

Fagbladet **FOA**

fokus:

MØNSTERBRYDERE

Se de fag, der er bedst til at få børn af ufaglærte til at uddanne sig

SIDE 8

5

GODE RÅD

Sådan får du indflydelse på jobbet

SIDE 30

Køkkenleder Sisse Strange Sejer får elever til at lykkes med madlavning

SUCCES MED ELEVER I KØKKENET

SIDE 16-18

Hvor meget 'vi' er vi?

På FOAs kongres i oktober blev der talt meget om arbejdsfællesskaber. De 593 delegerede vedtog, at FOA frem til næste kongres skal kæmpe for arbejdsfællesskaber, der er kendetegnet ved en fælles forståelse af kerneopgaven og et stort fagligt handlerum, medbestemmelse og medindflydelse, medansvar og et godt samarbejde mellem medarbejdere og ledere.

Det lyder godt – og tiltrængt.

Ifølge den seneste arbejdsmiljøundersøgelse fra FOA svarer en ud af tre velfærdsmedarbejdere, at de savner indflydelse på jobbet. Det er alt for mange.

Især når man ved, at medindflydelse giver trivsel og tilfredshed, mens manglende indflydelse kan udløse stress og tab af kontrol.

Fagbladet FOA har besøgt et par arbejdspladser, hvor medarbejderne opfordres til at tænke nyt, komme med idéer, stole på egen faglighed og tage ansvar. Jeg håber, at flere arbejdspladser går i deres fodspor og går fra arbejdsdeling til arbejdsfællesskab. Et professionelt 'vi' på arbejdspladsen, om man vil.

Eller som et af de mange FOA-medlemmer, der deltog i debatten forud for kongressen, skrev: "Arbejdet er vores, ikke dit eller mit." ★

Gitte Hejberg

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

Morten Bruun
redaktionschef
mobr@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Mette Boysen
journalist
mebo@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 28

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 44

Plads til lyse idéer

Lone Kristensen og kollegerne på ældrecentret i Tarm har både indflydelse og ansvar.

Side 24-31



BEDSTE

Kongres 2019

Se, hvad FOA
vil arbejde for
de næste fire år.

Side 4-7

Køkkenleder Sisse
Strange Sejser serverer gratis morgen-
mad tre gange om
ugen på Sct. Jørgens
Skole i Roskilde.
Nawal fra 9. x er fan
af hendes grovboller

Side 16

START PÅ DAGEN



**Får kontorfolk
til at spise sundt**

Kantineleder Lone
Achermand bruger
masser af blåbær
til at peppe de sun-
de salater op.

Side 19

I hvert nummer

Striben	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
#glemmerdigaldrig	32
Mad med Klinken	39
Quizen	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

tema
børn af ufaglærte

De bryder med den sociale arv

Mød Maria,
Natasja,
Axi og Anja.

Side 8-11

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

Marie Brynskov
journalist
mbryn@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

Astrid Graugaard
journalistpraktikant
asgi@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Iben Gad
fotojournalistpraktikant
igad@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

Trine Gade
visuel redaktør
trig@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

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

nyt

4

dage, 593 delegerede og tusindvis af ord blev det til, da FOA holdt sektorårsmøder og kongres i oktober.



Slut med FOAs ulykkesforsikring

Fra 1. januar vil FOA-medlemmer ikke længere være dækket af den kollektive fritidsulykkesforsikring FOA-Ulykke. Den har FOA opsagt, fordi den var for dyr og dårlig. Alle medlemmer er blevet orienteret om, at det nu er op til hver enkelt at tegne en forsikring.



Jeg har en betydelig forståelse for, at de grupper skal kunne trække sig tilbage før os andre.

HENNING THIESEN, FORMAND FOR DJØF, SOM IFØLGE A4 NU TILSLUTTER SIG, AT FOLK MED FYSISK HÅRDT ARBEJDE KAN HAVE BEHOV FOR TIDLIGERE TILBAGETRÆKNING END AKADEMIKERE.



Nye navne. Tre nye navne kom med, da kongressen valgte ny FOA-ledelse. Det er forbundssekretær Maria Melchiorson (billedet), Kim Henriksen (formand for Pædagogisk Sektor) og Thomas Brücker (næstformand i Teknik- og Servicesektoren). Mona Striib og Thomas Enghusen blev genvalgt som henholdsvis formand og næstformand i FOA. Der var også tale om genvalg på de øvrige otte poster.

Hvad mener du om FOAs forslag til tidlig tilbage-trækning?



Michael Malthesen, serviceassistent på Frederiksberg



Connie Jørgensen, social- og sundhedsassistent i Sønderborg



Gitte Lea Fromholt, social- og sundhedshjælper i Gladsaxe



Michael Claesen, teknisk serviceleder i Aalborg



fagbladetfoa.dk/
tidligere-pension

Godt for kollegerne

Det er fint, at FOA nu peger på de brancher, hvor det er dokumenteret, at det er de mest belastede. Det gælder blandt andet mine kolleger i rengøringen, hvor mange har det hårdt.

Vil såre nogle

Det er svært at pege på nogle faggrupper frem for andre. Der er nedslidte i mange brancher, og man risikerer at såre nogle af dem, der ikke er omfattet af forslaget. Det er hårdt.

Lægens ord

Den pædagogiske assistent i vuggestuen kan være mere nedslidt end medarbejderen i hjemmeplejen. Ret til tilbage-trækning bør derfor baseres på en lægefaglig vurdering – en lægeattest.

Ikke penge til alle

Det er et godt udspil. Jeg og mine kolleger i teknik-service-branchen kommer nok ikke til at være omfattet, men man kan ikke gøre alle tilfredse. Det er der nok ikke penge til.

Vi skal ulige løn til livs

Ved næste offentlige OK-forhandlinger skal lønnen stige i kroner og øre og ikke i procenter. Ellers kommer vi aldrig af med skævhederne, siger FOAs formand.



Når en ny overenskomst giver en over-læge en lønforhøjelse på 65.100 kroner, får en typisk social- og sundhedshjælper 22.500 kroner ud af den samme aftale. Den forskel skyldes, at begge forbedrer deres løn med samme procentsats.

“Det er saftuseme for skævt. Alt for skævt,” siger FOA-formand **Mona Striib**.

Hun rejste problemet på FOAs kongres, hvor hun også varslede, at FOA ved næste offentlige OK-forhandlinger i 2021 går benhårdt efter at få ændret det nuværende lønsystem.

“Det er de højtlønnede, der bliver tilgodeset, og den skævdeling må høre op,” sagde Mona Striib og fortsatte:

“Vi sikrer ikke samme fremgang i reallønnen til alle, når resultatet opgøres i procenter. Man kan ikke gå ud og betale procentvis mindre for en liter mælk.”

Nu eller aldrig

Derfor vil FOA kæmpe for, at lønsystemet erstattes af kroner- og øre-stigninger – lige-

Som formand for Forhandlingsfællesskabet spiller Mona Striib en **central rolle i næste OK-forhandlinger**, hvor hun vil kæmpe for et nyt lønsystem.

som på det private arbejdsmarked.

Det ønske er ikke nyt – og ifølge **Ulla Gram**, afdelingsformand for FOA i Silkeborg-Skanderborg gennem de seneste ti år, er det nærmest nu eller aldrig:

“Hvis det heller ikke bliver til noget denne gang, tror jeg desværre, at medlemmerne kan blive i tvivl om, hvorvidt vi faktisk mener det,” siger Ulla Gram.

Slip gamle kønsroller

Skævheden rammer ikke kun på faggrupper. Den rammer også på køn.

I dag tjener kvinder 13,1 procent mindre end mænd, og bortset fra en ekstraordinær lønpulje i 2018 på 0,04 procent har kvinderne ikke fået meget forærende. Derfor ønsker Mona Striib en hjælpende hånd fra Christiansborg.

“Det betyder ikke en total ødelæggelse af den danske aftalemodel. Det ved politikerne også godt. Lad os nu slippe ud af de forældede kønsroller,” siger hun. ★

1

procent i lønstigning giver en offentlig ansat topchef 15.000 kroner mere i løn, mens et typisk FOA-medlem vil få cirka 3.000 kroner mere.

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor

FOA-ledelsens løn sættes i bero

FOAs topledelse – formand, næstformand og de øvrige 11 kongresvalgte i forbundshuset – kan se frem til fire år uden stigninger i hverken løn eller pension. Det vedtog kongressen, som også afskaffede den procentvise stigning i ledelsens løn og pension. Ledelsen var enig i begge beslutninger.

Fagbladet FOAs kongresreportage er skrevet af:

Astrid Ingemann
asgi@foa.dk

Rikke Jung Rasmussen
rkjr@foa.dk

Mette Boysen
mebo@foa.dk

Morten Bruun
mobr@foa.dk

Gitte Hejberg
gith@foa.dk

Foto:
Iben Gad
Malte Kristiansen

 **Læs mere**

foa.dk/Kongres2019

Tættere på medlemmerne

Ny koordinator skal fungere som **bindeled** mellem sektorbestyrelse, faggruppelandsmøde, afdelinger og medlemmer.

Det er ikke nyt, at Kost- og Service-sektoren gerne vil være tæt på medlemmerne.

Men da sektoren flere steder er lagt ind under enten Social- og Sundhedssektoren eller Teknik- og Servicesektoren, skal der nu gøres en ekstra indsats for at leve op til det mål.

Derfor blev det på årsmødet i Kost- og Servicesektoren besluttet at oprette en helt ny rolle i form af en faggruppekoordinator, der skal fungere som bindeled mellem FOA og medlemmerne.

“Vi har set, at antallet af deltagere på vores faggruppelandsmøder falder. Derfor er det nødvendigt med nogle personer, der kan fungere som den røde tråd og samle op på det, der bliver besluttet på faggruppelandsmøderne,” siger sektorformand **Pia Heidi Nielsen**.

De nye koordinators skal klædes på via et kursusforløb udbudt af FOA. Det præcise antal og deres opgaver formuleres af sektorbestyrelsen i november.

Problem med pensionsvalg

På årsmødet gav flere deltagere udtryk for deres utilfredshed med, at forhandlings- og aftaleret er knyttet op på valg af pensionsselskab. Som nyansat har man syv dage til at vælge mellem PenSam og PensionDanmark, og hvis man overskrider den frist, bliver man automatisk optaget i PensionDanmark. Her har 3F forhandlingsretten, mens FOA har den i PenSam.

“Det er vi meget bevidste om, og det skal vi have lavet om,” siger Pia Heidi Nielsen. ★

4

overordnede mål står der noteret som de vigtigste i Kost- og Service-sektoren de næste fire år. Det er trivsel, overskuds, faglighed samt velfærd og klima.

Genvalg

På årsmødet blev Pia Heidi Nielsen og Berit Jakobsen genvalgt som formand og næstformand i Kost- og Service-sektoren. Uden modkandidater – og med applaus.

Kampvalg

På årsmødet blev Steen Andersen, Inge Holk Rasmussen og Bo Bergstrøm valgt til sektorbestyrelsen efter kampvalg, hvor det hidtidige bestyrelsesmedlem Gitte Yvonne Møller måtte sige farvel.



Det glæder mig, at medlemmerne er så klimabevidste.

PIA HEIDI NIELSEN



Giv os ret til tidlig pension

Susanne og Helle – mor og datter og rengøringsassistenter – varmede op til kongressen med **en bøn til statsministeren**.

foto: Jørgen True



“Jeg ønsker ikke at ende som mor. Det gør jo helt ondt at se på hende.”

Sådan sagde 43-årige **Helle Høier Hjelmgaard**, da hun sammen med sin mor, **Susanne Høier**, 61, som optakt til FOAs kongres sendte en bøn til statsminister Mette Frederiksen og bad om ret til tidlig pension.

Susanne arbejder 35 timer om ugen i kommunale institutioner i Tårnby. Hun er især plaget af slidgigt, er opereret to gange og tager ofte smertestillende piller efter fyraften.

Helle arbejder 32 timer om ugen – også i Tårnby –

og har allerede oplevet dage, hvor hun må opgive at nå alle opgaver, fordi kroppen har sagt fra.

Væk med velfærdsforlig

FOA vil gerne hjælpe de to kvinder og alle deres kolleger. På kongressen anbefalede FOA derfor som det første fagforbund herhjemme, at Folketinget dropper velfærdsforliget fra 2006, der betyder, at pensionsalderen løbende forhøjes. Men der er ikke politisk flertal for det forslag. Derfor peger FOA også på en model for, hvordan man i praksis løser

“Jeg fylder 62 i næste måned og er allerede så nedslidt, at jeg med sikkerhed går på efterløn om et år. Den mulighed har Helle ikke. Så mit nørdråb **gælder næste generation**,” siger Susanne Høier.

de lidt abstrakte tanker om tidlig tilbage-trækning, især Socialdemokratiet gik til valg på. Her er der ikke plads til alle brancher, men forslaget tager hensyn til de lønmodtagere, der er nedslidte uden at være så medtagede, at de kan indstilles til førtids- eller seniorpension.

Mette F. er enig med FOA

“Jeg ved, det er en svær diskussion med mange dilemmaer. Men nogen skal tage skridtet til at åbne debatten,

og det er så det, FOA og jeg har gjort,” siger **Mona Striib**.

FOAs model tager blandt andet hensyn til, at mange kvinder i eksempelvis Kost- og Servicesektorens faggrupper er nedslidte, selvom de ikke har arbejdet på fuld tid. De har også statsminister **Mette Frederiksens** (S) sympati.

“Det skal ikke være sådan, at man er dårligere stillet i den kommende ordning, bare fordi man er kvinde og ikke har arbejdet på fuld tid,” sagde hun fra talerstolen på kongressen. ★

3

år har hidtil været kongresperioden, men den er nu ændret til 4 år. Samtidig kommer der måske en struktorkongres i 2021, hvor FOAs love og regler skal moderniseres.

Broen til fremtiden

FOA forventer, at Folketinget vedtager en klimalov, der er socialt ansvarlig. Det er hovedbudskabet i kongresudtalelsen ‘FOA tager ansvar for fremtiden’. FOA er allerede med i klimaaalliancen ‘Broen til fremtiden’, der består af fagforeninger og NGO’er.

