

Fagbladet **FOA**

5

**TIP TIL
HAVSVØMNING**
SIDE 36**fokus:**
**ARBEJDSKADER
ANMELDES IKKE**
SIDE 8**DAGLIGE SMERTER**
Hver 2. brandmand har ondt
i led og muskler
SIDE 6**HAVEMENTOR**
Teknisk serviceleder lærer
unge om køkkenhaver
SIDE 19

Portør Kim Fleron får råd til sine drømme

**SÅDAN SPARER KIM
27.000 KR. OM ÅRET**

Guide til god økonomi SIDE 26-33

En kvinde ved navn Bettina

Bettina Andreasen er blevet afhængig af kørestol og krykker. Hun er ét af de alt for mange FOA-medlemmer, som har fået en alvorlig arbejds-skade. En invaliderende en af slagsen. Fra selv at være én, der hjælper andre, er hun i en alder af kun 44 år én, der skal hjælpes af andre.

Op imod halvdelen af alle FOA-medlemmer har på egen krop oplevet en arbejdsulykke eller fået en erhvervs-sygdom. Nogle har endda været udsat for begge dele. Det fremgår af en ny undersøgelse.

Og FOAs faggrupper fylder godt i statistikkerne, for de får flere arbejdsskader, end de fleste andre faggrupper gør.

FOA gør sit for at forebygge og for at hjælpe de arbejdsskadede. Men det kan virke som en ulige kamp, når faktorer som arbejdspress, kompleksitet og normeringer samtidig udvikler sig i den

gale retning. For eksempel er et højt arbejdstempo den værste synder, når medlemmerne kommer til skade på jobbet.

Emnet var i sidste uge på dagsordenen, da cirka 2.000

FOA-tillidsfolk var samlet til stormøde i Odense. Her blev 'det farlige arbejde' betonet. Arbejde, der er farligt for den ansatte, farligt for borgeren og farligt for samfundet. ★

Gitte Hejberg



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

Anna Rossman Thejsen
redaktionschef
anrt@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Skadet i skulder og knæ

Sosu-hjælper Bettina Andreasen røg ud af arbejdsmarkedet i en ung alder.

Side 8-11



Vibeke Thomsen rydder op efter alle os andre og sikrer, at parker og plæner er til at færdes på efter fester.

Side 16



Udskyd indkøb til udsalg

Og lad være med at spontanshoppe.

Side 24

EFTER FESTEN



Daglige smerter

Mange brandmænd går hver dag på arbejde med ondt i led og muskler, viser undersøgelse.

Side 6

tema
drømme og opsparing

Det sparer FOA'ere op til

Oplevelser med familien er først og fremmest målet, når FOA-medlemmer sparer op.

Side 26-33

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Mad med Klinken	35
Quizzen	42

UDGIVER

FOA

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

Sisse Nedergaard Jensen
journalistpraktikant
sinj@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 47

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

nyt

24

procent kvinder har været udsat for chikane inden for det seneste år i form af enten vold eller trusler om vold, mobning eller sexchikane. Hos mændene er tallet 16 procent.

Kilde: Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

Vold på bosteder stiger

Vold og trusler om vold på socialpsykiatriske bosteder er mere udbredt nu end for fem år siden. Det vurderer 13 ud af 24 ledere på bosteder.

Kilde: FOA



Foto: Mikkel Østergaard



Det er et job, hvor man ikke tjener ret meget. I Danmark er det bare ofte sådan, at jo mere, du tjener, jo mere prestige er der i det. For mig er det vigtigere at gå glad på arbejde.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT AGNES DAUGBJERG, SEMIFINALIST I DM I DEBAT, OM PRESTIGE I JOBBET, TIL BERLINGSKE



Mary bekæmper mobning.

Antimobbeprogrammet 'Fri for Mobberi' for 0-3-årige blev lanceret 24. maj i Vallensbæk. Kronprinsesse Mary legede med, da dagplejere, vuggestuepædagoger og børnene viste, hvordan de har arbejdet med det nye materiale.

Hvad sparer du op til?



Foto: Jørgen True

Louise Hansen, social- og sundhedsassistent på Plejecenter Lindehaven i Ballerup

En bil kan hjælpe i hverdagen

Jeg sparer op til en bil. Jeg bor i Brøndby og arbejder i Ballerup, så der er langt med offentlig transport, når jeg skal hente min lille søn på et år. Med en bil kan jeg aflevere ham senere og hente ham tidligere fra vuggestue.



Foto: Jørgen True

Rasmus Mulvad, netværkskonsulent på Borgercenter Børn og Unge, Amager

Ferie og motorcykel

Jeg sparer op til mine veteranmotorcykler og til rejser. Jeg er i udlandet 5-6 gange om året. Det kan være små weekendture, men jeg har også krydset USA på motorcykel et par gange. Det giver mig en frihed, at jeg har råd til det.



Foto: Heidi Lundsgaard

Pia Nielsen, køkkenmedarbejder på Slagelse Sygehus, Region Sjælland

Ellers bliver der ingen ferie

Jeg sparer op til pension udover det, jeg betaler ind til PenSam. Og så lægger jeg 1.000 kroner til side hver måned, så jeg har en lille buffer til ferie og til jul. Ellers er det ikke sikkert, min mand og jeg havde råd til at holde ferie.



Foto: Heidi Lundsgaard

Hari Neupane, tillidsrepræsentant, Børne- og Ungdomsforvaltningen i København

Vi sikrer os

Min kone og jeg er enige om, at vi skal sikre os, så vi kan klare os. Tænk, hvis en af os mister jobbet. Jeg sparer næsten 1.000 kroner op om måneden på en særlig konto, og så sparer jeg hver måned 500 kroner op til ekstra pension.

FOA'ere sparer op til familien
Side 26

Travlhed er årsag til ulykker

Højt arbejdstempo er den værste synder, når FOAs medlemmer får arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Travlhed er det, flest FOA-medlemmer peger på som årsag til en arbejdsskade. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som bakkes op af forskning.

“Vi ved fra forskning i sikkerhed, at der ofte er en modsætning mellem arbejdstempo og sikkerhed,” siger seniorforsker **Johnny Dyreborg** fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Smadrede fortænderne

Et af de medlemmer, der har været ude for en arbejdsulykke på grund af travlhed, er social- og sundhedshjælper **Dorte Bækholm**:

“Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder,” fortæller hun.

Sosu-hjælper Dorte Bækholm kolliderede på **en hektisk nattevagt** med en tagrende.

Unge mest udsatte

Travlhed er især et problem, hvis der er tale om opgaver, man skal tænke over.

“Både en uvant situation og højt tempo er risikofaktorer, og de to ting tilsammen øger risikoen stærkt,” siger Johnny Dyreborg.

Unge og uerfarne ansatte har derfor større risiko for få arbejdsskader, når der er travlt end mere rutinerede kolleger, påpeger forskeren. Han mener, at ledere og medarbejdere må i dialog om, hvordan de undgår, at tidspreset bliver en barriere for sikkerheden.

Det er en anbefaling, som forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel** kan tilslutte sig:

“På mange arbejdspladser er der ikke tid til at tænke over tingene på grund af tempoet.” ★

Mange arbejdsskader anmeldes ikke
Side 8-9

fida@foa.dk



Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder.

DORTE BÆKHOLM,
SOSU-HJÆLPER

36

procent af de FOA-medlemmer, der inden for de seneste 10 år har fået en arbejdsskade, mener, at travlhed var årsag.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016, 5.107 deltog

Værst i Kost- og Service

Blandt FOA-faggrupperne er andelen af arbejdsskader, der skyldes travlhed, højest blandt køkken- og rengøringspersonalet. 52% giver denne forklaring.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

Hver anden har daglige smerter

Bekymrende mange beredskabsfolk går hver dag på arbejde med **ondt i led og muskler**, lyder det fra ekspert.

Af Sisse Nedergaard Jensen

Smerter i blandt andet ryggen, lænden og hofterne. Det døjer halvdelen af FOAs medlemmer i Brand og Redning med på daglig basis, viser en ny FOA-undersøgelse.

Jobbet er den væsentligste kilde til smerterne. Og over halvdelen svarer, at smerterne har begrænset dem i deres arbejde inden for de seneste tre måneder.

“Det er et bekymrende højt tal,” siger professor i muskelskeletbesvær og fysisk arbejdsbelastning ved det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø **Andreas Holtermann** og fortsætter:

“Når man er på arbejde, skal man gennemføre sine opgaver, uanset om man har ondt eller er træt. Men har man daglige smerter, påvirker det, hvordan man udfører sit job, og om man overhovedet er i stand til at klare sine arbejdsopgaver,” siger han.

FOA: Der er noget galt

Formanden for Teknik- og Servicesektoren i FOA, **Reiner Burgwald**, er overrasket over problemets omfang.

“Lidelser burde ikke være så stort et problem. Det er helt uacceptabelt,” siger han.

FOA vil nu undersøge årsagerne til, at så mange inden for Brand og Redning har smerter. Selvom der er obligatorisk træning for de ansatte, tyder noget på, at forebyggelsen ikke er god nok, mener Reiner Burgwald.

“Det kan være fordi, der bliver stillet vanvittige krav til de ansatte. Hvis man som 60-årig skal kunne det samme som en på 30, er der noget galt. Derfor skal både opgaver og træning eventuelt målrettes mere til den enkelte, så alle ikke skæres over en kam,” siger han. ★

sinj@foa.dk



Fysisk træning er ikke altid nok til at undgå skader, når man slukker ildebrand eller redder mennesker ud af brændende bygninger.

KOMMENTAR I UNDERSØGELSEN
‘MUSKELSKELETBESVÆR I FOA BRAND
OG REDNING’

52

procent har været begrænset på deres arbejde på grund af smerter inden for de seneste tre måneder. 51% mener ikke, de kan arbejde, til de når folkepensionsalderen.

Kilde: ‘Muskelskeletbesvær i FOA Brand og Redning’, undersøgelse fra FOA. 240 medlemmer deltog



Er mit arbejde det værd?

Brandmand Henrik Vestergaard Lybech døjer med **smerter hver dag**. Han frygter at blive krøbling.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Trykkende varme fra ild, et røgfyldt lokale og 20 kilo tungt grej på ryggen. Det er arbejdsvilkårene for **Henrik Vestergaard Lybech**, som er brandmand i specialtjene-



sten i Hovedstadens Beredskab. Han rykker ud, når folk ikke ser anden mulighed end at kalde på hjælp.

Hans job har medført, at han i en alder af 45 år og efter 18 år i faget har daglige smerter.

“Det er vildt hårdt arbejde. Og når adrenalinen først pumper under en indsats, er mine sanser et helt andet sted end på at lytte til min krop. Så tænker jeg på opgaven og min egen og mine kollegers sikkerhed,” siger Henrik Vestergaard Lybech.

Betaler høj pris

Men han betaler en pris for det hårde fysiske arbejde. Han har haft skader i både knæ og fødder, og for nylig fik han en overbelastning i

skulderen. Det betød to ugers sygemelding.

Henrik forsøger at holde smerterne nede ved at træne og lave udstrækninger i stedet for at tage smertestillende piller. Men en gang om ugen ryger der alligevel et sæt iprener og panodiler ned.

“Sidst med min skulder tog jeg på arbejde to dage, hvor jeg nok burde være blevet hjemme, fordi jeg ikke kunne løfte min arm. Men der tog jeg piller,” siger han.

Han mener, det er afgørende at kende sin egen grænse, når man er ude på indsats. For eksempel begynder hans fod at fryse, når han har fået nok. Så ved han, det er på tide at trække sig, inden det går galt.

Henrik prøver at holde smerterne nede ved at **træne og lave udstrækninger**.

“Det er vores fornemmeste opgave at turde sige fra, så en afløser kan tage over.

Jeg forventer af mine kolleger, at de kan få mig ud, hvis noget går galt. Og det skal de også kunne forvente af mig.”

Frygter fremtiden

Henrik håber at kunne fortsætte som brandmand. Men han tvivler stærkt på, at hans krop kan holde, til han når pensionsalderen.

