaterrestauranten, Hobro. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag sendes skriftlig til afdelingen senest 4 dage før. Efter generalforsamlingen er der gratis bankospil.

Midtsjælland

Afdelingen. 29. jan. kl. 19.: Det gode liv v. Søren Dahl, vært på radioprogrammet Café Hack. Gratis for medlemmer og 100 kr. for ledsager. Ring og hør om ledige pladser.
2. febr. kl. 19: Info-møde om afdelingssammenlægningen, Værkerne, Sorø.
17. febr. kl. 13.30: Café for ledige – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland
17. febr. kl. 19: Infomøde om afdelingssammenlægningen, Japanvej 2, Slagelse.
28. febr. kl. 10: Ekstraordinær og stiftende generalforsamling på Ankerhus i Sorø – se dagsorden m.m. på www.foa.dk/midtsjaelland
9. marts kl. 13.30.: Café for ledige – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland 12. og 26. marts og 16. april kl. 19: Introduktion til Mindfulness – tilmelding senest 5. marts på www.foa.dk/midtsjaelland.
10. april: Fokus på Stjernestunder i arbejdstiden – læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.
14. april kl. 13.30: Café for ledige – tilmelding senest dagen før på www.foa.dk/midtsjaelland.
A-kassen. 3. marts kl. 18: Overvejer du efterløn? Orientering om efterlønsordningen sammen med lidt aftensmad. Tilmelding senest 25. febr. på www.foa.dk/midtsjaelland.
Social- og Sundhedssektoren. 24. marts kl. 18: Med faget som fyrtårn v. Karen Stæhr. Tilmelding senest 17. marts på www.foa.dk/midtsjaelland.
21. april kl. 18: Konflikthåndtering ved Rune Strøm. Tilmelding senest 15. april på www.foa.dk/midtsjaelland. Begge foredrag er for alle medlemmer i FOA Midtsjælland.
Pædagogisk Sektor. 5. febr. kl. 18.30: Sektorgeneralforsamling med dagsorden iflg. lovene hos FOA, Japanvej 2, Slagelse. Indskrivning og spisning kl. 17.30 Tilmelding til spisning senest 1. febr. på 46 97 19 70 eller www.foa.dk/midtsjaelland.
Efterløns- og seniorklubben Slagelse. 11. feb. kl. 14: Musikalsk foredrag med Jeannet Ulrikkeholm.
25. marts kl. 16: Generalforsamling med dagsorden iflg. lovene efterfulgt af bankospil og spisning af den medbragte mad.
22. april kl. 14: Rejseoplevelser set fra chaufførens stol v. Elmo Hansen.
Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 5. febr. kl. 14: Folketidende og Ringsted Bibliotek v. Else Knakkegaard
5. marts kl. 14: Et liv som brandmand i Ringsted v. Søren 'Brandmand'.
9. april kl. 14: Bankospil – medbring én pakke til ca. 25 kr.
Lukkedage: Alle helligdage: www.foa.dk/midtsjaelland – her kan du læse mere om de enkelte aktiviteter. Tilføj eller ret din mailadresse på www.foa.dk/persondata.

Fagbladet FOA

Nyhedsbrev

Få nyhedsbrevet fra Fagbladet FOA i din mailboks hver fredag **www.foa.dk/nyhedsbrev**

Nordsjælland

E og P klubben. 17. febr. kl. 10: Cafémøde i kælderen med besty-

det sker

FOA Bogshop

Få op til **25% i rabat** når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.

Læs mere

www.foabogshop.dk

relsens hjemmebagte kager og De Glade Piger. Pris for kaffe: 30 kr. Tilmelding til afdelingen.
11. marts i kælderen kl. 12: Generalforsamling – tilmelding til afdelingen, hvis du vil spise med. Forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 24. febr.