‘Bedre vilkår, mere velfærd’

4 temaer danner ramme om FOAs nye målprogram ‘Bedre vilkår, mere velfærd’, der blev vedtaget på kongressen: Gode arbejdsvilkår, faglig udvikling, kampen mod nedslidning samt retfærdig løn.



“Jeg er så stolt af min datter”

Når 22-årige **Maria Reinbach** fra Nibe til september næste år vinker farvel til SOSU Nord i Aalborg, kan hun ikke alene kalde sig pædagogisk assistent. Hun kan også kalde sig mønstrebryder.

I Marias familie er der ikke mange traditioner for at uddanne sig. Hendes morfar og mormor arbejdede på slagteriet og tekstilfabrikken, og hendes mor har haft forskellige ufaglærte job.

Hendes far var kleinsmed, men alkoholen tog magten fra ham – og

han døde sidste år som førtidspensionist.

“Min mor har været så bange for, at min tvillingebror og jeg ville gå i hendes fodspor. Så hun blev meget glad, da min bror sidste år fik svendebrev som maler. Og hun er lige så glad for, at jeg også er i gang med en uddannelse,” siger Maria Reinbach.

“Ja, det er rigtigt. Jeg har været alene med børnene, siden de var ni år – og jeg er så stolt af dem. Efter alt det, de har været igennem, har de virkelig

grebet muligheden for at komme frem i livet,” siger **Pia Reinbach** og suppleres af datteren.

“Min mor var jo ikke den store lektiehjælper, da jeg var bette. Skolen kan stadig være lidt svær og uoverskuelig, men så siger jeg til mig selv, at jeg skal holde fokus. Jeg er glad for skolen, fordi jeg får viden og bedre faglig ballast, og jeg håber, at jeg en dag kan komme til at arbejde med unge med psykiske lidelser.” ★

Velfærdsuddannelser bryder den sociale arv

Sosufagene og uddannelsen til pædagogisk assistent er de to områder, hvor flest bryder familiens tradition og går fra ufaglært til faglært.

Fokus er skrevet af Finn Danielsen og Morten Bruun ★ foto: Claus Bonnerup

En ung kvinde har uddannet sig til social- og sundhedsassistent, og en time før fejringen på skolen er flere generationer af hendes familie linet op med kamera og videoapparat. Med tårer i øjnene fortæller de, at den unge kvinde er den første i familien, der har fået en uddannelse. Og hvor stolte de er af hende.

Lisbeth Nørgaard, der er formand for SOSU-skolerne og direktør for SOSU-Esbjerg, ser optrinnet fra receptionen tydeligt for sig.

“Den slags historier kan vi finde mange af. En familie, der oplever, at de er på vej over i en anden vejbane, fordi en af dem står med beviset på, at hun er faglært,” siger hun.

Teori og praksis

Lisbeth Nørgaards ord underbygges af en ny undersøgelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE), der udnævner social- og sundhedsuddannelserne som de mest effektive for unge, der vil bryde familiens traditionelle mønster. Uddannelsen til pædagogisk assistent følger lige efter, og de to fag kan noget helt unikt.

“Vores elever giver udtryk for, at vekselvirkningen mellem teori og praksis taler mange. Det matcher deres temperament og tilgang til viden. De får hurtigt et jobperspektiv, og fagene med vægt på relationer, psykologi og kommunikation taler ind i deres eget liv og giver dem fokus på

egen læring og udvikling,” siger Lisbeth Nørgaard.

Hun er stolt over, hvad uddannelserne kan tilbyde de unge, der kommer fra familier uden tradition for at uddanne sig. Men hun understreger samtidig, at elevgrundlaget og optaget er meget bredere.

En god forretning

Erhvervsuddannelser som sosu-uddannelserne giver også valuta for pengene, fastslår **Mie Dalskov Pihl**, der er chefkonsulent i AE, med baggrund i nye undersøgelser.

Den enkelte får bedre jobchancer og højere indkomst, og samfundets bundlinje vil i rå tal vokse med halvanden millioner kroner, hver gang en ufaglært bliver faglært.

“Samfundsøkonomisk er det en god forretning at uddanne flere, og vi kan samtidig se, at en erhvervsuddannelse er noget af det, der batter mest, når vi snakker social arv,” siger Mie Dalskov Pihl.

Det kan **Niels Ploug** nikke til. Han er afdelingsdirektør i Danmarks Statistik og har gennem mange år forsket i social arv.

“Vores undersøgelser viser, at mens der er et klart element af social arv i forhold til alle de videregående uddannelser, så ser det ikke ud til at være tilfældet på erhvervsuddannelserne. En kombination af praktisk og teoretisk ser ud til at appellere til dem, der holder sig tilbage med uddannelse.” ★

fida@foa.dk ★ mobr@foa.dk

Vil arbejde med børn og gamle

- Blandt 25-årige med ufaglærte forældre er 8,2 procent sosu-hjælpere.
- I gruppen af øvrige unge er det kun 2,7 procent. Tre gange så mange mønsterbrydere vælger dermed sosu-uddannelsen sammenlignet med andre unge.
- Dobbelt så mange vælger uddannelsen som pædagogisk assistent.

58

procent af de 25-årige med ufaglærte forældre har taget en ungdomsuddannelse eller en erhvervskompetencegivende uddannelse. Af øvrige unge er det 83 procent.

Giver mere i løn

Springet fra ufaglært til faglært betyder, at personlig indtægt netto stiger 4.000 kroner om måneden i snit.

Kilde: Analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd. Her er mønsterbrydere defineret som “25-årige med højere uddannelse end grundskole, hvis forældre begge er ufaglærte”.

Mød flere
mønster-
brydere
Side 10

Mønster bryderne

Mød tre kvinder, der har **besluttet sig for at tage en uddannelse** – og dermed gøre noget andet end deres forældre.



Min mor har advaret mig imod at ende som hende

“Da jeg var færdig med 7. klasse, havde jeg aldrig fået mere end 02 i karakter. Men da jeg startede på Tandslet Friskole, fik jeg den hjælp, jeg havde brug for, og mine karakterer steg drastisk.”

Natasja Gydesen, 18 år og fra Lysabild på Sydals, lægger ikke skjul på, at hun fagligt havde det svært i mange år og døjede med sit selv-værd. Men hun endte med at blive glad for bøgerne og fik ‘for alvor blod på tanden’ efter 10. klasse.

I dag går hun på EUX på social- og sundhedsskolen i Aabenraa – den kombinerede erhvervs- og gymnasieuddannelse – og går i første omgang efter at blive pædagogisk assistent.

“Min far er lagerarbejder på Danfoss, og efter

25 år som rengøringsassistent er min mor nu blevet anerkendt kvalitetschef i ETL Group. De har altid sagt, jeg skal gøre, hvad jeg har lyst til. Det er ikke afgørende for dem, at jeg læser. Men min mor har advaret mig imod at ende som hende. Hendes krop er slidt, og hun siger, jeg skal passe på mig selv.”

“EUX er nok Danmarks hårdeste uddannelse. Det kan være svært at tage de to uddannelser samtidig, og når jeg sidder hjemme og laver lektier, forstår min mor ikke altid, at en hjemme-

opgave kan tage så mange timer. Men jeg brænder for det og knokler, og jeg ved, jeg bliver glad for det bagefter.”

“Jeg får en uddannelse, som jeg kan bruge – både til at finde et arbejde og som springbræt til noget andet. Og hvis jeg må have lov at sige det, er jeg faktisk lidt stolt af mig selv.” ★



Og hvis jeg må have lov at sige det, er jeg faktisk lidt stolt af mig selv.

.....
NATASJA GYDESEN

[bag om ordet]

Mønsterbryder er en “person, der bryder med sin socialt belastede arv og følger et andet mønster end forventet.”

Kilde: Den Danske Ordbog.

Flest kvinder bryder mønstret

Cirka 55 procent af unge mænd bliver mønsterbrydere – uanset etnisk baggrund. Blandt kvinderne er det cirka 65 procent blandt etnisk danske og 75 procent blandt indvandrere og efterkommere.

Kilde: Analyserapporter fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2019

Mine forældre er megastolte

“Da jeg gik i skole, følte jeg mig udenfor, når de andre børn fortalte om deres forældres arbejde. Nu glæder jeg mig til, at mine børn kan sige, at deres mor er sosu-assistent.”

22-årige **Archjana Sivarajah**, kendt som Axi, er født og opvokset i Grindsted af forældre, der som ganske unge flygtede fra Sri Lanka med deres familier. Hendes far og mor har tidligere gjort rent, men er i dag førtidspensio-

nister – og så er de ‘megastolte’ af deres datter.

“Begge mine storebrødre har studentereksamen og har valgt socialrådgiver og pædagog som deres vej. Min lillesøster går i gymnasiet, men det tog altså lang tid for mig at finde ud af, hvad jeg ville. Det har fyldt lidt, at jeg var den eneste uden studenterhue. Mine forældre har presset på for at få mig i gang med en uddannelse,” siger

Axi – som læser på SOSU Esbjerg og til august næste år bliver social- og sundhedsassistent.

“Jeg føler, jeg er landet på den rette hylde. Jeg er jo vokset op i en kultur, hvor man hjælper de ældre og viser dem respekt, og jeg føler virkelig, at jeg som sosu-assistent gør en forskel. Uddannelsen betyder også, at jeg kan stå på egne ben. Det er vigtigt.” ★



Mit held at jeg fik et skub

“Jeg er vokset op som den yngste af seks søskende. Vores forældre var ufaglærte og havde aldrig problemer med at finde arbejde, så da jeg var færdig med skolen, gjorde jeg bare som dem.”

Anja Reher er 44 år og fra Midelfart – og i dag ærgrer hun sig over, at hun ‘bare’ fulgte i forældrenes fodspor og arbejdede i cafeteria og på fabrik, før hun fik job som rengøringsassistent i Fredericia Kommune.

“Det var selvfølgelig fint nok, men det var altså mit held, at kommunen ændrede strukturen

og anbefalede mig at tage uddannelsen som sosu-hjælper. Det var i 2008, og siden er jeg blevet assistent og er både superbruger og vejleder på det bosted for psykisk og fysisk handikappede, hvor jeg arbejder. Og jeg har også været faglig planlægger.”

“Jeg har været glad for alle de udfordringer og føler en form for stolthed over, at jeg gør en forskel. Og så er jeg så glad for, at mine to børn – de er 18 og 24 år – begge har valgt at tage uddannelser. Jeg fortryder, jeg ikke gjorde det samme, da jeg var 18 år.” ★

groft sagt

Taler de mon sammen?

Ifølge regeringen og SF er de pædagogiske assistenter en af nøglerne til at indfri valgløftet om minimumsnormeringer i dagtilbuddene i 2025. Der er nemlig ikke nok pædagoger. Alligevel er ledigheden blandt pædagogiske assistenter steget fra, hvad der svarer til 592 fuldtidsledige i juni 2019 til 621 i dag. Dermed er ledighedsprocenten over 10 procent.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Klummeskribent Reimer Bo Christensen advarer de superliberale mod at underminere den danske model.

“Det er ikke nyt, at de superliberale borgerlige benytter den mindste anledning til at sparke en kile ind i fagbevægelsen. Det nye er en tendens til, at de velbærgede håner de knap så velbærgede og sparker nedad. Sådan oplever jeg det i hvert

fald, og det er ikke noget smukt syn.”

Sådan siger journalist Reimer Bo Christensen om sagen fra Københavns Lufthavn, hvor en tillidsrepræsentant i bagagehåndteringen i håndfaste vendinger opfordrede en vikaransat til at melde sig ind i 3F. I stedet for at falde over tillidsmanden valgte Reimer Bo at sparke opad i sin faste klumme i Jyllands-Posten.

“**Uderdanmark har aldrig** arbejdet på en overenskomst, talt med en tillidsmand eller været solidarisk med en truet kollega.

(...) For dem er livets største fare vel, at de skulle få slipset i klemme i elløbehjulet,” skrev han.

“**Selvfølgelig skal man ikke forsvare trusler**, men vi skal i den grad forsvare aftale-systemet, og det er helt berettiget at foreslå en kollega at skifte fagforening. Hvis man ikke er medlem af en fodboldklub, kan man jo heller ikke spille i Superligaen. Aftale-systemet er fundamentet for vores velfærdssamfund, og det er med til at skabe en vis form for rimelighed,” siger Reimer Bo Christensen. ★



Foto: PR

Den tidligere tv-vært **Reimer Bo Christensen** arbejder i dag som konsulent og optræder hyppigt som kommentator og klummeskribent. Han er desuden formand for Publicistklubben.

Endelig slut med OPPUSTET MAVE

Selvom Linda fra Nordjylland altid har holdt sig i god form, blev maven alligevel oppustet dagligt. Hun fandt en effektiv løsning med ingredienserne i Macoform Plus.

– Jeg har altid være forholdsvis slank og spist sundt uden at være fanatisk. Jeg har trænet og holdt mig i nogenlunde god form. Især dérfor var det bare så uretfærdigt, at jeg alligevel dagligt følte mig enormt oppustet, når vi nåede til aften, siger Linda.

– Det var lige meget, om det var en dag på grønt og fibre, eller en dag på fast food: Jeg følte, jeg havde slugt en ballon, der bare ikke ville "miste" luften. Jeg prøvede mange forskellige ting fra den lokale helsekostbutik for at slippe af med den oppustede mave, men fandt ikke noget, der kunne hjælpe mig.

Job med fart på

– Da jeg blev gravid for et par år siden, var der en længere periode hvor jeg naturligvis ikke tænkte på problemet – men jeg skal da lige love for, at det vendte tilbage, efter jeg havde født min lille datter. Måske havde det i virkeligheden slet ikke været væk, men jeg havde i hvert fald ikke bemærket det i de 9 måneder, hvor kroppen jo opfører sig anderledes på vildt mange områder, fortæller Linda mens hænderne kører hen over maven.

– Jeg vendte tilbage til mit job som assistent manager igen efter endt barsel. Det er et job, hvor der er pres på. Jeg både går og står meget i løbet af dagen. På en god dag kan det sagtens blive til 12-15 km, så

det er bestemt ikke fordi, jeg ikke bevæger mig, at min mave bliver oppustet. Jeg er i tæt kontakt med kunderne 24-7, så det er vigtigt for mig, at jeg har det godt med mig selv. Så er jeg bedre i stand til også at give noget godt til kunderne og yde den bedste service.