“Jeg frygter, at jeg pludselig står som krøbling eller invalidd. Og er arbejdet det værd?”

“Jeg har masser af kolleger, der nærmest ikke kan gå til sidst. Det, synes jeg, er for dyr en pris at betale.” ★

sinj@foa.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

24.05

Bailey, pool og eventyr: Sosu'er gav plejehjemsbeboere deres livs ferie

Tre plejehjemsveninder drømte om at komme ned til sydens sol. Fem ansatte på plejehjemmet gjorde de ældre damers drøm til virkelighed ved at rejse med og passe dem døgnnet rundt.

24.05

Demente foretrækker kæledyr frem for mennesker

Plejehjemsbeboere med fremskreden demens, der får besøg af en besøgsven med en hund, foretrækker at tage kontakt til dyret frem for til mennesket. Det viser dansk forskning.

23.05

Få 25.000 kroner til uddannelse

Sosu-assistent Ninna Andersen fik en uges kursus i mammografi. Se hvordan du kan få op til 25.000 kroner til efteruddannelse.

23.05

Minister varslar plan for bosteder efter besøg på Lindegården

De ansatte er glade for social- og indenrigsminister Karen Ellemanns (V) besøg på Lindegården. Borgmester i København mangler dog konkrete løfter fra ministeren, før han tror på en løsning.

20.05

Sosu-debattør: Sådan kæmper jeg for at få anerkendt vores fag

Sosu-assistent Agnes Daugbjerg Østergaard er gået videre til semifinalen i debat. Hun brænder for at fortælle, hvorfor det er fedt at være sosu.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

Sådan kan det gå galt på jobbet



Jeg blev bidt i hånden af borgers hund.



Jeg fik blod i øjet fra en patient med leverbetændelse.



Jeg forvred mit knæ, da jeg skulle undgå vold fra en borger.



Jeg fik ryggen smadret ved en forflytning.



Jeg stak mig på en sprøjtenål fra en misbruger.



Jeg fik overbelastet min ryg, da et barn hoppede op på mig.



Jeg blev røgforgiftet, da en borger havde lavet havregrød i plastikbøtte på komfuret.



Jeg fik et hængsel ind i kindbenet, fordi en låge ikke var sat fast på en tørvogn.



Jeg faldt ned fra en stige ved brandslukning.



Jeg fik to bækkenbrud, da jeg havde travlt og tog tre trappetrin i ét.



Jeg fik en skulderskade på grund af pladsmangel i borgers badeværelse.



Jeg fik en diskusprolaps, da jeg forhindrede ældre borger i at falde.



Jeg fik alvorlig stress på grund af trusler og alt for mange arbejdsopgaver.



Jeg fik en depression på grund af mobning og chikane fra leder og kolleger.



Jeg har udviklet eksem på begge hænder ved brug af latex-handsker.



Jeg har fået slidgigt i nakke, hals, skulder og hofte.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

Mange arbejdsskader anmeldes ikke

Næsten hvert andet FOA-medlem har været udsat for en ulykke på jobbet eller pådraget sig en erhvervssygdom. Men langt fra alle skader anmeldes.

Af Finn Danielsen ★ Grafik: Colourbox

FOAs medlemmer anmelder hvert år mere end 4.000 arbejdsskader til Arbejdsskadestyrelsen, og det er forholdsvis langt flere end andre faggrupper. Men en ny medlemsundersøgelse peger på, at FOA-arbejdsplasserne i endnu højere grad er plaget af ulykker og erhvervssygdomme, end den officielle statistik viser.

43 procent af FOAs medlemmer oplyser, at de inden for de seneste 10 år har haft en arbejdsskade. Men kun to tredjedele kan svare ja til, at deres skade er blevet anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen.

"Antallet af arbejdsskader er helt uacceptabelt, og det bekymrer mig, at ikke alle anmelder. Hver gang, en ansat får en arbejdsskade, er der brug for forbedringer af arbejdsmiljøet," siger forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel**.

Ledere afviser

Mange af de FOA-medlemmer, der ikke har fået deres arbejdsskade anmeldt, forklarer, at deres leder har afvist anmeldelse. Andre vurderer selv, at de ikke ville kunne få skaden anerkendt eller få erstatning, eller føler, at de ikke har kræfter til den langvarige sagsbehandling. Endelig er der medlemmer, der mener, at en anmeldelse er den lige vej til en fyreseddel.

"Det er et voldsomt problem, både fordi det enkelte medlem går glip af en eventuel erstatning, og fordi registreringen af arbejdsskaderne er med til at sikre skærpet opmærksomhed på det arbejdsmiljø, som udløser dem," siger Inger Bolwinkel.

Det bekræfter akademisk medarbejder i Arbejdstilsynet **Anders Christensen**.

"Hvis datagrundlaget tegnede et mere præcist billede af arbejdsskaderne, kunne vi bedre udpege de brancher og den type af ulykker, som vi skal kikke på."

Pligtforsømmelser hos arbejdsgiverne

Arbejdstilsynet er opmærksom på, at der anmeldes væsentligt færre arbejdsskader inden for de fleste brancher, end der faktisk sker.

"Men det er pligtforsømmelse, hvis en arbejdsgiver ikke anmelder en arbejdsulykke, og vi kan give bøde for det. Det kræver jo så bare, at vi ved, at der er sket en ulykke," siger Anders Christensen.

Han peger derfor på, at man også selv kan anmelde eller få sin læge eller fagforening til det.

Kontorchef i Arbejdsskadestyrelsens ledelsessekretariat **Karoline Klaksvig** mener, at meget små skader på arbejdet ikke nødvendigvis skal anmeldes.

"Men man skal følge reglerne og for eksempel anmelde skader, der har betydet mindst en sygedag udover skadesdagen."

Karoline Klaksvig forstår frustrationen over lange sagsbehandlingstider, men peger på, at tre fjerdedele af sagerne afgøres inden for et år, og at sænkning af behandlingstiden for sager om erhvervsevnetab har højeste prioritet i styrelsen.

"Så af den grund skal man ikke lade være med at anmelde. Og får vi ingen anmeldelser, kan vi ikke vurdere, om man har ret til erstatning." ★

fida@foa.dk

43

procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste 10 år fået en arbejdsskade. **23%** har været udsat for en ulykke, **16%** har fået en erhvervssygdom, mens **4%** har oplevet begge dele.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

Hårdt arbejdsmiljø

FOAs medlemmer udgør 6% af arbejdsstyrken, men de anmelder næsten 11% af alle arbejdsskader.

Kilder: FOA, Arbejdsskadestyrelsen og Danmarks Statistik

For få anmeldelser

24% af FOAs medlemmer har ikke fået deres arbejdsskade anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen. **9%** oplyser, at de ikke ved, om deres skade er blevet anmeldt.

Kilde: Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

Arbejdsgiver skal anmelde

Arbejdsgiveren har pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdsskadestyrelsen, hvis ulykken betyder, at medarbejderen har ret til ydelser efter Arbejdsskadeloven. Arbejdsgiveren har desuden pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdstilsynet, hvis ulykken medfører arbejdsudygtighed en dag eller mere udover skadesdagen. Hvis arbejdsgiver ikke anmelder, kan Arbejdstilsynet straffe med bøde.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen og Arbejdstilsynet

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol
Side 10

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol

Social- og sundhedshjælper Bettina Andreassen **måtte forlade arbejdsmarkedet i en ung alder** på grund af arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

To ulykker på jobbet har udviklet sig til en regulær kovending af social- og sundhedshjælper **Bettina Andreassen**’s liv. Tidligere var hun meget aktiv, spillede både fodbold, håndbold og badminton. Hun brændte også stærkt for sit fag og sit arbejde i et privat hjemmehjælpsfirma. I dag er hun selv afhængig af hjemmehjælp – og af sin kørestol og sine krykker. Hun tager smertestillende piller hver dag og har måttet lave grundlæggende om i sit hjem, der nu skal rumme et handicappet menneske.

“Jeg vaskede min første rumpe som 17-årig og har altid været glad for arbejdet. Så det er ikke lige henover natten, at man affinder sig med, at ens arbejdsliv er slut,” siger nu 44-årige Bettina Andreassen, der nåede at arbejde 23 år i hjemmeplejen og trods svær ordblindhed blev uddannet social- og sundhedshjælper i 2008 med topkarakteren 12.

Højre knæ på glatis

Men allerede i januar 2010 oplevede hun første akt af det drama, der skulle vende op og ned på hendes liv.

“Jeg kører aftenvagte, det er iskoldt og hyl-hamrende glat. Da jeg vil ind i bilen efter besøg hos en borger, får jeg ikke foden med mig, jeg glider og ryger ind

under bilen,” husker Bettina Andreassen.

Hun slår højre skulder og knæ, men fortsætter sin aftenvagt, møgbeskidt og med en del hudafskrabninger. Næste dag er højre arm lammet, og Bettina må kortvarigt sygemelde sig. Arm og skulder får det bedre, til gengæld hæver knæet. Det ender med operation og næsten et års genoptræning.

Venstre knæ går i stykker

Tilbage på jobbet igen, får hun løfte om opgaver hos borgere, hvor der ikke er trapper. Men løftet holdes ikke.

“Første dag på arbejde igen, ryger jeg ned ad trappen fra en første sal og ødelægger mit raske knæ,” fortæller Bettina Andreassen og tilføjer:

“En ældre dame lå deroppe og råbte på hjælp. Så hvad skulle jeg gøre?”

Bettina bliver sygemeldt igen, indstillet til ny operation – og fyret. I dag er hun førtidspensionist, og vurderingen af hendes to arbejdsskader er afsluttet i Arbejdsskadestyrelsen.

“Det trækker tænder ud, at sags-

behandlingen varer så lang tid, for man ved jo ikke, hvor man står økonomisk. Men værst har det været at blive kastet rundt i alle kommunens arbejdsprøvningscenter, selv om lægerne sagde, at de bare ville gøre ondt værre.”

Mistillid gør ondt

Bettina har også følt sig mistænkeliggjort. Kunne hun være faldet på gårdspladsen derhjemme, så det slet ikke var en arbejdsskade? Heldigvis havde hun vidner. Og kunne det virkelig passe, at det var så slemt?

Ja, det kunne det. Skaderne i Bettinas skulder og knæ kan lægerne ikke rette op på, og hun har derfor fået mere end tre millioner kroner i erstatning. Det beløb får hun i stedet for den løn, hun

havde tjent, hvis hun havde kunnet blive på arbejdsmarkedet.

“Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation. Det bliver jo ikke anderledes,” siger Bettina Andreassen. ★



Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation.

fida@foa.dk



“FOA har været helt uundværlig for mig. Det er fantastisk, hvad de har gjort. Alt er blevet forhandlet og anket, til vi ikke kunne komme videre,” siger sosu-hjælper Bettina Andreasen.

Skriv

Har du haft en arbejdsskade?

f Sig din mening på facebook
facebook.com/FOAdanmark

Bettinas erstatning

Arbejdsskadestyrelsen har vurderet, at Bettina Andreasens arbejdsskade har betydet et erhvervsevnetab på **75%** og et varigt mén på **25%**. Hun har alt i alt fået mere end 3 mio. kr. i erstatning.

Kilde: Socialrådgiver Else Marie Sørensen, FOA Frederikshavn

Færre arbejdsskader anerkendes

I 2013 fik FOAs medlemmer anerkendt **36%** af anmeldelserne. Det er væsentligt færre end tidligere.

Kilde: 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2009-2014', FOA, juni 2016

Sådan
hjælper
FOA

Hvis du får en arbejdsskade:

- Søg råd og vejledning i din FOA-afdeling, også selv om du er i tvivl, om du har en arbejdsskade.
- Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, der sørger for, at din skade bliver registreret internt.
- Anmeld din skade inden et år – ellers kan du risikere at miste retten til erstatning. Hvis ikke din arbejdsgiver vil anmelde, kan FOA hjælpe dig.
- Dokumentation er vigtig. Tag fotos, få skadestuerapport, opsøg vidner, så din skade kan beskrives så detaljeret som muligt.

Læs mere

foa.dk/arbejdsskader

groft sagt

Hvor går grænsen?

