

Fagbladet **FOA**

5

GODE GRUNDE

til at tage et hvil
SIDE 32

fokus:

MINDRE KONTROL MED PRIVATE BØRNEPASSERE

Antallet er næsten fordoblet på 5 år
SIDE 9

KRIFA SVIGTEDE

Heidi Møller Madsen bad om hjælp,
men blev afvist

SIDE 22

ROLLEMODELLER

Serviceassistenter fra Randers
skal vise vejen

SIDE 6

Kantineleder Ulla Stork-Jørgensen er heldigere end de fleste FOA-medlemmer

VI STYRER SELV VORES PAUSER

Men sosu'er og ansatte i daginstitutioner
får sjældent tid til et hvil
SIDE 26

Under radaren

“Jeg oplever en tendens til, at de børn, der er indskrevet hos de private børnepassere, kommer fra et socialt miljø, der gerne vil flyve under radaren – altså børn fra familier, der ligger på kanten af at have brug for en social indsats.”

Citatet kommer fra en kommunal dagplejeleder i en ny rundspørge. Udsagnet er dybt foruroligende af flere årsager.

For det første bør det slet ikke være muligt for udsatte problem-børnefamilier at undgå kommunens bevågenhed ved at gemme sig hos private børnepassere. Hvor en kommunal dagplejer i dag får 6-9 årlige tilsynsbesøg, er der kun 1-2 tilsyn hos de private.

For det andet er der på bare fem år sket næsten en fordobling i antallet af børn, der passes af de private.

For det tredje er forventningerne til dagplejernes faglighed steget markant.

Kommunerne stiller bl.a. krav om tidlig indsats og læring, inklusion og pædagogiske læreplaner. Krav, de ikke kan stille til de private.

Der findes helt sikkert mange dygtige dagplejere, som enten af lyst eller nød har valgt at blive private. Men der er grund til at være bekymret over udviklingen.

Gitte Hejberg



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

Droppede privat dagpleje

Henriette Hedeby og hendes mand følte sig utrygge, da deres datter Camilla var i privat børnepasning.

Side 8-11



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

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

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

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

TID TIL

EN SMØG

Seniorjobberne på Tjæreborg Ældrecenter forkæler beboerne med småkager, højtlesning – og smøgpauser.

Side 16



Gå en tur og skift tempo

Side 42



Service-assisterenter er pionerer

EU vil tage ved lære af rengøringspersonalet på Regionshospitalet Randers.

Side 6

tema
pauser

Få har tid til et pusterum

Hvert tredje FOA-medlem holdt ikke nogen pauser på deres seneste vagt ud over en eventuel frokostpause.

Side 26-33

I hvert nummer

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

UDGIVER

FOA

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

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

Signe Højgaard
journalist
siho@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

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

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

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

nyt

80

millioner kroner. Så meget står Arbejdstilsynet til at miste årligt og må derfor afskedige over 120 ansatte i 2016.

Kilde: Finansministeriets budgetoverslag for 2016.



Foto fra video

34 formænd fra lige så mange forbund med til sammen over 525.000 offentlige ansatte medlemmer står sammen om kampagnen Vores aftaler. Din styrke, der sætter spot på værdien af stærke aftaler mellem arbejdsgivere og lønmodtagere.



Se mere

www.voresaftalerdinstyrke.dk

Er din kollega i FOA?

I forrige nummer af Fagbladet FOA bragte vi desværre en forkert dato. Der skulle have stået: Hvis forhandlingerne om OK15 går i hårdknude, og FOA varsler strejke, skal man være meldt ind i FOA senest 1. januar 2015 for at kunne modtage strejkeunderstøttelse. Fortæl det til dine kolleger.



Så nemt

www.foa.dk/melddigind



Hvad er det for et mediestunt? Som om vi skulle til Faaborg for at sidde og åbne en vakuum-pakket madpakke. Vi ved godt, hvordan det smager: Det smager afskyeligt.

PIA KJÆRSGAARD, VÆRDIORDFØRER FOR DANSKE FOLKEPARTI, SVAREDE PÅ EN INVITATION TIL AT SMAGE PÅ ÆLDREMADEN I FAABORG-MIDTFYN KOMMUNE, I JYLLANDS-POSTEN

FOA varsler konflikt mod Lev Vel

Efter lang tids forgæves forsøg på at tegne overenskomst med fritvalgsfirmaet Lev Vel, har FOA varslet strejke og blokade mod virksomheden fra 1. december. Lev Vel leverer praktisk hjælp og personlig pleje til ældre på Lolland og i Guldborgsund Kommune.

**Konflikt-
varsel**
Side 41

Har du tid til små pauser?

Små pauser i arbejdstiden giver pusterum og tid til at lade op. Vi har spurgt fire medlemmer, om de har tid til de små pauser.



Michelle Kia Grønbech, social- og sundhedshjælper, Greve

Ikke sat tid af til småpauser

"Det er forskelligt fra dag til dag, nogle dage er der plads til småpauser undervejs, men der er ikke lige frem sat tid af til små pauser undervejs. Hvis de små pauser er der, er det fordi, der opstår et hul."



Per Green, plejehjemspedel, Kirke Såby

Huset skal jo fungere

"Langt det meste af mit arbejde består af problemer i huset, der skal løses akut. Det gør min arbejdsdag meget uforudsigelig, så jeg kan ikke på forhånd vide, om jeg har tid til små pauser – det vigtigste er jo, at huset fungerer."



Heidi Buchholz Hermann, dagplejer, Ågerup

Det afhænger af børnene

"Man kan jo godt ind i mellem slappe lidt af, hvis der ellers er ro på børnene, men jeg vil ikke kalde det for deciderede pauser. Selv når børnene sover midt på dagen, er jeg jo stadig på arbejde, hvis der pludselig er et barn, der har behov."



Kenneth Pilgaard Irmning, pædagogmedhjælper, Viby Sjælland

Jeg finder tiden

"For mig er små pauser noget, jeg finder tid til, mens jeg er sammen med børnene. Hvis jeg fornemmer, at der er ro på, kan jeg finde tiden til små mentale pauser, mens jeg arbejder, men de stopper, så snart der er brug for mig."

Mor til seks fik standset sygedagpenge

Jannie Pastoft fik fratrøkket sine sygedagpenge til trods for, at hun **fortsat var syg** efter rygskade i hjemmeplejen.

Af Signe Højgaard ★ foto: Jørgen True



Selv om **Jannie Pastoft** knap nok kunne komme ud af sengen på grund af smerter i ryggen efter en arbejdsskade, standsede Gladsaxe Kommune hendes sygedagpenge i august. Efter FOA klagede over sagen, har Jannie Pastoft fået sine sygedagpenge igen.

Jannie Pastoft pådrog sig en diskusprolaps for to år siden, da hun var på arbejde i hjemmeplejen i Gentofte Kommune. Hun var ved at hjælpe en alkoholiseret borger, som trak hende med i et fald.

Lægerne har sagt nej til at operere Jannie Pastoft, fordi en nerve sidder i klemme i hendes ryg.

“Min mand må hjælpe mig ud af sengen om morgenen. Jeg råber så højt af smerter, at vores drenge bliver helt bekymrede,” siger Jannie Pastoft.

Kommune: Søg arbejde i et call-center

Selv om Jannie Pastofts egen læge vurderede, at det var usikkert, om hun kan komme i arbejde igen, standsede Gladsaxe Kommune sygedagpengene. I

“Jeg har meget svært ved at forstå, hvordan en sagsbehandler i et jobcenter kan **tilsidesætte min læges vurdering,**” siger Jannie Pastoft.

stedet skulle hun og hendes mand forsørge deres fem hjemboende børn på kontanthjælp.

En sagsbehandler i kommunen vurderede, at Jannie Pastoft kunne søge arbejde som omsorgsmedarbejder, i et call-center eller på et kontor med mulighed for hæve-sænkebord.

Jobcenter ændrer afgørelse efter klage

FOA klagede over sagen i slutningen af august. Sammen med klagen sendte FOA en funktionsattest, som Jannie Pastofts læge havde lavet helt tilbage i marts.

Teamleder i Jobcenter Gladsaxe **Charlotte Palkinn** oplyser, at klagen fra FOA fik jobcentret til at ændre afgørelsen.

“Vi bliver i tvivl om, hvordan vi skal vægte lægens udtalelse, og lader tvivlen komme Jannie til gode,” siger hun.★

siho@foa.dk



Min mand må hjælpe mig ud af sengen om morgenen.

JANNIE PASTOFT,
UFAGLÆRT SOSU

12

procent. Det er graden af varige mén, som Jannie Pastoft har fået anerkendt i Arbejdsskadestyrelsen.

Uenighed om datoer

Jannie Pastoft oplyser, at hun afleverede en funktionsattest fra sin egen læge til en sagsbehandler i jobcentret i april, men ifølge teamleder i Jobcenter Gladsaxe Charlotte Palkinn modtog jobcentret først lægens attest i august sammen med FOAs klage.

Rollemodeller fra Randers

Serviceassistenterne på Regionshospitalet Randers skal være rollemodeller for ansatte på andre **europæiske hospitaler**.

Af Ingrid Pedersen

Regionshospitalet i Randers har landets bedst uddannede rengøringspersonale, og nu skal hospitaler i andre europæiske lande lære af dem.

Som det eneste danske hospital, indgår det i et EU-projekt, der skal udvikle en europæisk standard for, hvordan man gør rent på et hospital – på den rigtige måde.

Højt specialiserede

Alle ansatte i rengøringen er uddannet serviceassistenter, og hospitalet har i flere år haft et rotationsprojekt, der giver arbejdsløse mulighed for job og uddannelse, mens de faste medarbejdere uddanner sig. Det betyder, at de altid kan få en 'rotationselev', når de skal på kursus, eller der er ekstraordinær travlhed.

"Uddannelse er en af mine kæpheste," siger serviceleder, uddannelsesansvarlig Karsten Kolind Rasmussen.

"Der er tale om højt specialiserede håndværkere, og selv den dygtige overlæge kan intet udrette uden dem," tilføjer Karsten Kolind Rasmussen.

Multiresistente bakterier

EU's interesse skyldes blandt andet, at serviceassistenterne i Randers bliver uddannet til at bekæmpe MRSA og andre multiresistente bakterier. Et problem, der er meget fokus på i hele EU.

Karsten Kolind Rasmussen fremhæver, at det høje uddannelsesniveau kun er muligt, fordi hospitalet har sine egne rengøringsmedarbejdere. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

3

europæiske hospitaler indgår i projektet. De to andre ligger i Frankrig og i Finland.

Rotation

Det høje uddannelsesniveau i Randers er muligt, fordi hospitalet gennem flere år har kørt et stort rotationsprojekt.

Fokus

Uddannelsen skal både fokusere på at undgå nedslidning af personalet og på at undgå smittespredning og multiresistente bakterier.

Støtte

EU har støttet udviklingsprojektet med cirka 2,1 millioner kroner.

Hospitalet

Regionshospitalet i Randers har 359 sengepladser og ca. 1.700 ansatte – heraf ca. 150 serviceassistenter

Viser hvad vi kan

Serviceassistenterne tager selv **ansvaret for rengøringen** på Regionshospitalet Randers.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

"Det er da spændende, at vi skal vise andre, hvad vi kan," siger serviceassistent **Annette Købke** til, at hendes arbejdsplads skal være med til at lave standarder for rengøringen på europæiske sygehuse.

Hun gør rent på et medicinsk sengeafsnit, men det gode ved hendes job er, at hun også laver en masse andre ting.





“Jeg serverer mad, bader patienterne, følger dem til undersøgelse og holder dem i hånden, hvis de har brug for det,” siger hun.

Hun holder også vagt hos patienter, der er psykisk ude af balance og er med til at køre afdøde patienter til kapellet og gøre dem i stand.

Bestemmer selv

Når Annette Købke og de øvrige serviceassistenter på MS 3 møder mandag morgen, lægger de en plan for den kommende uges rengøring. Der er faste regler for, hvor ofte de enkelte kontorer, gulve, håndtag og sengeborde skal gøres rene, men serviceassistenterne bestemmer selv hvornår og krydser af, når det er gjort.

“Hvis der er meget travlt med andre opgaver, kan vi godt beslutte, at et gulv ikke skal vaskes den dag,” forklarer hun.

Til gengæld skal andre rengøringsopgaver klares systematisk hver eneste dag. Det ved de, men de styrer selv forløbet.

“Vi er også uddannet til at gøre specielt rent på de stuer, hvor der har ligget patienter med MRSA eller andre smittefarlige bakterier. Vi er alle uddannet til at følge de særlige retningslinjer, det kræver,” siger hun.

Den hånd, der mangler

Hendes kollega **Pia Petersen** gør rent i skadestuen og akutmodtagelsen.

“Kerneopgaven er rengøring og transport. Og det er jo noget specielt på en akutmodtagelse, hvor folk tit kommer i arbejdstøj og medbringer en anden slags snavs end medicinske patienter. Her skal gulvet tit vaskes flere gange

Serviceassistenterne Pia Petersen (tv.) og Annette Købkes uddannelse og arbejde bliver brugt som **inspiration** for uddannelsen af rengøringspersonale på andre europæiske hospitaler.

om dagen,” forklarer hun.

Men også her laver teamet selv rengøringsplaner.

“Vi har det overblik, der skal til, så vi selv kan tilrettelægge arbejdet,” siger hun.

Serviceassistenterne har desuden en masse andre små og store opgaver.

“Vi er altid parate med den hånd, der mangler,” forklarer hun. Hun har måttet forlade rengøringen, fordi hun skulle hjælpe en gravid, der var ved at føde på parkeringspladsen, holde et barn, der skulle sys og er ofte sprunget af sted, når en patient fik hjertestop.

“Men først og fremmest skal rengøringen være i orden. Og det er den,” siger Pia Petersen. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk

Sakset fra foa.dk

22.10.

Kommuner forærer opgaverne til private

6 ud af 10 kommuner siger, at de vil byde på egne opgaver i et kontrolbud. Men i realiteten er det kun få kommuner, der gør det.

21.10.

Nu vil vi have mere i løn

Højere løn til lavtlønnede, så reallønnen sikres. Det er et af de vigtigste krav fra FOA ved de kommende overenskomstforhandlinger i 2015.

21.10.

Rekordhøj erstatning for sexchikane

3 millioner kroner er formentlig Danmarks største erstatning for en arbejdsskade som følge af sexchikane, hvor et FOA-medlem har mistet 75 procent erhvervsevne.

20.10.

Klasseskel påvirker dine børns karakterer

Som far så søn – dine børns karakterer bliver lavere, hvis du tilhører en af landets laveste klasser.

16.10.

Arbejdere hårdest ramt af krisen

Især kortuddannede og lavtlønnede blev skubbet ud af arbejdsmarkedet under finanskrisen.

15.10.

Millioner til bedre normering misbruges

Kommunerne får hvert år 500 millioner kroner til at forbedre normeringerne i daginstitutioner og dagpleje. Men mere end hver tredje kommune vil til næste år bruge pengene på noget andet.