Erfaringsudveksling i mødregruppen

– Som relativt nybagt mor, er jeg også i en mødregruppe, og her får vi snakket om rigtig mange ting. Også oppustede maver.

– Det var da også her, jeg fik en anbefaling om at prøve Macoform Plus. En af de andre mødre havde en æske, som hun syntes, jeg skulle prøve. Og hold da op! Der gik ikke ret mange dage, før end jeg både mærkede og så en kæmpe forskel.

Ingredienser i Macoform Plus tager oppustetheden

– I dag tager jeg en tablet hver aften kort før vi spiser. Det gør, at jeg ikke længere bliver oppustet. Jeg har ikke længere den tunge fornemmelse i maven, du ved: den, hvor man bare har lyst til at åbne bukselinningen og smide sig på sofaen. Der er fuld fart på – hjemme og på jobbet – og jeg har bare et helt andet overskud efter at jeg har fået styr på maven igen, siger Linda.

EN FLAD
MAVE UDEN
OPPUSTETHED



INGREDIENSER I MACOFORM PLUS:

- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fordøjelsen

ARTISKOK AFHJÆLPER:

- Fordøjelsesproblemer – bl.a. ved at fremme produktionen af fordøjelsessaft (galde og andre væsker, man producerer naturligt under fordøjelsen)
- Oppustethed som følge af luft i maven
- Desuden fremmer artiskokken vægttab i forbindelse med slankekur.



FENNIKELFRØ, KAMILLEBLOMST OG PEBERMYNTE

Macoform Plus indeholder ekstrakter fra fennikelfrø, kamilleblomst og pebermynte. Kombinationen hjælper til at undgå fordøjelsesproblemer og fremmer fordøjelsen og velbefindendet.



Luft i tarmene giver en udspilet, oppustet mave. Kamilleblomst hjælper ved gastro-intestinale problemer som for eksempel luft i maven, opstød og hyppig luftafgang. Indholdsstoffer fra kamilleblomsten hjælper ved irritation og fremmer fordøjelsen.

Prøv Macoform Plus til halv pris

Macoform Plus kan prøves på leveringsservice til halv pris:

BESTIL HER:

📞 RING: 82 30 30 40

Hverdage kl. 8-16

🌐 WEB: www.wellvita.dk

wellvita



*Dag-til-dag levering ved bestillinger afgivet inden kl. 14.

FOA-fællesskabet og det lange seje træk!

Kongressen har talt. Tydeligt og klart. Med gode indspark fra de mange faggrupper, vi repræsenterer, og fra delegerede landet over. Velfærdssamfundets behov for genopretning, social retfærdighed, mindre ulighed – og medlemmernes behov for bedre arbejdsvilkår. Arbejdsmiljø, løn, uddannelse og anerkendelse.

Den røde tråd stod med lysende flammeskift henover alle diskussioner: Arbejdsmiljøet skal være i top, vi skal forebygge nedslidning, og man skal være lige så sund, når man går hjem, som da man mødte på arbejde.

De mange indlæg gør indtryk, og hovedbestyrelsen har taget meget med hjem til den opgave, vi nu tager fat på for FOA-fællesskabet. Og FOA-fællesskabet er dig, mig og os. Medlemmerne på arbejdspladserne, tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter, faggrupper, sektorer, afdelinger og forbundet. Det er, når vi handler sammen, at vi lykkes med at komme i mål.

Der er særligt tre forudsætninger, vi skal lykkes med for at nå målene. Alt det, vi gerne vil, kræver styrke og fællesskab.

Alt det, vi gerne vil, kræver styrke og fællesskab.

de alle bolde i luften, men de store satsninger skal planlægges, så vi kan rykke sammen og sikre involvering af medlemmerne. For det tredje skal vi tage ejerskab i hele fællesskabet. Det betyder, at vores evne til at stå sammen på tværs af faggrupper og se lidt længere end vores egen næsetip skal motioneres. Vi skal løfte i flok, og vi skal løfte fra bunden.

Det var lige præcis stemningen af vilje, tro og lyst til fællesskab, vi kunne afslutte kongressen med. FOA-fællesskabet er klar til det lange seje træk. ★

[kort sagt]

FOAs nye målprogram 'Bedre vilkår, mere velfærd' blev vedtaget på kongressen i oktober og skal nu foldes ud til handleplaner for de næste fire år.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Malte Kristiansen

Facebook

Tidlig pension skal vurderes individuelt
9. oktober 2019

Det ville være bedre, hvis man ser individuelt på hver person for at vurdere, om der kunne være mulighed for tidligere pension, end at man kun udpeger nogle få grupper. Der er rigtig mange arbejdere indenfor andre fag, som også bliver nedslidt både fysisk og psykisk.

Lonnie Nielsen

Facebook

Svært at dokumentere ret til pension
8. oktober 2019

Hvordan forestiller man sig, at retten til tidligere pension skal dokumenteres? Er det 'det offentlige', der skal levere den (hvilket de ikke kan, da de ikke registrerer og arkiverer de nødvendige oplysninger). Eller er det den enkelte, der skal fremsende 40 års lønsedler (hvilket de færreste vel gemmer)?

Jacob Øhlenschläger

Facebook

Stærk gået af Bjørns kone at stå frem
7. oktober 2019

Kæmpe krammer til Julie (fra DR-programmet 'En stille forsvinden', red.) for at være vedholdende og fyldt med gåpåmod trods de mure, hun mødte undervejs. Jeg rammer



Det kommer klart nogle børn til gode, at forældrene kan vælge deltid, og det kan i mine øjne ikke gøres op i penge.

BIRGITTE THORSEN KRÆMER

Hvad mener du?

Her bringer vi forkortede uddrag af debatten på FOAs Facebooksider samt debatindlæg sendt til redaktionen.

selv mure i mit arbejde – se-
nest et ydelseskatalog, der ikke
visiterer psykisk støtte og om-
sorg om natten. Jeg prøver
selv at samle kræfter til at få
afdækket, at psykisk støtte
og omsorg er den mest brugte
kerneopgave hos beboerne
om natten, så ved godt, det er
op ad bakke, men hvor er det
bare stærkt gået af Julie at få
dilemmaerne frem i lyset.

Lissi Egeberg

Facebook

Kommunerne slår deltidsstillinger op

6. oktober 2019

Tror der er mange, som ønsker
flere timer, men det er kom-
munerne, der afgør, hvilke
stillinger de ønsker opslået.
De opslår oftest deltid, som
giver plads til ekstra timer,
hvor kommunen ikke skal
betale overtid på timer op
til 37 timer. Det kan måske

være årsagen til, at de vælger
at opslå deltidstillinger, og så
er det jo kommunernes kasse-
tænkning, man skal have fat i.

Annette Haaning Odgaard

Facebook

Jeg elsker ordningen med klippekort

6. oktober 2019

I hjemmeplejen har jeg ofte
haft den glæde at tilbringe tid
med borgeren med hjælp fra
klippekortordningen. Jeg har
været i kirke med en borger,
som havde et intenst ønske
om at deltage en søndag.
Vi har desuden været i Bilka,
bagt julesmåkager, været hos
tandlægen, spillet kort og
holdt i hånd, som der ikke
er tid til til daglig. Jeg elsker
klippekortordningen.

Mette Stjernholm Pedersen



Facebook

Lad os selv bestem- me vores arbejdstid

6. oktober 2019

Det kommer klart nogle børn
tilgode, at forældrene kan væl-
ge deltid, og det kan i mine
øjne ikke gøres op i penge. Jeg
ved godt, at nogle er tvunget
til fuldtidsarbejde, men lad
dog andre prioritere ander-
ledes. Fuldtid skal være der til
dem, der kan/vil det, men det
skal deltidsansættelse også.

Birgitte Thorsen Kræmer

Facebook

Ja tak til klippekort- ordningen

4. oktober 2019

Klippekortordningen giver
jobtilfredshed, og det gør, at
man bliver inden for faget.
De fleste af os kan bedre klare
de dårlige situationer, når vi har
mulighed for give borgerne
noget, vi kan se, de mangler,
men som normeringen ikke
dækker. Det kan være velvære
og praktiske opgaver, som
familien ikke kan klare.

Lykke Jongen-Melbye



Har du ind- flydelse på dit job?

Medarbejderne på
ældrecentret Sønder-
marken i Tarm bliver
opfordret til at komme
med idéer og forslag
til nye måder at gøre
tingene på.

Er det også sådan på
din arbejdsplads?

Tema side 24-31



 Sig din mening
på facebook
[facebook.com/
foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)



Opslag om klippe- kort skabte debat

Et opslag på FOAs
Facebookside om, at
flere kommuner vil
fjerne klippekortord-
ningen, som har givet
tid til for eksempel
ture og hygge med de
ældre, har fået mange
til at reagere.
Opslaget er nået ud
til næsten 30.000
og har fået over 110
kommentarer.

Redaktionen forbe-
holder sig retten til at
forkorte debatindlæg
og læserbreve sendt
til Fagbladet FOA samt
kommentarer på Fag-
bladet FOA og FOAs
Facebookprofiler.



2 Tilsmagning.

Eleverne tilsøger tomatsovsen i første pause og justerer med salt og sød paprika. Når smagen har sat sig, kan den få en sidste justering til frokosten.



1 De bedste boller.

Tre gange om ugen serverer køkkenleder Sisse Strange Sejler gratis morgenmad, som eleverne kan benytte sig af uden tilmelding. "Jeg spiser morgenmad her næsten hver gang, for Sisses grovboller er bedre end morgenmaden derhjemme," siger Nawal fra 9. x.

3 Inklusion.

Omkring 30 elever har på skift vagter i køkkenet i løbet af ugen. Nogle af dem er inklusionselever, der har glæde af andre udfordringer. De bliver anbefalet af AKT-teamet, som ved, at køkkenarbejdet giver prestige i klassen. "De er dygtige i køkkenet, og så vokser de af at kunne noget, selvom de måske har udfordringer med læsning og matematik," siger Sisse Strange Sejler.



Køkkenarbejde

[vinder af] Økologiske Køkkenrosen

Sct. Jørgens Skole vandt i september prisen **Økologiske Køkkenrosen** i kategorien 'Skoler og uddannelsessteder'. Skolens kantine har en økologiprocent på 90-100, hvilket giver det Økologiske Guldmærke.

Tre gange om ugen tilbyder Sct. Jørgens Skole i Roskilde gratis morgenmad. Desuden sørger køkkenleder Sisse Strange Sejler og et team på 30 elever for, at der hver dag er sund frokost og mellemmåltider. **Nogle af 'medarbejderne' er inklusionselever**, der kan have det svært med indlæring, men i køkkenet har de succes. "Skole er ikke lige mig, men her lærer jeg om maden. Det kan jeg godt lide," siger Oliver fra 9.y.

Af Ingrid Pedersen ★ foto Jørgen True





giver prestige



4



5

4 Hovedregning. Vi har 24 plader med otte boller på hver + fem løse. Det bliver 197, regner Freja, Majse, Laura og Anna hurtigt ud. Læring er en del af fornøjelsen, når man er i køkkenet. Desuden får eleverne 25 kroner at spise for.

5 På beløbet. Alle betaler med kort. Det er nemmere, men forståelsen af penge går lidt tabt, når børnene ikke bruger kontanter.



6

6 En effektiv bjørn.

"Den tidligere skoleinspektør var matematiklærer, og ham kunne jeg godt overbevise om, at det kunne betale sig at købe en Bjørn Teddy – en dyr røremaskine, så jeg selv kan bage brød. Den havde tjent sig hjem på under et halvt år," siger Sisse.

7 Rester.

Hver dag er der salatbar. "Fredag bruger vi ugens rester, så der ikke er madspild. De sidste rester bruges for eksempel i brød," forklarer Sisse Strange Sejer. Hun har Fødevarestyrelsens elite-smiley, så alle regler bliver overholdt.



7



8



8

3 råd til at engagere eleverne i køkkenet:

1. Sørg for, at der er opgaver til dem og lad dem arbejde selvstændigt.
2. Sørg for, at de lærer noget – for eksempel øver sig i at gange portionerne op.
3. Skab en god stemning om køkkenarbejdet.

- 8 **Støtte.** Nogle børn har hverken madpakke eller penge på kortet. "Det er svært, når de så ikke kan få noget at spise. Men heldigvis arbejder kommunen på en løsning, så børn fra dårligt stillede familier kan tilbydes mad," siger Sisse Strange Sejer.

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin yndlingsingrediens, arbejdsredskab eller andet, der fungerer godt, fordi det giver et kvalitetsløft, sparer tid eller løser et problem.

Har du en ingrediens eller produkt, du vil fortælle om, fordi det gør en forskel i dit arbejdsliv – så skriv til men@foa.dk.



[opskrift]

Bagte rødbeder med blåbær, blå ost og vinaigrette

- Rødbeder i tern
- Olivenolie
- Salt

Vinaigrette

- Finthakket rødløg
- Olivenolie
- Hindbærvineddike

Desuden

- Friske blåbær
- Friske hindbær
- Blåskimmelost
- Plukket dild (gerne fra fennikel)
- Salt & peber

Fremgangsmåde:

Bland rødbederne med olivenolie og salt. Bag dem i ovnen til de er møre, ca. ½ time afhængig af størrelse. Afkøl rødbederne.

Vinaigrette:

- Bland rødløg med olivenolie og hindbærvineddike.
- Rødbederne vendes med vinaigretten. Pyntes med blåbær, hindbær og blå ost.
- Drys med salt og peber og top med dild.

Stillesiddende kontorfolk skal have sund grøn mad, så kantineleder Lone Achermann bruger masser af danske blåbær til at **peppe de mange frokostsalater op**.



Vi udnytter den korte blåbærsæson

Hvorfor er du så glad for blåbær?

De giver en frisk smag sammen med for eksempel rødbeder og ost. Derfor bruger vi i sæsonen mange friske, danske blåbær både i salater, sammen med skyr til morgenmadsarrangementer og i drinks ved kommunens festlige begivenheder.

Udenfor sæsonen bruger vi frosne bær til for eksempel smoothies.

Skal det være danske blåbær?