Tre ud af fire pædagoger oplever dagligt ifølge en ny undersøgelse fra BUPL, at de er alene i længere tid med gennemsnitligt 17 børn.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Forfatter Renée Toft Simonsen vil af med umyndiggørelsen af de ældre og kontrollen af de ansatte.

Samfundets behandling af børn og ældre kan få psykolog og forfatter Renée Toft Simonsen op i det røde felt. Det gav hun for nylig udtryk for i sin klumme i Femina. Ifølge hende har vi fået en alt for teoretisk tilgang til de børn og ældre, der er sårbare og har

svært ved at forsvare sig selv. "Det hele handler om kroner og øre og styres af politikere og cand. polit'ere. Og de gider ikke høre på fagfolkene, som jo bare er dem, der er der hver dag."

Det er tænkningen, den er gal med, mener Renée Toft Simonsen, og så hjælper det ikke alverden, at politikerne for eksempel afsætter en værdighedsmilliard til ældreplejen. "Min mors mand er kommet på plejehjem. Dagens indhold for ham er at få sine smagsløg pirret, men det kan jo være det samme, hvis han får serveret en

gang smags- og duftløst rusk-omsnusk-rodsammen i plastikindpakning. Det er sgu ikke værddigt."

Renée Toft Simonsen er overbevist om, at medarbejderne på plejehjem og i daginstitutioner gør deres allerbedste, men de har brug for nogle helt andre rammer. Hun vil af med al kontrollen og mistilliden til de ansatte – og med umyndiggørelsen af de ældre. "Vi behandler jo gamle, som var de en helt anden race," siger hun og tilføjer grinende: "Og vi er der selv lige om lidt." ★



Foto: delebarn.dk

Renée Toft Simonsen, 51 år, psykolog og rådgiver på delebarn.dk, som hun er medstifter af. Forfatter, bl.a. til børnebøgerne om Karla og tidligere international fotomodel. Mor til 3 børn.

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 er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven.

Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

Afhjælper oppustethed

Artiskok indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fedtfordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

Sund mave i balance

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance.

Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.



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.

Tid til at trække en streg i sandet

Sidder ved vandkanten på en lille græsk ø og skal til at skrive denne leder til fagbladet om det stormøde for tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter og MED-udvalgsmedlemmer om arbejdsvilkår, der ødelægges, velfærd, der forringes og vold og trusler, der vokser i antal, som vil være afholdt i Odense, når fagbladet udkommer. Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted. Heldigvis uden, at den overfaldne kom til skade. Og umiddelbart derefter meldingen fra FOA Århus om endnu en konkurs blandt plejefirmaerne.

Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted.

det stiller til rådighed for de velfærds- og serviceansatte, spænder ben for netop at yde den håndholdte velfærd og service i den bedst mulige kvalitet.

Sparerunde efter sparerunde, omstillingsprojekt efter omstillingsprojekt, effektiviseringskrav efter effektiviseringskrav har fjernet så mange ressourcer, at der ikke længere er hænder og hoveder nok til velfærds- og serviceopgaverne. Resultatet er ringere velfærd og service og ikke mindst ringere arbejdsvilkår med nedslidning, stress og øget voldsrisiko.

Det må stoppe. Det er tid til, at de ansatte trækker en streg i sandet og kræver tid og hænder nok til både at yde velfærd og service i top og mulighed for at kunne holde til et helt arbejdsliv på arbejdsmarkedet. Hverken mere eller mindre. ★

I virkeligheden understreger

begge dele behovet for, at de ansatte i den skattefinansierede velfærd og service trækker en streg i sandet. De velfærds- og serviceansatte har en helt fundamental interesse i at yde den bedst mulige service og kvalitet til danskerne. Det er selve velfærdens kerne, at fællesskabet stiller ydelser af forskellig art til rådighed for de borgere, som har behov, og at de velfærds- og serviceansatte føler sig forpligtet til at yde det bedst mulige. Men vi er nået dertil, at de vilkår, som samfun-

[kort sagt]

Endnu et knivoverfald på et bosted og endnu en konkurs blandt plejefirmaer understreger behovet for, at de ansatte trækker en streg i sandet.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Ikke mere snak – handling NU

25. maj

Jeg ved, det er et omkostningstungt område, og at velfærdsstaten er truet i dens nuværende form. Men at mennesker skal gå på arbejde hver dag uden at vide, om det er den sidste gang, de ser deres familie og samtidig nedslides til sokkeholderne både fysisk og psykisk er ikke i orden. Ikke mere snak – handling NU.

Mitzi Hagel

Facebook

Større respekt om offentligt ansatte

14. maj

Forleden bragte FOA en historie om, at der står mere respekt om de offentligt ansattes arbejde.

Tænk, hvis den respekt og anerkendelse også fandt vej ned i vores pengepung. Tænk, hvis vi ikke gang på gang skulle opleve, at sparekniven svirpede henover vores hoveder. Tænk, hvis der ikke skulle lig på bordet, før politikerne vågnede lidt op.

Der er masser af muligheder for at tage arbejdsglæden fra os. Tænk, at stressede og utilfredse ansatte kan være en målsætning, og at man hellere vil satse på skattelettelse for de rigeste end på et velfærdssamfund for alle.

Sådan synes jeg desværre, det ser ud.

Gerda Larsen



Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

MARIA HELNOV

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebook-side.

Facebook

Lever for at arbejde 12. maj

Det er efterhånden et stort problem for mange defamilier, at der flere og flere steder skal arbejdes hver anden weekend. Er det rimeligt, at vi efterhånden lever for at arbejde, frem for at arbejde for at leve?

Maria Esig Preus

Sendt til redaktionen Hvad med dem i gråzonen? 13. maj

Kommunerne skal redegøre for, hvordan de arbejder med værdighedspolitikken, og hvordan de ekstra midler forudsættes anvendt i 2016. Det skal endvidere fremgå, at midlerne ligger udover de vedtagne budgetter for 2016 og offentliggøres på kommunens hjemmeside. Som jeg har hørt det, bliver indsatsen på demensområdet, de specielle demensafsnit. Men

hvad med de plejehjem, hvor der er en blanding af demente, sindslidende og almindeligt aldrende? De ligger i en gråzone.

Winnie Svenningsen

Facebook

Sjældent plads til fordybelse 15. maj

Jeg synes som ansat i en børnehave, at vi bruger meget tid på at forsøge at skabe plads og udnytte de få kvadratmeter, vi har. Eksempelvis bruger vi vores legeplads rigtig meget og er meget optaget af naturen. Problemet er bare, at alle skal være samme sted på samme tid, da der ikke er personale til at fordele os over det hele. Derudover er der sjældent plads til fordybelse. Jeg mener rent faktisk, at en del af de diagnosebørn, vi har, skyldes manglende hænder og nærværende voksne.

Helle Bundgaard

Facebook

Hatten af for omsorgsmedarbejdere 5. maj

De varme hænder har min allerstørste respekt. Da min far i slutningen af sit liv pludselig stod og krævede pleje 24-7, trådte systemet til. Ikke mindst en skare af hjertevarme mennesker, som alle ydede ham kærlig pleje, omsorgsfuldhed og empati. Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

Maria Helnov

Sendt til redaktionen Styr på bil-økonomi 7. maj

Jeg har netop læst artiklen om bil-økonomi i fagbladets maj-nummer. Jeg kunne ikke drømme om at købe en otte år gammel bil, med mindre min økonomi absolut bød mig det. Jeg ryger ikke, rejser ikke noget særligt. Jeg har helt styr på min økonomi og er god til det.

Mona Lise Damkjær



Drømme og opsparring

Seks ud af ti FOA-medlemmer sparer op hver måned – først og fremmest for at have råd til særlige oplevelser med familien.

Tema side 26-33



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

42

procent. Så meget steg antallet af patienter, der minimum en gang i løbet af året var i kontakt med hospitalspsykiatrien, fra 2017 til 2014.

Kilde: Momentum, KL



Efter festen

1 Dagen derpå. 48 timer har arrangørerne typisk til at rydde op efter et arrangement som 1. maj. Herefter gennemgår Byens Tilsyn pladsen sammen med arrangørerne. Hvis ikke pladsen er i acceptabel stand, får arrangørerne typisk fire-fem timer mere, før kommunen selv sørger for oprydning på arrangørernes regning.

2 Glimt i græsset. Skarpe kapsler og skår er heldigvis lette at spotte i solskinnet.

Har du nogensinde tænkt over, hvordan du kan gå hjem fra en fest i en offentlig park og komme tilbage og spille fodbold på en ren plæne kort tid efter? Fagbladet FOA var med, da Byens Tilsyn i København holdt hånd i hanke med **oprydningen efter festlighederne** ved 1. maj i Fælledparken.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

[byens tilsyn]

Byens Tilsyn holder øje med, at arrangementer som festivaler, cirkusser og loppemarkeder i Københavns Kommune foregår i god ro og orden. Før og efter et arrangement rapporterer de skader på pladserne, så de kan udbedres.



2



1



3



4



6



7



5

3 Av. "De her plastikskår er noget forfærdeligt skidt. Hvis en fodboldspiller lander på dem i en tackling, kan han skære sig grimt på knæet, ligesom på et glasskår. Derfor går vi boldbaner og græsplæner efter for både splintret plastik, glasskår og kapsler," fortæller Vibeke.

4 En, to tre ... Vibeke Thomsen fra Byens Tilsyn måler, hvor mange kvadratmeter græs, der har taget skade efter 1. maj. Hver kvadratmeter koster cirka 40 kroner i erstatning. Kommunen bruger pengene på at så nye græsfrø, så Fælledparken kan forblive grøn.

5 Solskin = grillmærker. Skaderne efter et festligt arrangement i en park varierer alt efter vejret og antallet af gæster. Er det tørt og solrigt, er der flere brandmærker efter engangsgrill. Regner det, bliver græsset til gengæld medtaget af hjulspor og støvletramp. Blæser det meget, tager det ekstra lang tid at få bugt med skraldet.

6 Tømmermænd. Hvis skraldespande kunne få tømmermænd, ville de nok se sådan her ud ...

7 Dokumentation. Tilsynet har kameraet ved hånden, når de gennemgår en festplads for skader, både før og efter et stort arrangement. Billederne bruges som dokumentation for, hvilke skader arrangementerne hæfter for.



8 16.000 kroner koster hvert enkelt løbelys omtrent i Fælledparken. Så det kan hurtigt løbe op, hvis biler og lastbiler kører ind i dem under et arrangement. Heldigvis for arrangøren var denne lampe skævet allerede inden LO Hovedstaden lejede området.



8

9 En fugls værste mareridt. "Plastikposer er livsfarlige for søens fisk og fugle. De kan let blive fanget i dem og drukne," fortæller Vibeke og glæder sig over, at posefangsten i Fælledparkens sø trods alt er meget lille efter 1. maj i år.



9

10 Samarbejde. "Jeg kan rigtig godt lide at være en del af de helt store arrangementer som 1. maj. Man snakker med masser af mennesker, og der er både kendte og nye ansigter," siger Vibeke, som her hilser på to frivillige fra et arrangørernes oprydningshold.



10

11 På gensyn. De sidste synlige tegn på festen fjernes. Farvel og tak for denne gang.



11

det virker

Hver måned 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 anrt@foa.dk



[cv]

Navn: Heine Mortensen
Alder: 54 år
Stilling: Teknisk serviceleder
Uddannelse: Tømrer

Ungdomsskolen-Skives haveprojekt

Projekt 'Haven i Gården' går ud på at lære at anlægge en køkken- og urtehave. Ungdomsskolen-Skive er en del af en Kombineret Ungdomsuddannelse og de elever, som deltager i projektet, har valgt jordbrug og køkken som et gennemgående tema i deres uddannelse.

Heines 3 bedste råd

1. Ros og anerkend eleverne. Det er særligt vigtigt, når man arbejder med sårbare børn og unge.
2. Hjælp eleverne til små succesoplevelser ved at lære dem noget, de kan bruge i deres hverdag – for eksempel at bygge et højbed.
3. Svar på elevernes spørgsmål, men lad dem selv udføre så meget som muligt.