Nordvestsjælland

Afdelingen. 18. marts kl. 19: Ordinær generalforsamling i Kalundborg Hallerne. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før. Tilmelding til spisning senest 12. marts på 46 97 14 77 eller via www.foa.dk/nordvestsjaelland

Odense

Pædagogisk Sektor. 18. marts kl. 19: Generalforsamling i Odense afdeling, Vesterbro 120, Odense C. Forslag skal være sektoren i hænde senest 4. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 12.-18. marts kl. 12. Der vil ved tilmelding senest 12. marts være mulighed for spisning inden generalforsamlingen fra kl. 18 med tilmelding via odense@foa.dk eller på 46 97 18 00.
Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren. 11. marts kl. 19: Generalforsamlinger i FOA Odenses lokaler. Forslag skal være sektorerne i hænde senest 25. febr. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme 5.-11. marts kl. 12. Tilmelding til spisningen kl. 18 senest 5. marts på 46 97 18 00 eller odense@foa.dk. Oplys sektor.
Seniorklubben. 20. jan. kl. 9.30-10: Tilmelding og betaling til forbundshus-tur 3. marts efter først til mølle-princippet. Der kan ikke ringes om pladser, maks. 40 personer og kun for medlemmer. Pris 300 kr.
3. febr. kl. 11.45-14.30: Bowling i Møllemarksvej.
17. febr. kl. 9.30-10: Bindende tilmelding og a conto til Bakken 3. juni. Pris: 500 kr. Bestilling af smørrebrød til generalforsamling.
Kl. 10-12: Hospitalsklovnen Liva kommer og fortæller om deres arbejde på børnehospitalet.
17. marts kl. 10-13.30: Generalforsamling. Sidste frist for forslag til generalforsamling skal være formanden skriftligt i hænde senest 3. marts.
13. jan. kl.13.30: Banko i 3Fs mødelokale Vestergade, Nyborg.
10. febr. kl. 13.30: Tove og Kaj Bonde fortæller om Nyborg Voldspil i 3Fs mødelokale Vestergade, Nyborg.
10. marts kl. 13.30: Manden med kufferten underholder.

Randers

Servicesektoren. 26. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan ses på www.foa.dk/randers 30 dage før.
P & E klubben. 19. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan ses på www.foa.dk/randers 30 dage før.

Vejle

Senior- & efterlønsklub. 13. jan. kl. 13.30: Klubdag – sang, hygge og harmonikamusik.
10. febr. kl. 13.30: Vi fejrer klubbens 20 års fødselsdag.
3. marts kl. 13.30: Orientering om det nye sundhedshus, og Bodil Laugesen kommer med harmonikaen.
10. marts kl. 13: Generalforsamling inkl. smørrebrød, øl/vand og kaffe.
14. april kl. 13.30: Peter Kvist Jørgensen fortæller om sin far, Anker Jørgensen, og sig eget liv som ministersøn.
12. maj kl. 13.30: Seniorshoppen og tilmelding til sommertur. Alle møder afholdes i Spinderihallerne i Vejle.
9. juni kl. 8-19: Sommertur til Elvis Museet med middag på Purhus Kro og besøg på Kejsergaarden i Randers samt kaffe på Hvidsten Kro.

Silkeborg-Skanderborg

Seniorklubben. 16. marts kl. 12: Generalforsamling og bankospil i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg. Husk pakke til 25-30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20.

Skive

Seniorklubben. 12. febr. kl. 13: Generalforsamling i FOAs mødelokale, Jægervej 12, Skive. Der serveres en let anretning, kaffe m. brød og bankospil. Dagsorden iflg. vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde senest 3. febr. Husk tilmelding senest 4. febr.

Sydfyn

Afdelingen. 18. marts kl. 17.30: Generalforsamling holdes på Hotel Christiansminde, Christiansmindevej 16, Svendborg.