Læs flere nyheder på foa.dk

Sagt om privat børnepasning

Citater fra FOAs rundspørge om privat børnepasning, hvor 64 dagplejeledere har medvirket.



Forældrene foretager et valg med privat børnepasser, og noget af det, de vælger, er, at der ikke er dokumentation for den pædagogiske kvalitet på samme måde som inden for det kommunale.

.....
JOAN LINDSKOV, DAGPLEJELEDER,
KOLDING KOMMUNE



En mor flyttede sit barn fra privat pasning til kommunal, fordi den private børnepasser havde bidt hendes barn i armen, for nu skulle hun lære ham ikke at bide.

.....
BODIL BLOCH, DAGPLEJELEDER, VEJEN KOMMUNE



Der er klare regler på det kommunale område. Men hvis vi hos en privat børnepasser oplever nogle ting, som vi ikke synes er i orden, hvor står det så, at det ikke er i orden?

.....
LISE FABRICIUS, DAGPLEJELEDER,
VEJLE KOMMUNE



Man kan frygte, at børnepassere undlader at underrette af frygt for, at barnet bliver meldt ud og derved betyder manglende indtægt til børnepasseren.

.....
KIRSTEN HESSELLUND, DAGPLEJELEDER,
SILKEBORG NORDVEST



Jeg oplever en tendens til, at de børn, der er indskrevet hos de private børnepassere, kommer fra et socialt miljø, der gerne vil 'flyve under radaren', altså børn fra familier, der ligger på kanten af at have brug for en social indsats.

.....
LOTTE KRARUP, DAGPLEJELEDER, IKAST-BRANDE KOMMUNE



Vi har adskillige oplevelser og erfaringer med, at børn, der skifter fra privat pasning til kommunal dagpleje, har haft behov for en særlig pædagogisk indsats.

.....
JONNA ØSTENKÆR, DAGPLEJELEDER, BRØNDERSLEV KOMMUNE

Boom i privat børnepasning

Flere børn passes i **private ordninger**, hvor der stilles færre krav til pædagogik og faglig sparring end i kommunale tilbud.

Af Merete Nielsen og Finn Danielsen ★ foto: Colourbox

På fem år er antallet af børn hos private børnepassere – også kaldet private dagplejere – næsten fordoblet, så der i dag er mere end 7.000 børn i ordningen.

Sideløbende med den udvikling er kravene til fagligheden i de yngste børns pasningstilbud vokset og blevet mere specifikke. Det gælder både for daginstitutioner og den kommunale dagpleje, hvor der er krav om blandt andet tidlig indsats og læring, inklusion og pædagogiske læreplaner.

Ikke samme krav til kvalitet

Denne udvikling er paradoks, mener **Eik Møller**, formand for Børne- og Kulturchefforeningen.

“Man kan sige, at hensynet til forældrenes frie valg har vundet over hensynet til en mere systematisk tilgang til børns trivsel og læring,” siger han.

Eik Møller peger på, at kommunerne ikke kan stille de samme krav til de private børnepassere som til de kommunale dagplejere.

“Der er ikke krav til det pædagogiske indhold og de aktiviteter, de laver med børnene. Heller ikke til efteruddannelse og sparring med kolleger i legestuer, og hvilken mad børnene får.”

Problem med forældre som arbejdsgivere

Eik Møller mener desuden, det kan være problematisk, at forældrene har en arbejdsgiverrolle.

Og den problemstilling genkender en række dagplejeledere, som Fagbladet FOA har talt med. **Anette Haudal** fra Odsherred Kommune understreger, at mange private børnepassere er dygtige,

men at netop arbejdsgiverforholdet kan spænde ben for det rette pasningstilbud til et barn.

“På vores tilsynsbesøg ser vi indimellem børn, der for eksempel ikke udvikler sig motorisk eller sprogligt i det tempo, de bør. De har brug for en mere målrettet pædagogisk indsats, men i de tilfælde oplever vi ikke altid, at de private tager vores vejledning til sig. De vil jo gerne beholde barnet.”

Færre tilsyn hos private

En rundspørge, FOA har lavet blandt dagplejeledere, viser, at de private børnepassere får væsentlig færre tilsynsbesøg end kommunale dagplejere.

I for eksempel Brønderslev Kommune får de private højst to tilsyn om året.

“Det er en politisk beslutning. Vi har forsøgt at få bevilget flere midler til tilsyn, men det gik ikke igennem,” siger dagplejeleder **Jonna Østenkær**.

Tavs minister

Fagbladet FOA har forgæves forsøgt at få den ansvarlige minister for børneområdet, Manu Sareen, til at forklare, hvordan det stigende antal børn i privat pasning hænger sammen med regeringens ønsker om øget pædagogisk kvalitet. Ministeriet oplyser, at der arbejdes på en planlagt undersøgelse af ejer- og tilbudsformernes betydning for kvaliteten. Undersøgelsen er foreløbig mere end to år forsinket, og det er fortsat uvist, hvornår den vil blive offentliggjort. ★

men@foa.dk og fida@foa.dk

14

procent af de børn, der i 2013 blev passet i private hjem mod betaling, er i den private ordning, mens den kommunale dagpleje har **86%**. I 2004 var den private andel **5%**.

Kilde: Analysefirmaet Bureau 2000

Privat pasning næsten fordoblet

I efteråret 2008 gav kommunerne tilskud til **4.116 børn** i privat pasning. I starten af 2014 var antallet steget til **7.258 børn**.

Kilde: Analysefirmaet Bureau 2000

Frit valg

Ifølge **Dagtilbudslovens § 80** skal kommunerne give forældre tilskud til privat børnepasning for børn i alderen fra 24 uger til skolestart. Kommunen kan dog beslutte kun at give tilskud til en del af aldersgruppen.

Kilde: Dagtilbudsloven





Vi følte os helt alene

Trygheden ved det pædagogiske samarbejde i den kommunale dagpleje er den helt afgørende forskel til **privat børnepasning**, mener forældre.

.....
Af Finn Danielsen ★ foto: Lars Aarø

Hvad gør man, når man har valgt en privat børnepasser, og det bare ikke fungerer? Det spørgsmål havde **Henriette Hedeby**, der er uddannet social- og sundhedsassistent, og hendes mand svært ved at få svar på. Derfor stoppede de efter bare seks uger med privat børnepasning og søgte

plads til datteren Camilla i Vejle Kommunes dagpleje.

“Man står virkelig alene, når man vælger privat. Det virkede som om, børnepasseren helst ville passe sig selv og ikke kontakte kommunen,” siger Henriette Hedeby.

Hendes dengang etårige datter græd næsten konstant,

da hun startede hos den private børnepasser i Give. Hun blev pylret, utryg og indadvendt, og forældrene oplevede, at hendes udvikling gik i stå.

Børnepasseren mente, at der var noget galt med Camilla, dog uden at pege på, hvad det kunne dreje sig om. En

småbørns konsulent vurderede senere, at Camilla intet fejlede.

“Jeg synes, det var et stort minus, at børnepasseren manglede nogen, som hun kunne få noget hjælp hos. Det er der jo i den kommunale dagpleje,” siger Henriette Hedeby.

"Vi var uheldige, og Camilla fik en **dårlig oplevelse** hos den private børnepasser, men vi kom heldigvis godt ud på den anden side," siger sosu-assistent og forælder Henriette Hedeby.

Hvad
mener
du?

**Er det vigtigt,
at forældre
har mulighed
for at vælge
privat børne-
pasning?**

 Sig din mening
på Facebook
[www.facebook.com/
fagogarbejde](http://www.facebook.com/fagogarbejde)

Kvaliteten er det vigtigste

Ordningen med private børnepassere **bør udfases**, siger Jakob Sølvhøj, formand for Pædagogisk Sektor i FOA.

Af Merete Nielsen

Hvad har FOA imod private børnepassere?

Det er et problem, at der ikke gælder de samme krav til den pædagogiske kvalitet som i den kommunale dagpleje – herunder læreplaner og børnemiljøvurderinger. Desuden er det skidt for den enkelte at arbejde uden den sikkerhed, der ligger i at have en overenskomst. Hvis der mangler børn, eller man bliver syg, falder indtægten.

Vil FOA så arbejde for at forbedre ordningen?

Nej, det giver ikke mening at have et parallelt, identisk system. I og med private børnepassere er selvstændige erhvervsdrivende har jeg svært ved at se, hvordan man ville kunne opstille nøjagtig de samme kvalitetskrav til for eksempel kollegial sparring og kompetenceudvikling. Desuden vil de private stadig have en grund-

læggende utryghed i deres indkomst og arbejdsvilkår.

Hvilke initiativer er der brug for?

Vores bud er, at man stopper for tilgangen til private børnepassere, så der ikke godkendes nye. For dem, der er godkendt, skal der være god tid til at udfase ordningen, så de ideelt set kan blive ansat i den kommunale dagpleje, efterhånden som der vil være børn til det. ★

Samarbejde giver fordele

Skiftet fra privat til kommunal betød mere tryghed for både barn og forældre.

"Jeg kan godt lide samarbejdet mellem dagplejere og pædagoger og legestuerne, hvor de mødes en dag om ugen. Det er en stor fordel, at de kender både hinanden og forældre og børn rigtig godt."

Når Camilla skal i gæstedagpleje kender hun både børn og voksne. Hos den private børnepasser var det overladt til forældrene selv at sørge for



**Man står
virkelig
alene, når
man vælger
privat.**

.....
HENRIETTE HEDEBY, MOR
TIL CAMILLA

pasning, hvis børnepasseren blev syg eller holdt ferie. Det er også en ret vigtig forskel på privat og kommunal, ligesom antallet af børn er det, mener Henriette Hedeby.

"Jeg kan se en klar fordel i, at den kommunale dagpleje kun har fire børn, mens der var fem hos den private. Det giver en anden ro."

Mere for pengene i kommunen

Hun er dog opmærksom på, at de fem børn hos den private er en del af forklaringen på, at pasningen her var billigere. Og prisen indgik da også i overve-

jelsen, da familien Hedeby i første omgang bestemte sig for en privat børnepasser.

"De afgørende grunde var, at vi helt selv kunne vælge hende, og at vi kunne spare 500 kroner om måneden."

Men man får mere for pengene i den kommunale dagpleje, vurderer Henriette Hedeby nu, baseret på halvandet års erfaring. Toethalvtårige Camilla er så glad for sin dagpleje, at det kræver særlig forberedelse, når hun skal holde fri. Og hendes plads skal gerne overtages af lillebror Emil på et halvt år. For familien har ingen planer om privat pasning til ham. ★

fida@foa.dk

Forskel på tilsyn

Kommunale dagplejere får typisk **6-9** årlige tilsynsbesøg plus tilsyn i legestuegrupperne, mens der typisk kun er tilsyn **1-2** gange om året hos private børnepassere.

Kilde: FOA-rundspørge med deltagelse af 64 dagplejeledere

Ingen overenskomst

De private børnepassere er selvstændige erhvervsdrivende. De har ingen overenskomst, deres indkomst er den aftalte indbetaling fra forældrene.

Flest i Aalborg

Aalborg er med **1.075** børn den kommune, der har flest børn hos private børnepassere.

Kilde: Analysefirmaet Bureau 2000

Fra dagplejer til privat børnepasser

Linda Emkjær er efter næsten 20 år i den kommunale dagpleje blevet en tilfreds privat børnepasser.

 **Læs mere**

www.foa.dk/linda

groft sagt

Gyngerne og karrusellen

Ejeren af en privat vuggestue i København havde ikke råd til ordentlig personalenormering, men trak alligevel 1,6 millioner kroner ud af institutionen som overskud.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Trygheden er ved at krakelere, siger samfundsdebattør **Lars Olsen**, der er aktuel med ny bog.

Som en terrier har han bidt sig fast. Og han ligner ikke en mand, der har tænkt sig at slippe grebet om det emne, der har optaget ham i årevis. Lars Olsen – forfatter og debattør – lever af at analysere og formidle viden om den stigende ulighed i samfundet. En ulighed båret af, at over-

klassen og dele af den højere middelklasse stikker af fra resten af samfundet. Deres indkomst er steget markant – også i kriseårene. De klumper sig sammen i rigmandsghettoer og møder derfor i mindre grad folk fra andre samfundsklasser.

I efteråret har Lars Olsen igen taget en tur i mediemøllen og formået at sætte dagsorden med en ny samfundskritisk bog. Bag de tørre tal gemmer sig mennesker, der oplever en stigende utryghed – blandt andet affødt af arbejdsløshed og reformer. “Noget helt grundlæggende ved

det danske samfund – nemlig tryghed – er ved at krakelere,” siger Lars Olsen.

For arbejderklassen, der udgør cirka 45 procent, er det blandt andet seniorårene på arbejdsmarkedet, der skaber utryghed. Kan helbredet holde hele vejen til folkepensionen? “Derfor er det fatalt, hvis topembedsmændene ikke længere møder den nedslidte tømmer eller sosu, der ikke kan få efterløn. Det bliver mere uklart, hvad deres beslutninger betyder for almindelige mennesker.” ★



Foto: Morten Holtum

Lars Olsen, journalist og forfatter, født i 1955 på Nørrebro. Har skrevet flere dagsordensættende bøger, senest medforfatter til: ‘Klassekamp foroven – Den danske samfundsmodel under pres.’

Bengt Burg på besøg

Ikke mere knas med leddene



Skolelæreren Steen Lerdrup på 52 år fra Køge, oplevede i en tidlig alder problemer med leddene. Ting han før kunne gøre uden problemer, blev pludselig svære. Men så startede han på naturmidlet Movizin Complex. Bengt Burg, der også bruger produktet, er kommet på besøg for at høre om Steens erfaringer.

Da vi møder Bengt Burg, er han på besøg hos Steen i Køge, der allerede i en alder af 52 år fik problemer med sine led.

”Pludseligt kunne mine led ikke bevæge sig som tidligere. Jeg opbevarer mit brænde under min terrasse, men jeg kunne simpelthen ikke komme der ind, og det går jo ikke, for så bliver der jo koldt i huset”, fortæller Steen.

”Min kone, der i begyndelsen var den mest skeptiske, har heller ikke længere knas med sine led...”

”Da jeg en dag læste i avisen om Bengt Burgs gode erfaringer med naturmidlet Movizin Complex, tænkte jeg: Der kan jo ikke ske noget ved at prøve - og jeg vil da hellere tage et naturmiddel, før jeg prøver noget andet.”

Effekt efter få uger

Steen brugte kun produktet i få uger, før han kunne mærke de første bedringer i leddene. Den dag Bengt Burg er på besøg, springer han let og elegant ind under terrassen og henter brænde.

”Ja, det virker – og jeg kan helt uden at blinke, anbefale alle med ledproblemer at prøve Movizin Complex.

Min kone, der i begyndelsen var den mest skeptiske, er også startet på produktet, og i dag har hun heller ikke længere knas med sine led”, siger Steen med et smil.

Glade brugere

Bengt Burg kender mange glade brugere af Movizin Complex.