Heine Mortensen **rådgiver ungdomsskoleelever** i at anlægge deres egen køkkenhave.



De unge skal selv få idéerne

Hvad får eleverne ud af at bygge deres egne haver? De lærer at bygge noget op fra bunden og føre deres idéer ud i livet – fra de første tegninger til de kan begynde at dyrke og tilberede deres egne grøntsager. Og så lærer de selvfølgelig også en masse håndværksmæssigt undervejs.

Hvordan kan du hjælpe eleverne på vej? Sammen med mine kolleger fungerer jeg som en slags konsulent, der rådgiver og vejleder eleverne omkring det praktiske. De har selv lavet tegninger af, hvordan de gerne vil indrette haverne, og så kommer de til os med spørgsmål om, hvilke materialer de skal bruge, og hvordan de gør.

Hvad har de brug for råd om? Forleden spurgte eleverne mig for eksempel til råds om, hvordan man samler og planter i en kapillærkasse – en særlig form for plantekasse, der holder godt på vandet. Så jeg guidede dem trin for trin i, hvordan man skjuler en flamingo-kasse i en træ-kasse, lægger en plantesæk med jord oveni og skærer huller i sækken til planterne.

Hvad er vigtigt for dig, når du rådgiver eleverne? Det skal være dem, der får idéerne og har værktøjet i hånden. Jeg skal ikke gøre arbejdet for dem, for så går de glip af en masse læring. ★

stinemkb@gmail.com



Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Var det det, vi ville?

1. maj er forbi – fanerne blev luftet og kloge ord blev sagt. Fortidens sange om solidaritet, fællesskab og sammenhold blev sunget af en forsamling, hvor stadig færre kan forbinde begreberne med konkret handling og drømmen om et bedre samfund.

På en af de mange fjernsynskanaler køres spot omkring den helbredsmæssige ulighed, som vores såkaldte velfærdssamfund har genereret de seneste 25 år. Hvor de fattigste dengang levede 5 år mindre i gennemsnit end de rigeste, er tallet i dag 10 år, hvilket betyder en levealder for de fattigste i vores land, der bedst kan sammenlignes med en række afrikanske lande.

Hvor de fattigste dengang levede fem år mindre i gennemsnit end de rigeste, er tallet i dag ti år.

Vi er helt sikkert ikke enige, men prøv, næste gang du ser en hjemløs ligge på gaden at stille dig selv spørgsmålet: Hvornår var det nu, vi begyndte at acceptere det som en del af bybilledet? Alle har vel haft drømme om livet, haft mødre og fædre, som ville dem det bedste, men på et eller andet tidspunkt er noget gået galt.

Samfundsmæssigt er problemet reduceret til noget personligt: "De kan bare tage sig sammen". Politisk prioriteres skattelettelser som værende vigtigere end bekæmpelsen af fattigdom blandt hjemløse, konthjælpsmodtagere, flygtninge og alle de andre grupper i vores samfund, som er blevet marginaliseret. ★

Reiner Burgwald

Af Reiner Burgwald, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Den gennemsnitlige levealder for de fattigste i landet kan bedst sammenlignes med en række afrikanske lande.

Var det det, vi ville

med velfærdsstaten? Spørgsmålet kan sikkert ikke besvares entydigt, for hvad var det, vi ville med velfærdsstaten? Lighed? Villa, vovse og Volvo? Indflydelse og et engageret demokrati? Et retfærdigt samfund?



Nej til vold

Flere end 17.000 protester mod livsfarlige forhold i psykiatrien. Underskriftindsamlingen 'detskalstoppenu.dk' blev startet af medarbejdere fra Lindegården, hvor Vivi Nielsen blev dræbt 25. marts.

Kilde: detskalstoppenu.dk

Godt gået!

De seneste ti år er sosu'er, dagplejere og pædagogmedhjælpere steget i danskernes anseelse, viser ny undersøgelse blandt 2.020 danskere.

Kilde: avisen.dk



Stadig forskel på mande- og kvindejob

Kvinder vælger job i den offentlige sektor, og mænd i den private. Sådan er det stadig, selv om kvinder er blevet bedre uddannet de seneste 20 år. Risikoen er, at arbejdsmarkedet bliver skævvredet med arbejdsløshed i mandedomerede brancher, og mangel på arbejdskraft i den offentlige sektor.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)



Vidne til mobning?

Er du vidne til mobning på din arbejdsplads, har du et ansvar for at reagere. Din reaktion – eller mangel på samme – kan få afgørende betydning for, hvordan mobningen får lov til at udvikle sig. Det er budskabet i ny film fra Branchearbejdsmiljørådet for service og tjenesteydelser. Filmen varer 15 minutter og er tænkt som diskussionsoplæg til et møde om trivsel eller mobning på arbejdspladsen.

Se video

bar-service.dk/mobning

2,8

millioner kroner. Så stort er det beløb, som Region Syddanmark har modregnet i regionens betaling til den private ambulanceoperatør BIOS i årets første tre måneder. Årsagen er, at BIOS ikke leverer det bestilte antal ambulanceberedskaber.

Kilde: beredskabsinfo.dk



Fremtidens hjælper ved hjertestop?

Hvis du om nogle år ringer 112 for at hjælpe en person med hjertestop, vil en sundhedsfaglig visitator måske vejlede dig i førstehjælp gennem nærmeste overvågningskamera. Et nyt forskningsprojekt fra Den Præhospitale Virksomhed i Region Hovedskaden skal undersøge potentialet.

Kilde: beredskabsinfo.dk

Ny fagpolitik for RBR-betjente

FOA har udgivet en ny fagpolitik for rådhus- biblioteks- og regionsbetjent (RBR-betjente). Læs den og bliv klogere på fagets udvikling, de kompetencer personalet bidrager med, og hvad det betyder for kvaliteten og udviklingen på landets råduse og biblioteker.



Læs mere

foa.dk/forbund/publikationer



Chaufførerne blev mere sunde i hovedet efter en kostomlægning. Og et hoved, der tænker klart, påvirker trafiksikkerheden i positiv retning.

MAGNUS KØBKE, PROJEKTLEDER I TRANSPORTENS UDVIKLINGSFOND, OM ET FORSØG, DER VISER, AT SUND KOST FORBEDRER CHAUFFØRERS REAKTIONSTID, BARTRANSPORT OG ENGROS.DK

Gipsplader kan være sundhedsskadelige

Gipsplader, uanset fabrikat, forlader fabrikken med indbyggede sundhedsskadelige skimmelsporer. Det viser ny forskning fra Danmarks

Tekniske Universitet. Problemet kan løses med mere kontrol i produktionen, mener en af forskerne bag projektet.

Kilde: dtu.dk



Spildvarme fra skibe omdannes til el

Ved hjælp af en ny teknologi er det muligt at omdanne overskudsvarmen fra en forbrændingsmotor på et skib til elektricitet. Det betyder, at man kan udnytte den del af energien fra forbrændingen af dieselolien, der ellers går tabt som varme.

Kilde: dtu.dk

Tips til at passe på ryggen

En ny kampagneside skal hjælpe virksomheder inden for blandt andet persontransport med at sætte fokus på ryggen. Siden med vejledninger og øvelser er udarbejdet af Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros.

Læs mere

bevarryggen.dk

Fysisk hårdt arbejde giver sygefravær

Personer, der oplever høje fysiske krav i arbejdet og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, har i gennemsnit mere sygefravær end dem, der rapporterer, at de har lettere fysisk arbejde. Det viser en undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Kilde: arbejdsmiljoforskning.dk

Heidi fik bedre cv – og et job

Vejen til job

2015 August

Heidi bliver ramt af stress og sygemeldt fra jobbet som handicaphjælper.

September

Heidi bliver fyret.

2016 Januar

Heidi bliver raskmeldt og meldt ledig.

Februar

It-værktøjskursus, AOF. Tilmeldt FOA Job-Match

Marts

Målrettet jobsøgning, AOF.

April

Heidi kommer til samtale og får job i hjemmeplejen i Randers Kommune.

Et godt cv kan gøre en forskel. Det opdagede social- og sundhedshjælper **Heidi Hoffmann**, da FOA Randers tilbød hende at deltage i AOF's jobsøgningskurser. Heidi sagde ja tak til to kurser, der satte fokus på henholdsvis it-værktøjer og bedre jobsøgning.

“På kurserne lærte jeg at skrive et bedre cv, og underviserne havde en supergod måde at motivere folk på. Da jeg kom hjem, sendte jeg to ansøgninger med mit nye cv. Jeg blev kaldt til samtale begge steder. Det ene sted havde jeg prøvet at søge tidligere, men dengang kom jeg ikke til samtale, så det virkede,” siger Heidi Hoffmann.

Heidi Hoffmanns faglige kvalifikationer var de samme som før kurserne, men der var en forskel: Nu havde hun lært at præsentere sig selv og sætte ord på sine kompetencer. Det førte til samtale og job i første forsøg.



På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til.

Skiller sig ud

FOA Randers har indgået et samarbejde med AOF og tilbyder ledige medlemmer AOF-kurser, der giver flere redskaber i jobsøgningen.

“Jeg sagde ja tak til kurserne, fordi

jeg trængte til ny inspiration. Tidligere har jeg bare lavet det obligatoriske cv på Jobnet. Nu lærte jeg, hvordan jeg kunne gøre min ansøgning spændende og skille mig ud,” fortæller Heidi Hoffmann og skubber to A4-sider over bordet. Her præsenterer Heidi sig selv med billede og en såkaldt teaser, hvor hun skriver et lille resume af sine kompetencer. Herefter

cv med overskuelige punkter, der viser hendes forskellige job.

“På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til. Jeg havde svært ved at sige noget godt om mig selv, men nu er jeg blevet stolt af det, jeg kan. Og jeg lærte, at man godt kan sige, hvad man er god til uden at virke overlegen,” smiler Heidi Hoffmann.

“Det var også rart at få andre til at se på mit cv. Nogle, der har forstand på det, og som kunne give





mig nye input. Ellers viser man det jo bare til familien. Det her er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger hun.

Nye muligheder

Heidi Hoffmann sagde uden tøven ja tak til FOAs tilbud om AOF-kurser. Ligesom hun sagde ja tak til FOAs tilbud om at være med i FOA JobMatch.

“Det gælder om at tage imod alle de muligheder, man får. Og da jeg blev ringet op fra FOA Randers og spurgt, om jeg havde lyst til at blive henvist til et vikariat som udekørende i hjemmeplejen i Assentoft, sagde jeg ja. Jeg sendte en ansøgning med mit nye cv, og jeg fik jobbet.”

Dermed er Heidi Hoffmann igen i arbejde, og det er vigtigt for hende.

“Det er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger Heidi Hoffmann om de to AOF-kurser, der gav hende **nyt mod og nyt arbejde**.

“Jeg har fået fem måneders vikariat på grund af noget efteruddannelse på min nye arbejdsplads, og der kan jo ske meget i løbet af de fem måneder. Det kan være, der er en, der skal på barsel eller noget andet. Nu har jeg foden indenfor. Det er også lettere at søge andet arbejde, når man er i gang. Det er en helt anden følelse, og jeg er blevet taget rigtig godt imod på mit nye arbejde,” smiler Heidi Hoffmann. ★

info@anniheiberg.dk

AOF-forløb for ledige

Følgende afdelinger af FOAs A-kasse tilbyder kursus til ledige medlemmer: Esbjerg, FOA 1, Frederikssund, Guldborgssund, Herning, Holbæk, Holstebro, KLS, Kolding, Køge, LFS, Lillebælt, Lolland, Mariagerfjord, Midtsjælland, Nordsjælland, Nordvestsjælland, Odense, Randers, Roskilde, Silkeborg-Skanderborg, Skive, Sydsjælland, Sydfyn, Sønderborg, Sønderjylland, Varde, Vendsyssel, Viborg, Vejle, Aalborg. I Aarhus udbyder jobcentret tilsvarende AOF-kurser, så derfor holder FOA Århus ikke selv nogen.