Sønderborg

Social- og Sundhedssektoren. 5. marts kl. 18-21.30: Årsmøde i FOA Sønderborg, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællesspisning, skal du tilmelde dig senest 26. febr. Se dagsorden på

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
www.foa.dk

Kontortid:
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk

www.foa.dk/soenderborg 'Arrangementskalender'.
Seniorklub. 5. febr. kl. 14: Lotto i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 30. jan.
26. febr. kl. 13: Generalforsamling i FOA Sønderborg. Tilmelding senest 20. febr. Indkomne forslag skal skriftligt være klubbens formand i hænde senest 5. febr. kl 12. Dagsorden kan ses på www.foa.dk/soenderborg eller i afdelingen.
12. marts kl. 12: 20-årsjubilæumsfest i FOA Sønderborg. Tilmelding fra 5. jan.-6. marts. Tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg/arrangementskalender eller hent et program i afdelingen.

Sønderjylland

Seniorklubben. 26. febr. kl. 13: Generalforsamling. Vi starter med et stykke brød kl. 13 og generalforsamlingen 14. Dagsorden iflg. lovene. Bagefter er der pakkeleg i FOAs mødelokaler, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 19. febr.
26. marts kl. 14: Foredrag med Ældresagen i FOAs mødelokaler, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 12. marts. Aktivitetskalenderen kan afhentes i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever betaler 30 kr. og betaler entréprisen ved arrangementer.

Viborg

Afdelingen. 15. april kl. 18: Generalforsamling i Tinghallen, Viborg. Vi starter med spisning kl. 18. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 2 uger før. Pga. traktement er der tilmelding til generalforsamlingen senest 30. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg "medlemsaktiviteter'. Gyldigt medlemskort skal vises. Pensionister har kun adgang mod forevisning af adgangskort, som vil blive fremsendt. Navne på opstillede kandidater samt evt. indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beretningen udleveres ikke, men kan ses på www.foa.dk/viborg 1 uge før generalforsamlingen.
Teknik- og Servicesektoren. 3. marts kl. 18: Generalforsamling i FOA, Grønnegade 13, kælderen. Bowling og spisning, Viborg Bowling & Golf Center, Tinghallen. Spisning kl. 19.15, bowling kl. 20-21. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen/sektorformanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Pga. traktement er der tilmelding senest 17. febr. kl. 16 til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via hjemmesiden www.foa.dk/viborg. Navne på opstillede kandidater samt eventuelt indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før sektorgeneralforsamlingen. Gyldigt medlemskort skal vises.
Social- og Sundhedssektoren. 15. april kl. 16.30: Generalforsamling i Tingstedet, Tinghallen, Viborg. Dagsorden iflg. lovene. Generalforsamlingen afsluttes med spisning kl. 18 i Tinghallen forud for afdelingens generalforsamling, der starter kl. 19. Forslag skal være sektoren/-formanden i hænde senest 2 uger før generalforsamlingen. Pga. traktement er der tilmelding senest 30. marts til FOA v. Lone Jensen på 46 97 30 30 eller via www.foa.dk/viborg. Navne på opstillede kandidater samt evt. indkomne forslag kan ses på hjemmesiden 2 uger før generalforsamlingen. Beretningen udleveres ikke, men kan ses på www.foa.dk/viborg 1 uge før generalforsamlingen. Gyldigt medlemskort skal vises.

Husk

Du kan få mere information om arrangementerne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.

Find det her

Gå til **www.foa.dk** og find din afdeling under fanebladet **afdelinger**.

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
www.pensam.dk

Forsideillustration:
Jørgen True

Medlem af Danske Medier

DANSKE MEDIER

FMK DS

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 203.000/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
19. januar

Indlæg til 'det sker' sendes til Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 2: 2. februar
Frist til nummer 3: 17.marts

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 3: 17. marts

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

Nummer 2 udkommer:
12. marts

Synspunkter fremsat i Fagbladet FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

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

quizzen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til Coop Danmark 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.

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **23. februar.**
Du kan også besvare quizzen online på **www.foa.dk/quiz**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 8 blev **Anette M. Jensen, Kalundborg**

1. Hvor mange FOA-medlemmer har inden for de seneste fem år haft glæde af jobrotationsordningen?
A. 10.000
B. 17.000
C. 29.000

2. Hvis du mangler D-vitamin, risikerer du:
A. At dø tidligere end andre
B. At få daglig hovedpine
C. At blive alkoholiker

3. I denne måneds 'Spørg løs' kan du få svar på, hvad du skal gøre, hvis du kommer ud til en borger, hvor der er rotter i hjemmet. Du skal:
A. Passe dit arbejde, som du plejer
B. Straks forlade hjemmet
C. Bære heldragt, handsker og åndedrætsværn

4. Hvor mange af de medlemmer, som oplever smerter, mener, at det skyldes deres arbejde?
A. 24 procent
B. 67 procent
C. 88 procent

5. Hvor mange FOA-medlemmer har alenearbejde?
A. Flere end hver anden
B. Flere end hver fjerde
C. Flere end hver femte

6. Hvad er den person, som i dette blad har snuden fremme?
A. Formand for FOLA, Forældrenes Landsforening
B. Chefforhandler fra kommunerne ved OK15
C. Skuespiller og aktuel i en ny film

7. Hvor mange kontaktformidlinger har FOA Århus Jobmatch gennemført siden starten i 2013?
A. Over 700
B. Over 1.200
C. Over 2.100

8. Hvad er spaghetti-squash?
A. En særlig type spaghetti
B. Et græskar, der kan rives i tynde trevler
C. En pastaret med squash og spaghetti

9. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?
A. En, der får ordnet hår
B. Guds hånd i himmelrummet
C. En hund der klappes

det sker

5. februar
Social- og Sundhedssektoren holder konference om magtanvendelse på First Hotel i Høje Taastrup

14. februar
Valentinsdag

15. februar
Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

21. februar
Afsluttende OK-forhandlinger på det pædagogiske område

23. februar
Reserveret til afsluttende OK-forhandlinger med KL

27. februar
Afsluttende OK-forhandlinger med Danske Regioner om sosu

8. marts
Kvindernes internationale kampdag

12. marts
Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

Af Britta Lundqvist

NYTÅRSKUREN TIL DYRE LÅN

FRA LAVVANDE **TIL OVERSKUD**

Få dit lån på
pensam.dk/låneberegner
- eller ring nu på
44 33 39 56

Lån til noget nyt eller slip af med dyre lån

Januar er højsæson for forandring og lyst til at leve sundere og bedre. Hvorfor ikke også få bedre råd? Få råd til det, du drømmer om eller brug vores lån til at slippe af med dyre lån hos andre.

Få dit lån online på pensam.dk/låneberegner eller ring til os på 44 39 39 56.

PenSam BANK

SOSU C Social- og Sundheds-uddannelses Centret

ÅBENT HUS på SOSU C

ONSDAG DEN 4. FEBRUAR 2015 KL. 17.00 - 19.00

Tag en uddannelse, der kræver både hjerne og hjerte:

- Hvor du kommer til at arbejde med mennesker og gøre en forskel
- Hvor du er sikret en praktikplads på hovedforløbet
- Hvor du får løn på hovedforløbet
- Hvor der er gode karrieremuligheder

Kom og hør om vores uddannelser
Mød elever og undervisere
Tal med vejledere
Se SOSU C

Vi tilbyder:

- Grundforløb 1 og 2
- Social- og sundhedsuddannelsen, trin 1 og 2
- Pædagogisk assistentuddannelse
- Efteruddannelse

Vi ses på SOSU C i Brøndby

Brøndby Møllevej 4,
2605 Brøndby

SOSU C udbyder grundlæggende social- og sundhedsuddannelser og har afdelinger i Brøndby, Herlev og Gladsaxe.
Læs mere på www.sosuc.dk eller på www.facebook.com/sosuc.dk