Ja, for vi arbejder hele tiden på at gøre kantinen mere klimabevidst, så det giver god mening ikke at bruge importerede bær. I sæsonen er de danske ikke meget dyrere end de polske. Generelt går vi efter at bruge friske, lokale råvarer og minimere madspild.

Bliver alle de salater spist?

Ja, og jo mere de er pyntet op, jo mere bliver der spist. Især de grove typer som for eksempel kål har godt af at få tilført en masse bær.

Går kunderne op i, at maden er sund?

Ja, helt klart. De tænker måske ikke over, at blåbær indeholder både vitaminer, mineraler og antioxidanter, men de går op i, at maden er kalorielet, da mange af dem har et stillesiddende arbejde. Og samtidig skal det selvfølgelig smage godt og se indbydende ud. ★

redaktionen@foa.dk

[cv]

Navn: Lone Achermann

Alder: 55 år

Arbejde: Kantineleder på rådhuset i Varde Kommune, hvor hun er chef for 10 medarbejdere. Kanten laver hver dag mad til cirka 350 medarbejdere.



Skolebørn skal ikke sulte

Det gør mig ondt, når jeg hører om børn, der ikke har madpakker med og ikke kan benytte skolens frokostordning, fordi de ikke har penge med hjemmefra til en sandwich eller en portion salat. Det er indlysende, at det går ud over deres indlæring og koncentrationsevne.

Nogle kommuner – blandt andre København – sørger diskret for, at disse børn får frokost, og jeg ved, at flere andre kommuner arbejder med forskellige modeller for, hvordan de kan undgå, at børn ikke bare kommer sultne i skole – men også går sultne hjem.

Alle ved, at en sund kostkultur, der skaber sunde børn, som senere bliver sunde voksne, er en billig investering.

den håber jeg, at alle kommuner vil skabe løsninger, så de børn, der hverken har madpakke eller penge med, kan få noget at spise i skolen. Alle ved, at en sund kostkultur, der skaber sunde børn, som senere bliver sunde voksne, er en billig investering.

Senest har en norsk undersøgelse vist, at gratis skolemad giver et fagligt løft til børn fra de dårligst stillede hjem, mens det ingen forskel gør for børnene fra middelklassehjem, der kommer i skole med gode madpakker. Så jeg håber, at alle kommuner overvejer, hvordan de kan give denne hjælp til deres sultne skolebørn. ★

Pia Nielsen

[kort sagt]
Nogle skoleelever får ingen mad i løbet af skoledagen. Det svækker deres koncentration, indlæring og måske fremtidige helbred.

Jeg hører også fra nogle af de medlemmer, der arbejder i skolemadordninger, at de har en lille lomme med penge, så de børn, der er sultne og har 'glemt' penge til frokost, alligevel kan få noget at spise.

Jeg er tilhænger af, at alle børn kan få et sundt, gratis måltid i skolen. Men jeg er realistisk nok til at vide, at gratis skolemad til alle har lange udsigter. I mellemti-



Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Malte Kristiansen

75

procent af arbejdsgiverne er tilfredse eller meget tilfredse med samarbejdet med FOA JobMatch.

Kilde: FOA JobMatch, spørgeskemaundersøgelse, august 2019

Følg med i OK20

I foråret 2020 skal de private overenskomster genforhandles. FOA-fagforeningerne har indsamlet forslag og krav fra medlemmerne og indsender dem til forbundet senest 14. november, hvorefter de vil blive diskuteret og prioritet i hovedbestyrelsen.

Læs mere

foa.dk/ok20



Foto: Colourbox.com

Klimaskat skal betale grøn omstilling

Fagbevægelsens Hovedorganisation foreslår, at der indføres en klimaskat. Hvis vi hver især finansierer den grønne omstilling med en fast procentdel af bruttolønnen, vil direktøren og rengøringsassistenten bidrage med samme andel.

Kilde: Børsen



Foto: Colourbox.com

Vidste du at ...

- Danske børn og unge indtager op til fem gange så mange søde sager og søde drikke, som der er plads til i en sund kost.
- Danmark er det land i verden, hvor befolkningen køber mest slik. Hver dansker køber årligt 6,6 kilo. Når indkøb af chokolade lægges oveni, kommer hver dansker i gennemsnit op på 12,3 kilo slik og chokolade om året.
- I perioden fra 2012 til 2018 er salget af sodavand steget med 24 procent til 87 liter årligt for hver eneste dansker.

Læs mere

erduforsned.dk

Tjek om din mad er sund nok

DTU Fødevareinstituttet har udviklet et værktøj, så fødevareproducenter selv kan beregne, om deres produkter kvalificerer sig til Fuldkornslogoet eller Nøglehulsmærket. Ved at taste opskriften ind i et skema får man svaret.

Find den her

deklaration.fooddata.dk

29,2

procent af de erhvervsaktive medlemmer i FOAs Kost- og Servicesektor har allergi eller eftervirkninger deraf. Blandt øvrige erhvervsaktive danskere er det 23,4 procent.

Kilde: 'Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer 2017', Statens Institut for Folkesundhed

Foto: Jørgen True



Højt økoforbrug giver federe mad

Når offentlige køkkener omlægger deres madproduktion, så den er mere økologisk, medfører det tit ændrede indkøbsvaner, madtilbud og madspildstiltag for at dække den højere pris. Maden indeholder ofte mere fedt på grund af brug af fløde og olie, og det er godt for de småtspisende ældre.

Kilde: Mad på Plejecentre, DTU Fødevarerinstitutionen



Få gode råd om kræse børn

"Lad være med at gøre et stort nummer ud af det, hvis barnet pludselig spiser persillerod," siger Bente Svane Nielsen i podcasten 'Med mad i munden'. Hun er projektchef for GoCook, som er Coops mad-initiativ til børn og unge og har stor viden om børns madvaner og ikke mindst kræsenhed.

Hør mere

samvirke.dk/podcast

Økologiske Køkkenroser til køkkenledere

Børnene elsker, når Salina Grumstrup fra Kong Tumle udflytter-børnehave serverer hummer, muslinger og blæksprutte til frokost – samtidig med, at økologiprocenten er over 90. Det gør dommerne også, og derfor vandt hun i september 'De Økologiske Køkkenroser', da prisen blev uddelt for 7. gang. "Hun er slet ikke klar over, hvor unik hun er i forhold til at lave mad til børn," siger næstformand i FOAs Kost- og Servicesektor Berit Jakobsen, der har siddet i juryen. Et andet FOA-medlem, køkkenleder Sisse Strange Sejer fra Sct. Jørgens Skole i Roskilde, vandt prisen i kategorien 'Skoler og Uddannelsessteder'.

Læs mere
goderaavarer.dk



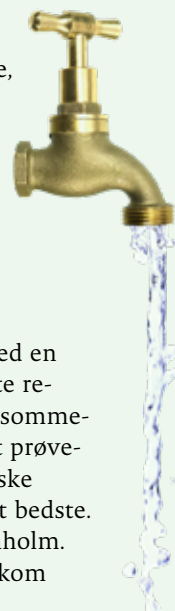
En god flæskestegs-sandwich kan få folk til at tude.

KØK OG RESTAURANTEJER
UMUT SAKARYA TIL SAMVIRKE

Her er det bedste drikkevand

Danmarks Radio har ved en ceremoni på den kendte restaurant Nimb fået en sommelier – vinekspert – til at prøve smage vand fra 29 danske vandværker og kåre det bedste. Det var tappet på Bornholm. På en delt andenplads kom Rørvig og Køge.

Kilde: dr.dk



25 brandmænd vandt voldgiftssag og skal dele 600.000 kroner, fordi arbejdsgiveren handlede i strid med både ledelsesret og overenskomst.



Tidslinje

1991 6. juli

Efter en voldsom brand hos Elsam i Fredericia indgår brandfolkene aftale om at skulle stå til rådighed i døgnnet efter deres normale arbejdstid.

2015 Efteråret

TrekantBrand opsig alle aftaler ved dannelsen af det nye beredskab i trekantområdet. Også lokalaf-talen fra 1991 om honorering for rådighedsvagter.

2016

Ledelsen i Trekant-Brand vil alligevel have rådighedsvagter, men kan ikke blive enige om en permanent aftale med FOA, i stedet aftales en midlertidig aftale.

2017 Februar

Den midlertidig aftale udløber, uden at TrekantBrand og FOA bliver enige om en permanent aftale. Ledelsen i TrekantBrand giver pålæg om, at brandfolk alligevel skal stå til rådighed.

2018 24. maj

Arbejdsretten slår fast, at der ikke foreligger en gældende aftale og udsætter sagen til faglig voldgift.

2019 11. september

FOA og brandfolk får i faglig voldgift medhold, og 25 brandfolk tilkendes erstatning på i alt 600.000 kroner.

Brandgodt

En brandmand er altid klar til at hoppe i udrustningen, når han er på vagt. Men 25 fuldtidsansatte brandmænd fra Fredericia har siden 2017 været tvunget til også at være klar til udrykning 80 døgn om året – i deres fritid.

Indtil nu. For efter langvarige forhandlinger, en tur i arbejdsretten og til sidst en faglig voldgift kan de 25 brandmænd igen holde fri med god samvittighed.

11. september fik FOA og de 25 brandmænd nemlig medhold i sagen. Ledelsen i TrekantBrand har handlet i strid med både overenskomsten og ledelsesretten og skal derfor betale en erstatning på 600.000 kroner.

“Vi er rigtigt glade og tilfredse over den afgørelse. Vi mente jo, at det var et uretmæssigt pålæg, som der ikke var hjemmel til i overenskomsten,” siger **Martin Lange-mose**, beredskabsassistent og tillidsrepræsentant ved TrekantBrand i Fredericia.

Opsagde lokalaf-taler

Sagen startede ved dannelsen af det nye beredskab i trekantområdet i 2015. Trekant-Brand opsagde alle gældende lokalaf-taler, blandt andet en om honorering for rådighedsvagter, og det lykkedes ikke at blive enige om en ny aftale. Og da en midlertidig aftale udløb i februar 2017, blev brandmændene pålagt at stå til rådighed udenfor den aftalte arbejdstid – og uden

at der forelå nogen form for aftale.

Med støtte fra Kommunernes Landsforening vurderede TrekantBrand, at det nærmest er en forudsætning for jobbet som brandmand, at man står til rådighed i fritiden – og at der er kutyme for det. Men den købte medarbejderne og FOA ikke.

“Hvordan kan man opsig en aftale, og så sige til os, at vi alligevel skal stå til rådighed,” spørger Martin Lange-mose.

Denne gang lykkedes det

Voldgiftsretten stillede samme spørgsmål og kom frem til, at det kan man heller ikke – og gav derfor FOA og brandmændene fra Fredericia medhold i sagen.

I FOA er **Reiner Burgwald**, formand for Teknik- og Servicesektoren, tilfreds med resultatet.

“Vi er glade for at få slået fast, at beredskabs-personale ikke kan pålægges at stå til rådighed i deres fritid, uden at der er indgået en aftale om det, og uden at vilkårene for rådigheden er aftalt,” siger han og fortsætter:

“Vi er sat i verden for at sikre, at de rettigheder, som vores medlemmer har i henhold til deres overenskomster, bliver overholdt, og det er så lykkedes denne gang.”



Pengene ikke det vigtigste

Tilbage på brandstationen i Fredericia får voldtgiftens kendelse ikke umiddelbart indflydelse på forholdet mellem ledelsen og de menige brandfolk. Det meste af ledelsen er nemlig ny og har bare 'arvet' sagen fra den gamle.

“Der var et meget anstrengt forhold til den gamle ledelse, men den er skiftet ud i mellem-tiden, og der er et væsentligt andet syn på den nye ledelse,” siger Martin Langemose, som også understreger, at pengene faktisk heller ikke betyder alverden for brandfolkene.

“Nej, det vigtigste for os var, at vi fik ret i, at ledelsen ikke kunne pålægge os det her. At den gamle ledelse handlede i strid med overenskomsten. Det var dét, vi ventede på at få at vide,” siger Martin Langemose og tilføjer:

“Men jeg tror da, at vi alle kan bruge pengene. Der er ingen brandmænd i Danmark, der tjener for meget.” ★

redaktionen@foa.dk

25 brandmænd i Fredericia kan glæde sig over, at de fik medhold i voldtgiftsretten og nu skal dele 600.000 kroner. **“Pengene var ikke det vigtigste.”**

For os var essensen, at ledelsesretten var blevet misbrugt,” siger tillidsrepræsentant Martin Langemose (forrest).

[FOA hjælper]

Kan gavne flere. Beretningen om brandmændene i Fredericia er et af flere eksempler på, hvordan bistand fra FOA kan gavne flere på samme arbejdsplads.

Hvis du eksempelvis opdager fejl på din lønseddel, er det tænkeligt, at fejlen går igen på dine kollegers lønseddel. Tøv derfor ikke med at gå til din tillidsrepræsentant eller FOA – det er gratis og en del af dit medlemskab af FOA.

Arbejdsgiveren: En dejlig, klar afgørelse

Det er ikke kun FOA, der er tilfreds med afgørelsen i voldtgiftsretten. Det er arbejdsgiveren også.

“Vi tager afgørelsen til efterretning. Det var dejligt, at den var så klar, og nu ser vi fremad,” siger Jarl Hansen, direktør i TrekantBrand forud for nye forhandlinger om en tilkaldeordning.

Hver tredje savner indflydelse på jobbet

Indflydelse og oplevelsen af kontrol hænger tæt sammen, og det er **afgørende for stress-niveauet**, siger organisationspsykolog.

Af Sophie Holland

Som medarbejder i et omsorgsfag er det drænende, hvis man har en oplevelse af at træde ind i et skema og ikke kunne bruge sin faglighed til at planlægge opgaverne anderledes.

Det siger organisationspsykolog i ArbejdsmiljøCentret **Stine Moesmand** om, at hver tredje FOA-medlem i en ny undersøgelse giver udtryk for, at de mangler indflydelse på deres arbejde.

“Indflydelse hænger tæt sammen med følelsen af kontrol, og der er en risiko for at blive ramt af stress, hvis man ikke oplever at have indflydelse på sit arbejde,” siger hun.

Indflydelse giver et godt arbejdsmiljø

Ifølge Stine Moesmand giver indflydelse på arbejdsdagen udslag i en generel tilfredshed, som resulterer i mindre sygefravær og bedre trivselsmålinger. Hvis man omvendt ikke oplever indflydelse, er det let at føle, at man bliver uretfærdigt behandlet, og at tiden ikke bliver brugt nyttigt.