Køber tøj og sko på tilbud

Stine Larsen er driftsplanlægger på Birkebjergcentret i Næstved Kommune. Hun køber for det meste tøj og sko på tilbud.

“Jeg skriver oftest ned, hvad jeg mangler, og så venter jeg med at købe det til udsalget. I januar-februar gør jeg status over, hvordan vinterstøvler og vinterjakke har det, og så går jeg ud og køber sæsonens varer på tilbud.”

Stine sammenligner priser, inden hun køber større ting, og har Matas udsalg, køber hun stort ind af nødvendige basisvarer. Kommer hun forbi et lager salg, kigger hun ind, og ellers lurar hun efter gode køb i Næstved eller det lokale center, når lysten er til det.

“Man kan diskutere, om jeg sparer penge eller bare giver mig selv lov at købe noget mere og så får nogle flere ting for pengene.”

Sådan var det for eksempel i sidste uge, hvor hun skulle bruge en nederdel og fandt en nedsat model i en webshop.

“Jeg købte en bluse med, fordi den var på tilbud,” indrømmer hun. ★

Sådan sparer du penge

Udskyd dine nødvendige indkøb til udsalget og **lad være med at spontan-shoppe** udsalgsvarer.

Af Lis Hornø

Sommerudsalg, lagersalg, Black Friday. Danskerne elsker tilbud. Men pas på.

“Udsalg er en psykologisk lommetyv, næsten hver anden dansker køber ting på tilbud, som de ikke har brug for. Men bruger man udsalg rigtigt, er der penge at spare,” siger **Ann Lehmann Erichsen**, forbrugerøkonom hos Nordea og forfatter til bogen *Plus på kontoen*.

Hun foreslår, at du noterer, når noget trænger til at blive skiftet ud: sommergarderoben, et elektronisk apparat eller for den sags skyld en sofa. Når det så kommer på tilbud, slår du til. Visse ting kan købes på forhånd:

“Barnet vokser, så køb flyverdragten på udsalg i en størrelse, der passer til næste vinter. Jeg har et familiemedlem, der tænker fremad, og hendes børn er særdeles velklædte. Det kræver planlægning, men timelønnen er god.”

På Black Friday i november nedsatte mange butikker prisen på mærkevarer fra den aktuelle kollektion. Fortsætter det, er Black Friday dagen at købe julegaver.

“Du skal kun gå på udsalg efter det, du mangler, aldrig for at se, om du mangler noget, for så kommer du helt sikkert hjem med noget,” siger Ann Lehmann Erichsen. ★

lis.hornoe@gmail.com

4 prisregler du skal kende

Som forbruger er du beskyttet af Forbrugerombudsmandens retningslinjer for, hvordan markedsføringslovens paragraf om priser skal efterleves.

Her er de fire vigtigste regler:

1

Forbudt at vildlede

Handlende må ikke vildlede om prisen – de må altså hverken lyve eller udelade væsentlig information.

2

Førprisen skal passe

Førprisen er butikkens egen førpris, med mindre andet oplyses. Førprisen skal have været gældende i seks uger, dog for dagligvarer og sæsonvarer fire uger. Prismarkedsføring skal sammenligne identiske varer. Butikker i en kæde har forskellige priser og må annoncere med 'spar mellem x- og y-kroner' eller 'spar op til z-kroner', hvis angivelsen loyalt gengiver prisforholdene i kæden.

3

Butikken har bevisbyrden

Den handlende skal kunne dokumentere, at førprisen var gældende i den krævede periode. Det er dog kun Forbrugerombudsmanden eller en domstol, der kan kræve bevis, ikke dig som forbruger.

4

Forbehold for mængden

Hvis en butik med et slagtilbud ikke forventer at have varer nok til at dække efterspørgslen, skal den tage forbehold i annonceringen.



TILBUD!
KØB 10
BETAL FOR 5!

SHOP
AMOK!

CHOK-
PRIS!

PRIS-
GARANTI!

FØDSELS-
DAGS-
SALG!

PRIS-
KRIG!

Kilder: Forbrugerombudsmanden og Dansk Erhverv

47

procent af os kan finde på at købe en ting, som vi ikke har brug for, bare fordi den er nedsat. Det viser en undersøgelse fra Nordea. Især kvinder og folk under 39 år shopper tilbud på den måde.

Kilde: Undersøgelse fra Nordea blandt 1.055 repræsentativt udvalgte danskere fra 18 til 65 år, december 2015

Her kan du klage

Hvis du mener, at en tilbudspris er vildledende, kan du klage til Forbrugerombudsmanden. Hun er aktuelt kvinde, og på hendes hjemmeside ligger en klageformular. Chefkonsulent Eva Sjøgren fra Forbrugerombudsmanden siger: "Som klager skal man gerne vise et eller andet, der tyder på, at noget er galt. Vi har brug for nogle indikationer for eksempel en tidligere bon, hvor prisen fremgår."

Hvornår er der udsalg?

I 2015 gav Black Friday den største omsætning med Dankort nogensinde på et enkelt døgn. Det varierer fra butik til butik, men de fleste holder i hvert fald sommerudsalg og vinterudsalg. Sommerudsalg starter typisk i slutningen af juni, men kan også være tidligere og helt frem til august. Varer typisk omkring en måned. Vinterudsalget starter typisk efter jul og varer omkring en måned. Derudover er der Black Friday, som er en enkelt udsalg dag, der falder sidst i november.

Kilde: Wikipedia, Nordeas forbrugerøkonomi, save.dk

Spørg
bare

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

FOA'ere sparer op til familien

Den årlige ferie til en græsk ø og en familietur på kebabrestaurant er noget af det, FOAs medlemmer sparer op til.

Af Rikke Jung Rasmussen og Sisse Nedergaard Jensen

Hvis der er én ting, FOAs medlemmer vil have råd til, er det familien. Derfor prioriterer mange på trods af små budgetter at sætte penge af til særlige oplevelser med børn, børnebørn og ægtefæller. Det viser en undersøgelse fra PenSam fra 2015, som nu bakkes op af en ny undersøgelse fra FOA.

“For vores kunder er det gode liv forbundet med ‘det nære’, som for eksempel en familietur på kebabrestaurant eller en dag i Lalandia med børnene. De vil gerne nyde livet her og nu, og deres ønsker er ikke urealistiske,” siger kommunikationschef i PenSam **Trine Gammelgaard Stuhr**.

Selv om mange har godt styr på hverdagsøkonomien, kan budgettet hurtigt skride.

“Hvis vaskemaskinen eller mobiltelefonen går i stykker, kan det vælte budgettet for mange af vores kunder. Derfor er det vigtigt også at spare op til det uforudsete,” siger hun.

Netop det uforudsete er noget, mange FOA-medlemmer har fokus på, viser den nye medlemsundersøgelse om opsparing.

Sparebøsse er in

Ifølge FOA-undersøgelsen har otte ud af ti af de medlemmer, der sparer op, en opsparingskonto i banken. Desuden lægger hver femte penge til side i en sparebøsse. Og det er faktisk fornuftigt, siger forbrugerøkonom hos Nordea **Ann Lehmann Erichsen**:

“Mange tror, at sparebøssen er gået af mode. Men det er et godt, konkret værktøj, som er lige så god som en bankkonto nu, hvor renten er lig nul.” ★

rkjr@foa.dk; sinj@foa.dk

Det gode liv

PenSam har lavet 25 dybdegående interview med kunder, som er udvalgt repræsentativt. Undersøgelsen handler om, hvad kunderne forstår ved det gode liv.

Kilde: Kundeundersøgelse foretaget af konsulentfirmaet ReD Associate for PenSam, april 2015

Det sparer FOA'ere op til

1. Ferie/rejser: **60%**
2. Uforudsete udgifter: **49%**
3. Pension: **29%**
4. Køb af bolig/renovering af bolig: **27%**
5. Mærkedag/højtide: **25%**

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016





Tina Kusk Larsen vil hellere kunne **nyde livet her og nu** end have en stor opsparing.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

Læs videre på næste side →

60

procent af FOAs medlemmer sparer op hver måned.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016. 5.719 deltog

Sådan sparer FOA'ere op

1. Opsparingskonto i banken: **84%**
2. Pensionsopsparing: **28%**
3. Sparebøsse: **21%**
4. Investeringer/aktier/obligationer: **13%**
5. På anden måde: **5%**

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

3 forskelle mellem FOA'ere og danskerne generelt

- **Ferie er topprioritet.** Ferie er det, som FOAs medlemmer sparer allermest op til. **60%** svarer ja til, at de lægger penge til side til ferie og rejser, mens tallet for den danske befolkning generelt kun er **24%**.
- **Gode til at planlægge.** **23%** af danskerne har ingen plan med opsparingen, mens kun **12%** FOA'ere ikke sparer op til noget konkret.
- **Nej tak til aktier.** Aktier ligger ikke til FOAs medlemmer. Kun **13%** af FOA'erne investerer, mens tallet er **23%** for danskerne generelt.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016 og TNS Gallup for Nordea 'Sådan sparer danskerne op i 2016', februar 2016



Dagplejer Tina Busk Larsen drømmer om at kunne give sine to børn på 3 og 6 år **en god børneopsparing**.

“Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

→ **Tina Kusk Larsen** gider ikke leve af pasta og ris. Hun vil have lov til at 'nyde livet' og grille en god bøf i ny og næ, hvis det er det, hun har lyst til.

Derfor prioriterer hun at bruge sine penge på at forsøde hverdagen frem for at have en stor opsparing.

“Det er urealistisk, at jeg får en stor opsparing. Jeg ville da ønske, at jeg kunne spare op – til eksempelvis at få solceller på taget. Men jeg vil hellere have mulighed for at nyde livet her og nu,” siger hun.

Børneopsparing er vigtig

Der er dog to ting, den 36-årige dagplejer fra Mors altid sørger for at sætte penge af til. Nemlig uforudsete udgifter og børneopsparingen til sine to børn på tre og seks år.

“Jeg havde ikke selv en børneopsparing, da jeg var barn, og jeg ved, at det koster mange penge at flytte hjemmefra. Så jeg vil gerne hjælpe mine børn til at komme nemmere ud i verden og forhåbentlig undgå kviklån og den slags,” siger dagplejeren. ★

rkjr@foa.dk



Kim og konen drømmer om et pensionistliv, hvor de **rejser Europa tyndt i bil**.

Sparer 27.000 kroner med madplan

Madplan, omlægning af lån og økonomisk bevidsthed er Kim Flerons vej til at få **råd til alderdommen**.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Hver uge bladrer **Kim Fleron** og hans kone tilbudskataloger igennem og lægger en madplan, som de køber ind til en gang om ugen. Det sparer de op til 27.000 kroner årligt ved. Derudover har de også bestemte mønstre, når de skal tanke benzin.

“Vi tanker altid efter klokken 21 om aftenen. Der falder benzinen med 50-60 øre pr. liter,” siger Kim Fleron.

Kim, som i dag er 49 år og arbejder som portør, har fra barnsben fået at

vide, at arbejde og opsparing er det vigtigste. Derfor har han sparet op, siden han var 23 år. Målet er at få udbetalt huset så hurtigt som muligt, så der er råd til alderdommen.

Fik en bedre rente

For at få fuldt overblik over økonomien fik Kim Fleron hjælp fra en af sine kammerater, der er revisor. Parrets små lån blev samlet til et stort, så de fik en bedre rente. Derudover besluttede de at

betale mere af på lånet hver måned.

“Vi har et mindre rådighedsbeløb nu. Men på den lange bane sparer vi penge på renter, så det ender med at blive en overskudsforretning,” siger han.

Rundrejse i Europa

Drømmen for parret er at køre rundt i Europa og besøge venner, når de bliver pensionister. De vil købe en stor bil med plads til bagage til en måned eller mere.

“Når vejret bliver koldere i Danmark, vil vi køre sydpå. Bare pakke bilen og så af sted,” siger Kim Fleron. ★

**7 trin til
god økonomi**
Side 32-33

sinj@foa.dk →

Mænd versus kvinder

Mænd ...