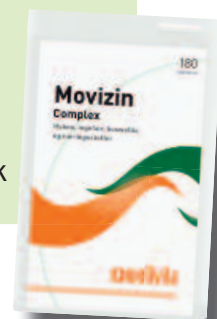
”Jeg møder mange hver uge på havnen, hvor min båd ligger, som også har fået det bedre efter at have taget naturmidlet. Alle os over 60 år er jo skrækslagne ved tanken om ikke at kunne klare os alene i båden. Når bevægeligheden er i orden, kan man føle sig tryk”, siger Bengt Burg.

Hvor kan du købe produktet?

Den nyeste viden om vedligeholdelsen af led er koncentreret i Movizin Complex: ingefær, hyben samt boswellia er en effektiv cocktail mod ledproblemer.

Movizin Complex kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. Netop nu: kr. 99,- for 45 dages forbrug.

Tabletterne kan bestilles på tlf. 82 30 30 40 og på www.wellvita.dk



Så er kravene formuleret

FOAs forslag til fælles krav til kommuner og regioner ved de forestående overenskomstforhandlinger er nu faldet på plads på et strategimøde i FOAs hovedbestyrelse. FOA vil have lønstigninger til alle, så købekraften – reallønnen – som minimum bevares i den kommende overenskomstperiode.

Samtidig lægger FOA rigtig stor vægt på, at der denne gang bliver taget et særligt hensyn til de lavtlønnede, som har mærket konsekvenserne af den økonomiske krise hårdest. Og så vil FOA have afsat en ligelønspulje til de typiske kvindefag i kommuner og regioner, som er lavere lønnede end typiske mandefag i både den offentlige og private sektor. I samme boldgade vil FOA kræve overarbejdsbetaling til deltidsansatte i stedet for merarbejdsbetaling.

FOA vil have lønstigninger til alle, så købekraften – reallønnen – som minimum bevares i den kommende overenskomstperiode.

kompetencefonde i regionerne, der kan være med til at finansiere efteruddannelse og kompetenceudvikling. Der blev oprettet kompetencefonde i kommunerne ved den seneste overenskomstforhandling. Og så har vi en stribe krav til forbedring af vilkårene for tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter, blandt andet krav om, at tillidsrepræsentanter skal kunne afholde møde med deres kolleger i arbejdstiden.

Alt i alt godkendte mødet op mod 50 forskellige krav, som nu går nu videre til koordinering med kravene fra alle de andre forbund, som FOA forhandler sammen med i Forhandlingsfællesskabet, som dækker alle ansatte i kommuner og regioner. ★

[kort sagt]

FOA har udtaget forslag til fælles krav til kommuner og regioner til de kommende overenskomstforhandlinger.

Og endelig vil vi have ret til at aftale, hvordan de lokalt aftalte tillæg, der bliver ledige, når medarbejdere går af, skal anvendes.

Også på pensionssiden stiller vi en række krav. Vi vil have hævet pensionsbidraget for de, der i dag har den mindste bidragsprocent og afskaffet det, der er tilbage af såkaldte karensbestemmelser.

På listen over FOAs krav er også større tryghed i ansættelsen, forbedret psykisk arbejdsmiljø, bedre barselsorlovsregler og oprettelse af såkaldte



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Fingrene væk

22. oktober

Skal der pilles ved arbejdstidsaftalen, skal det være forbedringer, højere tillæg for week-end- og helligdagsarbejde, overarbejdsbetaling ved alle timer, der overstiger det, man er ansat til, og fo-timerne skal være de samme, som de præsterede timer. Hvis det er ændringerne, så o.k. Ellers – så fingrene væk.

Brith Dorph Josephsen

Facebook

Kvæler arbejds-glæden

22. oktober

Lad os nu da for pokker arbejde med det, vi er gode til og lad os have vores timer i et stræk, så vi ikke skal møde ind på flere tidspunkter i løbet af en arbejdsdag. Det kvæler totalt arbejdsglæden og gør vores arbejde middelmådigt. Det kan vi simpelt hen ikke være bekendt i dagens Danmark.

Zita Rostgaard Petersen

Facebook

Mad som i gamle dage

9. oktober

I min kommune får de ældre leveret deres varme mad i vakuumpakkede pakker. Jeg har været ansat i over 10 år, og jeg ved ikke hvor længe, det har været sådan. Det eneste, jeg ved, er, at når vores køkkenpige lavede almindelig gammeldags mad, så kom-



Det er ikke nemt at få job, når man er 59 år og desværre har knap tre år til efterløn.

RANDI BIRGIT CHRISTENSEN

Hvad mener du?

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

menterede de ældre, at nu dufter det som i gamle dage. Så de sætter pris på velduftende mad. Det øger i øvrigt deres appetit.

Annemarie Ramlov

Facebook Kasserer mere mad nu 9. oktober

Her i hjemmeplejen har vi vakuumpakket mad. Det fungerer, efter borgerne har vænnet sig til det. Men vil nu sige, at der bliver kasseret mere mad fra smørrebrødspakkerne end før, da vi selv smurte frokost. Vi andre vil jo også helst have vores yndlingspålæg, hvis vi selv kan vælge. Mange kan ikke tygge rugbrødet. Og så efterlyser de tandsmør på brødet. Generelt er mange kede af, at det har betydet mindre social kontakt i det daglige.

Karina Pernille Hansen

Facebook Vakuumpakket mad, nej tak 9. oktober

Jeg tror, de fleste forældre ville stejle, hvis vores børn i vuggestuer og børnehaver skulle spise vakuumpakket mad, der er smurt 8 dage tidligere! Ældre skal have mad, der er tilberedt i køkkenet på plejehjemmet!

Hanne Jørgensen

Facebook Lav dagpenge- systemet om 20. oktober

Jeg har da været udsat for, at der var over 300 ansøgninger til rengøringsjob. Det er ikke nemt at få job, når man er 59 år og desværre har knap tre år til efterløn. Jeg har arbejdet i over 1½ år som vikar og kan ikke få supplerende dagpenge mere, så jeg er nødt til at stoppe. Håber

snart, at der bliver lavet om på dagpengesystemet.

Randi Birgit Christensen

Facebook Færre sosu-hjælper- job 20. oktober

Jeg har søgt mange stillinger, men fået afslag, og jeg kan se, at social- og sundhedshjælperstillingerne bliver færre og færre. Stillingerne bliver nu slået op som assistentstillinger, da de har flere kompetencer og er meget billigere end os, der er gamle i gårde.

Kirsten Twile Thyregod Lorentzen

Facebook Billig arbejdskraft 20. oktober

Kommunerne uddanner sosu-hjælpere til arbejdsløshed. Når én er uddannet og skal have løn som uddannet, tager kommunen bare en ny elev ind til billig penge. Det er her, FOA skal rette sit krudt.

Ingrid Kallehauge Larsen



Pauseløse arbejdsdage

Hvert tredje FOA-medlem har ingen små pauser i arbejdet. Det øger risikoen for stress, konflikter og fejl.

Tema side 26-33



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

15

procent. Så stor en andel af befolkningen hører til underklassen. I 1985 var det 10 procent.

Kilde: www.klassesamfund.dk

Vær med i debatten

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



1 Smøgtængende.

Efter morgenmaden trænger Helga Petersen til en smøg. Seniorjobber Karen Mathiasen hjælper hende over i en læderstol i hendes egen bolig og sørger for at tænde.

2 Redning.

Karen Mathiasen havde regnet med at gå på efterløn som 60-årig på grund af en ødelagt ryg. Hun er enke, havde eget hus – og ingen indtægt, da dagpengeperioden blev forkortet. "Jobbet har reddet mig, og det bedste er, at jeg føler mig virkelig værdsat.



[seniorjob]

Arbejdsløse, der har opbrugt retten til dagpenge og højst har fem år til efterlønsalderen, har mulighed for et seniorjob frem til de kan gå på efterløn. Seniorjobberne bliver ansat på de almindelige overenskomstsmæssige vilkår og kan beholde jobbet i op til fem år.



Seniorjobberne har ændret hverdagen for både beboerne og medarbejderne på Tjæreborg Ældrecenter. Deres indsats betyder bedre tid, mere nærvær og bedre omsorg. De forkæler beboerne med småkager, højtlesning, hjemmelavet marmelade – og smøgpauser.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

3 Gengæld. Anna Marie Hansen kørte taxi i Esbjerg, da hun arbejdede. "Da jeg var ung, kørte du sikkert mig hjem, når jeg havde været i byen. Nu kan jeg jo så køre dig hjem til stue 22," pjanker Karen Mathiasen.

4 Løkkemad. Seniorjobber Kirsten Nielsen har bagt småkagen fedtebrød. Leif Bachmann skal prøve en af de lune småkager. Kirsten har god tid til at kræse for beboerne og småsnakke undervejs.

5 Øltid. "Så er det måske øltid," spørger seniorjobber Marianne Wanting Petersen. Lige før spisetid plejer Hans Peder Pedersen nemlig at dele en Tuborg med Maren Karkov.

6 Egenproduktion. Dufte af vanille og æblemarmelade lokker Hans Peder Pedersen ind i fællesrummet. Foruden æblerne gav haven ved ældrecentret 32 kilo solbær sidste år. Dem kogte seniorjobberne til marmelade. Seniorjobbernes arbejdsområder er klart beskrevet, så de tager ikke arbejde fra andre. De aflaster dem.

Professionelt arbejdstøj til den travle juletid.

Se vores udvalg på Hejco
webshoppen **hejco.dk**



KOKKEJAKKE CHICAGO

Kokkejakke med lange ærmer, der let smøres op til korte.

MATERIALE: 65/35% polyester/bomuld. **STØRRELSE:** C44-60

FARVE: 937/antracitgrå. **VASK:** Maskinvask 60°C

Art nr: 102728

Pris ekskl. moms: **625,-** Pris inkl. moms: **781,25**

DAMESKJORTE PESARO

Let figursyet skjorte med indsnit for og bag, 3/4-lange ærmer med slids.

MATERIALE: 55/45% bomuld/polyester. **STØRRELSE:** C34-48,

hvid C34-52. **FARVE:** 507/pastelblå, 900/hvid, 940/sort

VASK: Maskinvask 60°C

Art nr: 102634

Pris ekskl. moms: **279,-** Pris inkl. moms: **348,75**



**Bestil
på**

hejco.dk



DAMEBUKSER

Femlommemodel med normal pasform. Stretch-kvalitet.

MATERIALE: Novazzino stretch - 62/34/4% polyester/
bomuld/elastan. **STØRRELSE:** C34-52

FARVE: 541/marine, 900/hvid, 940/sort

VASK: Maskinvask 95°C

Art nr: 102182

Pris ekskl. moms: **365,-** Pris inkl. moms: **456,25**



BISTROFORKLÆDE ADRANO

Bindebånd. Bredde ca. 89 cm. Længde ca. 95 cm.

MATERIALE: 65/35% polyester/bomuld.

FARVE: 938/grå, 940/sort, 236/orange, 327/rosa, 437/lilla.

VASK: Maskinvask 60°C

Art nr: 102515/102513

Pris ekskl. moms: **175,-** Pris inkl. moms: **218,75**



OVERTRÆKSFORKLÆDE - DAME

Justerbar livvidde med spændetampe i siderne.

MATERIALE: Novazzino - 65/35% polyester/bomuld

STØRRELSE: S-XL. **FARVE:** 341/bordeaux, 541/marine, 900

hvid, 940/sort. **VASK:** Maskinvask 85°C

Art nr: 102172

Pris ekskl. moms: **285,-** Pris inkl. moms: **356,25**

Hejco®

hejco.dk

Kwintet Denmark A/S, Blangstedgårdsvej 66, 5220 Odense SØ, tlf.: 3537 7700
info@hejco.dk, www.hejco.dk

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sin **yndlingsingrediens** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Kardemomme regnes for verdens næstdyreste krydderi. Det er en flerårig urt af ingefærfamilien. Kardemomme kom til Europa i 1200-tallet, men har været brugt i Indien siden 700 år før vor tidsregning.

Kilder: Wikipedia



[opskrift]

Havregrød med smoothie

- Havregrød med smoothie
- 5 dl havregryn
- 10 dl vand
- ½ tsk. kardemomme
- en anelse salt

Det hele koges sammen i et par minutter, og ved serveringen får grøden et par skefulde smoothie på toppen. Smoothien består af lige dele jordbær (friske eller kogte, afkølede frosne) og ananas (frisk eller fra dåse). Hvis smoothien er for sur, tilsættes en halv banan.

Trine Rasmussen bruger kardemomme i næsten alt – lige fra brød til rodfrugter, havregrød og tomat супpe.



Kardemomme i havregrød

Trine Rasmussen blev opmærksom på kardemommes store brugbarhed, da hun til en børnefødselsdag smagte helt almindelige boller med et lille strejf af det. Siden er kardemomme blevet et af de krydderier, hun bruger allermost, for det giver mange retter et lille eksotisk pift, som børnene i vuggestuen Tårnbyparken godt kan lide.

Dagen begynder med, at hun laver havregrød eller anden morgenmad til børnene, så de kan få morgenmad, fra de kommer klokken 6.30. Havregrøden bliver altid lavet med kardemomme og serveret med en topping af enten af frisk frugt eller smoothie.

“Det er en af børnenes foretrukne morgenmadsserveringer,” siger Trine Rasmussen, der er køkkenleder i en vuggestue, hvor det pædagogiske personale er meget engageret i mad og i at bruge mad i børnenes læring.

“De kan godt lide at få en hel røget makrel ind på

frokostbordet, så børnene kan kigge på den og pille øjne og ben ud, før de spiser den,” fortæller hun.

Børnene er også velkomne i hendes køkken, når ikke der er varme gryder på komfuret, og de kan godt få lov at skrælle gulerødder eller få smagsprøver.

“Vi har lige haft et sanseprojekt, hvor børnene fik bind for øjnene og skulle smage på sure, søde og salte ingredienser,” fortæller hun.

“Interessen for mad er jo blevet forstærket gennem de år, jeg har arbejdet her, og det er med til at gøre mit arbejde både selvstændigt, spændende og afvekslende,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

[cv]

Navn: Trine Rasmussen

Alder: 40 år

Uddannelse:

Ufaglært, men har været på mange kurser

Nuværende

job: Køkkenmedhjælper i vuggestuen Tårnbyparken på Amager.



Rengøring og en hjælpende hånd

Det er skønt, når medlemmernes dygtighed bliver fremhævet. Det er fantastisk, når de får at vide, at selv den dygtigste overlæge ikke kunne arbejde uden deres præstationer, og det er en fryd, når de bliver fremhævet som højt specialiserede håndværkere. Sådan er service-assistenterne.

Det har udlandet heldigvis også fået øje på, så nu skal Regionshospitalet Randers sammen med et fransk og et finsk hospital lave en professionel standard for hospitalsrengøring, som hospitaler i andre EU-lande kan lære af.