“Man skal have mulighed for at sige til og fra over for arbejdsopgaver og vide, at det bliver hørt, når man har forslag til forbedringer. Det er jo oftest dem i marken, der ved, hvordan arbejdsdagen smartest kan skrues sammen,” siger hun.

FOA sætter turbo på indsats

I FOA har indflydelse på arbejdslivet været på dagsordenen længe. Blandt andet har FOA iværksat projekter med Kommunernes Landsforening og arbejdet for, at der blev igangsat forskningsprojekter, der viser, hvorfor indflydelse er vigtig. I den kommende kongresperiode får indflydelse topprioritet, siger arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Medarbejderne skal både have mere indflydelse på den daglige kerneopgave og mere strategisk ved at påvirke beslutninger i MED på alle niveauer. Indsatsen sker primært via FOA-afdelingerne i samarbejde med de tilidsvalgte.” ★

redaktionen@foa.dk

34

procent af FOA-medlemmerne svarer, at de i kun nogen, ringe eller meget ringe grad har indflydelse på, hvordan de løser deres arbejdsopgaver.

66 procent svarer, at de i høj eller meget høj grad har indflydelse.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse, juni 2019, 3.607 har svaret.

[bag om ordet]

MED-systemet.

Alle skal have mulighed for medindflydelse og medbestemmelse på egne arbejdsforhold og på rammerne for arbejdet. Enten direkte eller gennem en medarbejderrepræsentant.

Den typiske MED-struktur er på tre niveauer; MED-hovedudvalg, MED-forvaltning/områdeniveau samt MED-institutionsniveau.



Læs mere

vpt.dk/projekt/medindflydelse-i-kommunerne





I hjemmeplejen i Tarm er det ligegyldigt, hvilken rang man har. **Alle opfordres til at tænke nyt** og få omsat ideer til ny praksis. Det kan mærkes på trivslen.

.....
Af Sophie Holland ★ foto: Iben Gad

Lones idé tændte lys i øjnene på 95-årig

Læs videre på næste side →



Jeg glemmer nok aldrig det lys, der var i hendes øjne, hver gang hun fik serveret et glas hvidvin til maden.

.....
LONE KRISTENSEN, SYGEHJÆLPER



Sygehjælper Lone Kristensen sætter stor pris på, at der bliver **lyttet til hendes idéer**, og at hun får lov til at realisere dem – for eksempel at de nu smider mindre plastik ud i køkkenet.

I tilknytning til beboernes egne lejligheder har Søndermarken Tarm en fællesafdeling, hvor de ældre mødes til **fællesspisning**.



→ Lones idé tændte lys i øjnene på 95-årig

Til tonerne af 'I en lille båd der gynger' venter en gruppe borgere på ældrecentret Søndermarken i Tarm på den særlige weekendhygge: Vin til maden. Det var sygehjælper **Lone Kristensen**, som ofte står i køkkenet, der fik idéen om at markere weekenden med en fast tradition. Hendes leder synes, det skulle afprøves, og i dag er det stadig Lone, der står for at købe ind til dem, der har lyst.

"Da vi startede, kom der en kvinde på 95 år her. Jeg glemmer nok aldrig det lys, der var i hendes øjne, hver gang hun fik serveret et glas hvidvin til maden," siger Lone Kristensen.

Kort fra idé til handling

Fra kontoret ved siden af opholdsstuen lyder der høje grin fra de ansatte, der er i gang med at skrive journaler. Her er der enighed om, at de som kolleger er gode til at bruge hinandens kompetencer. Og så er det en arbejdsplads, hvor ledelsen har stor tillid til medarbejderne – dem, der kan og vil have indflydelse og ansvar, får det.

Det oplevede Lone Kristensen, da hun og en af de unge kolleger kom til at tale om, hvor meget plastik de smider ud, når bakkerne med mad til borgerne er tømt. De har derfor arrangeret, at to frivillige henter de rengjorte bakker hver uge, så de kan komme på genbrugspladsen.

"Det kræver faktisk ikke så meget tid, og kollegerne tager bakkerne med fra de private hjem, så det er en fælles indsats," siger hun.

Hjælp borger til at blive i eget hjem

Siden social- og sundhedsassistent **Lisbet Holt Jespersen** blev forflytningsvejleder for otte år siden, har hendes arbejde været alt andet end rutinepræget.

"Mange af os har vores eget ansvars-

område, og det betyder noget at holde sig opdateret og blive spurgt til råds," siger hun.

For nylig blev Lisbet Holt Jespersen spurgt til råds og påvirkede en beslutning, som betød meget for et ægtepar. Manden havde været på sygehuset, og her mente de, at han skulle på et aflastningsophold. Visitatoren ringede til Lisbet for at bede om hendes mening, og efter en opmåling til hjælpemidler og en snak med konen anbefalede Lisbet i stedet, at manden kom hjem.

"Jeg synes, jeg har stor indflydelse, når jeg tager den beslutning. Hvis jeg havde svaret 'det ved jeg ikke' til visitatoren, så var han jo kommet i aflastning," siger hun.



Frie rammer og tillid fra ledelsen

Tillid fra øverste leder til nærmeste kollega betyder alt for det gode arbejdsmiljø, mener Lisbet Holt Jespersen og Lone Kristensen.

“Når en af sygeplejerskerne uddelegerer en opgave til mig, så stoler hun på, at jeg kan udføre den. Det gør hun, fordi hun ved, at jeg beder om hjælp, hvis jeg ikke kan. Vi er hele tiden i dialog,” siger Lisbet Holt Jespersen.

Ledelsen gør ofte medarbejderne opmærksomme på, at de gerne må tænke kreativt, og det kan mærkes i personalegruppen, mener Lone Kristensen:

“Det er ligegyldigt, om det er en ny ufaglært eller en erfaren sygeplejerske, der har en idé eller nyttige observationer. Hos os er der aldrig nogen, der siger nej med den begrundelse, at vi plejer at gøre noget andet.” ★

**Gode råd
til mere
indflydelse**
Side 30-31



“Nogle af borgerne kræver en del ressourcer at komme hos. Man kan blive skældt ud og spyttet på. Og selv om vi ved, at de er syge, og at det ikke er personligt, så kan uniformen ikke skærme for alt: **Ind imellem gør det ondt.** Derfor betyder det meget, at vi altid kan vende de situationer på personalemøder og i pauser,” siger Lisbet Holt Jespersen.

Sådan
skaber de
trivsel
på Sønder-
marken:

Tillid og opbakning

- Lederen tager eskalierende konflikter med de pårørende, fordi personalet med ro i maven skal kunne komme i hjemmet bagefter.
- I en lang periode kom nogle af medarbejderne i et ressourcesvagt hjem hos en borger, der nægtede at spise. Det var psykisk hårdt, og her var det guld værd med en sammenlignet personalegruppe, der fungerede som et stærkt bagland.

Efteruddannelse og socialt samvær

- De ansatte bliver ofte spurgt til, hvilke kurser de vil på. Nogle vil helst have endagskurser, andre ønsker sig uddannelse over længere tid, og forskellene accepteres.
- Med jævne mellemrum bliver der arrangeret foredrag om eksempelvis demens eller psykisk sygdom.
- Hvert år er der et personalearrangement med enten en udflugt, et event eller en wellness-aften. Derudover er der en julefrokost, og personalet får julegaver.



“Nu tør vi selv tage ansvar”

Efter to år med en leder, der ofte skældte ud, har personalet i Vindinge Børnehus igen lært at stole på deres faglighed.

.....
Af Sophie Holland ★ foto: Iben Gad

“Hvilken en skal vi nu synge? Skal det være den med bilen,” spørger pæda-

gogisk assistent **Rikke Brixvig** de otte mindste vuggestuebørn på stuen Som-

merfuglen i den integrerede institution Vindinge Børnehus. Hun og pædagog **Lene Mathiesen** starter dagen med motorik og sanglege, imens den tredje pædagog er ude på legepladsen med stuens fire større børn.

“Vi har bestemt, at de store skal være ude til at starte med, for når man er to år, har man mere energi end de helt

små. Det giver noget til begge grupper af børn,” siger Rikke Brixvig.

I dag er Vindinge Børnehus en arbejdsplads, hvor der bliver grinet meget, hvor døren står åben ind til lederen, og hvor medarbejderne hver dag træffer selvstændige beslutninger.

Fik skældud af leder

Sådan har det ikke altid været. Spoler man tiden to år tilbage, ville en pædagogisk beslutning om opdeling af børnene ikke være lige så nem at træffe for de tre kolleger.

Dengang var institutionen selvejende, og personalet oplevede, at den daværende leder bestemte den pædagogiske struktur helt alene og traf alle beslutninger uden om dem.

“Strukturen fungerede ikke, så der var for meget kaos, og når forældrene flyttede børnene, fik vi som personale skældud, fordi vi ikke havde solgt stedet godt nok,” siger Rikke Brixvig.

Nu skal vi ikke spørge om lov

Problemerne hobede sig op, men da institutionen blev kommunal og fik en ny leder, blev arbejdsdagen helt anderledes. Den ny leder mødte dem med tillid, og nu skulle personalet igen til selv at bestemme, hvad der skulle pryde væggene, hvilke temaer de ville arbejde med, og hvordan de ville strukturere spisesituationerne.

“Nu har vi frihed under ansvar, og vi er ved at lære, at vi kan gøre en masse uden hele tiden at spørge om lov. Vores leder er realistisk i forhold til, at forandringer tager tid, og jeg føler, jeg ved, hvor jeg har hende,” siger Lene Mathiesen.

**Gode råd
til mere
indflydelse**
Side 30-31

Ingen skjulte dagsordener

For Rikke Brixvig og kollegerne betyder tilliden blandt andet, at de føler sig trygge, når lederen er på stuen i længere tid ad gangen. Og de kan opsøge hende, når de har brug for hendes syn på en faglig problematik.

“I dag føler vi os aldrig kigget over skulderen. Der er ingen skjulte dagsordener, og vi kan bede vores leder om at observere et barn for at være sikre på, at vores vurdering af barnet eller relationen er korrekt. Det er faglig sparring, som hjælper os,” siger Rikke Brixvig.

Louise Madsen, som i dag er pædagogisk leder i institutionen, oplevede i starten et personale, som var usikre på, om de var gode nok til deres job.

“Jeg arbejdede på at få tryk og tillid i højsædet, og fra starten gjorde jeg det klart, at det er vigtigt, at de tager ansvar. En leder er ikke alvidende – jeg er deres sparringspartner, og indimellem må man gerne bede om tilgivelse frem for tilladelse,” siger hun.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra den tidligere leder i Vindinge Børnehus. ★

redaktionen@foa.dk



Pædagog Lene Mathiesen (tv.) og pædagogisk assistent Rikke Brixvig oplever at have **frihed under ansvar**, og de træffer dagligt en masse beslutninger uden at føle sig kigget over skulderen.

Fællestillidsrepræsentant: Arbejdsmiljøet er igen blevet godt

Annette Lerche har været fællestillidsrepræsentant for pædagog-medhjælperne og de pædagogiske assistenter i Roskilde Kommune siden 2002.

“Jeg var meget sammen med personalet i den periode, hvor de mistrivedes, og jeg kan i den grad se, hvad det har betydet, at de har fået en ny leder. Arbejdsmiljøet er blevet homogent, og nu trives folk igen.”

Gode råd til mere indflydelse

Kompetent ledelse er afgørende for medarbejdernes opfattelse af indflydelse på deres arbejdsdag. Omvendt skal medarbejderne passe på, at **det ikke bliver en sovepude** at pege på ledelsen, når de er utilfredse med arbejdslivet.

Af Sophie Holland ★ illustration: Gitte Skov

5 gode råd til dig, der er medarbejder

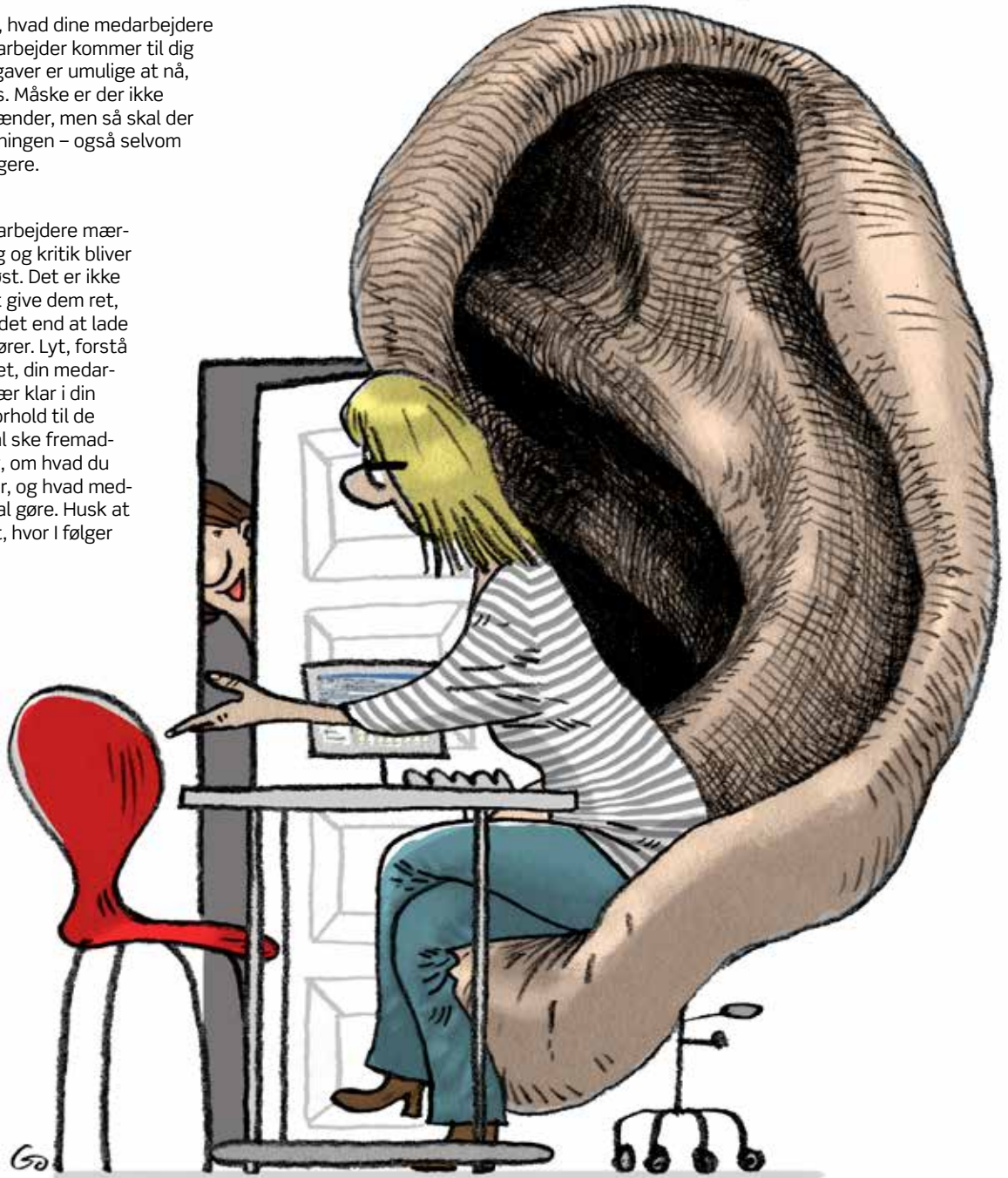
- 1** Du skal selv opsøge indflydelse. Du får den ledelse, du efterspørger – hvis ledelsen vel at mærke er lydhør. Du skal aktivt deltage i arbejdsfællesskabet og vise, at du tager ansvar og vil lære nyt.
- 2** Du skal lede din leder og dine kolleger. Det gør du ved at være ærlig og oprigtig. Hvis der er en opgave, du fagligt ikke magter, så sig til. På den måde er dine omgivelser ikke i tvivl om, at de kan være trygge, når du tager en opgave på dig. Vær ligeledes tydelig, når du gerne vil påtage dig nye udfordringer. Ledere er ikke tankelæsere, så brug din stemme.
- 3** Hold fokus på, hvad du reelt kan opnå indflydelse på og lad være med at brug energi på vilkår, der ikke kan ændres. Hvis rammerne er, at du skal møde ind på et præcist klokkeslæt, så lad være at lægge din energi der. Gå efter de områder, du kan påvirke som for eksempel planlægning af arbejdsdagen, nye arbejdsmetoder eller sociale tiltag.
- 4** Engager dig. Det er vigtigt, at hele medarbejdergruppen forpligter sig og bidrager med det, de kan. Det vil give lederen mere ro til at give slip og uddelegere ansvar.
- 5** Pas på med brok. Se dig selv som medskaber og husk på, at den negative energi, som brok ofte bidrager med, vil forplante sig ud i medarbejdergruppen. Problemer skal naturligvis påpeges, men gør det konstruktivt i åbne forummer som for eksempel et personalemøde.



5 gode råd til dig, der er leder

1 Forhold dig altid til, hvad dine medarbejdere siger. Hvis en medarbejder kommer til dig og forklarer, at opgaver er umulige at nå, så skal der handles. Måske er der ikke økonomi til flere hænder, men så skal der kigges på planlægningen – også selvom det er forsent tidligere.

2 Lad altid dine medarbejdere mærke, at deres forslag og kritik bliver hørt og taget seriøst. Det er ikke det samme som at give dem ret, men noget helt andet end at lade dem tale for døve ører. Lyt, forstå og forhold dig til det, din medarbejder fortæller. Vær klar i din kommunikation i forhold til de handlinger, der skal ske fremadrettet. Vær tydelig, om hvad du skal gøre som leder, og hvad medarbejderen selv skal gøre. Husk at aftale et tidspunkt, hvor I følger op på sagen.



3 Vær tydelig i din ledelse, så dine medarbejdere ved, hvad de har indflydelse på, og hvad de ikke har. Der er ikke noget mere demotiverende for medarbejdere end at bidrage til en pseudoproces, hvor de er præsenteret for at få indflydelse, som de reelt ikke får.

4 Skab traditioner og hold fast i dem. Det fungerer bedst, hvis det er medarbejderdrevet, men som leder skal du bakke op og facilitere rammerne. Duk selv op til arrangementerne, signalér, at det er positivt, at medarbejdere bruger arbejdstid på at fejre en succes og stil de nødvendige midler til rådighed.

5 Skab en arbejdsplads præget af tillid. Giv ansvar fra dig i den grad, det er muligt. Medarbejdere udvikler sig, når de får mulighed for at udfolde deres fulde potentiale og ved at have en leder, der tror på dem.

Kilde: Organisationspsykolog
i ArbejdsmiljøCentret Stine Moesmand

#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig oplevelse med et af FOAs medlemmer. Her fortæller **Louise Persson** – mor til Theodor – hvorfor hun aldrig glemmer redder **Axel Sommerby**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk

“Din omsorg gjorde en forskel midt i kaos”



“Jeg vil aldrig glemme **Axel Sommerby** og hans kolleger for den omsorg, de gav min kæreste og jeg på en kaotisk dag. Han skulle egentlig ‘bare’ behandle vores søn **Theodor**, men tog sig også af os forældre.

Theodor, der lige er blevet et år, er født med en hjertefejl, som gør, at han pludselig får ekstrem hurtig puls. En dag i maj, mens vi var derhjemme i Ejby, målte vi hans puls til at være omkring 250 slag i minuttet, og han blev bleg og blå om læberne.

Min kæreste, Anders, og jeg ville hurtigt afsted og kørte selv mod Odense. I dag ved vi, at vi skulle have tilkaldt en ambulance.

Undervejs blev Theodor dårligere og kastede voldsomt op. Tårerne løb ned ad hans kinder, og han kunne ikke trække vejret. Vi fik fat i en ambulance, som kørte lige bag os, og de hjalp med at tilkalde en anden ambulance og lægebilen.

Vi var begge to helt ude af den, men da Axel Sommerby og hans kolleger kom, havde de ro og overblik og tog sig af både Theodor og os.

Det var som om, Theodor havde fået det bedre efter have kastet op, men Anders følte sig ikke i stand at køre vores bil mod sygehuset, mens jeg sad hos Theodor i ambulancen. Men så blev redderne enige om, at en af dem kørte vores bil og Anders, så vi kom samlet til sygehuset.

Da lægerne havde overtaget og stabiliseret Theodor, kom en af redderne tilbage og spurgte, om jeg var okay. De sørgede også for at tjekke op på Anders.

Det behøvede han ikke at gøre, for det var jo Theodor, som var patienten. Men den omsorg, han gav til os forældre, gjorde en kæmpe forskel for vores oplevelse og bearbejdelsen af det.

Tak for din støtte og omsorg, Axel. Jeg vil aldrig glemme dig og dine kolleger. ★

redaktionen@foa.dk



Theodors forældre håber, at deres søn vokser fra hjerteproblemerne. Ellers venter der måske en operation. Men nu ved de, at de altid skal ringe efter en ambulance, hvis han får et anfald.

Undgå blåt lys – og sov bedre

På de fleste mobil-, tablet- og computerskærme er der et filter, som kan slå det blå lys fra. Det er der god grund til, for blåt og turkist lys holder os vågne om aftenen, fortæller **Birgitte Rahbek Kornum**, hjerneforsker med speciale i søvnens biologi, Københavns Universitet.

Det blå lys registreres af de områder i hjernen, der regulerer søvn. Det hæmmer produktionen af melatonin – stoffet, som fortæller kroppen, at nu er det sovetid, så de natlige processer kan gå i gang, for eksempel genopbygning af muskler.

“Skærme, der udsender blåt lys tæt på øjnene, påvirker døgnrytmen. Men det betyder også noget, hvad du ser. Er det spændende, overraskende, eller bliver du sur eller preset, så bliver du holdt vågen. Det er altså klogt at sætte filter på, både lysfilter og et, der regulerer indholdet. Tv-serier er skidt for søvnen,” siger Birgitte Rahbek Kornum.

Hold døgnrytmen i vintermørket

Kroppen og organerne har brug for at vide, hvad der er nat og dag, og det hjælper sol-

lyset med. Men i vores moderne livsstil er døgnsignalerne lidt udviskede, blandt andet fordi skærme giver os blåt lys. Har man problemer med at sove, kan det hjælpe at styrke døgnrytmen:

“Sørg for at komme ud og få lys i øjnene om dagen, især her i den mørke tid. Blot fem minutter i frokostpausen hjælper. Og sørg for ro og mindre blåt lys om aftenen,” råder Birgitte Rahbek Kornum. ★

redaktionen@foa.dk

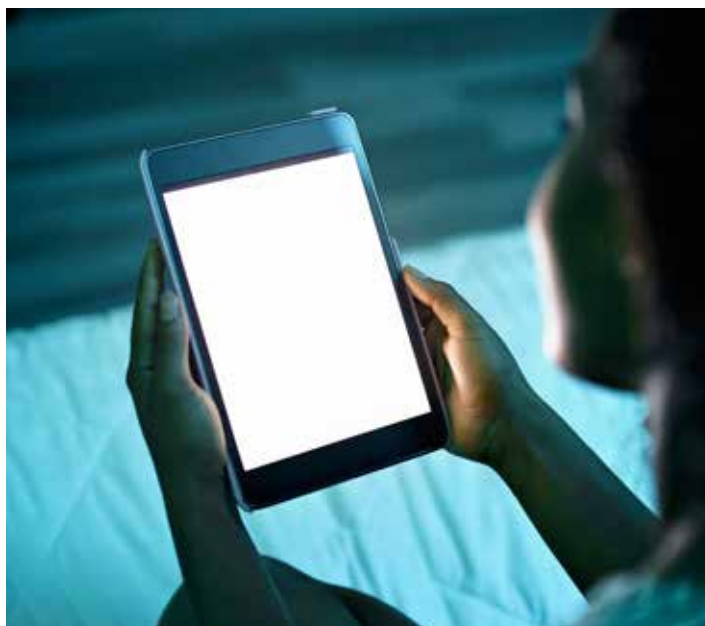
4 gode råd

1. Slå lysfiltret på skærmen til.

2. Har skærmen ikke et filter, så overvej gule skærmbiller.

3. Foretag dig kun rolige aktiviteter på skærmen.

4. Undgå indhold, der engagerer dig, er spændende, virker stressende, eller hvor du bliver overrasket. Det holder dig vågen.



Kilde: Hjerneforsker Birgitte Rahbek Kornum, Københavns Universitet



Brug en natlampe

Hvis du skal på toilettet om natten, så lad være med at tænde lyset. Brug i stedet en lille natlampe, gerne i en varm, rød farve. Den hæmmer ikke melatonin i kroppen på samme måde som et stærkt, hvidt badeværelseslys.

Pas på lys tæt på øjnene

Det er især blåt lys tæt på øjnene, som påvirker søvnen, altså lys fra mobilskærme, tablets, computere mv. Lyset fra tv og lamper er typisk længere væk fra øjnene og udgør normalt ikke et problem.

Naturligt at vågne flere gange

At du vågner flere gange hver nat, betyder ikke, at du har en dårlig søvn. Det er naturligt for voksne at vågne og lige tjekke tingenes tilstand – hvorefter vi sover igen. Hver søvncyklus tager halvdelen time, og typisk vågner vi imellem en eller flere cyklusser.

Kilde: Hjerneforsker Birgitte Rahbek Kornum, Københavns Universitet



Læs mere

Bogen 'Forstå din søvn – hvad videnskaben siger om god søvn, og hvordan du opnår det', af Birgitte Rahbek Kornum.

Banken må bruge - men ikke misbruge - dine betalingsdata

Bankerne har **forbud mod at gå i detaljer** med dit kontoudtog og din livsstil, når du eksempelvis beder om lån.

Har du overvejet, om bankens medarbejdere kan se dine kontoudtog og få indblik i alle detaljer i din privatøkonomi? I givet fald behøver du ikke være så bekymret.

Ifølge betalingsloven har banken ganske vist ret til at se dine samlede betalingsoplysninger, når den for eksempel vurderer, om du må få et lån. Bankrådgiveren må se dit forbrug opdelt i kategorier som bolig, dagligvarer, transport og fritid.

Men rådgiveren må ikke tjekke den enkelte post og se, om du spiller, går på værtshus eller har medicinudgifter ud over det sædvanlige.

Kigger et år tilbage

Fagbladet FOA har spurgt de to største banker, hvordan de bruger betalingsdata. Danske Bank oplyser, at den opdeler kundens forbrug i kategorier, mens Nordea går mindre i detaljen.

“Ved kreditvurdering ser bankrådgiveren på kundens økonomi de seneste 12 måneder – de samlede indbetalinger, samlede faste udbetalinger og låneydelser. Betalingsoplysningerne deles ikke i kategorier, og systemet er sat op, så bankrådgiveren ikke kan se, om der er købt pizza eller festival-

billetter,” siger **Michael Hagen Jensen**, der er kreditchef i Nordea.

Ansatte i kontaktcentret kan dog se mere – som eksempelvis den enkelte betaling – når kunden ringer. Men det er ulovligt at bruge konkrete betalingsdata til at give dig dårligere vilkår, end du ville få, hvis banken ikke havde dette kendskab. Kun din samlede økonomi må spille ind, når banken fastsætter eksempelvis renten på et lån.

Tilfredshed hos Tænk

Vicedirektør **Vagn Jelsø** fra Forbrugerrådet Tænk udtrykker tilfredshed over, at den danske betalingslov har stramme regler for brug af betalingsdata til andet end at gennemføre selve betalingerne.

“Betalingsoplysninger er meget personfølsomme data. De tegner et detaljeret billede af vores livsstil. Hvis virksomhederne ved mere om os, end vi ved om dem, giver det et ulige magtforhold,” siger han og tilføjer:

“En risiko kunne være, at butikker satte individuelle priser ud fra en analyse af den enkeltes vilje og evne til at betale for bestemte varer.” ★

redaktionen@foa.dk

Nordea bruger big data og kunstig intelligens til

- at finde ud af, hvilke kunder der mest sandsynligt vil forlade banken, så den kan række ud til kunden, inden det sker.
- at finde mistænkelig adfærd i pengeoverførsler for at forhindre hvidvask.
- at finde nye produkter at tilbyde kunderne.

Kilde: Kristina Grönvall, AI-strateg i Nordea.

BIG DATA

[bag om ordet]

Big data dækker indsamling, opbevaring samt analyse, behandling og fortolkning af store mængder data. Kunstig intelligens bruges især om computere, der efterligner egenskaber, som vi forbinder med menneskelig kognition som 'lære', 'tænke' og 'løse' problemer.

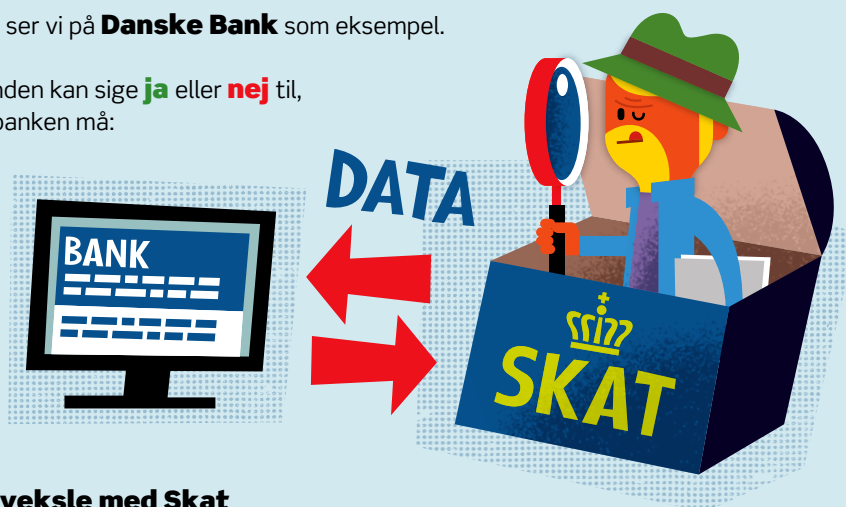
Kilde: Wikipedia m.fl.

Tag stilling til dit samtykke

Banken ligger inde med et væld af data om kunden. Forskellig lovgivning begrænser, hvad de data må anvendes til. I både Danske Bank og Nordea skal kunden aktivt give samtykke til, at banken bruger disse data.

Her ser vi på **Danske Bank** som eksempel.

Kunden kan sige **ja** eller **nej** til, at banken må:



Udveksle med Skat

Banken henter seneste årsopgørelse og oplysning om indkomst de seneste tre måneder. Tilladelsen gælder kun én gang.



Ring op med tilbud

Vælg mellem en lang række kategorier såsom bolig, bil, ferie, lån og investering. Man kan også vælge alle.

Maile tilbud

Banken må sende tilbud via mail.

Udveksle på tværs af koncernen

Banken må udveksle data med realkredit- og pensionsselskabet i samme koncern.

Give navn og CPR til koncernens forsikringsselskab

Koncernens forsikringsselskab må da kontakte dig.

Kilde: Danskebank.dk, pressemedarbejdere i henholdsvis Danske Bank og Nordea

Tys-tys i forsikringssager

Et forsikringsselskab må ikke bruge betalingsdata til hverken efterforskning eller udbetaling af en forsikringssum. For eksempel: Oplysning om, at en kunde betaler medlemskab af en fodboldklub, må ikke bruges i en arbejdsskadesag. Og oplysning om køb af alkohol må ikke bruges i en skadesag om sundhedsforsikring.

Kilde: Folketinget, betænkning til betalingslov, maj 2017

Hul i lovgivningen

Flere butikker, eksempelvis Coop og H&M, tilbyder loyalitetskort med integreret betalingskort. For at få de fordele, loyaliteten giver, må man sige ja til, at butikken registrerer ens forbrug. Det ser Forbrugerrådet Tænks vicedirektør Vagn Jelsø som et hul i betalingsloven, fordi butikkerne på den måde kan indhøste vores betalingsoplysninger direkte gennem betalingskortet uden, at vi aktivt tilvælger det i købsituationen. De må dog ikke give information videre til tredjepart.

Kilde: Betalingsloven, Ft.dk

(Erhvervsministeriets besvarelse af spørgsmål 71, 24. maj 2017), Coop.dk, Ikanobank.dk, Magasin.dk



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.

Dansk Rengøringsmesse

DRM 19



RENGØRINGSPRISEN
2019

Hvem vil du indstille?



Netværksområdet

www.renmesse.dk

Meld dig til idag!

20. + 21. november 2019
Odense Congress Center

HYGIEJNE ARKADEN

Åben 9-16 begge dage

Udstilling Kurser Netværk Præsentationer

Husk! Gratis adgang ved forhåndsregistrering inden 1. november!

Forhåndsregistrering er gratis frem til 1/11, men koster kr. 160,- 1/11 - 19/11. Adgang til messen uden forhåndsregistrering koster kr. 400,-

BÆREDYGTIG RENGØRING & DESINFEKTION

Fødevaregodkendt desinfektion - Kan udlægges som koldtåge

FVST Jour. Nr:2018-29-7105-00472

Koncentreret rengøringsmiddel til generel rengøring
eller til grundrens - **100% biologisk nedbrydeligt!**

BioSan
Disinfection
Disinfection for all

www.biosan.bio

- Ingen sprit!
- Ingen Klor!
- Ingen pesticider!
- Ingen transport af vand
- Produceret ansvarligt
- Bæredygtige råvarer



BioSan
Disinfection

BioSan
Utøj & Leddyr



BioSan
Anti Skimmel

BioSan Industri
Rengøring

Hygiejnefokus

Vi hjælper rengøringsvirksomheder med at give deres kunder mere end rengøring for pengene. Vi hjælper også kunderne, med at opnå tryghed og velvære for medarbejdere og kunder, at minimere sygefravær og øge produktivitet, at optimere drift og vedligehold af bygninger og mange andre faktorer der spiller ind, når man ser rengøring som en investering.

Hygiejnefokus ønsker at gøre det nemt at have med hygiejne at gøre, at klæde medarbejdere og organisationer på til at imødekomme de mange krav der stilles, fra myndigheder, kunder, faglige organisationer og andre interessenter. Derfor samler vi viden igennem vort netværk, som tæller mange førende eksperter indenfor deres respektive områder.



På www.hygiefok.us.dk finder du mere information, både om netværket Bæredygtig Rengøring, og om de ydelser Hygiejnefokus tilbyder.

Besøg vores webshop og få 20% rabat på alle BioSan produkter i maj og juni.

Rabatkode: TR19

Hygiejnefokus
www.hygiefok.us.dk
Telefon: +45 53341355

Følg os på
sociale medier





23. november

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

Husk at udfylde din joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én jobansøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

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



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til 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.

Elever og studerende kan få nedsat kontingent

– men vær obs på din indtjening

Som elev eller studerende kan du søge om at få nedsat dit kontingent til FOAs A-kasse og fagforeningen FOA. Er du elev under uddannelsen, hedder det elevkontingent, og er du studerende med SU, kaldes det uddannelseskongent. Om du kan nøjes med at betale elev- eller uddannelseskongent, afhænger af din indtægt.

Hvis du betaler nedsat kontingent og tjener mere end du må ved siden af din elevløn eller SU, får du en ekstraregning. Nedenfor kan du se reglerne.

Elevløn: Ingen indtægt ved siden af

Hvis du får elevløn og er medlem af a-kassen, kan du fritages for at betale medlemsbidrag til staten (355 kr./måned), men kun hvis du ikke har indtægt ved siden af elevlønnen.

Hvis du gerne vil tage ekstravagter på dit praktiksted eller har fundet et fritidsarbejde, er det vigtigt, du ringer til os inden. Hvis du er fritaget for at betale medlemsbidrag til staten og alligevel tjener penge ved siden af elevlønnen, skal du nemlig betale almindeligt kontingent for den periode, du har været fritaget for.

Det kan betyde, at du skal efterbetale for eksempel 4.000 kroner.

På SU: Samlet indtægt på højst 18.866 kroner

Hvis du får SU og er medlem af a-kassen, kan du fritages for at betale medlemsbidrag til staten (355 kroner/måned), men kun hvis din samlede indtægt (SU + anden indtægt) ikke overstiger 18.866 kroner om måneden i gennemsnit. Hvis du i din fritagelsesperiode i gennemsnit tjener over 18.866 kroner pr. måned, skal du betale almindeligt kontingent for den periode, du har været fritaget for. Det kan betyde, at du skal efterbetale for eksempel 4.000 kroner.

Har du brug for hjælp?

Vi hjælper gerne med at finde ud af, om du kan betale elev- eller uddannelseskongent. Du kan finde kontaktoplysninger til dit lokale a-kassekontor eller faglig afdeling på foa.dk/afdelinger. Du kan også læse mere om dine muligheder og søge elev- eller uddannelseskongent på foa.dk/elev-og-uddannelses-kontingent ★



Læs mere

foa.dk/nedsat-kontingent

Forstå dit FOA-kontingent:

FOAs A-kasse

Dit a-kassekontingent består af et administrationsbidrag til a-kassen + et medlemsbidrag til staten. Størrelsen af medlemsbidraget til staten bestemmes af lovgivning.

Fagforeningen FOA

Når du betaler fagforeningskontingent, går hovedparten til din lokale faglige afdeling og en mindre del til FOAs hovedkontor.

'Tjek jobforslag' forsvinder

Kravet om, at man som ledig skal tjekke jobforslag på Jobnet hver 7. dag, afskaffes ved årsskiftet, men allerede fra 7. december 2019 vil det rent teknisk ikke længere være muligt at tjekke jobforslag på Jobnet.

På efterløn og ½-årserklæring?

Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert ½ år, skal du fra 1.-14. november indsende din erklæring. ½-årserklæringen dækker perioden 1. maj til 31. oktober 2019.

Du kan indsende din erklæring via foa.dk/halvårserklæring

**NYE HOLD FRA FEBRUAR 2020
BORNHOLM OG KØBENHAVN**

KEA.DK/SP

VIL DU STYRKE DIN

FAGLIGHED INDENFOR

SUNDHED OG

KVALITETSSIKRING?

LÆS SUNDHEDSPRAKSIS

VED SIDEN AF DIT JOB

Susanne Frølich, uddannet fra KEA
SOSU-assistent og Demensvejleder
Herlev Kommune

Styrk din faglighed på sundhedsområdet med en efteruddannelse i Sundhedspraksis, som du kan tage på deltid, imens du passer dit job. Tag f.eks. et hold i Pædagogik og kommunikation (Rønne og København) eller Kvalitetsudvikling og dokumentation (København).

STYRK DIN VIDEN OG KUNNEN

kea
KØBENHAVNS ERHVERVSAKADEMI

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om proteinrige bønner og bælgrugter.



Månedens råvare:

Friske og tørrede bønner

De grønne sugarsnaps eller 'mange tout'-ærter, som er fransk og betyder, at alt kan spises, er bælgrugter, hvor man spiser både bæg og frø. De skal koges ganske kort tid. De brune bønner er de tørrede frø af en bælgrugt. De skal udblødes og derefter koges. Tørrede kogte bønner fås på

dåse og kan give fylde til retter og bidrage med flere proteiner og dermed være med til at nedsætte mængden af kød i en ret. De forskellige typer af bønner er smukke og lækre at blande i salat og gryderetter – det giver både farve, smag og struktur.

Bønnegryde a la chili con carne

4 personer

- 500 g skalotteløg
- 4–5 fed hvidløg
- ca. 1 rød almindelig chili
- ca. 1 stærk grøn jalapeño (alt efter smag)
- ½ dl olivenolie
- 200 g hakket oksekød
- 8–10 % fedt
- 1 spsk. salt
- 1 dåse brune bønner (ca. 400 g)
- 2 dåser flåede hele tomater (ca. 800 g)
- ½ tsk. stødt spidskommen
- 1 drys paprika evt. røget paprika
- evt. 200 g grønne bønner
- 250 g sugarsnaps eller 'mange tout'-ærter
- 1 spsk. rød balsamico

Tilbehør

100 g cremefraiche
Groft hvedebrød

Fremgangsmåde

- Pil skalotteløgene og hak dem mellemfint.
- Pil hvidløgsfeddene og hak dem fint.
- Flæk chilierne og fjern kernerne og de hvide lameller. Hak chilierne fint. Det er forskelligt,

- hvor stærke de er, så tilsæt evt. kun lidt chili ad gangen.
- Varm olie i en rummelig gryde. Steg løgene klare. Tilsæt hakket kød og brun det i gryden med løgene. Tilsæt hvidløg og chili. Steg nogle minutter. Krydr med salt.
 - Åbn dåsen og lad bønnerne dryppe af i en si. Skyl bønnerne hurtigt i koldt vand. Tilsæt bønnerne til gryden.
 - Åbn dåserne med flåede tomater og lad dem dryppe af i sien. Skær tomaterne i tern og kom dem i gryden.

- Krydr med spidskommen og paprika. Lad retten småsimre 15 min. Er retten for våd, kan man lade den koge et par minutter ved kraftig varme.
- Tilsæt evt. grønne bønner og kog ca. 5 min. Tilsæt nu sugarsnaps eller 'mange tout'-ærter og kog 3–4 min., til de er tilpas bløde. Smag retten til med chili, balsamico og salt.
 - Nyd en portion bønnegryde med en klat kold cremefraiche og brød. Retten er velegnet til at lave i en større portion til flere dage.



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: iStockphoto.com

Spis mindre kød

At nedsætte forbruget af kød kan være med til at støtte FN's officielle klimamål og være med til at skaffe mad nok til alle på jorden. Spis flere grøntsager i hverdagen og lidt mindre kød. Mange retter kan laves velsmagende med ekstra grøntsager, for eksempel gryderetter og retter med hakket kød.



Foto: iStockphoto.com

Sukker som smagsforstærker

Mange dressinger, sovser og gryderetter får mere fylde og bedre smag ved at blive smagt til med lidt sødt. Det kan være et drys sukker eller en skefuld honning, men også andre søde ingredienser som karamelliserede løg, tørrede frugter, æble, balsamisk eddike, mørk chokolade, portvin og sød koncentreret saft.

det sker

Frederikshavn

Afdelingen. 1. dec. kl. 14-16.30: Juletræsfest for medlemmer og deres børn og børnebørn i FFK Centret, Flade Engvej, Frederikshavn. Julepose, sodavand og pølse med brød for 35 kr. til børn under 18 år. Billetsalg i uge 46 og 47. Se mere på foa.dk/frederikshavn.

Seniorerne. 12. nov. kl. 14: Foredrag om politiarbejdet på Øst Grønland v. Finn Larsen,

inkl. kaffe og brød. Tilmelding senest 5. nov. Pris 50 kr., ikke-medlemmer 60 kr. 10. dec. kl. 13: Juleafslutning med dejlig julemad med en øl/vand eller vin. Der vil være amerikansk lotteri med fine gevinster. Bindende tilmelding senest 3. dec. Pris 65 kr., ikke-medlemmer 85 kr. Tilmelding til Ingrid Hansen 24 66 66 71 eller Jytte Jensen 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 20. nov. kl. 13.30 – 'Pigerne fra Sprogø' – Carsten Egø Nielsen fortæller om 'De farlige kvinders ø'. 11. dec. kl. 12: Julefrokost med lækker mad, øl, vand, snaps, kaffe og guf. Herefter lotteri. Prisen er 225 kr. for FOA-medlemmer og 275 kr. for gæster. Sidste tilmelding, som er bindende, er på mødet 20. nov. Der kan også betales over Netbank

på reg. 1335 - konto 6448550654. Husk navn + antal. 15. jan. 2020 kl. 13.30: 'Nordkap' - Hundested's sidste borgmester Hans Schwennesen fortæller om sin og Kirstens skandinaviensstur i deres autocamper.

Horsens

Afdelingen. 1. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-15. nov. kontant eller via MobilePay.

Seniorklubben. 24. nov.: Julefrokost på Kronborg. Vi mødes tidligst 12.30, da Kronborg ikke har et forlokale. Underholdning v. Helle og Leif. Der er amerikansk lotteri med 3 gevinster på billetten. Pris 200 kr. for medlemmer. 250 kr. for ægtefælle/samlever. Billetterne kan købes hos Birgit Jacobsen på 60 83 83 08 senest 18. nov. For at deltage i seniorklubbens program skal du være medlem. Årligt kontingent 160 kr. Formand Dorrit Bank træffes på 60 19 70 16 og kasserer Birgit Jakobsen træffes på 60 83 83 08 – begge bedst ml. kl. 17-18.

ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

- VI ER SPECIALISTER I UDADRETTET ADFÆRD OG VI KAN SKABE TRYGHED HER OG NU!

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer

S · Y · O · P

SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

www.s-t-o-p.nu

Landsdækkende service:
Tlf. 7199 3775 • post@s-t-o-p.nu



For **AKUT** assistance
Tlf. 7060 5929
– hele døgnet, hele ugen

Medlemspuls

Vindere i september 2019

Hovedpræmie

Jonna Christensen, FOA Vendsyssel

Gavekort til Coop 300 kr.

Birgitte Vittrup, FOA Nordjylland
Margit Odgaard Poulsen, FOA Herning
Mia Mann Nielsen, FOA Frederikshavn
Karen Marie Aachmann, FOA Nordjylland
Heidi Lykke Lihn, FOA LFS

Hovedpræmien er et weekendophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark. Desuden har vi hver måned **5 Coop-gavekort** til en værdi a 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 29. nov. kl. 12.30-16: Vi slutter året af i Frederiksborg Centret og fejrer julens komme med en lækker julebuffet, julesange, mandelgaver og gaver på indgangsbilletten. Betaling v. indgangen fra kl. 12. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. Bindende tilmelding på klubmødet 6. nov.

Odense

Seniorklubben. 5. nov. kl. 10-12: Foredrag v. Jette Seidenschneider om sit liv som Jehovas Vidne, i FOA, Vesterbro 120. I pausen serveres kaffe og kage. 26.-27. nov.: Juletur med overnatning. Til Kiel og Lübeck's julemarkeder. 26. nov. afgang kl. 7.15: Vejerbøden Nyborg – kl. 7.45 Dannebrogsgade Odense

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26
Åbningstid
Mandag-torsdag: 8:30-16:00
Fredag: 8:30-15:00

FOA-afdelinger
Afd. 1: 46 97 11 00
foa.dk/foa1
Bornholm: 46 97 33 13
foa.dk/bornholm

Esbjerg: 76 10 93 50
foa.dk/esbjerg
Frederikshavn: 46 97 11 70
foa.dk/frederikshavn
Frederikssund: 46 97 12 00
foa.dk/frederikssund
Guldborgsund: 46 97 17 50
foa.dk/guldborgsund
Herning: 46 97 12 60
foa.dk/herning
Holstebro: 46 97 14 14
foa.dk/holstebro
Horsens: 46 97 14 55
foa.dk/horsens

Kolding: 46 97 15 76
foa.dk/kolding
KLS: 46 97 15 00
foa.dk/kls
Køge: 46 97 16 00
foa.dk/koege
Lillebælt: 46 97 36 10
foa.dk/lillebaelt
LFS: 35 44 45 46
foa.dk/lfs
Lolland: 46 97 30 00
foa.dk/lolland
Mariagerfjord: 98 51 21 11
foa.dk/mariagerfjord

Nordjylland: 46 97 29 00
foa.dk/nordjylland
Nordsjælland: 46 97 33 90
foa.dk/nordsjaelland
Odense: 46 97 18 00
foa.dk/odense
Randers: 46 97 19 00
foa.dk/randers
Roskilde: 46 97 19 90
foa.dk/roskilde
Silkeborg-Skanderborg: 46 97 20 20
foa.dk/silkeborg-skanderborg
Skive: 46 97 20 80
foa.dk/skive

– kl. 8.00 TV 2, Rugårdsvej P-plads. Første dag kører vi til julemarked i Kiel, hvor vi har ca. 3 timer på egen hånd. Herefter går turen videre til vores hotel i Bad Oldesloe - indkvartering og aftensmad. Efter morgenmaden kører vi til Lübeck, hvor vi igen får ca. 3 timer på Markt og Breite Strassen. Herefter går turen hjemad – med stop ved Fleggaard. Forventet hjemkomst i Odense ca. kl. 19.30. Prisen er 1.000 kr. Ikke-medlemmer 1.060 kr. Tillæg for enkeltværelse 115 kr. Det nye år starter med nytårskur 7. jan. kl. 10-12 i FOA, Vesterbro 120.

Skive

Seniorklubben. 21. nov. kl. 12.30: Julefrokost i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Kom og få en hyggelig eftermiddag med god mad, sang og musik. Der er 2 genstande pr. person. Kaffe og lidt godt til ganen. Pris medlemmer 200 kr. Husk sidste tilmelding skal ske senest 14. nov.

Sydfyn

Pædagogisk Sektor. 14. nov. kl. 17.30: Årsmøde afholdes i FOA Sydfyn.

Afdelingen. 26. nov.: Medlemstur til Den Gamle By i Aarhus. Afgang fra Rudkøbing kl. 7 - Svendborg kl. 7.30 - Ringe kl. 8. Tilmelding sker ved henvendelse i bogholderiet. 23. nov.: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus. Info om tidspunkt og tilmelding fås ved henvendelse i bogholderiet. 4. dec. kl. 12: Julemiddag for pensionister og efterlønnere. 12. dec. kl. 12: Julemiddag for pensionister og efterlønnere.

Sønderjylland

Seniorklubben. 29. nov. kl. 13: Julefrokost i Stubbæk forsamlingshus. Pris for medlemmer 200 kr. og 250 kr. for ægtefælle og samlever (ikkemedlem). Tilmelding senest 18. nov. til afdelingen på 46 97 35 00 eller foasyd.dk under aktivitetskalender. 4. dec. kl. 14: Julehygge m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler på Brundevvej 2, Rødekro. Tilmelding senest 25. nov. til afdelingen på 46 97 35 00. Næste års 5-dagstur går til Bornholm fra 7.-11. aug. 2020. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever

betaler 30 kr. og entré ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønnere og pensionist.

Vestsjælland

Tilmelding med

NemID: foa.dk/vest-sjaelland.

Fagforeningen. 28. nov. kl. 17: Afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Julebanko afholdes på 4 adresser kl. 19, plader 10 kr. pr. stk., servering af æbleskiver og gløgg: 14. nov., Stenhusvej 35, Holbæk. 21. nov., Japanvej 2, Slagelse. 5. dec., Banegårdspladsen 3, Kalundborg og 12. dec., Toftegårdsvej 14, Asnæs. Telefon- og åbningstider: Tlf. 46 97 38 60. Mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjaelland. Mail: vestsjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **PenSam Seniormøder** 59+. 18. nov. kl. 13-16, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. PenSams kunder kan sammen med en ledsager deltage gratis på mødet.



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



Find dem her

foa.dk/afdelingen

Efterløns- og seniorklubben Holbæk.

2. dec. kl. 12: Julefrokost. Medlem 150 og ledsager 200 kr.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

4. dec. kl. 13: Julefrokost – husk gave til ca. 40 kr. Medlem 200 kr. og ledsager 250 kr.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

5. dec. kl. 13: Julefrokost. Medlem 175 kr. og ledsager 225 kr.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.

27. nov. kl. 11: Julefrokost i Kalundborg 100 kr. pr. person. Husk gave til ca. 30 kr. 4. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs 100 kr. pr. person. Husk gave til ca. 30 kr.

Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt via mail.

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

16. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 1/2020: 6. januar
Frist til nummer 2: 10. februar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 8: 11. november

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

Nummer 8 udkommer:

10.-19. december

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

Udgiver:

FOA

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

**Social- og Sundheds-
afdelingen:**

46 97 22 22

foa.dk/sos

Sydfyn: 46 97 27 27

foa.dk/sydfyn

Sydsjælland: 46 97 28 00

foa.dk/sydsjaelland

Sønderborg: 46 97 34 00

foa.dk/soenderborg

Sønderjylland: 46 97 35 00

foa.dk/soenderjylland

Varde: 75 21 01 00

foa.dk/varde

Vejle: 75 82 52 88

foa.dk/vejle

Vendsyssel:

46 97 10 30/46 97 13 46

foa.dk/vendsyssel

Vestsjælland: 46 97 38 60

foa.dk/vestsjaelland

Viborg: 46 97 30 30

foa.dk/viborg

Århus: 89 36 66 66

foa.dk/aarhus

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

foa.dk/pmf1

PMF afd. 4: 43 71 66 90

foa.dk/pmf4

FOA/PMF Kbh. Syd:

46 97 28 50

foa.dk/foa-pmf-kbh-syd

PMF Fyn: 46 97 13 13

foa.dk/pmf-fyn

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

pensam@pensam.dk

pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et gavekort til Coop til en værdi af 250 kroner.

Vi trækker lod blandt de indsendere, der har svaret rigtigt på flest spørgsmål. Du finder alle svar i dette nummer af Fagbladet FOA.

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **18. november**. Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 6 blev: **Anette Lassen Jensen, Horsens.**



1. Hvor meget vokser samfundets bundlinje med, hver gang en ufaglært bliver faglært?

- A. 100.000 kroner
- B. 500.000 kroner
- C. 1.500.000 kroner

2. Hvad bruger Nordea blandet andet big data og kunstig intelligens til?

- A. At finde mistænkelig adfærd for at forhindre hvidvask
- B. At finde ud af, hvilke kunder der gambler, drikker eller har højt medicinforbrug
- C. At blive ekstremt gode til computerspil

3. Hvor mange brandmænd fik - med FOAs hjælp - medhold i en sag mod TrekantBrand?

- A. 15
- B. 25
- C. 35

4. Lone Kristensen havde en idé, der tændte lys i øjnene på en 95-årig kvinde. Hvad gik idéen ud på?

- A. Vin til maden i weekenden
- B. Yoga efter desserten
- C. Petanque-spil hver mandag



5. Hvad betyder 'mange tout'?

- A. Mange tutter
- B. Bønnepostej
- C. Alt kan spises

6. Det blå lys fra skærme, hæmmer produktionen af hvilket stof?

- A. Serotonin, der gør os lykkelige
- B. Melatonin, der regulerer vores søvn
- C. Koffein, der gør os friske



7. Vi er gået tæt på en af illustrationerne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Et øre
- B. En hånd
- C. En falafel

8. Når en sosu-hjælper tjener 22.500 kr. på en ok-aftale, tjener overlægen ...?

- A. 45.100 kroner
- B. 55.100 kroner
- C. 65.100 kroner

Af Merete Nielsen



Scan og se demo

Tecnovap damprensere forhandles i Danmark af Damptek.

Besøg os på www.damptek.dk

Ring **5399 9789** for gratis demo.





Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, Folkemøde og fællesskab

FOA camping 2020

Søndag 7. juni – søndag 14. juni 2020

FOA camping er muligheden for jer, der både vil holde ferie og have oplevelser og fællesskab. Der er hver dag tændt op i den fælles grill ved vores store telte, hvor man kan møde andre FOA-familier. Vi har tirsdag en faglig caféaften med et aktuelt tema. Fra torsdag er der Folkemøde med et overflødhedshorn af tilbud og i 2020 har Folkemødet 10 års jubilæum.

FOA betaler lejen til Sandvig Familiecamping.

Du skal enten medbringe telt, campingvogn, camplet og betale for strøm og morgenmad. Det er vigtigt, at du oplyser, hvad du overnatter i, af hensyn til antallet af pladser.

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

Ved tilmelding betales 300 kr. for morgenmad pr. voksen og 125 kr. for børn. [Kan ikke fravælges]. Hver morgen fra mandag morgen til søndag morgen, hvor Folkemødet slutter, er der stor morgenbuffet, som nydes sammen med alle de andre deltagere på FOA-campen.

FOA betaler **et tilskud til transporten** på 400 kr. pr. familie. Hvis man bor i Jylland eller på Fyn betaler FOA også broafgiften til Storebæltsbroen [inkl. campingvogn eller camplet].

Tilmelding er bindende

Tilbuddet er til medlemmer, som ikke har deltaget før. Har du deltaget før, kan du komme på venteliste ved at sende en mail til taa001@foa.dk

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

SPAR PENGE ELLER FÅ ET **GAVEKORT PÅ 200 KR**



RING
INDEN
31.12.2019

Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer

Ring **44 39 39 53** · pensam.dk/foafordele