- **sparer størst beløb op.** Over 2.000 kroner. Det sparer 24% af mændene i FOA op hver måned. Hos kvinderne er det kun 15%.
- **vil ha' det nyeste gear.** Sammenlignet med kvinderne, lægger flere mænd i FOA penge til side til computere, smartphones og andet teknologisk gear. 17% mænd sparer op til teknologi, mens det kun er 7% af kvinderne.

Kvinder ...

- **prioriterer mærkedage.** Bryllup, konfirmation og juleaften. Det er vigtige begivenheder for kvinder i FOA, og 26% af dem sparer op til mærkedagene. Hos mændene er det kun 16%.
- **sparer mest op til børnene.** En anelse flere kvinder end mænd øremærker penge til en børneopsparing. 14% af kvinderne har en børneopsparing, mens tallet er 10% for mændene.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

Boligopsparing hitter hos unge

Unge under 30 år sparer op til at købe eller renovere bolig. 50% øremærker deres sparekroner til bolig.

Kilde: FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016



Udover huset er **vævning en af de største passioner** i Amelies liv. Hun bruger mange af sine penge og sin tid på sit væveværksted.

Fik opfyldt sin barndomsdrøm

For få år siden kunne 52-årige Amelie Karolina Tillgren endelig købe **det hus, hun drømte om.**

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Som lille pige drømte social- og sundhedshjælper **Amelie Karolina Tillgren** om at få et hus med et magnoliatræ. For nogle år siden lykkedes det.

Tidligere boede hun og kæresten i hver sin andelslejlighed, men ved salget fik de råd til deres fælles hus i Søborg.

Taget trænger snart til at blive skiftet, så hver måned lægger parret penge til side.

“Det kan godt klare sig lidt endnu, men vi vil meget nødt pludselig stå med en

stor ekstraregning,” siger Amelie Karolina Tillgren.

Ud over huset er vævning også en stor prioritet for hende både tidsmæssigt og økonomisk. Sammen med tre andre deler hun et væv værksted, hvor hun er flere gange om ugen.

Sparer på tøj og rejser

For at få råd til hus og vævning sparer Amelie Tillgren på andre områder.

“Jeg bruger ikke mange penge på tøj. Jeg mangler

ikke noget, men jeg går ikke så fikt klædt med den nyeste mode,” siger hun.

Derudover tager hun og kæresten ikke langt væk, når det er ferietid. Deres ferier er ikke så ‘ekstravagante’, som hun siger. Især Tyskland og England er favoritdestinationer. Her kan de samtidig bo hos deres venner.

Hvad fremtiden bringer, ved social- og sundhedshjælperen ikke. Måske bliver huset for dyrt, når de når pensionsalderen. Men derfor er det med at nyde det her og nu.

“Nu er jeg jo midt i livet, så jeg har ikke de store drømme. Men så længe vores helbred holder, skal det hele nok gå.” ★

sinj@foa.dk



Vi er en gruppe veninder, der er gået sammen om at spare op til jul – vi kalder ordningen Julens glæder.

KVINDELIG PARKERINGSSERVICEASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



Jeg sparer op til ferie, teknologi, bil/motorcykel og uforudsete udgifter. Jeg har en opsparingskonto i banken samt en sparebøsse.

MANDLIG HUSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



De penge, jeg får udbetalt for ekstraarbejde, sætter jeg ind på en særlig opsparingskonto. Pengene bliver brugt på ferie en gang om året.

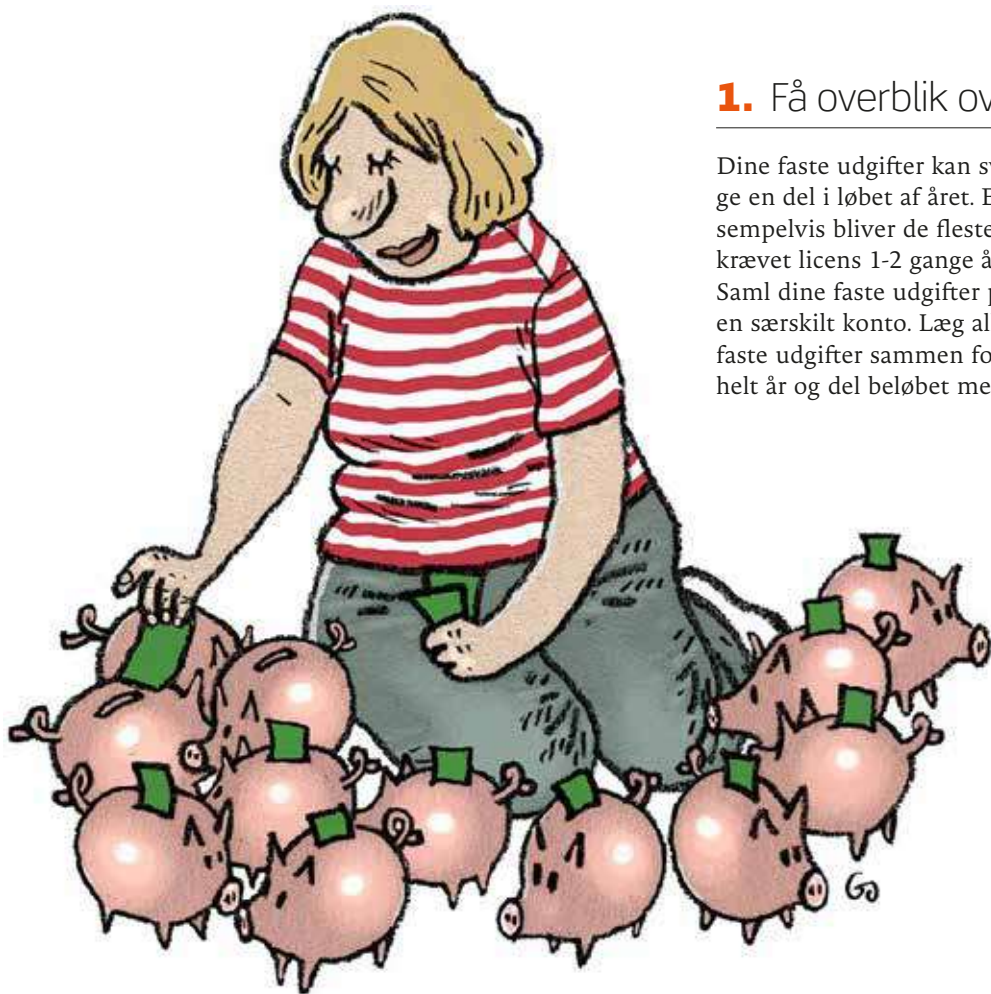
KVINDELIG SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



7

trin til god økonomi

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Gitte Skov



1. Få overblik over faste udgifter

Dine faste udgifter kan svinge en del i løbet af året. Eksempelvis bliver de fleste opkrævet licens 1-2 gange årligt. Saml dine faste udgifter på en særskilt konto. Læg alle faste udgifter sammen for et helt år og del beløbet med 12.

Så får du et fast beløb, du skal betale om måneden – også de måneder, hvor de dyre regninger skal betales. Det giver dig overblik over, hvad der er tilbage (rådighedsbeløb) om måneden til mad, tøj, gaver med mere.

2. Følg op en gang om året

Udgifterne til eksempelvis el, vand og varme stiger årligt på grund af almene prisstigninger. Derfor skal du sikre, at du minimum en gang om året følger op på, om der skal sættes flere penge af til de faste månedlige udgifter.

Det samme gælder, hvis du i løbet af året får nye udgifter, eller nogle falder væk. For eksempel hvis du optager et lån, køber/sælger en bil, eller børnene starter i daginstitution.

3. Få overblik over dit øvrige forbrug

Få overblik over, hvad dit rådighedsbeløb går til. Du kan notere, hvad du køber, og hvad det koster. Når du lærer dine vaner at kende, kan du sikre, at du ikke bruger mere, end du vil, og at du får mest muligt ud af dine penge i det daglige.

4. Spar op til uforudsete udgifter

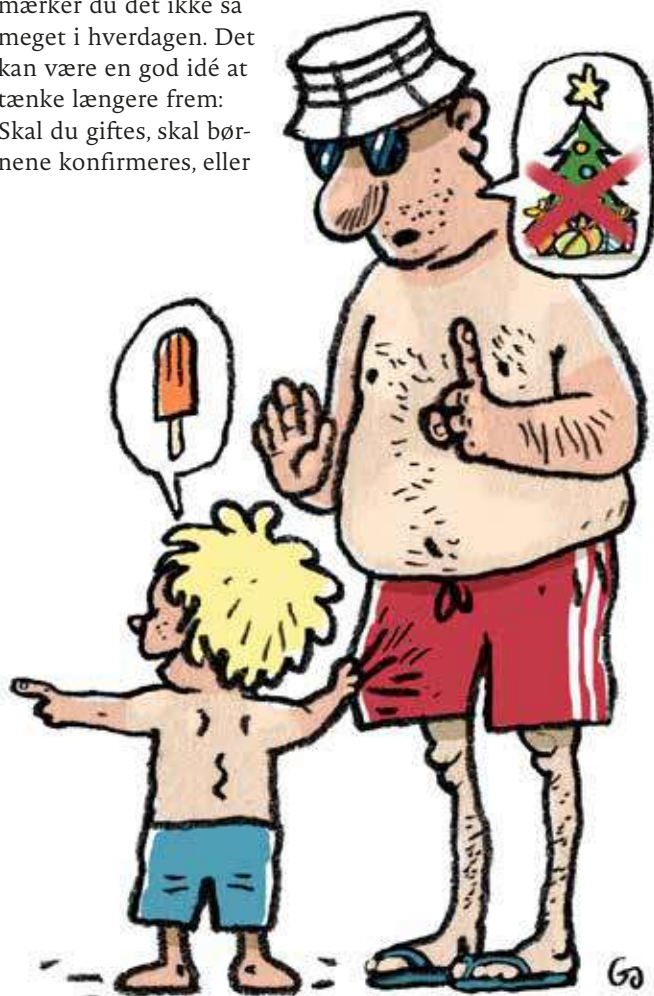
Forvent, at der kan ske noget uforudset. Hårde hvidevarer, biler og møbler holder ikke evigt, og tandlægebesøget kan blive dyrere, end du regner med. Sæt derfor et beløb til side hver måned til det uforudsete.



5. Tænk langsigtet

Både påske, jul, sommerferie og fødselsdage koster. Læg derfor penge til side i god tid, så mærker du det ikke så meget i hverdagen. Det kan være en god idé at tænke længere frem: Skal du giftes, skal børnene konfirmeres, eller

vil du holde rund fødselsdag eller sølvbryllupsfest?



6. Udnyt aldersopsparingen

Hvert år har du mulighed for at indbetale op til 28.900 kroner på en såkaldt aldersopsparing hos en bank. Det er værd at overveje især de sidste 5-10 år inden pension,

da aldersopsparing ikke modregnes i pensionstillægget. Aldersopsparing kan udbetales fra den dag, du går på pension – og 15 år frem.

7. Tjek priser på lån

Renter, gebyrer og forsikringspriser skal tjekkes med jævne mellemrum. Der kan lånes penge mange steder, men det er vigtigt at se sig for, da de hurtige lån kan bli-

ve dyre i længden på grund af høje renter eller gebyrer. Hvis du har flere lån, kan du tale med banken om at samle dem til et stort og eventuelt få en lavere rente.

Kilde: PenSam Bank

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



KØB TURBÅNDSBILLETTER
til Bakken med 20 % rabat



Der er sjovest på Bakken!
Altid gratis entré, forlystelser, restauranter,
spil, sjov og live musik.

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

REJS UD I VERDEN
med rabat på overnatning



Vi giver dig 19% rabat på mere end
4.000 hoteller - rundt om i hele verden.
Book sommerferien nu!



Læs mere på loplus.dk/bestwestern

TAG I LEGOLAND®
og spar op til 129 kr. på entréen



LEGOLAND® 60 mio. LEGO® klodser,
55 forlystelser og masser af LEGO® leg
venter på dig.



Læs mere på loplus.dk/legoland

**Fyld tanken uden at
TØMME BANKEN**



Med et Shell Card sparer du altid 17 øre
pr. liter benzin og 22 øre pr. liter diesel.