Jeg har ofte glædet mig over service-assistenternes uddannelse og ofte bandet over, at nogle af dem ikke får lov til at bruge alt det, de har lært.

Sådan er det ikke i Randers. Selv om det er rengø-

ringskompetencerne, de skal lære fra sig, indgår det også, at de ikke skrubber og skurer dagen lang. De er også den hjælpende hånd, plejepersonalet somme tider mangler.

De holder syge, angste borgere i hånden, hjælper en fødende kvinde ind fra parke-ringspladsen, serverer mad og holder om et barn, der skal have syet en flænge.

Men de har så meget viden og overblik, at de ikke svigter rengøringen. Serviceassistenterne ved, hvilke opgaver der kan vente og hvilke bakteriefyldte håndtag, der skal tørres af hver dag. Det er det, resten af Europa nu vil lære af. ★

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]
Serviceassistenterne på Regionshospitalet Randers gør deres arbejde så godt, at de skal danne model for rengøringen på andre europæiske hospitaler.

Rolle-modeller
Side 6



Arbejdstilsynet får kniven

Arbejdstilsynet mister 80 millioner kroner årligt og må afskedige over 120 ansatte i 2016, fremgår det af Finansministeriets budgetoverslag for 2016.

Kilde: Ugebrevet A4



Skal du på arbejde i morgen?

Da Folketinget tilbage i 2012 vedtog loven om digital post, banede man dermed også juridisk vejen for, at offentligt ansatte kan fyres med en besked i e-boks.



20.000 sager skal måske gå om

En stikprøve foretaget af Kammeradvokaten har afsløret, at der ofte er fejl i Arbejdsskade-styrelsens afgørelser. FOA vurderer, at op imod 20.000 FOA-medlemmers sager i Arbejdsskadestyrelsen måske bør gå om.

68

procent. Så meget er antallet af anmeldte psykiske lidelser steget på tre år. Det viser 2013-årsopgørelsen fra Arbejdstilsynet.

Kilde: MedarbejderCare



Foto: Colourbox

Giftig eller ej?

Et rekordår for svampe har sendt flere end tidligere på sygehuset med forgiftninger. De fleste forgiftninger giver bare maveonde, men både grøn og hvid fluesvamp er så giftige, at man i værste fald kan dø af dem. Symptomer på forgiftning er mavesmerter, opkast og diarré.

Hvis du har mistanke om forgiftning, kan du kontakte Giftlinjen på 82 12 12 12.

Kilde: www.foodculture.dk

27

procent af de voksne spiser den mængde fuldkorn, der anbefales.

Kilde: Kost, Ernæring & Sundhed

Slut med sidste salgsdato

Danskerne vil fra 13. december kunne købe varer, der har overskredet sidste salgsdato. Et nyt EU-direktiv sikrer, at de danske dagligvarebutikker fra den dag kan sælge fødevarer efter udløb af varens sidste salgsdato.

Kilde: Jyllands-Posten

Københavns Madskole

Københavns Madhus vil realisere en vision om at lave en madskole til byens børn i Kødbyen i København. Københavns Kommune har bevilget 2,8 millioner kroner i årlig drift i 2015-2016 til forløb for børn og unge samt inspira-

tion for medarbejdere. Her skal elever fra hele byen og alle samfundslag hakke, snitte, smage dufte og nyde sig gennem kortere eller længere forløb med køkkenhåndværk, råvarer og måltider.

Kilde: www.kbhmadhus.dk



Foto: Colourbox

Populære kartofler

Danske kartofler er eftertragtede ude i verden. I de seneste 10 år er eksporten steget med 50 procent og har i dag en værdi af 874 mio. kr.

Især svenskerne er vilde med de danske jordknolde. De aftager knap 70 procent af alle dansk eksporterede kartofler.

Mænd i farezonen

Mænd dør oftere end kvinder af hjerte- og lungesygdomme, diabetes, visse kræfttyper og begår selvmord 3 gange oftere end kvinder. Dertil kommer, at der er 13 års forskel i levetid imellem de 25 procent kvinder med højeste indkomst og de 25 procent mænd med laveste indkomst i Danmark.

Kilde: www.foodculture.dk



Det er uværdigt at give de ældre vakuumpakkede æggemadder, der skal stå i en uge. Jeg kan slet ikke forstå det.

SOCIALMINISTER MANU SAREEN (R),
I JYLLANDS-POSTEN



Foto: Brian Berg

Udlicitering taget af bordet

Rengøringsassistenter i arbejdstøj blev ved med at myldre ind i byrådssalen i Høje Taastrup, da der var vedtagelse af budget 2015 på dagsordenen torsdag 9. oktober. I ugevis havde byrådsflertallet haft en udlicitering af rengøringen stående i budgettet for at spare 3 millioner kroner. Men efter pres og offentlig polemik blev udliciteringstruslen slettet i budgettet. De 120-130 rengøringsassistenter var mødt op for at markere den glædelige beslutning. "Godt vi ikke skal udliciteres, for så sku' vi løbe med benene på nakken," hviskede en af tilhørerne til kollegaen.

Arbejdsmiljørepræsentant **Mette Marborg** var lettet og stolt:

"Vi ved jo ikke, om det er fordi, vi har været oppe på tærne og protesteret. Men vi er i hvert fald alle blevet klogere på, hvad vi skal gøre – hvis udlicitering igen kommer på bordet."



Foto: Colourbox

Danskerne spiser flere æg

Flere æg ender i danske indkøbskurve end nogensinde tidligere, viser tal fra Landbrug & Fødevarer. I 2013 blev der solgt 51 millioner kg æg på hjemmemarkedet, eller hvad der svarer til 143 æg pr. dansker. Det er en stigning på 12 procent siden 2010.

Kilde: www.foodculture.dk

Heidi Møller Madsen meldte sig ind i Krifa i gymnasiet. Men da hun fik brug for en fagforening var der **ingen hjælp** at hente.

Krifa svigtede

Vejen til FOA

- 2003** Heidi Møller Madsen bliver medlem af Krifa.
- 2006 September** Begynder på uddannelsen til sygeplejerske.
- 2009 Marts** Heidi stopper på sygeplejeskolen efter længerevarende fravær på grund af stress.
- 2010 April** Begynder på uddannelsen til social- og sundhedsassistent.
- Juni** Heidi indstilles til firing, men Krifa afviser at hjælpe med indsigelse.
- 2011 August** Heidi melder sig ind i FOA og bliver optaget på FOAs vikarliste.

“FOA hjælper.”

Sådan lyder konklusionen fra social- og sundhedsassistent **Heidi Møller Madsen** i Dybbøl, når hun beskriver forskellen mellem FOA og Krifa. Heidi har været medlem begge steder, og det har været to vidt forskellige oplevelser. I Krifa følte hun sig overladt til sig selv, i FOA Sønderborg og FOA Sønderjylland følte hun sig godt hjulpet.

Heidi Møller Madsen stiftede bekendtskab med Krifa, da hun gik i gymnasiet.

“Det var et indremissionsk gymnasium, og her kom Krifa på en slags hvervekampagne. Det var der, jeg meldte mig ind,” fortæller hun.

Afviste at hjælpe

Heidi ville være sygeplejerske og begyndte på sygeplejeskolen i 2006. Efter knap tre år blev hun ramt af stress, måtte sygemeldes og opgive uddannelsen. I 2010 besluttede hun at tage social- og sundhedsuddannelsen på merit og kom i praktik på et plejehjem.

“Der var problemer med arbejdsmiljøet på praktikpladsen, og jeg var tæt på at

blive fyret. Jeg havde tre måneders prøvetid, og det gik ikke godt på grund af arbejdsmiljøet og mine problemer med stress. Jeg overså et brev, hvor jeg blev indkaldt til tjenstlig samtale og mødte ikke op. Herefter blev jeg indstillet til firing,” fortæller Heidi.

Heidi havde mulighed for at komme med en indsigelse, og da hun var medlem af Krifa, bad hun sin fagforening om hjælp. Men hun blev afvist.

“Krifa mente, det ville skade min sag, hvis de gik ind i den. Det var mega-hårdt at stå med det hele selv i den situation. Her kunne jeg virkelig godt

bruge en fagforening,” siger Heidi Møller Madsen.



Krifa mente det ville skade min sag, hvis de gik ind i den.

Skift til FOA

Da Heidi Møller Madsen mødte sin nuværende mand, opdagede hun, at der var andre former for fagforeninger end Krifa.

“Min mand arbejder i 3F, og han fortalte mig, at FOA har forhandlingsret til overenskomsterne og i det hele taget er en helt anden fagforening end Krifa. Så jeg meldte mig ind i FOA. Nok også for at



gøre min mand glad,” smiler Heidi.

Det viste sig dog hurtigt, at FOA også gjorde Heidi glad. Hun understreger flere gange, at hun har oplevet en helt anden sagsbehandling, efter hun flyttede fra Krifa.

“I FOA er de klar til at hjælpe. Her kom jeg til samtale efter tre uger, hvor der gik tre måneder i Krifa. Jeg kom på FOAs vikarliste og blev dermed mere synlig for arbejdsgiverne. I Krifa tjekkede de kun, om man søgte nok job.

“Krifa afviste

at hjælpe mig, når jeg henvendte mig. I FOA kom jeg hurtigt til personlig samtale og er blandt andet kommet på FOAs vikarliste,” fortæller Heidi.

FOA kæmper for uddannelse, løn, arbejdstid og arbejdsmiljø. Og de hjælper med at skaffe medlemmerne i arbejde. Jeg tror kun, Krifa kæmper for at skaffe kunder. De virkede slet ikke interesserede i at hjælpe mig i en situation, hvor jeg virkelig havde brug for en fagforening,” siger Heidi Møller Madsen.

Efter uddannelsen har Heidi Møller

Madsen arbejdet i forskellige vikariater, og hun er blevet aktiv i FOA Ungdom.

“Jeg har fået meget hjælp, er blevet mødt som person, og jeg er glad for FOAs vikarliste. Jeg er blevet meget klogere, mens jeg har været medlem af FOA, og jeg vil gerne dele mit budskab: Krifa hjælper ikke!” siger Heidi Møller Madsen. ★

info@anniheiberg.dk

Kan jeg få tilskud til rekreationsophold?



Jeg har arbejdet som sosu-assistent igennem mange år, men var for et ½ år siden udsat for en arbejdsskade. Har siden haft store problemer med min højre arm og skulder. Derfor har jeg været sygemeldt igennem længere tid. Jeg håber snart at kunne vende tilbage til mit dejlige arbejde, men jeg er bare så utrolig træt – såvel fysisk om psykisk. Kolleger har fortalt mig, at der findes rekreationsophold, som man kan få tilskud til, men jeg kan ikke finde ud af, hvor og hvordan jeg skal søge tilskuddet. Og hvor kan jeg rejse hen? Til udlandet? Og kan jeg også få tilskud til at få min familie med?

[Bente]

SVAR

Der findes ganske rigtigt foreninger, hvor man kan søge tilskud – for eksempel *Foreningen til støtte af sygdomsramte erhvervsaktive borgere*. Foreningen har 3 betingelser der skal være opfyldt for, at man kan komme i betragtning til et tilskud til et rekreationsophold:

- Du skal være erhvervsaktiv, og du skal være i stand til lige umiddelbart efter opholdet at genoptage et arbejde. Du må dog godt genoptage dit arbejde med nogle få timer ugentligt, du skal blot oplyse, hvor mange timer det drejer sig om og fra hvornår. Du kan godt være på rekreation, mens du er på ferie, men det er under forudsætning af, at ferien ligger imellem endt sygemelding og genoptagelse af arbejde.

- Rekreationsopholdet skal være afsluttende led i en sygdomsbehandling, enten i forbindelse med et hospitalsophold eller en sygdomsperiode i hjemmet.

- Rekreationsopholdet skal være anbefalet af din læge, speciallæge, hospitalets læge eller af din virksomheds bedriftslæge.

Du kan komme på et anerkendt rekreationssted, eller du kan søge om tilskud til ophold i udlandet. Nogle har 'bare' brug for at komme hjemmefra, være i varmen med en god bog under palmerne, alt afhængig af ens sygdomsforløb. Hovedreglen er, at det kun er dig selv, der kan gives tilskud til. Der kan dog i særlige tilfælde ydes et begrænset tilskud til en ledsager, hvis det er nødvendigt.

Man kan også indstilles af sin læge, hospitalslæge eller speciallæge til et 3-ugers ophold på Montebello. Her handler det mere om fokuseret genoptræning.

Det kan være

- efter en operation
- ved akut opstået sygdom
- ved kroniske sygdomme

For tiden er der 5 forskellige genoptræningshold: Knæhold, hoftehold, ryghold, gig- og specialhold og neurologiholdet.

På www.sygdomsramte-borgere.dk kan du finde et ansøgningsskema, og jeg vil foreslå, at du desuden kontakter foreningen på 20 94 18 32. Jeg håber, at du vil få glæde af mulighederne.

[Helle Thunø]

Er det nødvendigt at spise mere protein?



Jeg har efterhånden hørt så meget om, at vi endelig må sørge for at få nok protein, men samtidig har vi jo heller ikke godt af at spise for meget kød. Så hvad skal man tro på?

[Ditte Nielsen]

SVAR

Faktum er, at vi i Danmark får rigeligt med protein fra kosten, da protein findes i mange af de fødevarer, vi almindeligvis spiser og drikker: mælkeprodukter, æg, ost, kød, brød og bælgrugter. Det kan vi se af de kostundersøgelser, som DTU Fødevareinstituttet gennemfører med jævne mellemrum. Men samtidig er protein blevet rost til

skyerne af flere slankek eksperter som et nyt vidundermiddel til hurtigere at tabe sig, og det er vi jo mange, som gerne vil. Imidlertid er der ikke overbevisende dokumentation for, at man taber sig hurtigere, hvis man spiser meget protein. Der er undersøgelser som peger i hver sin retning. Hvad man med sikkerhed ved, er, at man skal spise mindre energi, end man forbruger. Det virker!

At spise meget rødt kød er ikke nogen god idé. Kostrådet lyder på maksimalt 500 gram rødt kød om ugen. Med rødt kød mener man kød fra blandt andet gris, okse, kalv og får. Ved højere indtag over lang tid øger man risikoen for kræft i blandt andet mave og tarm.

De Nordiske Næringsstofanbefalinger anbefaler, at kosten indeholder 10-20 energiprocent protein. For voksne over 64 år er anbefalingen 15-20 energiprocent protein. Målt i gram svarer det til 0,8-1,5 g protein pr. kg

legemsvægt for børn og voksne. For de ældre voksne svarer det til 1,1-1,4 g pr. kg legemsvægt pr. dag. Det vil sige, at ældre voksne har brug for lidt mere protein end yngre.

[Gitte Gross]

Denne gang får du svar fra



Helle Thunø
arbejdsskade-
konsulent i FOA



Bente Harrekilde
konsulent i FOAs
A-kasse

Bliver jeg trukket i min efterløn?



Jeg er dagplejer og går på efterløn pr. 1. november. Jeg fyldte 60 år den 14. april i år.

Jeg er formand for Dagplejernes Fagklub og får hver måned et honorar som formand.

Nu har jeg fået at vide, at selv om jeg stopper som formand, når jeg går på efterløn, vil jeg blive trukket i min efterløn, da man regner 3 måneder baglæns og kalder det overskydende timer.

Jeg har regnet ud, at det cirka er 2½ uge, jeg mister af min efterløn. Er det rigtigt, eller har jeg misforstået det?

[Birgit Krogaard]

SVAR

Nej, du har desværre ikke misforstået noget. Eventuelle overskydende timer skal 'afspadsreses', før der kan udbetales efterløn.

Timerne fra dit formandshverv i Dagplejernes Fagklub indgår i opgørelsen af overskydende timer sammen med timerne fra dit arbejde som dagplejer. Timeopgørelsen foretages ganske rigtigt på baggrund af de sidste 3 måneder forud for overgangen til efterløn.

Hvor meget, du præcis mister af din efterløn, afhænger af flere ting. Men har du behov for en helt nøjagtig ud-

regning, kan dit lokale a-kassekontor hjælpe dig.

Reglen om overskydende timer blev indført af den borgerlige regering i 1980'erne, og formålet var i korte træk, at man skal bruge/afspadsere sin merindtægt fra 'overarbejde', før man kan modtage ydelser fra a-kassen.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

www.foa.dk/efterloen

Dyr gruppelivsforsikring



I fagbladet nr. 5/14 skriver I om kritisk sygdom, og at 8 kroner om måneden for en FOA Gruppelivsforsikring er billigt for den sikkerhed. Men det er faktisk dyrt, når man ikke kan få fra den, når man har haft en kritisk sygdom. For det er ikke alle sygdomme, den dækker. Det kan godt være, at den så skal være dyrere, men så må man tage det med. For det er meget nedslående at få afslag, når man står i det. Jeg kan kun tale for mig selv, da jeg fik en blodprop i leveren og var 2 timer fra at stille træskoene.

Hvis det ikke er en kritisk sygdom, så ved jeg ikke rigtig, hvad der er det. Jeg synes godt, at PenSam kunne kikke på det og være lidt fleksible.

[Knud Mortensen]

SVAR

Der findes rigtig mange sygdomme og tilstande, som er kritiske, men ikke alle kritiske diagnoser er med på forsikringens diagnoseliste. Det skyldes, at forsikringen da ville blive alt for dyr. For at understrege, at forsikringen ikke dækker alle kritiske sygdomme, kalder vi forsikringen for *Forsikring ved visse kritiske sygdomme*.

PenSam og FOA arbejder løbende med, om det er de rigtige diagnoser, der er med på listen. Som udgangspunkt er det dog valgt, at diagnoselisten skal ligne diagnoselisterne på andre selskabers forsikringer ved visse kritiske sygdomme.

[Susanne List]

Får man SU på sosu-uddannelsen?



Er det rigtigt, at sosu-assistentuddannelsen fra januar er på SU?

[Kisser]

SVAR

Der går rigtig mange rygter om, hvorvidt uddannelsen til social- og sundhedsassistent bliver SU-baseret.

Det gør den ikke, da den altid vil indeholde praktik.

[Lotte Meilstrup]



Faktum er, at vi i Danmark får rigeligt med protein fra kosten.

GITTE GROSS



E-mail: brevkasse@foa.dk eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

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



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse



Lotte Meilstrup
konsulent i FOA



Susanne List
chefspecialist
i PenSam



Gitte Gross
bromatolog,
DTU

Manglende pauser stresser

Hver tredje af FOAs medlemmer har **ingen små pusterum** i arbejdet. Det kan føre til stress, konflikter og fejl.

Af Stine Mørkeberg

Kaffen drikkes stående, mens opgaverne klares, og skal man på toilettet, så holder man sig længst muligt. Sådan ser arbejdsdagen ud for mange af FOAs medlemmer. Hver tredje svarer i en ny undersøgelse, at de ikke har holdt nogen pauser på deres seneste vagt, ud over en eventuel frokostpause.

Og jo mindre pause, FOAs medlemmer holder, jo mere stressede føler de sig, viser undersøgelsen. Af dem, der ikke holdt små pauser på deres seneste vagt, føler fire ud af ti sig altid eller ofte stressede. Til sammenligning er det tilfældet for en ud af ti af dem, der sammenlagt holdt små pauser i 20 minutter eller mere.

Det kan føre til en ond spiral, advarer overlæge og arbejdsmiljøforsker **Jens Peter Bonde** ved Arbejdsmedicinsk Afdeling på Bispebjerg Hospital.

“Hvis manglende pauser ledsages af stort arbejdspress, overvældende ansvar og lange arbejdsdage – så kan det føre til en stresstilstand, hvor man ikke orker at udføre arbejdet med samme intensitet. Man får ikke lavet sine opgaver, og det fører i værste fald til mere stress og sygemelding,” siger han.

Begår flere fejl

Når vores krop og hjerner ikke får lov at slappe af flere gange i løbet af en arbejdsdag, kan det også få andre alvorlige konsekvenser, lyder det fra arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Når man er træt, bliver ens tolerancetærskel lavere, så derfor kan man komme til vrisse, så der opstår konflikter. Der er også større risiko for at begå fejl, fordi vores beredskab bliver sat ud af spil,” siger hun. ★

stineem@hotmail.com

34

procent af FOAs medlemmer holdt ingen pauser på deres seneste vagt ud over en eventuel spisepause.

 **Læs mere**

Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014.

www.foa.dk/undersogelser



A photograph of a woman with blonde hair and bangs, wearing a red short-sleeved button-down shirt, leaning over a grey table. She is looking down at a white mug on the table. In the foreground, the back of an elderly woman's head and shoulders are visible; she has short grey hair and is wearing a red top. The background shows a kitchen-like setting with white cabinets and a window.

Sosu-assistent Britt Extrand er **hele tiden på**, og hun savner et pusterum til at lade op og få noget at drikke.

.....
Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Jeg kan aldrig få et hvil

Læs mere på næste side ■



Jeg kan aldrig få et hvil

En typisk arbejdsdag for Britt

- 8 timers arbejde.
- Spiser med beboerne – ca. 25 minutter.
- Ingen pauser væk fra beboerne.
- Drikker vand eller kaffe stående

Beboerne elsker Britts smil, og hun er ikke nærig med det, når hun serverer te og kage for dem på værelserne. Men social- og sundhedsassistent **Britt Exstrand** er træt. Man ser det på måden, smilet blegner, når hun træder ud af værelserne.

“Jeg er hele tiden på. Jeg kan aldrig sætte mig ned og hvile mig. Jeg elsker mit arbejde, men det kan være hårdt,” siger Britt Exstrand.

Britt Exstrand er fast aftenvagter på plejehjemmet Kristianslyst i Thisted. Her har hun og en kollega tilsammen ansvaret for 20 beboere,

som blandt andet tæller demente, sklerosepatienter og hjerneskadede.

Spiser med beboerne

Britt Exstrand møder på arbejde klokken 14 den dag, Fagbladet FOA følger hende.

Om eftermiddagen serverer hun blandt andet eftermiddagskaffe, hjælper beboerne på toilettet og giver dem piller. Klokken 17.30 bruger hun sin betalte spisepause på at guide fire demente beboere gennem måltidet, mens hun selv hurtigt skovler maden indenbords. Klokken 19.20

er hun færdig med at servere aftente.

“Nu kunne det være rart at sidde 10 minutter for mig selv og læse et blad, inden beboerne skal lægges i seng. Men det ville kræve, at vi var tre på afdelingen. Flere af beboerne bliver angste, hvis de er overladt til sig selv for længe. Og der er hele tiden opgaver, som venter,” siger Britt Exstrand på vej ned ad trappen med de sidste tekander. Hun lægger pludselig mærke til noget.

“Jeg er tør i munden. Jeg har ikke fået noget at drikke siden aftensmaden.”

Britt Exstrand finder tid til at få **noget at drikke** – stående – men at finde tid til at holde blot en mindre pause vil betyde, at hun skal stresse gennem arbejdet.



Det nærmeste, jeg kommer små pauser, er, når jeg står på stuen og snakker med en kollega om arbejdet.

.....
SOSU-ASSISTENT BRITT EXSTRAND

Drikker stående

Opvaskemaskinen skal tømmes, og en ældre dame skal beroliges, før Britt Exstrand finder tid til at fylde et glas med koldt vand to gange og skylle det hurtigt ned – stående.

“Jeg kunne måske finde fem minutter til at holde pause ind imellem, men så skulle jeg stresse igennem arbejdet, og det ville være alt for synd for beboerne,” siger hun.

Sygehjælper **Ulla Rask** og social- og sundhedsassistent **Amira Mulalic**, som er fra en anden afdeling, kommer ind i køkkenet for at hente nogle ting. De følger Britts eksempel og fylder væskepoterterne op.

“Det nærmeste, jeg kommer små pauser, er, når jeg står på stuen og snakker med en kollega om arbejdet. Jeg savner tid for mig selv, hvor jeg kan samle mig,” siger Amira Mulalic.

“Jeg kan godt få tid til at gå ud på altanen et par gange på en vagt. Men jeg ryster tit sidst på aftenen, fordi jeg mang-

ler energi og ikke får drukket saft undervejs,” siger Ulla Rask.

“Det er jo ikke d’Angleterre!”

Britt Exstrand bliver indimellem irriteret, når hun har arbejdet mange timer uden egentlig pause.

“Når flere beboere henvender sig til mig på en gang, er jeg før kommet til at snerre ad dem, at det her jo ikke er d’Angleterre. Det påvirker især de demente, som i værste fald bliver aggressive,” fortæller Britt Exstrand.

Når hendes vagt er slut klokken 22, kommer kæresten og henter hende.

“Vi skal se en film. Men jeg falder nok i søvn halvvejs, fordi jeg er dødræt,” forudser Britt Exstrand. ★

stineem@hotmail.com





Kantineleder Ulla Stork-Jørgensen (th.) og hendes kolleger har tid til at **klare tankerne** mellem dagens opgaver.

“Det var dengang kassebukser var moderne ...”

For pigerne i rådhuskøkkenet giver kaffepausen **tid til at sludre**, støtte hinanden og samle tankerne.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

En typisk arbejdsdag for Ulla

- 7 ½ times arbejde (inkl. pauser)
- Ca. 15 minutters kaffepause
- Ca. 29 minutters spisepause

Mens Sønderborg gågade endnu er øde, summer det fra klokken 6.15 af aktivitet i byens lille rådhuskantine.

Fire kvinder snitter, bager og smører for at gøre frokosten klar til rådhusets knap 100 ansatte og servere boller og kaffe til dagens møder. Klokken 8.15 er der styr på det vigtigste, og kvinderne slår sig ned ved et af kantinens aflange borde med rundstykker, wienerbrød og kaffe.

“Vi styrer selv vores pauser, og vi holder altid både kaffepause og

frokostpause sammen,” siger kantineleder **Ulla Stork-Jørgensen**.

Griner af gamle billeder

Ved kaffebordet viser ernæringsassistent Bente Petersen en fotocollage med gulnede billeder fra sin barndom frem til kollegerne. Billederne vækker minder hos alle fire kvinder.

“Det var dengang i 70'erne, hvor lyserøde kassebukser var moderne, og der var drejeskive på telefonen,” husker husassistent **Kate Bonde**.

“Ja, og så fik vi tryktelefon, og jeg blev i starten ved med at sige: Jeg drejer lige det her nummer,” griner Ulla Stork-Jørgensen.

Snakken bliver mere fortrolig, da en af kollegerne fortæller om et sygt familiemedlem. Kvinderne nikker forstående, spørger ind til situationen og siger støttende: “Det er hårdt.”

Fortrolighed, afslapning og gode grin er netop kendetegnende for pauserne i rådhuskantinens. For som Ulla Stork-Jørgensen siger: “Har vi problemer derhjemme,

så hjælper det at snakke om dem. Og vi bliver klarere i hovedet af at sludre lidt.”

Jubilæum forkorter pausen

Normalt varer kaffepausen cirka 15 minutter, og frokost-pausen knap en halv time. Længden er mere styret af dagens opgaver end af urets tikken.

“Har vi et stort jubilæum eller en reception, så holder vi kortere pauser, og på en rolig dag som i dag sidder vi lidt længere,” forklarer Ulla Stork-Jørgensen.

Når det kan lade sig gøre at få tid til pauser, så skyldes det ifølge hende to ting:

“Vi er nok personale til opgaverne, og vi er gode til at hjælpe hinanden.”

Til daglig er de fire fuldtids-ansatte og to fleksjobbere på arbejde.

Undgår fejl

Den fredag, Fagbladet FOA besøgte kantine, er der rester på menuen, og der er kun få møder op til efterårsferien. Så kantinedamerne sidder i lidt over en halv time, før køkkenet atter klinger som et lille orkester af klirrende tallerkener, rindende vand og brummen fra opvaskemaskinen.

For Ulla Stork-Jørgensen er det nu tid til at lægge sidste hånd på dagens lune ret: Frikadeller med gammeldags hvidkål. Dernæst skal hun skrive regninger, og efter frokostpausen skal hun rydde op og gøre rent.

“Pauserne hjælper mig til at undgå fejl, når jeg skriver regninger eller bestiller varer hjem til store og små arrangementer. Det dur jo ikke at stå og mangle gær til bollerne,” siger hun, mens hun tjekker næste uges plan. ★

stineem@hotmail.com

Små pauser ville stresse

I daginstitutionen Midgård må personalet gerne holde små pauser, men **de gør det ikke.**

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True



I den integrerede daginstitution Midgård på Nørrebro i København har personalet mulighed for at tage en lille pause, ud over frokostpausen, men de benytter sig ikke af det, lyder det fra flere pædagoger.

“Det er ikke en kultur hos os, at vi benytter os af små pauser om formiddagen og eftermiddagen. Men der er heller ikke nogen, som går og brokker sig over det i krogene. Det er fint for mig, når jeg ved, muligheden er der, men jeg føler ikke, at jeg har behov for at holde små pauser,” siger pædagog **Hanne Kaysen**.

Hun husker, at hun én gang har benyttet muligheden for en lille pause i løbet af en eftermiddag, hvor hun havde hovedpine.

Pauser stresser

Hanne Kaysen føler sig heller ikke stresset i sit arbejde, når hun ikke holder små pauser. Faktisk ville det stresse hende mere, hvis de skulle holde pauser både formiddag og eftermiddag.

“Når vi er heldige, har vi halvanden time om

formiddagen til at lave pædagogisk arbejde. Hvis vi skulle bruge tre kvarter, hvor en af kollegerne på skift var væk, ville det stresse mig. For så ville vi ikke have meget tid til at nå noget, hvor vi alle kunne delta-ge,” siger hun.

Hendes kollega, pædagog **Connie Nielsen**, har arbejdet andre steder, hvor der var kultur for pauser både formiddag og eftermiddag, men hun føler heller ikke behov for små pauser.

“Hvem er det lige, vi er her for,” spørger hun retorisk.

Der er dog nogle af deres kolleger, som ryger. Og de får lov at holde deres rygepauser.

“Man kan selvfølgelig ikke lige gøre det klokken ti, når vi har gang i at male eller klippeklistre. Det handler om, at man skal kunne se, hvornår det er et godt tidspunkt lige at tage en pause,” siger Connie Nielsen. ★

rikkegundersen@gmail.com

En typisk arbejdsdag for Hanne

- 7 ½ times arbejde (inkl. pauser)
- Ca. 0 minutters kaffepause
- Ca. 29 minutters spisepause

40

procent af de FOA-medlemmer, der ikke holdt små pauser på deres seneste vagt, føler sig altid eller ofte stressede.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014



Ingen tid til små pauser

49% af FOAs medlemmer er helt eller delvist uenige i, at de har nok tid til at holde mindre pauser, mens de er på arbejde.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014

Pædagogiske fag hårdt ramt

Så mange holdt ingen små pauser på seneste vagt i de forskellige sektorer:

Pædagogisk*:

50%

Social- og sundhed:

34%

Kost- og service:

19%

Teknik- og service:

13%

* Dagplejerne er ikke med i undersøgelsen.

Kilde: Medlemsundersøgelse om pauser, FOA, september 2014



www.foa.dk/publikationer

Fem gode grunde til at tage et hvil

Svært at få tid til pauser? Her er **fem argumenter**, som måske kan overbevise din leder og dine kolleger om at prioritere pusterummene.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov



1

I løbet af en lang arbejdsdag har du brug for noget at drikke og spise. Det giver ny energi til din krop, så den kan yde sit ypperste.

2

Du får mulighed at slappe af i dine muskler, så du ikke får ondt i for eksempel ryg og skuldre. Særligt når du har meget travlt, spænder du op i musklerne.



Når FOAs medlemmer selv skal sige det



I takt med, at der skal spares personaler, bliver vi mere stressede. Det fører til mange sygedage og kommer igen til at betyde, at det er svært at få pause.



Jeg holder ikke noget, der kan forstås som pauser. Vi sætter os ind ved pc'en eller i personalestuen og taler sammen. Det meste er arbejdsrelateret.

PÆDAGOGMEDHJÆLPEN I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE

SOSU-ASSISTENT I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE



3

Du laver færre fejl og bliver mindre irriteret, når din psyke får et hvil.

4

Pauser er vigtige for at få social støtte i arbejdet. Du kan drøfte svære problemer, udfordringer og oplevelser med dine kolleger i pauserne. Pauser må dog ikke erstatte tiltag som supervision og faglig sparring.

5

Natarbejde, skiftende eller lange vagter bliver mindre belastende, hvis der er pauser i arbejdet. Kroppen er ikke lavet til at arbejde, når det er mørkt, og har derfor brug for ekstra hvile.

Kilde: Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

3 slags pauser

- **Overenskomst-aftalte arbejdsgiverbetalte pauser** på mindre end ½ time, hvor ansatte står til rådighed for arbejdspladsen.
- **Overenskomst-aftalte selvbetalte pauser.** Typisk på ½ time, hvor ansatte ikke står til rådighed for arbejdspladsen.
- **Små pauser**, som man kan have kutyeme for at holde på en arbejdsplads. F.eks. kaffepauser om formiddagen eller eftermiddagen.

Kilde: Pjecen 'Skab sunde arbejdstider', FOA, juni 2014

En pause er en pause

"Det er FOAs vurdering, at for at noget kan kaldes en pause, må der ikke foregå egentlig opgavevaretagelse. F.eks. er et pædagogisk måltid med beboere eller børn ikke en pause."

Kilde: Pjecen 'Skab sunde arbejdstider', FOA, juni 2014



Jeg synes tit vores egenomsorg går fløjten, og det er jeg bestemt ikke glad for.

SOSU-HJÆLPER I FOAs MEDLEMS-UNDERSØGELSE



Det bliver sværere og sværere at få afviklet pauser, idet der ofte er så mange støttebesøg på en arbejdsdag, at tidsplanen ofte skrider. Det værste er, at det nogle gange kniber med tid til toiletbesøg.

SOSU-ASSISTENT I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE



Når man kun er 2 personer til at passe 11-13 vuggestuebørn på en småbørnsstue, er det umuligt at gå fra for at holde en pause.

PÆDAGOGMEDHJÆLPER I FOAs MEDLEMSUNDERSØGELSE

dyrt NU ER DET ~~JUL~~ IGEN



KEDELIG JUL?

GLÆDELIG JUL!

Et af Danmarks billigste forbrugslån

Med et Fordelslån* i PenSam Bank får du råd til alt, hvad der hører julen til, uden at skulle vove dig ud i butikkernes hurtige lån, som ender med at blive rigtig dyre.

Vi ordner det hele og blander os ikke i, hvad du bruger pengene til. Så ring nu og få en rigtig glædelig jul!

Ring nu på
44 39 39 56
og lån billigere

– eller SMS fordelslån
til 1919 så ringer vi dig op
Pensam.dk/bank

* Et Fordelslån forudsætter en PenSam Bank Lønkonto, som du kan oprette kvit og frit

PenSam  **BANK**

7 skridt

Sådan **holder du fast** i arbejdslivet.

Hvis du bliver syg i længere tid

1 Kontakt din arbejdsplads/a-kasse og fortæl, at du er syg og eventuelt, hvornår du forventer at komme igen. Overhold dine aftaler, ellers kan det have store konsekvenser – også ved forglemmelser.

2 Arbejdsgiveren skal indkalde dig til en personlig samtale senest efter 4 ugers sygdom. Ønsker du ikke at deltage, kan du drøfte det med din tillidsrepræsentant.

3 Forventer du at være syg i mere end 8 uger, kan du anmode din arbejdsgiver om en fastholdelsesplan. Det er dog ikke obligatorisk for arbejdsgiveren.

4 Tænk på, hvad der kan hjælpe dig til at blive på arbejdspladsen? For eksempel behandling, hjælpemidler, andre jobfunktioner? Kan du delvist genoptage arbejdet?

6 Ved den første samtale i jobcentret foretages en vurdering af dine behov for behandling, hjælpemidler med videre, og det videre forløb fastlægges.

7 Vær åben overfor forslag om handlemuligheder, også selv om de ikke svarer til dine forventninger. Det er vigtigt at indgå positivt i dit forløb med at blive raskmeldt.

5 Inden 8 ugers sygefravær skal du til den første obligatoriske samtale i jobcentret. Til den samtale skal du have en lægeerklæring fra egen læge, og du skal have udfyldt et oplysningsskema fra jobcentret.

Hold fast

Du kan bede din leder om at få udarbejdet en fastholdelsesplan, hvor I planlægger, hvordan du kommer tilbage til arbejdet.

[vidste du]

Du kan få din tillidsrepræsentant med som bisidder ved sygefraværssamtaler.

Faglig førstehjælp

Du kan læse mere på www.foa.dk under 'Faglig førstehjælp' – søg 'Sygdom'.

Kontakt din afdeling

Hvis du har behov for hjælp i forbindelse med dit sygefravær, kan du kontakte din lokale FOA-afdeling.

 **Læs mere**

www.foa.dk/publikationer – søg 'Hold fast i jobbet'



Hæver til ugen hver søndag

Sosu-assistent **Vibe**

Dyhrberg fra Fredericia blev skilt i januar 2014. Hun har tre børn og skulle nu for første gang styre økonomien selv.

"De første to måneder gjorde jeg, som jeg plejer. Da der så i marts var minus på kontoen, næsten før jeg havde betalt husleje, satte jeg mig ned og så på: Hvad har jeg egentlig?"

Vibe lagde budget. På sin telefon tastede hun en note om, hvad hun har til overs, når de faste udgifter er betalt. I september blev Vibe arbejdsløs og økonomien endnu strammere.

"Jeg er lige så god som andre kvinder til at bruge mit dankort. Derfor hæver jeg nu et fast beløb hver søndag, som skal række hele ugen. Det er noget med hele tiden at tænke: Hov, hvis jeg gør et impulskøb, hvad går det så ud over?"

Selv en is hører til den kategori.

"Når vi tager et sted hen, ved jeg, at der er luft i budgettet til, at vi kan få en is. Det giver en ro. Det lyder banalt, men det gør en helt vild forskel for mig, at der er styr på pengene!" ★

Læg et budget

En plan for indtægter og udgifter hen over året giver **bedre råd** til at holde jul.

Et budget støtter dig i at bruge pengene netop, som du gerne vil, i stedet for at klatte dem væk og bagefter ikke have råd til det vigtige.

"Hvis ikke man har prøvet at lave budget, kan det være en pestilens. Men det er som andre ting, man ikke har prøvet, for eksempel at bore huller i væggen og sætte hylder op. I starten er det svært, men når man prøver, kan man godt finde ud af det," siger uvildig rådgiver i økonomi **Lisbeth Burgaard**. Hun anbefaler at bruge et af de gratis budgetskemaer, der ligger på nettet eller udleveres i banken.

"Skabelonen foreslår alle mulige indtægter og udgifter, så man ikke behøver at opfinde budgettet fra bunden. Hvis der står en post, som ikke er aktuel for én, springer man den bare over."

Begynd med det enkle og fyld på efterhånden. Det vigtige er at komme i gang, siger rådgiveren.

"Udgifterne varierer måned for måned.

Børnene har måske fødselsdag i maj og august, og det er jul i december, så sæt de poster af. Hvert år kan man blive overrasket over, hvor dyr julen er, så er det smart at have gemt lidt penge." ★

Styr på pengene

Indtægter

For eksempel:

- Løn efter skat
- Offentlige ydelser
- Børnebidrag

BUDGET

Udgifter

Faste udgifter

For eksempel:

- Bolig
- Transport
- Forsikring
- Afbetaling på lån
- Fagforening og a-kasse
- Daginstitution
- Licens



Variable udgifter

(også kaldet rådighedsbeløb)

For eksempel:

- Husholdning
- Tøj
- Gaver
- Ferie og fornøjelser
- Opsparing eller uventede udgifter



Få det hele med! Udgifter og indtægter varierer hen over året. Budgettet skal jævne økonomien ud, så den føles ens måned for måned.



Hvis jeg gør et
impulskøb, hvad går
det så ud over?

VIBE DYHRBERG

Hvad er dit rådighedsbeløb?

Rådighedsbeløbet er de penge, du har til overs hver måned, når de faste udgifter er betalt. De skal dække de variable udgifter, som det er nemmere at skrue op og ned for, end det er for de faste udgifter.

Hvad skal man have?

Finanstilsynet har en tommelfingerregel for, hvilket rådighedsbeløb pr. måned der skal til for at have en sund økonomi.

- For en single: 5.000 kr.
- For et par: 8.500 kr.
- For hvert barn: 2.500 kr.

Tjek din netbank

På netbank kan du normalt finde de tal, du skal bruge. Nogle udgifter betales kun én gang om året eller to, gå derfor et år tilbage.

Digital postkasse

I din digitale postkasse på borger.dk eller e-boks finder du dokumenter over udbetaling fra det offentlige.

Spørg
bare

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



kan du udfylde dit dagpenge-, efterløns- eller arbejdsmarkedsydelseskort på www.foa.dk. Se oversigt over alle datoer på www.foa.dk/udbetalingsperioder.

[bag om ordet]

Rådighedssamtale. Formålet med rådighedssamtalen er, at a-kassen skal vejlede medlemmet om jobsøgning. Derudover skal a-kassen kontrollere, om medlemmet er til rådighed for arbejdsmarkedet.

Brug dit netværk

Vidste du, at 2 ud af 5 ledige medlemmer i FOAs A-kasse får nyt job uden at søge på en annonce? Gør ligesom dem: Brug dit netværk! Søg uopfordret!

Udfyld jobsøgnings-skemaet på nettet

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

Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job – nu tilpasset mobil og tablet. Se www.foa.dk/foajob

Sådan booker du en rådighedssamtale

Hvis du har booket en rådighedssamtale tidligere, har du måske lagt mærke til, at vi har moderniseret vores booking-system. Som noget nyt skal du som det første vælge den lokale a-kasse, som har indkaldt dig. Er du i tvivl om, hvilken lokal a-kasse du tilhører, så står det i booking-brevet.

Husk at svare ja!

Dernæst skal du besvare spørgsmålet "Er du indkaldt til et møde?" Her skal du altid svare ja – også selvom du selv kan bestemme tidspunktet for samtalen. Indtast derefter dit CPR-nummer og booking-nummer. Booking-nummeret står i brevet, som du har fået fra os.

Du vil blive bedt om at vælge en tid. Passer tiderne ikke, kan du se flere tider ved at klikke på knappen 'Maksimer'.

Hvis du vil ændre din tid

Du har mulighed for at ændre din tid, men kun inden for den periode, der står i brevet til os og i så god tid som muligt. ★

Fritages for kontingent

Fra 1. september 2014 var det slut med at betale fagligt kontingent, hvis du får arbejdsmarkedsydelse. Du skal ikke søge om det. Det sker helt automatisk med virkning fra den dag, hvor du får arbejdsmarkedsydelse og til den dag, hvor du ikke længere kan få ydelsen.

Har du arbejdstimer?

Hvis du for eksempel får vikartimer enkelte dage på en måned, har det ikke nogen betydning for dit gratis faglige kontingent. Kun i de tilfælde, hvor du får arbejde i en hel måned, skal du betale normalt kontingent i den måned. ★

Først udbetaling efter jul

Hvis du udfylder og indsender dit dagpengekort, arbejdsmarkedsydelseskort eller efterlønskort senest mandag 22. december, vil du få pengene udbetalt 30. december. Der er altså ingen dagpenge til udbetaling før jul, men først 30. december, hvis kortet er indsendt rettidigt. ★

FOAs hjemmeside holder altid åbent.

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



Foto: Jørgen Stamp

Tjek din løn

Mange har oplevet at blive snydt for tillæg. Hvad med dig – får du den rigtige løn?



www.foa.dk/loentjek



Foto: Lizette Kabré

Gode arbejdsforhold?

Hvis der ikke allerede er en tillidsrepræsentant på din arbejdsplads, er det en god ide at vælge en.



www.foa.dk/tillid



Foto: Colourbox

Faglig førstehjælp

Har du brug for viden om regler i forbindelse med f.eks. firing, ferie, sygdom eller arbejdsskader?



www.foa.dk/foerstehjaelp

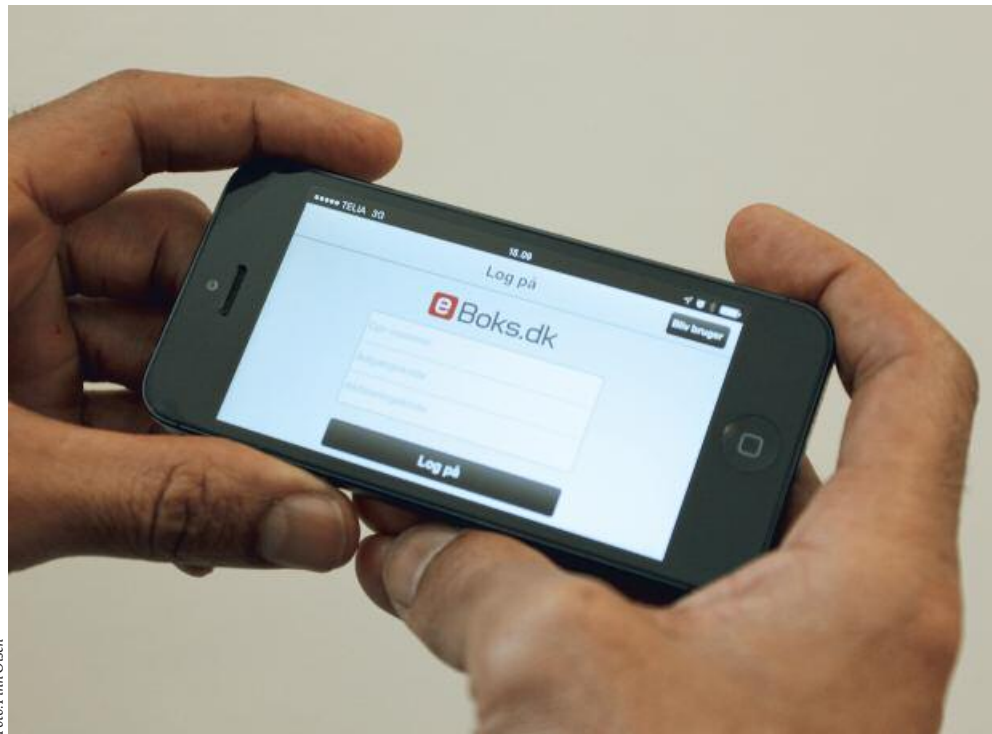


Foto: Finn Olsen

Er du klar til digital post?

Den 1. november blev det lovpligtigt at kunne modtage digital post fra det offentlige. Fremover vil for eksempel meddelelser om udbetalinger fra det offentlige og indkaldelser til undersøgelser eller møder blive sendt digitalt. Kom godt i gang med at bruge din digitale postkasse.



www.foa.dk/digitalpost

Hvem styrer FOA?

Dennis Kristensen – ham har du hørt om.

Men hvem er alle de andre i FOAs ledelse?

Det kan du se på foa.dk, hvor alle de politisk valgte i FOA bliver præsenteret.



www.foa.dk/hb

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Jan Andersen** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

Vi taler meget om krop



Mine kolleger har alle samme uddannelse



Jeg bruger både hverdagstøj og uniform på arbejdet



Vi bruger specialredskaber



Man skal være god til at kommunikere



Det er et kvindefag



Vi går meget op i fodtøj



Hvad laver Jan?

Kan han være ...

- Idrætsassistent
- Legepladspædagog
- Underviser på fodterapeutuddannelsen
- Social- og sundhedsassistent
- Dagplejer



Send svaret til **quiz@foa.dk** senest 27. november. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Rene og de andre

- FOA har 30 medlemmer, der er kedel-, maskin- og motorpassere.
- Der findes ikke en erhvervsuddannelse til kedelpasser, men jobbet kræver et kedelpassercertifikat. Rene og hans kolleger har typisk en håndværkerbaggrund som f. eks. smed eller elektriker.

[i sidste nummer]

Rene de Palo er kedelpasser

Christel Dall, fra Slagsherredsvej i Højstrup havde gættet, at Rene er kedelpasser. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Christel.



[cv]

Navn: Rene de Palo

Job: Kedelpasser ved Vestforbrænding I/S i Glostrup. Der har han arbejdet i 20 år og har været i branchen i 26 år i alt.

Medlem af FOA 1 siden 1998

FOA varsler konflikt mod hjemmehjælpsfirma

Efter lang tids forgæves forsøg på at tegne overenskomst med det private firma **Lev Vel**, har FOA varslet strejke og blokade mod virksomheden fra 1. december.

Af Britta Lundqvist



FOA har varslet strejke og blokade mod det private firma Lev Vel ApS i Nakskov fra 1. december i år. Samtidig varsler FOA sympatikonflikt mod de to kommuner, Lolland og Guldborgsund, hvor Lev Vel er godkendt som leverandør. FOA opfordrer de øvrige LO-forbund til sympatikonflikt, så virksomheden ikke kan modtage leverancer og service.

“Strejken og blokaden indebærer, at ingen medlemmer af FOA

kan arbejde eller søge arbejde hos Lev Vel,” understreger forbundsformand **Dennis Kristensen** og tilføjer, at man i øvrigt bør holde sig orienteret i sin afdeling.

Lev Vel afviser

FOA-overenskomst

FOA har overenskomst med en række private firmaer, men Lev Vel har trods mange henvendelser fra FOA afvist at indgå overenskomst. Social- og sundhedspersonalet hos Lev Vel arbejder under dårligere løn- og

ansættelsesvilkår end andre i samme branche, hvor der er overenskomst med FOA.

Det betyder for eksempel, at Lev Vel-ansatte ikke får løn under sygdom, men kun sygedagpenge, at de ikke har den 6. ferieuge, får mindre i pension, og at de ikke får overtidsbetaling.

En principiel sag

Dennis Kristensen kalder sagen “meget principiel for FOA”, fordi Lev Vel har afvist at tegne overenskomst

med FOA, men nu har meddelt, at virksomheden agter at tegne overenskomst til anden side.

“Det er et usmageligt dobbeltspil, som vi har været vidne til. Først siger man, at overenskomster ikke passer til virksomheden, og nu har man så fundet en, der øjensynligt er klart billigere end FOAs overenskomst. Vi accepterer ikke denne her form for social dumping,” fastslår Dennis Kristensen.

brlu@foa.dk



Strejken og blokaden indebærer, at ingen medlemmer af FOA kan arbejde eller søge arbejde hos Lev Vel.

DENNIS KRISTENSEN,
FORBUNDSFORMAND



Calcium Ultra Forte + EXTRA D3 vitamin

Effektiv styrkelse af dine knogler

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

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

Anbefales af førende specialister.

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via www.camette.dk

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

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



Få pulsen op med intervaller

Uanset om du går tur med hunden, cykler fra arbejde eller løber, kan du få en sundhedsgevinst ved at lægge intervaller ind, hvor du sætter fuld fart på i et par minutter.

Små forløb, hvor du skiftevis knokler og går/cykler/løber normalt, sætter en masse sunde reaktioner i gang, fortæller professor **Bente**

Klarlund, leder af Center for Aktiv Sundhed.

“Hormonniveauet i kroppen bliver påvirket. Man får et bedre stofskifte og mindre inflammation. Det farlige fedt mellem organerne mindskes. Vi har ikke klarlagt fuldstændigt, hvorfor intervaller virker, men vi kan se effekten: Diabetes, fedme, blodpropper og



Det vigtige er, at pulsen bliver højere.

.....
BENTE KLARLUND

visse kræftformer forebygges, og appetitten og humøret bliver mere stabilt.”

Hvis man slet ikke rører sig, sættes nogle af de hormonelle reaktioner ikke i gang. Men selv korte forløb har god virkning:

“At gå op ad bakker eller sætte gå-tempoet lidt op mellem hver anden lygtepæl tæller også. Det vigtige er, at pulsen bliver højere,” siger Bente Klarlund. ★

Gå en tur - og skift tempo

Få styr på dit blodsukker

Intervalgang er et effektivt redskab mod **type 2 diabetes**. Det har ny forskning fra Center for Aktiv Sundhed vist. En times intervalgang fem gange om ugen gav “overlegne forbedringer” i kroppens evne til at regulere blodsukkeret. Allerede efter få gange er der en god effekt.

Få hjælp af en app

Med den gratis app **InterWalk** kan du få et træningsprogram til intervalgang, hvor en stemme fortæller, når du skal skifte tempo. Find den i AppStore og Google Play.

Og én til

Trygfondens Center for Aktiv Sundhed har også en gratis app til intervalgang.



www.aktivsundhed.dk



3 minutter ad gangen

- Gå 3 minutter så **hurtigt**, at du bliver forpustet og ikke kan føre en samtale.
- Gå 3 minutter **almindeligt**, hvor du samler kræfter til de næste 3 minutter.

Gode råd

Få pulsen op

- Cykl hurtigere op ad bakker.
- Gå hurtigere op ad bakker og sving med armene.
- Sæt farten op mellem bestemte lygtepæle eller træer.
- Find en trappe og gå eller løb op og ned ad det nederste trin så hurtigt, du kan, i 1-2 minutter.
- Løb terrænløb.

Folkesygdom boomer

Over 300.000 danskere lider af diabetes, langt de fleste type 2 diabetes. Mere end 600.000 har forstadier. Antallet af ramte er fordoblet på 10 år. Symptomerne på type 2 diabetes kan gås væk med intervalgang.

FÅ 200 KRONER

... HVIS DU IKKE KAN SPARE PENGE PÅ DINE FORSIKRINGER



RING 44 39 39 53 OG HØR, HVAD DU KAN SPARE

Få et tilbud fra os inden den 31. december 2014 og er vi ikke billigere end den samlede pris på dine nuværende forsikringer, får du et SuperGavekort på 200 kr. Du kan læse mere om vores forsikringer på pensam.dk/foafordele.



INDBO



BIL



ULYKKE



HUS

PenSam FORSIKRING

FOA

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



VIND GAVER I DECEMBER



Vær med i julekalenderen på loplus.dk, hvor du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften*.

Hovedpræmien er 25.000 kr. på et LO Plus Guld kort



Tilmeld dig på loplus.dk/julekalender
Scan QR-koden med din smartphone



* Husk du skal være medlem af et forbund tilknyttet LO Plus.

NYTÅRSKRUISE PÅ OSLOBÅDEN

5,5%
RABAT



Nytårsfest med 4-retters menu, vine ad libitum, champagne, natmad og underholdning. **5,5 % LO Plus rabat.**



Læs mere på
loplus.dk/dfds

INDBOFORSIKRING TIL FAST LAV PRIS

10%
RABAT



Kun 126 kr./md. **Spar i snit 650 kr. årligt** på din indboforsikring hos Alka. Der er intet loft over værdien af dit samlede indbo, og selvrisikoen er kun 1.099 kr.

Læs mere på loplus.dk/alka

alka

FÅ STYR PÅ JULEGAVERNE ALLEREDE NU!

10%
RABAT



Zalando.dk tilbyder **10 % rabat** på topaktuelle varer inden for sko, tøj og sportsartikler til hele familien.

Læs mere på loplus.dk/zalando

zalando

DANSK DESIGN OG LÆKKERT KØKKENUDSTYR

9%
RABAT



KopK.dk er en dansk isenkræmmer med fokus på dansk design og lækkert køkkenudstyr. Du får **9 % rabat** ved at bruge rabatkoden "LOPLUS" i indkøbskurven.

Læs mere på loplus.dk/kopk

KopK
ISENKRÆMME & DESIGNERVARER



Se hvor du får rabat, når du er på farten

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

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om svampe, der giver
maden grundsmagen umami – uhhh-smagen.

Månedens råvare: Svampe



Der er mange vilde svampe i naturen her i efteråret. Hos grønthandlere og i supermarkeder fås dyrkede svampe. Her på billedet er der friske portebello, shiitakesvampe, champignon og forrest tørrede vilde skov-svampe – blandt andre kantareller. Friske svampe skal have glat overflade. De må ikke opbevares for fugtigt eller ligge i vand, da de så får en

underlig konsistens og mister smag. Friske svampe kan bruges rå og ristede. Visse vilde svampe er giftige rå. Tørrede svampe skal sættes i blød i koldt vand cirka 20 minutter, så eventuel jord falder til bunds. De er gode i gryderetter, risotto og sovser.

Pasta med svampe

Til 4 personer

- 400-500 g båndpasta
- 3-4 liter vand
- 1½-2 spsk. groft salt
- ca. 500 g friske champignon eller vilde svampe i skiver
- 25 g smør
- 1 bundt bredbladet persille
- 1 bæger cremefraiche 38% (200 g) eller 2 dl piskefløde
- evt. lidt salt og citronsaft
- Drys: Friskrevet parmesanost

- Sæt rigeligt vand over til at koge pastaen i.
- Fyldt: Skyl persillen i koldt vand, til den er fri af jord. Lad den dryppe af og hak den.
- Rens svampene. Skær foden af og skyl dem hurtigt i koldt vand. Fjern evt. jord med en bagepensel eller en lille kniv. Skær svampene i skiver eller mindre stykker.

- Rist svampene i smør på en eller to pander ved høj varme under omrøring, til de slipper lidt væske. Tilsæt cremefraiche eller fløde og hakket persille. Krydr med salt og evt. lidt citronsaft.
- Kom salt i det kogende vand. Tilsæt pastaen og rør rundt. Kog uden låg. Læs kogetiden på pakken. Smag på pastaen og kog den tilpas, så den har 'bid'. Hæld pastaen i et dørsalg og lad vandet dryppe fra.
- Vend den friskkogte pasta sammen med svampeblandingen og nyd frisklavet med et drys revet parmesanost.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

mad med klinken



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



Foto: Colourbox

Undgå madspild med planlægning

En sikker vej til at undgå madspild er at holde orden i køleskabet. Sørg for, at madrester ikke bliver så gamle, at de ikke kan spises. Tjek jævnligt op på, hvad der er på lager. Lav en plan for, hvad der skal spises, før andet og tænk over, hvad der passer godt sammen, så det ikke bliver en rodebutik af rester. Små portioner rester kan bruges som forret eller snack og evt. til frokost eller pålæg.



Foto: Colourbox

Kom lidt mørk chokolade i sovsen

En brun sovs eller sovsen i en gryderet, der er meget syrlig, pjasket eller farveløs kan smages til med lidt fint hakket mørk chokolade. En chili con carne eller anden chilikryddet gryderet bliver både flot i farven, og smagen bliver mere fyldig med den lidt fede, søde og let bitre smag, som mørk chokolade har.

Vi bragte desværre en ufuldstændig oversigt over efterlønsalder i forrige nummer af fagbladet. Her er den komplette oversigt:

Hvad er efterlønsalderen?

Det afhænger af, hvornår du er født:

Før 1. 1. 1954: 60 år
1. 1.-30. 6. 1954: 60 ½ år
1. 7.-31. 12. 1954: 61 år
1. 1.-30. 6. 1955: 61 ½ år
1. 7.-31. 12. 1955: 62 år
1. 1.-30. 6. 1956: 62 ½ år
1. 7. 1956 -31. 12. 1958: 63 år
1. 1.-30. 6. 1959: 63 ½ år
1. 7. 1959 og senere: 64 år

Er du født 1. januar 1963 eller senere, kan din efterlønsalder blive hævet. Det beslutter Folketinget i 2015.

Cambridge
Weight Plan
Independent Cambridge Consultant

ERNÆRINGS OG SUNDHEDSKONSULENT

Cambridge Danmark A/S søger nye samarbejdspartner / forhandler i hele Danmark. Suppler din indtægt og arbejd hjemmefra.

Nu har du mulighed for at få et samarbejde med Cambridge vægtplan, hvor du som konsulent kommer til at vejlede om vægttab ved hjælp af vores 5 – Trins Planen.

Cambridge Vægtplan er et Videnskabeligt dokumenteret måltidsretningsprodukt senest med stor videnskabelig studie på Frederiksberg Hospital, samt et af de mest førende brands indenfor pulverkurer på Market i dag, som udelukkende forhandles via vores konsulenter.

Brænder du for at hjælpe andre

Kan du sige ja til nedestående:

- Lyst til at hjælpe andre
- Vil du lære at vejlede og motivere andre til hvordan de får et varigt vægttab der holder ud fra Cambridge 5 Trin Plan
- Går du op i sundhed og ernæring
- Lyst til at starte selvstændig virksomhed
- Mulighed for at tjene lidt ekstra penge ved siden af
- Præsentable og udadvendt
- Forretningsorienteret
- Kreativ og initiativrig

Så kontakt vores salgschef Ann Schäffer på ann@cambridgedanmark.dk eller ring på 3255 0037, for en uforpligtende snak om Cambridge Vægtplan kunne være noget for dig.

Nye deltagere er velkomne!

Medlemspuls

Medlemspuls er **FOAs medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål.

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPuls.

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

Desuden har vi hver måned **fem gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 250 kr.



Du kan tilmelde dig ved at gå ind på **www.foa.dk/medlemspuls**

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



Skan koden – og du kommer direkte til Medlemspuls.

Vinderne i september

Hovedpræmien:

- Trine A Bakka
Tronnehaven 1
5800 Odense

Gavekort:

- Jeanette Kjeldsen Pedersen, Pebbelvej 8, 8464 Galten
- Janni Kjældgaard Frederiksen, Hellevej 39, 6818 Årre
- Karen Johnsen, Nørreskovvej 149, 8382 Hinnerup
- Pia Harild, Hammelvej 22, 2610 Rødovre
- Charlotte Rask Hansen, Ibisvej 2, 9640 Farsø

GODT RÅD TIL DIG: **SAML DINE PENSIONER**

Ole Christensen
Pensionsrådgiver

RÅD TIL
TRYGHED

Se Oles råd til dig



Betal kun omkostninger ét sted

Har du en pension fra et tidligere job, så flyt den over til PenSam. Hos os er dine penge i gode hænder, og så er du sikker på, at du kun betaler omkostninger ét sted.

Ring nu på **44 39 33 31**
eller se mere på pensam.dk/saml

* Se forudsætninger og eksempler på, hvad du kan spare, på pensam.dk/saml

Du kan forøge din
opsparing til pension med
op til 40.000 kr.
i løbet af dit arbejdsliv.*

PenSam

det sker

FOA1

TG4 Klubben

Tirsdag 25. nov. kl. 16.30-18: Generalforsamling hos Tmf – Center For Renhold, Eng-havevej 84 i København. Der bliver serveret et stykke smørrebrød og en vand/øl. Tilmelding til foa1@fdndyk.dk eller franor@tmf.kk.dk

Frederikshavn Afdelingen

Søndag 30. nov. kl. 14-16.30: Juletræ i FFK Centret, Flade Engvej 8, Frederikshavn. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn

Seniorklubben

Tirsdag 2. dec. kl. 13: Juleafslutning, hvor der serveres dejlig julemad samt en øl/vand. Der vil også være amerikansk

lotteri. Tilmelding senest 25. nov. Pris 60 kr. Bestyrelsen ønsker alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

Frederikssund Seniorklubben

Onsdag 19. nov. kl. 13.30: Klubbens 20-års-jubilæum.
Onsdag 17. dec. kl. 12: Julefrokost inkl. lotteri. Pris 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. For dette beløb serveres lækker mad, øl/vand/kaffe/te m.m. Sidste bindende tilmelding er på mødet 19. nov. Betaling skal ske til kasserer Anny Lorentzen.

Horsens Afdelingen

Søndag 7. dec. kl. 10-12.30 og kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris pr. deltager 25 kr. Billetter kan købes i afdelingen 10.-21. nov., og 20. nov. er der ekstra åbent for salg af billetter kl. 17-19. Læs mere på www.foa.dk/horsens

Midtsjælland Afdelingen

Tirsdag 25. nov. kl. 19: Ordinær generalforsam-

ling på Ankerhus, Slagelsevej 70-74 i Sorø. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og aftensmad fra kl. 17.45. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland Tilmelding til spisning senest 18. nov.

Tirsdag 9. dec. kl. 13.30-15.30: Café for ledige, tilmelding senest dagen før.
Tirsdag 9. dec. kl. 15.30-17: Uddannelsescafé for alle medlemmer, tilmelding senest dagen før.

Fredag-søndag 5.-7. dec.: Juletur til Van Der Valk Linstow i Tyskland med underholdning af Butterflies og Kandis. Pris for medlemmer 1.598 kr. og ledsager 1.998 kr. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland

Lørdag 27. dec. kl. 14-17: Julefest med nissebanden for hele familien. Børn u. 12 år gratis, børn o. 12 år, medlemmer og ledsagere 75 kr. pr. person. Læs mere på www.foa.dk/midtsjaelland.dk

Mandag 18. maj: Ladywalk 2015 med start i Skælskør. 20 gratis billetter inkl. t-shirt efter først til mølle-princippet. Tilmelding på

46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Hverdage mellem jul og nytår holdes lukket på Ringstedkontoret, mens der holdes åbent i begrænset omfang på Slagelsekontoret. Læs om efterårets mange spændende medlemsaktiviteter på www.foa.dk/midtsjaelland Tilføj eller ret din mail-adresse på www.foa.dk/persondata, hvorefter du vil modtage afdelingens nyhedsbreve.

Teknik- og Service-sektoren

Onsdag 28. jan. kl. 18.30: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 17.30. Tilmelding til spisning senest 24. jan. på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Kost- og Servicesektoren

Torsdag 29. jan. kl. 18.30: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 17.30. Tilmelding til spisning senest 25. jan.

på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Pædagogisk Sektor

Torsdag 5. febr. kl. 18.30: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 17.30. Tilmelding til spisning senest 1. febr. på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Social- og Sundheds-sektoren

Mandag 12. jan. kl. 19: Generalforsamling i FOA, Japanvej 2, Slagelse. Dagsorden iflg. lovene. Indskrivning og spisning fra kl. 18. Tilmelding til spisning senest 8. jan. på 46 97 19 70 eller via www.foa.dk/midtsjaelland

Efterløns- og seniorklubben Ringsted

Tirsdag 9. dec. kl. 14: Julefrokost. Pris: 175 kr. pr. person.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse

Mandag 3. dec. kl. 13: Julefrokost – husk en julegave til ca. 25 kr. Pris: medlem 150 kr. og ledsager 200 kr.

Husk

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

 **Find det her**

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

Odense

Seniorklub

Torsdag 20. nov. kl. 13.30: Foredrag v. rådmand Per Berga Rasmussen i Vesterbro 120, Odense.
Fredag-lørdag 28.-29. nov.: Juletur til Bad Bramsted.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen

Søndag 7. dec. kl. 14-16 på Hotel Scandic Silkeborg: Juletræsfest. Billetter 30 kr. købes i afdelingen senest 20. nov. Maks. 150 stk.

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset

Staunings Plads 1-3
1790 København V

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

Kontortid:

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

Holbæk: 46 97 14 00
holbaek@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk
Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk

Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Midtsjælland: 46 97 19 70
midtsjaelland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk
Nordvestsjælland: 46 97 14 77
nordvestsj@foa.dk
Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk

Seniorklubben

Torsdag 8. jan. 2015 kl. 12 i FOA Huset: Nytårskur. Medlemspris 150 kr. og gæster 200 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før.

Sydfyn

Afdelingen

Torsdag 27. nov. og tirsdag 16. dec. kl. 12-15 inviteres pensionister og efterlønsmødtager til julemiddag i FOA, Møllergade 56, 3., Svendborg. Tilmeldingsfrist 17. nov. og 5. dec. Der er maks. plads til 75 på hvert arrangement, så skynd dig med din tilmelding på 46 97 27 27.

Torsdag 27. nov. og **tirsdag** 2. dec. kl. 17: Juletræsfest for medlemmer og deres familie i Tved forsamlingshus. Tilmeldingsfrist 21. nov. og 26. nov. Til børnene er der en godtepose, en børnemenu samt en sodavand/juice. Til de voksne serveres en platte og en øl/sodavand. Billetter købes i afdelingens bogholderi fra 20. okt. Voksne 100 kr. og børn 40 kr.

Sønderjylland

Seniorklubben

Fredag 21. nov. kl. 13: Julefrokost på Stubbæk



FOA Bogshop

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



www.foabogshop.dk

forsamlingshus. Medlemspris 200 kr., ikke-medlemmer 250 kr. Gratis busafgang Sommersted Auto kl. 11.35, Vojens banegård kl. 11.45, Hammelev Bygade kl. 11.52, Hertug Hans Plads kl. 12.02, FOA Rødekro kl. 12.27 og Aabenraa Madevej 12.42 Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 13. nov.

Onsdag 10. dec. kl. 14: Julehygge i FOAs mødelokaler i Rødekro, tilmelding på 46 97 35 00

senest 3. dec. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer skal betale 30 kr. Ikke-medlemmer skal betale entréen ved arrangementer. Som efterløner er du medlem af seniorklubben.



Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen.



Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen
sosu@foa.dk 46 97 22 22
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

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

Forsideillustration:

Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 203.000/5. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

30. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til

Dorthe Møller, dorm@foa.dk

Frist til nummer 1: 19. dec.

Frist til nummer 2: 20. januar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 1: 19. december

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

Nummer 8 udkommer:

18. december

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

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

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **den 26. november**. Du kan også besvare quizzen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Kirsten Jacobsen, Slagelse**

1. Hvor stor andel af FOA-medlemmer, der ikke holder små pauser, føler sig altid eller ofte stressede?

- A. 40 procent
- B. 25 procent
- C. 10 procent



2. Hvilken motionsform er et særligt effektivt redskab mod type2-diabetes?

- A. Jogging
- B. Intervalgang
- C. Brystsvømning

3. Hvorfor forlod Heidi Møller Madsen Kristelig Fagforening og meldte sig ind i FOA?

- A. Hun troede ikke længere på Gud
- B. Hun fik ingen hjælp i Krifa
- C. Hendes kolleger anbefalede FOA

4. Hvor mange børn passes af private børnepassere?

- A. Cirka 12.000
- B. Cirka 25.000
- C. Cirka 7.000



5. Hvilket rådighedsbeløb bør singler ifølge Finanstilsynet mindst have?

- A. 3.000 kroner pr. måned
- B. 5.000 kroner pr. måned
- C. 7.000 kroner pr. måned

6. Hvornår er sidste frist for at melde sig ind i FOA, hvis man ønsker strejkeunderstøttelse ved konflikt i forbindelse med OK15?

- A. 24. december 2014
- B. 1. februar 2015
- C. 1. januar 2015

7. På hvilket af FOAs sektorområder har flest ansatte kunnet holde små pauser på deres seneste vagt?

- A. Social- og Sundhed
- B. Pædagogisk
- C. Teknik- og Service



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. Patient med diarré
- B. Varm kaffe fra kanden
- C. Kloakudløb

9. Hvor mange tilsynsbesøg får en privat børnepasser typisk i løbet af et år?

- A. 1-2
- B. 5-6
- C. 10-12

det sker

13. november

FOA sætter spot på sine overenskomstkrav ved at tænde lys omkring landets råduse

24. november

Sidste frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejds-markedsydelseskort

25. november

International dag imod vold mod kvinder

27. november

Arbejdsmiljøprisen uddeles

30. november

1. søndag i advent

1. december

Verdens AIDS-dag

2. december

FOA holder praktikvejlederkonference i Kolding

11. december

FOA holder praktikvejlederkonference i København

15. december

Forhandlingsfællesskabet og arbejdsgiverne i kommuner og regioner udveksler krav til OK15

8. december

Årets sidste udgave af Fagbladet FOA udkommer



ULIGHED KOSTER

Når man mister
retten til dagpenge,
mister man meget
mere end penge

Dagpengereformen skal laves om nu

Uligheden i det danske samfund koster. Siden 1. januar 2013 har 47.860* danskere mistet retten til dagpenge, og tallet vokser hele tiden. 4.280 står helt uden indtægt. Det har voldsomme konsekvenser – også ud over de økonomiske. Mange bliver deprimerede, stressede og føler, at livet ikke har mening. Det giver ingen mening.

FOA kæmper for at få ulighed sat på dagsordenen og for at få dagpengereformen lavet om. Vi sætter fokus på konsekvenserne af de politiske beslutninger, og vi blander os i den offentlige debat – både lokalt og centralt.

Læs mere om kampen mod ulighed på foa.dk/ulighed

*Kilde: AK-Samvirke, fra januar 2013 til august 2014

FOA

Kanon priser - spar op til 40%

praxis
...gør din dag behagelig



Softshell-jakker

Super smarte jakker med mange detaljer. Bl.a fleecefor, vandtætte lynlåse og aftagelig hætte i en funktionel og slidstærk strækkvalitet. Jakken er åndbar, vind- og vandafvisende og kan bruges hele året.
– Et virkeligt kvalitetsprodukt!



Model 21224

Unisex softshell-jakke
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL
(Normalpris kr. 499,00)



Model 21225

Dame softshell-jakke
Figursyet for perfekt pasform
Farve: Sort - rød - marine
Str. XS - 4XL
(Normalpris kr. 499,00)



Frit valg
kr. 399,-
2 stk. kun
kr. 700,-

**Vanvittig
pris!**



Model 25130 - Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vrysten. Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Hvid - Sort
Størrelse: 36 - 42

kr. 349,-

2 par kun
kr. 600,-



Model 25240 Genova

Sportssko til damer med elastik-lukning og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind Farve: Sort - Hvid. Størrelse: 36 - 42

kr. 349,-

Model 25250 Rimini

Ballerinasko til damer med velcrolukning over vrysten og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid
Størrelse: 36 - 42

kr. 349,-



Azur

Lilla

Lime

Sort

Rød

**Super
pasform**

– Når du er med på moden

Vatteret dynejakke til damer i blød nylonkvalitet med kanalsyet fyld. Denne model er designet i et mode-rigtigt look og sidder perfekt.

Model 98890

Unisex jakke
Str. S - 3XL

kr. 399,-

Model 98891

Dame jakke med taljering
Str. S - 3XL

kr. 399,-

2 stk. kun
kr. 700,-



Praxis

Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning

Miks som du vil! – Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt – bare du bestiller minimum 2 dele i alt. Tilbudet gælder til 19.12.2014. og du har fuld retur- og bytteret indtil 09.01.2015.
Bestil og se det store udvalg på praxiswear.dk - eller ring 97 12 82 82