Læs mere på loplus.dk/shell

**Få 9 % rabat
HOS NANNA XL**



NANNA XL er en tøjkæde, der sælger
stormode i str. 42-58. Få 9 % rabat på hele vare-
sortimentet.

NANNA XL
MORE FASHION

Læs mere på loplus.dk/nannaxl

3 BRILLER FOR 1
til 1.598 kr.



Køb, få og giv et par briller eller solbriller
med styrke med 10% LO Plus rabat.

synoptik

Læs mere på loplus.dk/synoptik



Drej PLUSHJULET og vind!

Test din viden om LO Plus og vind præmier
for tusindvis af kroner.

Hver gang du deltager, optjener du også lodder til den store hovedpræmie:
2 x gavekort á 5.000 kr. til en valgfri LO Plus partner.

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Sådan deltager du:
SMS PLUSHJUL
til 1919

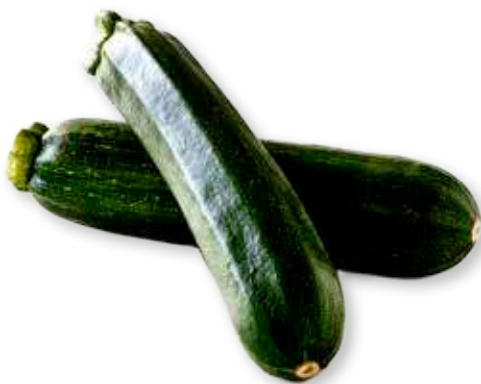
Så modtager du en sms* med
et link til spillet.

Spil med hver dag fra
den 6. juni til den 3. juli.

*Det koster alm. sms takst.



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om squash, som tager smag af de madvarer, den tilberedes med.



Månedens råvare:

Squash

Squash er en meget anvendelig grøntsag. Vælg friske, faste ikke for store squash med en jævn, glat overflade. Squash bliver brugt i ratatouille, der er en tomatiseret grøntsagsstuvning; i gryderetter,

suppe, brød og kage. Squash er perfekt at grille hurtigt ved god varme og serveret med krydderurter. Squash er i familie med agurk og kan bruges rå – for eksempel til tzatziki og andre salater.

Grillet fisk i squashskiver og kartoffel-squashsalat med avocadodressing

4 personer

Grillet fisk i squashskiver

- 500-600 g hellefisk eller anden hvid fisk i filet (uden skind og ben)
- 2 tsk. salt
- friskkværnet peber
- 8-10 duske frisk dild
- ca. 2 squash
- ca. 1 dl olivenolie
- ½ lime
- Fisk kan være svær at grille, da den let sætter sig fast på grillristen. Ved at pakke fisken i tynde skiver squash sker det ikke, og samtidig får man smagen af grill.
- Del fisken i 4 portioner og krydr med salt og peber. Læg et par duske dild på hvert stykke.
- Skær squashen ud i tynde skiver på langs med en kartoffelskræller. Gem eventuelt

overskydende squash til salaten.

- Pak hvert stykke fisk ind i 3-4 skiver squash. Vikl dem tæt om fiskestykkerne.
- Tænd grillen cirka 45 min. før brug. Grillen er klar til brug, når overfladen på kullene er grå, og alle flammer er væk. Varmen er passende, når man kan holde hånden lige over risten i mindst 5 og højst 10 sek.
- Pensl den rene rist med olie. Vend fisken viklet med squash i olie og steg pakkerne på grillen cirka 3 min. på hver side. Servér straks med kartoffel-squashsalat med avocadodressing, et stykke lime og lidt frisk dild.

Kartoffel-squashsalat med avocadodressing

- 1 lille squash + evt. rester fra fisken
- 1 tsk. salt

- 750 g nye små kartofler
- 3 avocadoer
- et drys chiliflager
- 1 ½ -2 lime
- drys: frisk dild
- Skær squash ud i små terninger på ca. 1x1x1 cm og drys dem med salt. Lad dem dryppe af i en si ½-1 time.
- Kartoffelsalat: Kog kartoflerne i letsaltet vand cirka 20 min. Pil evt. skrællen af kartoflerne. Lad dem køle af og skær dem i både eller stykker.
- Avocadodressing: Skær avocadoerne over og fjern stenene. Blend avocadokød i en foodprocessor med chili og limesaft efter smag.
- Bland kogte kartofler og saltede squash med avocadodressing. Smag til med salt, chili og limesaft. Drys med frisk dild.



mad med klinken



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

Frisk, syrlig og sød smag

Mangler en ret noget friskt, sødt og bittert kan en salat eller sovs til sættes årstidens bær – som for eksempel ribs, tyttebær, tranebær, blåbær, brombær eller havtorn.



Foto: Colourbox

Hold madvarerne kolde

Hvis man skal transportere maden langt, skal den pakkes, så den holder sig kold. Brug en godt isoleret kasse – for eksempel en flamingokasse, en godt isoleret pose eller termopose eller pak i flere lag avis-papir. Hvis maden er kold fra start og pakkes sammen, vil den kunne holde sig kold et godt stykke tid. Ellers skal man anvende et køleelement fra fryseren.

Åbentvandssvømning er god træning og giver samtidig **en mental pause**, hvor vandet og naturen er i fokus.

Hop i havet – og få god motion

Danmark har 8.750 kilometer kystlinje og 2.762 lidt større søer, så der er gode muligheder for at prøve åbentvandssvømning, hvad enten man foretrækker salt havvand eller grønt søvand.

“Man kommer virkelig tæt på naturen, når man ligger og vugger i vandoverfladen,” siger **Carsten Jokumsen**, tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer.

“Inde på land går livet derudad, men ude i vandet er der helt roligt. Tiden står stille. Man mærker rytmen i vandet og tilpasser svømme-

tagene, og man ser havfugle, fisk, krabber, vandmænd og brandmænd. Det giver en forståelse og respekt for naturen, og man oplever, hvor hurtigt vandet og himlen ændrer sig.”

Alle kan være med

Ifølge Carsten Jokumsen træner svømningen hele kroppen og kredsløbet. Desuden giver det et mentalt pusterum, hvor man kan koncentrere sig om at bevæge sig i vandet.

Alle, der kan svømme stabilt og træde vande, kan gå i gang med åbentvandssvømning.

Langsomme svømmere vil dog

blive hurtigere kolde end de mere øvede, der pumper blodet hurtigere rundt i kroppen, når de svømmer. Og så er der sikkerheden:

“Svøm altid to sammen, svøm langs land og brug altid havtasker, så andre kan se jer,” råder Carsten Jokumsen.

Han understreger desuden, at uøvede motionister ikke bør svømme i bølger, fordi man let mister orienteringen, når man kun kan se hen til næste bølgetop. ★

jonna@periskop.dk

5 tip til at komme godt i gang

1

Find en svømmeven

I skal være to til åbentvandssvømning.

2

Tjek vejruddsigten

En rolig havoverflade kan hurtigt blive til bølger. Tjek vejret på appen Sejlerruddsig.

3

Svøm altid langs land

Først når du er erfaren åbentvandssvømmer, kan du krydse søer.

4

Orienter dig undervejs

Det er overraskende svært at holde kursen, når du svømmer i havet eller en sø. Her er ingen striber på bunden. Væn dig til at kigge op efter for eksempel hvert 10. svømmetag.

5

Start med korte distancer

Vandets temperatur tager energi, så regn med, at du ikke kan svømme så længe som i svømmehallen. En langsom svømmer kan måske svømme 15-20 minutter i 15 grader varmt vand. En habil svømmer kan måske svømme 30-40 minutter. Prøv dig frem.

Kilde: Tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer Carsten Jokumsen



Åbent- vands- svømning



Bedst fra juni- september

Det er en god idé at begynde med at svømme i svømmehal og så skifte til åbentvandssvømning, når vandet er 14-15 grader og derover, typisk fra juni til september.

Det gode udstyr

- En 3 mm tyk svømme-
dragt, der sidder godt
og ikke snæver.
- Svømmebriller. De fås
med styrke.
- En luftfyldt, flydende
havtaske til f.eks. mo-
biltelefon og nøgler.
Dens vigtigste funktion
er at markere over for
andre, hvor du er. Den
er et 'must have'!
- Ørepropper til svøm-
ning.
- Evt. badehætte i
pang-farve.

Læs mere

Carsten Jokumsen giver gode råd i temaet 'Begynd på open water svømning' på vores puls.dk: [kortlink.dk/ksxz](https://puls.dk/kortlink.dk/ksxz)



19. juni

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

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Dette skal du gøre mindst en gang om ugen.

Får du mere i pension?

Får du løbende udbetalt en arbejdsmarkedspension, er det vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til os hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på foa.dk/udbetalingsmeddelelse. 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 foa.dk/akassen



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.

Vil du være med til at sætte kursen?

FOAs A-kasse er en medlemsforening – det betyder, at du som medlem kan få indflydelse. Hvert tredje år afholdes et delegeretmøde, hvor valgte repræsentanter fra hele landet mødes. På mødet lægges linjen frem til næste delegeretmøde. Delegeretmødet er a-kassens øverste myndighed.

Hvordan bliver jeg valgt som delegeret?

I august og september afholder vi valgmoder forud for FOAs A-kasses delegeretmøde 13. december på FOAs hovedkontor i København.

Som medlem af FOAs

A-kasse er du meget velkommen. Det er på valgmoderne, du kan blive valgt som delegeret eller som suppleant. Der skal vælges en delegeret og en suppleant for hver afdeling. Du har også mulighed for at komme med forslag, som du ønsker, skal behandles på valgmodet. Møderne ligger i perioden fra 22. august til 30. september og bliver afholdt lokalt. Du kan se, hvornår der er valgmoder i din afdeling på denne side: foasakasse.dk

Dagsorden på valgmoderne

Dagsordenen for valgmoderne i valgkredsen skal som

minimum indeholde følgende punkter:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Forslag som ønskes behandlet
- 3) Valg af delegerede og suppleanter herfor
- 4) Indstilling af hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter herfor.

Valget som delegeret gælder i 3 år frem til næste delegeretmøde i 2019. ★

Den varslede bookingpligt er udsat

I forrige nummer af Fagbladet FOA bragte vi en artikel, hvori vi varslede, at man som ledig fra 4. april 2016 ikke blot selv har pligt til at booke samtaler i jobcentret og a-kassen. Som en ny regel ville du også automatisk blive afmeldt i jobcentret, hvis du ikke bookede til tiden.

Disse nye regler er blevet udsat til september 2016.

Hvad betyder det for dig som ledig?

Hvis du blot husker at booke til tiden, vil du ikke opleve nogen ændring. Som en ekstra sikkerhed for dig, har vi planer om at sende en påmindelse pr. mail/sms, to dage før bookingfristen udløber, såfremt du fortsat mangler at booke.

Har vi de rigtige kontakt-oplysninger på dig?

Husk derfor altid at give os besked, hvis du ændrer mobilnummer eller mailadresse. Det gør du på foa.dk i øverste højre hjørne ved at klikke på Mit FOA. Er du allerede logget ind, hedder det Mine tjenester. Derefter vælger du Mine personoplysninger. ★



Nyhed
fra PenSam

**SMS-
SERVICE**

**TILMELD DIG
INDEN 1.AUGUST**
og deltag i
lodtrækningen
om 10 gavekort
på 400 kr.

Følg med i din opsparing til pension

Nu kan du få en SMS hver måned, når vi har modtaget indbetalingerne til din pension. Så er det nemt at tjekke, at indbetalingerne svarer til det beløb, der står på din lønseddel.

SMS-servicen er gratis.

Tilmeld dig på www.pensam.dk/sms-service

KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 01.05.2016 - 01.08.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vinderne får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Der udloddes 10 Supergavekort til en værdi af 400 kr. og præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

Frederikssund

Seniorklubben. 21. sept. kl. 13.30: *Mit eventyr til West Indien - et liv fuld af liv v.* Lillian Sarvad. Foredraget ledsages af lysbillede og en lille film.

Holstebro

Senior. 18. aug. kl. 14: Start efter ferien med banko. 8. sept. kl. 13.30: Tur til Tingfin-deriet, Buksager 9, Krejbjerg, Spøttrup. Samkørsel fra p-plad-sen ved FOA kl. 13.30. Hver især tager kaffe og brød med. 22. sept. kl. 14: Susana Larsen kommer og fortæller om at træde ud af Jehovas Vidner. Entré og kaffe 45 kr.

Horsens

Afdelingen. 25. aug.: Seniorudflugt for pen-sionister og efterløn-nere til Frølevlejren. Der køres fra Horsens Banegård (Andr. Steenbergs Pl.) kl. 10 og forventet hjem-komst ca. kl. 18. Billet-ter sælges i perioden fra 5.7.-4.8. Læs mere på vores hjemmeside fra 5.7.

FOA seniorklub. 23. aug. kl. 12.30 fra Hor-sens banegård til

Skamlingsbanken og Grænsemuseet. Der serveres kaffe, boller og lagkage. Hjem-komst ca. kl. 18, pris 200 kr. Turen er tilret-telagt af SEP. Tilmel-ding til Bodil Hansted på 29 40 00 78. 13. sept. kl. 14: Vi får be-søg af maleren Kirsten Gissel, som bl.a. for-tæller om sine oplevel-ser. Der er kaffe og kage. 27. sept. kl.12.30: Afgang fra banegården til Tvillin-gegården ved Middel-fart, hvor der er rund-visning og serveres kaffe, boller og lagka-ge. Pris 150 tilmelding senest 20. sept. til Bodil Hansted på 29 40 00 78.

Nordsjælland

E+P Klubben. 2. sept. kl. 9: Bustur til den Blå Planet inkl. overraskel-ser. Betaling i afdelin-gen fra kl. 8.15 til se-nest kl. 8.45. Pris 200 kr. for medlemmer/ ledsagere 250 kr. Bin-dende tilmelding se-nest 19. aug.

Sjælland

Afdelingen. Få årets sjoveste familiedag - køb billetter med FOA-rabat til Bon-

Bon-Land i FOA Sjæl-land - læs mere og billetsalg på foa.dk/ sjælland. På eventyr i balletten - køb billet-ter med FOA-rabat til Nøddeknækken i Tivoli på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescen-ter - køb billetter med FOA-rabat til alle fore-

stillinger. Link til køb af billetter udsendes i nyhedsbrevene.

A-kassen. 17. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Bane-gårdspladsen 3, Ka-lundborg. 23. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Japanvej 2, Slagelse. Læs mere

og tilmelding senest 2 dage før på foa.dk/ sjælland.

Kontakt. Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.tid: man. tirs. og ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og

Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagel-se og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjælland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10

Medlemspuls

Vinderne i april og maj

Hovedpræmie:

Marianne Geert Grotkjær
Gerstedvej 11
8680 Ry.

Ann Berit Winther Nielsen
Gammel Køge Landevej 2
2650 Hvidovre.

Gavekort til Coop 300 kr.

Anne Minna Winther Nielsen, Beatesmindevej 14, st. tv. 9210 Aalborg SØ.
Anne Marie Hvam Hansen, Haydnsvej 71, 7500 Holstebro.
Karin Petersen, Bybækterasserne 133 B, 3520 Farum.
Maj-Britt Kjer Pedersen, Glumsøvej 6, 1. Th. 2700 Brønshøj.
Ulla Kappel Sørensen, Hægestræde 6, 7100 Vejle.
Bodil Margrethe Elsborg, Topasdal 15, 8930 Randers NØ.
Marianne Gunhild Weibull, Nyborgvej 50, 1. tv. 5000 Odense C.
Else Margrethe Michelsen, Strynøvej 7, 6100 Haderslev.
Dorthe With Lindnér, Almindevej 34, 4920 Søllested.
Nanna Mørk Spanggaard, Skolevej 7, 5700 Svendborg.

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 23 00
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
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
Sjælland: 46 97 38 60
sjælland@foa.dk

Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@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

10 kl. 16-20 på hverdage. Tilføj din mail-adresse på foa.dk/per-sondata, så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden. Aktivitetskalenderen for 2. halvår 2016 er samsendt med dette fagblad – hvis du ikke har modtaget kalenderen, så rekvirer en i afdelingen på 46 97 38 60.

Sydfyn

Sundhed og service-

sektoren. 20. sept. kl. 17: Sektorårsmøde på Hotel Christiansminde. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

Teknik og service-

sektoren. 1. nov. kl. 17: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

Pædagogisk sektor

3. nov. kl. 18: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8

dage før mødet. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sydsjælland

Afdelingen.

30. nov. kl. 19: Generalforsamling i afdelingshuset på Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFO-Aktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 9. nov.

Sektorerne. 9. nov. kl. 19: Årsmøde i sektorerne i FOA Sydsjælland, Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFOAktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 19. okt.

Sønderborg

Seniorklub.

10.-12. aug. kl. 8 fra Sønderborg Politistation: Ferietur til Nordsjælland, tilmelding senest 1. juli. 15. sept. kl. 14 i FOA: Demens-foredrag, tilmelding senest 9. sept.

4. okt. kl. 18.30 i FOA: Vin- og ost-aften, tilmelding senest 23. sept. 3. nov. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 28. okt. 28.-30. nov. kl. 7 fra Sønderborg Politistation: Jule-tur til Berlin, tilmelding senest 7. okt. 8. dec. kl. 13 i FOA: Julefrokost, tilmelding senest 25. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fagl020@foa.dk. Nyt program for 2016 kan ses på foa.dk/soenderborg/seniorklubben eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubben's arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub.

17. aug. kl. 10: Tur til fængslet i Horsens, afgang fra afdelingen i Rødekro kl.10, opsamling i Hammelev ved Time out kl. 10.15. Rundvisningen starter kl. 13. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem, betaler 95 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 10. aug. 5.-9. sept.: Tur til Prag, program se hjemmeside u. aktiviteter. Bestyrelsen arbejder med at arrangere en tur til Hol-



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



Find det her

foa.dk/afdelinger

land i april 2017. Seniorklubben's aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på hjemmesiden u. aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt betaler entréen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og førtidspensionist.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 195.504/6. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0230

Redaktionen sluttet:
3. juni

Indlæg til 'det sker' sendes til
Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 5: 20. juni
Frist til nummer 6: 23. august

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

Annoncefrist:
Nummer 5: 20. juni

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

Nummer 5 udkommer:
1. september

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

Udgiver:

FOA

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

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 Knudsen Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

quizen

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 **25. juli**.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Bodil Kristensen, Vrå**.

1. Hvad sparer flest FOA-medlemmer op til?

- A. Pension
- B. Ferie
- C. Mærkedage/højtidetider



2. Hvor fik Heidi Hoffmann arbejde efter at have deltaget i FOAs og AOFs kurser?

- A. På et plejecenter i Randers Kommune
- B. På et bosted i Randers Kommune
- C. I hjemmehjælpen i Assentoft

3. Hvad forestiller billedet?

- A. En bluse
- B. Et japansk vægtæppe
- C. Et tapet

4. Hvad var Amelie Karolina Tillgrens barndomsdrøm?

- A. At købe et væveværksted
- B. At rejse rundt om jorden
- C. At flytte i hus



5. Hvornår på året er det bedst at begynde med åbentvandsvømning?

- A. Januar-marts
- B. April-juli
- C. Juni-september

6. En person i Renée Toft Simonsens nære omgangskreds er kommet på plejehjem. Hvem?

- A. Hendes mors mand
- B. Hendes mors bror
- C. Hendes mors søster

7. Hvor meget sparer Kim Fleron årligt ved at lave madplaner?

- A. 12.000 kroner
- B. 18.000 kroner
- C. 27.000 kroner

Af Rikke Jung Rasmussen

EFTERUDDANNING

SUNDHED, OMSORG OG PÆDAGOGIK

KLIP UD OG GEM

KURSUSOVERSIGT AUG. - SEPT. 2016

PÆDAGOGISK ARBEJDE MED BØRN OG UNGE

	Opstart	Dage
Børn og natur	22. august	5
Arbejdet som dagplejer	29. august	15
Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde med fokus på sensitive børn	5. september	3
Arbejdet som værkstedsassistent	26. september	15

FELDPLEJE, SYGEPLEJE OG SUNDHED I KOMMUNALT REGI

	Opstart	Dage
Omsorg for borgere med demens (demens 1)	15. august	5
Kontakt med sindslidende borgere i hjemmeplejen	22. august	5
Medicinadministration	29. august	5
Personer med demens, aktiviteter og sygdomskendskab (demens 2)	12. september	10

SOCIALPSYKIATRI OG FYSISK/PSYKISK HANDICAP

	Opstart	Dage
Farmakologi i psykiatrien	22. september	5

VEJLEDERKURSER

	Opstart	Dage
Forflytningsvejleder	17. august	12
Praktikvejleder - særlig indsats	7. september	3

ANDRE KURSER

	Opstart	Dage
Brandbekæmpelse - 3 timer	9. august	1
Førstehjælp - 6 timer	13. august	1
Førstehjælp - 3 timer	15+16. august	1

TILMELDING

Tilmeldingsfristen til vores kurser er som regel tre uger før kursusstart - på www.sosusyd.dk/kursus kan du orientere dig om de enkelte kurser.

PRIS

De fleste af vores AMU-kurser er gratis for personer med en uddannelsesbaggrund som ufaglært eller faglært. Hvis der er deltagerbetaling er det anført under det enkelte kursus. Se mere om priser på www.sosusyd.dk/kursus



SE DET KOMPLETTE UDBUD I VORES KURSUS-KATALOG - FIND DET PÅ SOSUSYD.DK/KURSUS

Find os på Facebook [Facebook.com/sosusydskursus](https://www.facebook.com/sosusydskursus)

VIL DU PÅ KURSUS?

Har du spørgsmål eller brug for vejledning, kan du ringe til kursussekretærene på SOSU syd på 73 33 43 00 eller sende en mail til: kurser@sosu-syd.dk



Betina Kjær Nielsen
Kursussekretær



Lotte Trassdahl Tarp
Kursussekretær

WWW.SOSUSYD.DK/KURSUS

SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

RING OG FÅ **FOA RABAT**



Billån
Kun 4%*



Boliglån
5% FOA rabat**



Forbrugslån
5% FOA rabat**

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**

*Vejl. låneeksempel for billån ved 100% finansiering: hovedstol 200.000 kr., månedlig ydelse 2.730 kr., lånets løbetid 7 år, variabel rente 4%, ÅOP 4,9%, debitorrente 4,06%, samlede etableringsomkostninger 5.610 kr., samlet beløb der skal betales tilbage i lånets løbetid 229.564 kr., samlet kreditbeløb 194.390 kr.
**Med 5% FOA-rabat vil en almindelig rente på 5% i PenSam Bank give en ny rente på 4,75%.

PenSam

FOA

praxis®

...gør din dag behagelig

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE
MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

SPAR 50%

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser - uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



Model 25130 - Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 40

Normalpris 399,-



Model 25240 - Genova

Superlet dame sneakers med elastiklukning.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 399,-



Model 25290 - Parma

Damesandal med bagrem og velcrolukning.

Farve: Blå - Rød - Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 399,-



Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

med innersål af ruskind.

Sort: Str. 36-45

Hvid: Str. 36-40

Normalpris 399,-



Model 25250 - Rimini

Superlet dame ballerina-sneakers med velcrolukning over vristen.

Farve: Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 399,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN

400,-

Se flere
KANON
tilbud på
praxiswear.dk

Model 25280 - Firenze

Moderigtig damesandal med hælrem og spænde

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 399,-



Model 25310 - Trento

Damesandal med korkbund og spænde

Farve: Sort

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 249,-



1/2 PRIS
2 PAR KUN

250,-

Model 25300 - Venedig

Damesandal med tåstrop og spænde.

Farve: Sølv

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 249,-



Model 25230 - Pisa

Damesandal med velcrolukning.

Farve: Sort/grå - Grå/blå

Størrelser: 36 - 42

Normalpris 249,-



Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.

Tilbudet gælder til 15.07.2016 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning