

Min styrke – vores velfærd

Nr | 01 | 10

Fagbladet **FOA**

5

TRIN TIL EN SENIORSTILLING

Færre timer – samme pension
SIDE 30

tema:

FROKOST MED FLIMMER

Medlemmer savner madro
SIDE 24-29

FOA HJÆLPER

Får 3.500 kr. mere om måneden
SIDE 20

PRES PÅ PATIENTMAD

Fra frisk til frossen
SIDE 6

RESPEKT!

Hatten af for rengøringsarbejde
SIDE 14

KOST & SERVICE

Thomas Lauridsen og kollegerne knækker kurven

'SÅDAN FÅR VI SYGEFRAVÆRET NED'

FOA-medlemmer lægger sig sjældnere syge **SIDE 8**



KOLLEGA-ROS / BREVKASSE / MORGENMAD / PENSION / WEB-KONKURRENCE

Velkommen til Fagbladet FOA

Så har første nummer af Fagbladet FOA ramt postkasser og brevsprækker i det ganske land. Dit nye fagblad er en forbedret version af det blad, som du indtil nu har kendt som *fag* og *arbejde*.

I arbejdet med at udvikle bladet har vi lyttet til læserne, som både i læserundersøgelser og i fokusgrupper har vist os vejen. Resultatet er et blad, som har mere kant, flere nyheder, flere kontraster, og hvor skildringer af mennesker er prioriteret endnu højere end før.

Fagbladet FOA vil ihærdigt forsøge at være læsernes forkæmper, inspirator og brobygger. Derfor skal artiklerne leve op til mindst én af de tre grundlæggende roller for at komme i bladet. Det har betydet et farvel til de kuriøse noter og krydsogtværven. Til gengæld har vi fået plads til

helt nye typer artikler og konkurrencer.

Nu er jeg spændt på at høre din mening. Har du kommentarer, skældud, ros, forslag eller tip til gode historier, så skriv til redaktionen@foa.dk. Du kan også dele dit bidrag med andre direkte på FOAs hjemmeside. Det gør du på www.foa.dk/fagbladsdebat.

Gitte Hejberg

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



Her kan du se, hvilken udgave af Fagbladet FOA du får. Bladet udgives i fire udgaver.

Her er dit nye blad

En af de bærende ideer i Fagbladet FOA er, at der skal være forskel på artiklerne.

Forrest i bladet er tempoet højt. Her finder du bl.a. nyheder, debat og bladets bærende artikel – i dette nummer om sygefravær. I midten af bladet er artiklerne målrettet netop din faglighed. Og i bageste del møder du bl.a. månedens tema og de nye faste elementer som FOA hjælper og Dine penge, som på hver sin måde guider til et bedre arbejdsliv.

På mange sider vil du møde henvisninger til www.foa.dk, hvor du kan sige din mening, stille spørgsmål, få mere viden, deltage i afstemninger og vinde præmier. Du vil også støde på små bokse med tal, citater og forklaringer, som er med til at gøre læseoplevelsen større.



Fagbladet FOA
Redaktionen: redaktionen@foa.dk

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

NED MED SKRALDET

Projekt skal give skoleeleverne respekt for rengøringsarbejde **s.14**

Sådan får du en seniorstilling

FOA giver dig råd. **s.30**



Sparekrav rammer patienterne

Flere års satsning på mad af høj kvalitet er lagt på hylden på Holbæk Sygehus **s.6**

Kan du få madro?

Pauser er hellige. Alligevel forstyrres hvert tredje medlem i spisepausen. Vi har spurgt medlemmerne, om de kan få ro til at spise på jobbet **s.24**

I hvert nummer

Dennis k.	12
Det virker	17
Fagligt talt	18
FOA hjælper	20
Spørg løs	23
Dine penge	30
Mad med Klinken	39
Quizzen	42

tema
mad på
jobbet

Jette Rantorp
journalist
jehr@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

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

Maj Dahl-Rasmussen
journalist
mdar@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

Stine Enslev Mørkeberg
journalistpraktikant
stem@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 19

Joe Anderson
grafiker
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

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

UDGIVER:

FOA
FAGOGARBEJDE

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

nyt

12

procent er løngabet mellem offentligt ansatte mænd og kvinder, viser de nyeste tal fra www.fldnet.dk



Med den vejruddigt for dansk økonomi er vi nødt til at lave drastiske reformer af efterlønnen, hvis vi ikke vil køre landet i økonomisk ruin og græske tilstande.

MORTEN ØSTERGAARD (R), FINANSORDFØRER, I BERLINGSKE TIDENDE

Kommunerne afviser lønstigning

Kommunernes Landsforening (KL) afviser i sit oplæg til overenskomstforhandlingerne, at der bliver lønstigninger i 2011. Det er der ikke budgetteret med i økonomiaftalen med regeringen.

Bedre forhold for seniorer

Læs mere på FOA.dk

OK-2011 krav: Tryghed, løn og forbedrede seniorvilkår.

FOA kræver lønstigninger aftalt i kroner i stedet for procenter. Hvis kommunaldirektøren stiger 100 kroner, bør sosu-hjælperen også stige 100 kroner, mener FOA. En tryghedspakke og bedre vilkår for seniorer er andre krav. De privatansatte er steget mindre i løn end forventet. Dermed er reguleringsordningen blevet negativ. Gælden skal betales tilbage i den nye overenskomst.

[Bag om ordet]

For at sikre en nogenlunde parallel lønudvikling mellem privat og offentligt ansatte, er der en **reguleringsordning**. Ved overenskomstforhandlinger aftales forhøjelser ud fra de forventede lønstigninger for privatansatte.

Serviceassistenter på Odense Universitetshospital håber på senior-dage i OK-resultatet.



Foto: Heidi Lundgaard

Dine krav til OK-11?

I 2011 skal der forhandles nye overenskomster for de offentligt ansatte. Vi spørger fire FOA-medlemmer om, hvad de ønsker skal med i resultaterne.



Vivi Horstmann, 50, plejer, Psykiatrisk Center Sct. Hans

Tryghed det vigtigste

"I den situation, vi står i, er jeg lykkelig, bare jeg kan beholde mit job. Vi ved, der skal skæres ned, men ikke hvor det bliver. Jeg synes ikke, det med lønstigninger er så vigtigt lige nu. Derimod håber jeg, at senior-dagen bliver bevaret."



Conny Olsen, 54, serviceassistent, Psykiatrisk Center Sct. Hans

Lønssystemet svigter

"Lønssystemet svigter de nyansatte, der halter mange løntrin bag os gamle. Og så har vi i denne stressede tid med nedskæringer brug for, at tillidsrepræsentanterne kan holde flere møder med os i arbejdstiden."



Bo Lauritzen, 44, beredskabsassistent, Beredskabsstationen, Roskilde

Ambulanceoverenskomst

"Mit største krav er en særskilt overenskomst for henholdsvis brand- og ambulancefolk. Jeg kører ambulance, og der er brug for en diskussion om beredskabs-tid og hvad, man laver i den tid."



Lone Stampe, 54, pædagogmedhjælper, Kirke Saaby Fritidscenter

Længere opsigelse

"Når der ikke er udsigt til mere i løn, synes jeg omsorgsdage til os i middelgruppen - altså før man er senior - ville være godt. Eller at man sænker alderen for seniordage. Og så kunne jeg godt tænke mig længere opsigelsesvarsler."

Udsigt til 485.000 kroner

En Højesteretsdom giver Inge Bähring og tusinder af andre håb om fuld erstatning, selvom hun var **på deltid**, da hun fik en arbejdsskade ★

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Klaus Holsting

Mange arbejdsskadede kan nu se frem til store erstatninger. En af dem er tidligere social- og sundhedshjælper **Inge Bähring**, som var på deltid, da hun fik en arbejdsskade. Hidtil har deltid været en forhindring for at få fuld erstatning. Men nu har FOA vundet en principiel sag i Højesteret, og den giver Inge Bähring og tusinder af andre nyt håb.

Inge Bähring er glad for, at hun nu får en ny chance for fuld erstatning. Får hun medhold, har hun udsigt til op til 485.000 kroner.

Deltid skal ikke straffes

Hidtil er erstatningen blevet fastsat efter, hvor meget man arbejdede, da skaden skete. Men Højesteret fastslår nu, at deltidsansatte i en række tilfælde har ret til erstatning for, at de har mistet evnen til

at arbejde på fuld tid – også selvom de var på deltid på skadetidspunktet. I de sager, som Højesteret tog stilling til, arbejdede kvinderne på fuld tid, inden de fik børn. De havde planer om eller mulighed for at gå tilbage til 37 timer, når børnene blev større.

Kammeradvokaten vurderer i et brev til Arbejdsskadestyrelsen, at dommen har betydning for alle, der er i

stand til at arbejde på fuld tid, men i en periode arbejder på deltid.

Forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel**, glæder sig over dommen:

“Vi har kæmpet for det her i årevis. Vi ved, at mange kvinder i en periode er på deltid – men



både før de får børn, og når børnene er lidt større, så arbejder de fuldtids igen. Derfor er det også kun ret og rimeligt, at tabet af erhvervsevne beregnes ud fra dette,” siger hun.

Mange sager kan genoptages

Et flertal af FOAs medlemmer er deltidsansatte. Hvert år får cirka 1.000 af dem anerkendt en arbejdsskade. Inger Bolwinkel anslår, at en stor del af dem vil kunne få deres sager genoptaget oven på dommen. FOA er nu sammen med Arbejdsskadestyrelsen i gang med at finde de relevante sager. ★

Inge Bähring fik en rygskade i 1994 af at løfte en beboer. Får hun medhold i sin sag, har hun udsigt til en **erstatning på op til 485.000 kroner**.

stem@foa.dk

Kom du til skade, som deltidsansat?

Du kan få din sag genoptaget hvis:

- Du var ansat på deltid, da du kom til skade eller blev syg af dit arbejde
- Din sag tidligere er blevet anerkendt.
- Din skade er sket senere end 1. april 1978 eller den dato.

På www.ask.dk/deltidsdom kan du udfylde en ansøgning om at få din sag genoptaget. Du kan også ringe til Arbejdsskadestyrelsens hotline for hjælp på: **72 20 64 90**. Får du problemer, så kontakt FOA.



Vi har kæmpet for det her i årevis.

INGER BOLWINKEL,
FORBUNDSSEKRETÆR I FOA

Patientmad ramt af sparekrav

Millioninvesteringer og flere års satsning på mad af høj kvalitet kan være spildt, for nu skal der spares på **Holbæk Sygehus**. Men det svækker patienterne og gør dem mere plejkrævende *

Af Ingrid Pedersen * foto: Jørgen True

En rullepølsemad med italiensk salat – men uden karse – og frosne grøntsager i stedet for friske.

Det er blevet hverdag på Holbæk Sygehus, selv om Region Sjælland hidtil har satset millioner på at servere mad i topkvalitet for patienterne og sikre, at de kunne vælge mellem forskellige retter.

Alle de gode intentioner er svære at opretholde, fordi køkkenet – ligesom resten af regionen – er blevet pålagt besparelser på 2 procent og effektivitetsstigninger på 3,5 procent.

Nedskæringen sker på trods af, at alle er enige om, at patienterne

bliver hurtigere raske, når de får god og spændende mad.

“Det tærer på kroppens ressourcer, hvis ikke patienten får næring nok,” siger klinisk diætist **Stine Kjær**, Det Biovidenskabelige Institut, Københavns Universitet.

Immunforsvaret bliver svækket og funktionsevnen nedsættes, ifølge diætisten. Det betyder, at patienten bliver mere plejkrævende.

“Det har selvfølgelig også betydning for humøret og livsglæden, at patienten kan vælge mad, som han eller hun godt kan lide,” siger hun.



Mad fylder meget lidt i hospitalsbudgettet, men den har stor betydning for patienternes velvære og restitution.

KIRSTEN SIVERTSEN,
KØKKENCHEF

Rammer dialysepatienter

Dialysepatienter, der tilbringer fem timer to gange om ugen med at få rensat deres blod, har hidtil fået smørrebrød. Mad er vigtig for den type patienter, for dialyse er en voldsom belastning for kroppen. Men traktementet til dem er blevet erstattet af en enkelt sandwich på lyst brød og med kun én skive pålæg. Nyreforeningen har – uden held – protesteret.

Sagde op i protest

Køkkenets tidligere driftschef, **Annette Berg Carlsen**, der har lavet hospitalsmad i 35 år, sagde før sommerferien sit job op i protest.

“Vi kæmpede i årevis for at kunne lave Danmarks bedste hospitalsmad. Det lykkedes. Men nu går det den anden vej, selv om alle er enige om, at maden er ligeså vigtig for helbredelsen som medicinen,” siger hun og tilføjer, at maden kun udgør mellem én og to procent af et hospitals samlede udgifter.



Var på kursus i fem dage

For kun et par år siden var samtlige ansatte i hospitalskøkkenerne på kursus i fem dage i kulinarisk madkvalitet, så de kunne gøre maden tillokkende for patienterne.

“Vi gør det stadig så godt, vi kan, men det lille ekstra pift, der kan lokke en ekstra bid ned hos de svagtspisende, får vi mindre tid til,” konstaterer køkkenchef på Holbæk og Nykøbing Falster sygehuse **Kirsten Sivertsen**.

“Det er brandærgeligt. Noget af det, vi har kæmpet for, er spildt,” siger hun.

Maden har dog stadig høj



Maden er stadig god og veltilberedt på Holbæk Sygehus, men pynt og særlige raffinementer, der skal give småspisende patienter lyst til en ekstra bid, er **sparet væk.**

kvalitet og er ernæringsmæssigt i orden.

Frosne grøntsager

Besparselsen betyder blandt andet, at 50 procent af råvarerne ikke længere er økologiske. Der bruges kun økologiske råvarer i køkkenet, hvis ikke de er dyrere end de konventionelle. Desuden er alle varer blevet gennemgået én for én for at vurdere, om der findes billigere alternativer.

Frosne grøntsager har i stor udstrækning erstattet de friske, fordi de kun er halvt så dyre. Ligesom der heller

ikke længere er råd til en nyudviklet blanding af friske rodfrugter.

Og små torskestykker – torskeloins – der var specielt udviklet til småspisende patienter, er ikke længere på menuen.

Bestiller mindre mad

Som følge af besparelserne bestiller afdelingerne færre portioner mad til patienterne. Maden indgår i den enkelte afdelings budget, og de sparer penge ved at bestille mindre.

“Men så oplever vi, at valget mellem flere forskellige retter ikke altid er til stede,”

siger køkkenmedhjælper og tillidsrepræsentant **Annette Jørgensen.**

Hun må give patienterne mindre portioner eller må give dem noget andet, end de ønsker, fordi den ene ret er spist op.

Køkkenschef Kirsten Sivertsen har skrevet til hospitalets ernæringsråd, for hun er bekymret for udviklingen. Hun skrev blandt andet:

“Mad fylder meget lidt i hospitalsbudgettet, men den har stor betydning for patienternes velvære og restitution.” *

ingrid@citat.dk

Sakset fra foa.dk

14.09 FOA-medlemmer kan få frynsegoder

FOAs medlemmer i kommuner og regioner får nu bedre muligheder for at få personalegoder som multimedier og sundhedsordninger. Det sker, fordi FOA har skrevet under på en aftale med kommuner og regioner om, at de kan tilbyde personalegoder til deres ansatte FOA-medlemmer mod at de bliver trukket i løn.

10.09 FOA hilser nydanskere velkommen

Andelen af nydanskere og deres efterkommere er vokset blandt FOAs medlemmer. Fra 6 procent i 2006 til 7,8 procent i 2010. Langt de fleste har rødder i ikke vestlige lande, nemlig 11.401 ud af i alt 15.604.

06.09 Afdæmpet start på OK-2011

FOA går efter lavtlønsværn ved de kommende overenskomstforhandlinger. Det fremgik af et strategimøde for FOAs hovedbestyrelse, de centrale sektorbestyrelser og de faglige udvalg, som har diskuteret de overordnede krav, som skal rejses.

08.09 Rygere får lette los i røven

Ansatte i Københavns ældrepleje er med i en konkurrence om at droppe rygning. Konkurrencen, hvor der er 10.000 kroner på spil, er udskrevet af Folkesundhed København. Det er en enhed i kommunen, der arbejder på at fremme københavnernes sundhed. Ni arbejdspladser har meldt sig, heriblandt flere hjemmeplejedistrikter og plejecentre.

02.09 Ekspert: Forbyd ikke tegnet børneporno

Et forbud mod tegninger af børn med erotisk indhold vil ikke nytte, mener lektor ved Århus Universitet cand. psych. Karen Pallesgaard Munk. “Jeg ved ikke, om tegningerne kan animere til flere overgreb. Men jeg tror helt sikkert, at konstruktion af nye tabuer animerer sexlysten,” siger hun.

Læs flere nyheder på foa.dk

En kombination af kommunernes **indsats over for sygefravær** og den øgede frygt for fyringer blandt medarbejderne kan forklare, at fraværet nu falder stabilt *

.....
Af Finn Danielsen * foto: Lizette Kabré



Når en prikke-
runde nærmer
sig, lægger
det pres på de
sygemeldte.

DENNIS KRISTENSEN,
FORMAND FOR FOA

Nu falder sygefraværet

Antallet af sygedage blandt FOAs medlemmer er dalende. Og faldet er støt og stabilt, melder landets fire største kommuner, København, Århus, Odense og Ålborg.

En helt ny undersøgelse fra FOAs medlemspanel viser, at sygefraværet er faldet med 11 procent siden 2007, hvor FOA sidst spurgte panelet om deres fravær.

Du kan
finde FOAs
medlemsunder-
søgelser på
[www.foa.dk/
medlems-
undersogelse](http://www.foa.dk/medlemsundersogelse)



Den nye undersøgelse viser, at sygefraværet især falder, fordi færre bliver langtidssyge – i undersøgelsen defineret som sygemeldt i mere end to uger. Og fordi de, der bliver langtidssyge, er det i en kortere periode.

Fravær falder i krisetider

Mange kommuner har haft gode resultater med konkrete projekter, hvis formål har været at mindske sygefraværet.

Men økonomisk krisetid i Danmark, fyringer på sygehusene og nedskæringer i kommunerne kan også bidrage til en forklaring. Flere uden-

landske undersøgelser peger på, at sygefraværet svinger med konjunkturerne. I krisetider er de ansatte mere bange for at blive fyret, og så rykker grænserne for, hvornår man melder sig syg, fortæller seniorforsker **Jan Høgelund** fra Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

Prikkerunder presser de sygemeldte

Den forklaring vil FOAs formand, **Dennis Kristensen**, godt købe.

“Når en prikkerunde nærmer sig, lægger det pres på de sygemeldte. Så melder de sig måske raske, selv om de ikke er det.”

FOA-formanden ser dog positive muligheder i det faldende sygefravær, fordi det styrker den kommunale økonomi, der ellers hænger som en truende sort sky over mange FOA-arbejdspladser. Han frygter ikke, at kommunerne kan fristes til nye nedskæringer, hvis der er færre syge på arbejdspladserne.

“Det vil være absurd at mene, at en vis portion sygdom kan fastholde normeringerne.” *

fida@foa.dk

Plejecentret Solvognen kan glæde sig over et **rekordlavt sygefravær**. Fra venstre Lene Rasmussen, leder Birgit Larsen, Sine Nielsen og Thomas Lauridsen.



Samtaler der virker

På **Plejecentret Solvognen** er sygefraværet helt i bund. Det er resultatet af en målrettet indsats for arbejdsmiljøet *

.....
Af Finn Danielsen

Gode råd fra Solvognen

Vægt arbejdsmiljøet højt, især det psykiske

- Skab en åben kultur uden sladder og skyllerumssnak
- Sørg for at det er ok at sige sin ærlige mening
- Skab tillid mellem leder og medarbejdere
- Giv de ansatte indflydelse og anerkendelse

Det gennemsnitlige sygefravær for social- og sundhedspersonale er 7,7 procent

Kilde: Det Fælleskommunale Løndatakontor, 2008

Plejecentret Solvognen i Odsherred Kommune har været gennem besparelser og fyringer, og det stod ikke skrevet nogen steder, at de ansatte skulle ende med at blive både glade og tilfredse. Men i dag kan arbejdspladsen konstatere et rekordlavt sygefravær på bare 2,5 procent. Landsgennemsnittet for social- og sundhedspersonale er på 7,7 procent.

Det handler om arbejdsmiljø
Det gode resultat skyldes et bevidst fokus på arbejdsmiljø og sygdom på Plejecentret Solvognen. **Sine Nielsen, Lene Rasmussen** og **Thomas Lauridsen**, sosu-hjælpere på plejecentret, frygtede ellers, at besparelser og fyringer kunne forringe arbejdsmiljøet så meget, at sygemeldingerne ville accelerere.

“Men dem, der er blevet

tilbage, har følt et endnu større ansvar for at møde op og medvirke til at skabe et godt miljø,” siger Thomas Lauridsen.

Omsorg gennem samtale

Et af de konkrete redskaber, som har bidraget til at begrænse sygefraværet, er omsorgssamtalen. En sygemeldt medarbejder bliver ringet op af sin gruppeleder, og de prøver sammen at finde ud af, hvad medarbejderen kan på trods af sygdommen.

“Vi åbner døren til, at medarbejderen kan komme gradvis tilbage og se, hvordan det går. Eller vi kan aftale andre opgaver, som den syge bedre kan klare,”

Omsorgssamtale

En sygemeldt medarbejder bliver ringet op af sin gruppeleder, og de prøver sammen at finde ud af, hvad medarbejderen kan klare på trods af sygdommen.

siger plejecentrets leder **Birgit Larsen**.

Hendes ansatte nikker. De opfatter samtalen som omsorg. Ikke som kontrol eller ønske om at piske syge på arbejde.

Gensidig tillid

Omsorgssamtalen er også god til at afdække, om sygdom har rødder i arbejdsmiljøet. Lene Rasmussen fik en omsorgssamtale, da hun fik vand-allergi, og samtalen betød, at hun blev omplaceret og på den måde undgik en længerevarende sygemelding.

De ansatte har ikke pligt til at deltage i en omsorgssamtale. Den er med Birgit Larsens ord en invitation. Og den er baseret på den tillid, som både leder og medarbejdere oplever, at de har til hinanden. *

fida@foa.dk



Når arbejdsmiljøet er i top, ryger **sygefraværet i bund**. Det ved sosu-hjælperne Lene Rasmussen (tv.) og Sine Nielsen fra Plejecentret Solvognen, der her er i snak med beboer Lissi Rove.

Her daler sygefraværet

Omsorg for medarbejderne får sygefraværet til at skrumppe. Det viser flere projekter landet over.

Sparer 25 millioner

Et eksempel er Randers Kommune, som har sparet 25 millioner kroner på to år. Kommunen har samarbejdet med Falck Healthcare og kan i dag notere et fald på 16 procent i sygefraværet. Den positive udvikling skyldes en bred vifte af tiltag – bl.a. adgang til motion og kostrådgivning.

Fravær halveret

I Holbæk Kommune har indsatsen også givet bonus. Siden januar i år er sygefraværet ligefrem halveret i den kommunale hjemmepleje – fra næsten 11 procent til 5,55 procent. Her er medicinen mod højt sygefravær først og fremmest nærhed, hvor lederen 'har fingrene helt nede i bollejejen' og har lyttet til medarbejdernes faglige synspunkter.

Arbejdsmiljøet er skurken

Mange kommuner har sat ind mod sygefraværet, og det er sket ved særlige indsatser både for arbejdsmiljøet og den enkelte sygemeldte. Og det er der rigtig god økonomi i, for arbejdsmiljøet spiller ofte en skurkerolle, når sygefraværet er højt.

FOA-medlemmer, der oplever dårligt arbejdsmiljø, har dobbelt så højt sygefravær som dem, der har et godt arbejdsmiljø, viser en undersøgelse fra FOAs medlemspanel.

FOA-medlemmerne er mere sårbare end mange andre faggrupper over for dårligt arbejdsmiljø, især fordi det

psykiske miljø betyder så meget, mener **Inger Bolwinkel**, forbundssekretær i FOA. "De bruger sig selv som arbejdsredskab, næsten alle

medlemmer har tæt personkontakt i deres arbejde. Og så kan problemer på arbejdet hurtigt blive til sygdom," siger hun.

Mere end halvdelen af medlemmerne (55 procent) mener, at forbedringer af det psykiske arbejdsmiljø kan mindske fraværet. Og hvert fjerde medlem (24 procent) mener, at forbedringer i det fysiske arbejdsmiljø kan have samme effekt.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har beregnet, at hele 38 procent af sygefraværet på danske arbejdspladser skyldes problemer med arbejdsmiljøet. *

Travlt men ikke bagud

Arbejdspladser på daginstitutions- og ældreområdet med **et lavt sygefravær** er blandt andet kendetegnet ved:

- Tilfredshed og engagement
- Anerkendelse fra kolleger og nærmeste leder
- Indflydelse på arbejdstid og tilrettelæggelse af arbejdet.
- Medarbejderne oplever i mindre grad end andre, at de er bagud eller har for lidt tid – på trods af et højt arbejdstempo

Kilde: Det Fælleskommunale Kvalitetsprojekt om sygefravær. Projektet skal identificere, hvad der kendetegner arbejdspladser med et lavt sygefravær. Konklusionerne stammer fra medarbejder-interviews i 10 kommuner.

TJEK din egen risiko for at blive syg

Illustration: Jørgen Stamp



Derfor stiger dit sygefravær

- Du har for lidt tid til dit arbejde
- Dit arbejde går ud over dit privatliv
- Du har konflikter med brugere eller pårørende
- Du bliver mobbet eller udsat for vold



Kilde: Baseret på FOAs medlemspuls om sygefravær 2010

Derfor falder dit sygefravær

- Du er glad for dit job
- Du har gode muligheder for personlig udvikling
- Du har et godt forhold til dine kolleger
- Du har et godt forhold til din leder

Frygt mindsker fraværet

Der er ikke kun positive forklaringer på det faldende sygefravær. Det er muligt, at medarbejdere føler sig mere utrygge på jobbet, mener seniorforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, **Jan Høgelund**. Han henviser til flere udenlandske undersøgelser, herunder en norsk, som viser, at sygefraværet svinger med konjunkturernes.

“I krisetider bliver risikoen for afskedigelse større, og jobtrykningen falder. Det kan betyde, at der skal mere til,

før man melder sig syg, og før man er væk i længere tid,” siger Jan Høgelund.

Han peger på, at en anden forklaring kan være, at der sker en udskiftning blandt medarbejderne. Nogle mere sårbare og oftere syge personer kommer måske ind på arbejdspladserne i de gode tider, og de ryger så ud igen i de dårlige.

Men i den norske undersøgelse er ændringen i kerne medarbejdernes sygefravær den afgørende forklaring, fastslår Jan Høgelund. *

FOAs medlemmer er mest syge

I staten og i private virksomheder er de ansatte ifølge Danmarks Statistik (2008) syge omkring otte dage om året, mens de kommunalt ansatte har næsten 13 sygedage i snit.

Kigger man nærmere på statistikken, topper den med FOAs medlemmer, som har 17 sygedage om året.

Hvad mener du?

Skal der mere til, før du melder dig syg i dag end for to år siden?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og giv din stemme.

10.000 om dagen

FOA-medlemmernes 17 sygedage om året svarer til, at mindst 10.000 medlemmer hver dag er syge i stedet for at gå på arbejde.

Koster mere end efterlønnen

I alt koster sygemeldinger det danske samfund cirka 37 milliarder kroner om året. Det er omtrent dobbelt så meget som efterlønsordningen.

Kvinder er mere syge end mænd

Kvindens sygefravær er ifølge Danmarks Statistik cirka 50 procent højere end mænds. Det forklarer en del af det høje fravær i kommunerne, hvor 3 ud af 4 ansatte er kvinder. 88 procent af FOAs medlemmer er kvinder.

Hurtigere på arbejde igen

Det mener FOAs medlemmer, der skal til for at reducere sygefraværet:

- Gradvis tilbagevenden 66 procent
- Fraværssamtale med leder eller tillidsrepræsentant 33 procent
- Mindre fysisk og psykisk krævende arbejde 39 procent

Kilde: FOAs medlemspanel, august 2010

PenSam Liv på vej op

Debatten om PenSam Liv og selskabets afkast af investeringen af medlemmernes penge er blusset op i både DRs Pengemagasinet og i B.T. PenSam Liv landede på en kedelig sidsteplads i opgørelsen over afkastet i 30 pensionselskaber. Det er ikke godt nok, selvom det i virkeligheden er bedre, end det så ud på tv-skærmen og i B.T.s spalter. Og det skal gøres bedre. Forberedelserne til at skabe et bedre afkast har stået på længe. Målet er, at PenSam Liv skal ligge i den øverste tredjedel.

Det enkelte medlems konto vokser ikke kun gennem afkastet, men også gennem tilskrivning af bonus. Sammenlagt betyder det, at 100 kroner gennem de seneste 10 år er vokset til 177 kroner, svarende til forøgelsen i Pensionskassen for Sygeplejersker.

En af de ting, som for alvor påvirker alders-

opsparingen, er de såkaldte forsikringsdækninger ved invaliditet, død og kritisk sygdom. Der er i dag mulighed for at vælge blandt dækningerne og dermed mulighed for at tilvælge større aldersopsparing.

Målet er, at PenSam Liv skal ligge i den øverste tredjedel.

FOAs hovedbestyrelse skal i oktober tage stilling til en række forslag, der skal forbedre

medlemmernes pensionsordninger. Det handler både om ændret struktur i PenSam Liv, mere frihed til at sammensætte egen pensionsdækning og frit valg mellem investeringspuljer inden for PenSam Liv og eksterne formueforvaltere til at investere den opsparing, som går til alderspension.

Og så er det i øvrigt glædeligt, at PenSam Liv i 1. halvår af 2010 er sprunget fra sidstepladsen op til en 18. plads blandt de 30 pensionselskaber. Vi skal i de kommende år endnu højere op.

Dennis Kristensen

Kort sagt PenSam Liv er blevet kritiseret for at ligge på sidstepladsen blandt 30 pensionselskaber. Udviklingen er vendt, og FOAs hovedbestyrelse tager i oktober stilling til en række forslag til forbedringer.

FOA.dk
Debat på foa.dk
Gå i dialog med Dennis Kristensen på foa.dk/debat



FOA.dk

Stop det sorte hul

25. august

Hovedtemaet under de sidste forhandlinger blev lige pludselig løn, løn og mere i løn. Hvad med at sætte en stopper for kommunernes uendelige sorte hul af besparelser og lave en overenskomst, som faktisk tilgodeser vores trivsel i en sådan grad, at vi er garanteret en kollega, når vi møder i dag og igen i morgen.

Hvad med at tage en øvre grænse for børn med til forhandlingerne, nøjagtig ligesom BUPL lægger op til. Det er min og din trivsel på arbejdet, det gælder. For mange børn giver mere støj – mere støj er en stressfaktor – og så er den onde spiral sat i sving.

Allan Rørdahl Borgstrøm

FOA.dk

FAGlighed

21. juli

En fagforening er i mine øjne en forening af FAG-lærte og ikke en forening for folk, som ikke er villige eller har kompetencerne til at tage en faglig uddannelse. Nu er det på tide, at vi værner om vores FAG-lighed. Vi er rigtig mange, som ser frem til, at FAG-ligheden kommer i højsædet. Du kan have nok så mange hjerter på rette sted, men det bliver man ikke faglig af. Jeg ønsker ikke at tryne de uuddannede, men så længe vi har så svært ved at holde den faglige fane højt, er det meget svært også at have ansvaret for de uuddannedes handlinger.

Mette Møller-Larsen



Jeg er træt af hver dag at skulle forsvare mig, forklare mig og nærmest bede om lov til at passe det arbejde, jeg er ansat til.

Gerda K. Larsen

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk. Skriv til foa.dk/fagbladsdebat

Sendt til redaktionen Billige boliger nu 19. august

Jeg bor til leje i en af PenSams ejendomme. Min husleje er i de fem år, jeg har boet der, steget med 1.300 kroner om måneden. Jeg betaler nu 8.600 kroner om måneden for 80 kvadratmeter. Og så er det, jeg ikke kan forstå, at Lærernes og Socialpædagogernes fagforening og pensionskasse kan tilbyde lejeboliger til det halve. Mit opråb til PenSam og FOA er: Prioriter køb og nybyg af boliger til jeres medlemmer, sats på noget ordentligt og til rimelige huslejer.

Jette Bannergaard,
social- og sundhedsassistent

FOA.dk Sen afregning 16. august

Jeg kunne godt tænke mig, at der ikke ville gå så lang tid, fra

man har optjent timer (søndag/lørdag og helligdage), til de bliver afregnet. Der går jo 5-6 måneder, og det er MEGET uoverskueligt at se, hvad man har til gode. Jeg ved ikke, om der er tale om lokale aftaler, men det er i hvert fald grusomt irriterende.

Lise Irene Jørgensen

FOA.dk Jeg er træt 30. juli

En kronikør i Berlingske Tidende slog forleden fast, at pausefolket har magten. Det er så de sygehusansatte, som ikke bestiller andet end at holde pause, påstår kronikøren. Og at offentligt ansatte ødelægger velfærden med deres evige kræven ind og fastholdelse af overenskomstmæssige rettigheder.

Jeg er som offentligt ansat træt af hver dag at skulle for-



svare mig, forklare mig og nærmest bede om lov til at passe det arbejde, jeg er ansat til. Medier, politikere, administratorer og konsulentfirmaer har så travlt med at kigge os over skuldrene og have en mening om, hvordan vi bedst udfører vores arbejde. Mon ikke vi trods alt selv ved det bedst.

Gerda K. Larsen

FOA.dk Nej til mere kontrol 31. august

Jeg tror simpelthen ikke på, at mere kontrol i sidste ende skulle kunne føre til en bedre eller mere effektiv hjemmepleje – og enhver kan sige sig selv, at det ikke medfører større arbejdsglæde. Tværtimod. Vi ved, at der er en direkte sammenhæng mellem medarbejdertilfredshed og borgertilfredshed, så det er bestemt ikke til borgernes for tjeneste at indføre mere kontrol.

Dorthe Laustsen, rådmand,
Århus Kommune

Kan du huske artiklen om Benny?

I september bragte vi historien om Benny Stenholt, der med nød og næppe overlevede et overfald på arbejdspladsen blot for at se voldsmanden slippe for tiltale. Synes du, politiet har handlet korrekt?

Send din mening til redaktionen. Se adressen nederst i spalten.



58

procent af deltagerne i en afstemning på foa.dk mener, at tegnet børneporno bør forbydes.

Vær med i debatten på foa.dk

På denne side bringer vi uddrag af debatten på foa.dk.

Skriv dit debatindlæg i www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Indlæg sendt direkte til redaktionen vil blive bragt på denne side i uddrag, men vil kunne læses uforkortet på www.foa.dk/fagbladsdebat





Respekt!

Papirhåndklæder på gulvet, stole, der ikke er sat op og glemte sodavandsflasker i klassen. Det er måske snart fortid på skolerne.

Sidste år var 6.A på Skovvangsskolen i Glostrup med i et pilotprojekt, der inddrog eleverne i rengøringen.

Nu skal skoleelever i hele landet lære af dem, for at give rengøringsassistentene et bedre arbejdsmiljø – og skabe respekt for deres arbejde ★

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



- 1 **Konkurrence.** Patrick Haagen fra 3.A foreslår, at der hver måned laves en konkurrence om at samle mest affald på skolens grund. Det gjorde de efter 9. klassernes sidste skoledag. Og det var sjovt.
- 2 **Hygiejne.** Afsprøjtning af dørhåndtag begrænser smitte af forkølelse og influenza. Det har rengøringen ikke tid til hver dag, så det kan eleverne overtage.
- 3 **Kønsforskelle.** "Drenge er i den alder, hvor de roder enormt meget på deres borde og ikke gider fjerne deres flasker og dåser," siger Julie Bryde, 7.B.
- 4 **Droppet.** Hvis klasselokalerne er for rodede – og det kan stadig forekomme – lægger rengøringspersonalet besked på lærerens bord, for så bliver der ikke gjort rent, før der er gjort klar til det.





5

Respekt! Slut med at skrabe gammel tyggegummi af gulvet. Eleverne skal tage ansvar for at rydde op, så rengøringspersonalet kan bruge tiden på at gøre rent.



6

5 Pletskud. Tyggegummi er det værste, så det skal ramme affalds-spanden hver gang. Nogle børn er dygtige og omhyggelige til at rydde op. Andre er ligeglade og siger, at det ikke er deres job. De skal opdrages til at forstå, at det er et fælles ansvar, at klasseværelserne er rengøringsparate.

6 Undervisning. Rengøringsassistent Inge-Lise Jørgensen fortæller børnene, hvorfor de skal rydde op efter sig. Det gør hendes arbejde lettere og skåner hendes ryg. Og børnene får mere respekt for hendes arbejde.

7 Aftørring. Tavlen skal være tørret af. Glemmer læreren det, husker eleverne det – for det er ikke rengøringsassistenternes arbejde.



7

Ren dag - god dag
FOA, 3F og Kommunernes Landsforening har i fællesskab lavet en inspirationsmappe med forslag til, hvordan rengøringen og rengøringspersonalet kan indgå i undervisningen. Materialet hedder Ren dag - god dag. Du kan hente det på www.personaleweb.dk/rendag

det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sit **yndlingskrydderi** 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@citat.dk

Basilikum stammer fra Indien, hvor den er blevet dyrket i mere end 4.000 år. Har store, lidt takkede blade, små, hvide blomster. Virker beroligende på maven og hjælper mod kvalme.

Kilder: Opskrifter.dk og Karolines Leksikon



[Opskrift]

Pesto på slump

Karin laver altid sin pesto på slump, men hårdt presset har hun sat mængdeangivelser på her:

- 2 store håndfulde frisk basilikum
- 4 fed hvidløg
- cirka 50 g pinjekerner
- cirka 50 g parmesanost
- koldpresset olivenolie
- salt og peber

Kør basilikummen i foodprocessoren. Tilsæt hvidløg, pinjekerner og parmesanost og kør med maskinen, til det er en ensartet masse. Rist gerne pinjekernerne på panden inden, for det trækker olien og dermed smagen frem i kernerne. Til sidst tilsættes olie til den ønskede konsistens. Smag til med salt og peber. Lav med sindsro en stor portion – den kan holde sig i en uges tid i køleskabet og skal nok blive spist.

Køkkenmedarbejder **Karin Stampe** fandt sin kærlighed til basilikum i de italienske bjerge. Nu sætter krydderurten sit præg på maden i FOAs forbundshus, hvor den finder vej til salater, fisk, kylling og steg ★

“ Bare en helt fantastisk smag

Tomatsalat med mozzarella og masser af basilikum. Pesto i kikærtesalaten, på kyllingen, stegen og til fisken. Der er gået Italien i kantinekosten i FOAs forbundshus, takket være køkkenmedarbejder **Karin Stampe**, som faldt for krydderurten på en ferie i Italien i 1988.

På en tur gennem et bjergrigt område fandt hun og hendes rejsekammerat et lille lokalt spisested. Da Karins tomatsalat kom, smagte den

helt vidunderligt – og hun måtte bare vide, hvor den skønne smag kom fra.

Efter den oplevelse begyndte Karin at bruge basilikum flittigt, og nu indgår den i alle mulige retter på jobbet. Udover at pifte salatdressingerne op med krydderurten anbefaler hun at marinere kyllingefilet eller -bryst i pesto. Ligesom både bøffen på grillen og krølfedt på oksestegen med held kan tilsættes nogle dryp af den grønne masse. mdar@foa.dk



.....
Navn: Karin Stampe
Alder: 46 år
Uddannelse: Køkkenleder i 1983
Job: I FOAs kantine gennem 8 år.
.....

Sensation: Færre fede børn

Der er færre fede børn i København. Det er en sensationel nyhed, for det er første gang siden 1947, at antallet af fede børn er faldende. Undersøgelsen omfatter 30.000 skolebørn og er lavet af kommunelægerne i København og Institut for Sygdomsforebyggelse.

Faldet er markant. Blandt de fem-otteårige er antallet af overvægtige og fede piger faldet fra 17,8 procent til 15,9 procent. Blandt drengene er antallet faldet fra 14 til 11,6 procent.

Der er naturligvis mange forklaringer på den glædelige udvikling. En af dem er selvfølgelig forældrenes fokus på sund livsstil. Men det er ikke alle forældre, der har viden og overskud til at sikre børnene sund mad. Derfor spiller det også en rolle, at maden er blevet et vigtigt element i skolerne og daginstitutionerne. Mad er ikke bare noget, man putter i munden.

Ikke alle forældre har viden og overskud til at sikre børnene sund mad

ler de om børnenes nysgerrighed og ønsker om at hjælpe til i køkkenet.

Derfor håber jeg, at udviklingen med fælles måltider i institutionerne fortsætter, selv om kommunerne skal spare. De sunde madvaner, børnene får grundlagt nu, kommer til at spare mange penge på sygehusbudgetterne i fremtiden. Hvert eneste barn, der undgår at falde i fedtfælden, har nemlig også en langt mindre risiko for at få diabetes, kræft og alle de andre ubehagelige – og for samfundet kostbare – sygdomme.

Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand * foto Jørgen True

Kort sagt Færre københavnske skolebørn er overvægtige. Madordninger i institutioner og skoler er med til at give børnene sundere spisevaner. Derfor bør de bevares.

Den bliver – om man så må sige – puttet ind i hele hovedet, for den bliver en del af pædagogikken og læringen i institutionerne. Den bevidsthed om sund mad, som børnene får, når der bliver fokuseret på maden, følger med dem resten af livet. Når jeg snakker med medlemmer, der arbejder som køkkenledere og madmødre i institutioner, fortæller



10 års underbetaling

Et medlem af KLS har siden 2000 fået to løntrin for lidt. Hun er i fleksjob på en arbejdsplads under Frie Børnehaver.

Fagforeningen opdagede fejlen og har nu hjulpet hende med at få de penge, hun havde til gode. I alt beløber det sig til 111.902 kroner.

15,9

procent af pigerne på mellem fem og otte år i København er fede eller overvægtige. Det er et fald fra 17,8 procent, og det er første gang siden 1947, at antallet af tykke børn falder.

Fire vil have fødevarercenter

Fire byer kæmper for at få det nye fødevarercenter Mad X, der er et samarbejde mellem offentlige og private interesser. Centret skal fremme fødevarerhvervet og styrke uddannelserne inden for fødevarersektoren. De fire byer er:

- Aalborg
- Århus
- København
- Roskilde

Kvinder er til Fairtrade

Næsten hver anden kvinde i hovedstaden – 47 procent – køber sukker, vin, kaffe og te med 'fairtrade'-mærkat på. Kun 35 procent af mændene gør det samme, viser en undersøgelse fra Dansk Erhverv.



Fairtrade sikrer verdens fattigste bønder og arbejdere en bedre pris for deres varer.

Forspring skrumper

I 2009 udgjorde kvindernes løn i kommuner og regioner 87 procent af mændenes. I 2009 var andelen steget til 89 procent.

Kilde: Det Fælleskommunale Løndatakontor

Får du faglig sparring?

Vil du være med til at udvikle dit fag? Savner du faglig sparring med andre kolleger eller har du brug for at vide noget om arbejdsmiljø?

Kost- og Servicesektoren har udsendt en ny gratis pjecce til kantineledere.

Find ...

Download pjecen fra www.foa.dk/Kost-Service – eller bestil den i papirudgave.



www.altomkost.dk

Partnerskabet **Glad mad i børnemaver** har lanceret et inspirationsmateriale til professionelle, der tilbereder mad i daginstitutioner, og til pædagogisk personale, der gerne vil sætte fokus på maden sammen med børnene.

Du kan læse om:

- Menuplaner, der følger årstiderne.
- Hjelpeværktøjer til menuplanlægning, der opfylder Fødevarestyrelsens anbefalinger.
- En næringsberegnet opskriftsamling.
- Oversigt over sæsonernes råvarer.

Materialet kan downloades på www.altomkost.dk

Pas på!

Danskere med baggrund i Vietnam, Thailand og andre lande i Sydøstasien forveksler ofte den grønne, danske fluesvamp med en værdsat spisesvamp fra hjemlandet. Men den grønne fluesvamp er meget giftig. På en enkelt uge sendte den fem personer på hospitalet.



Foto: Wikimedia

 **Læs mere**

Læs mere på www.fvst.dk

Sjusk gav bøde

Plejecentret Rosenvang i Vordingborg mistede elite-smileyer og fik en bøde på 3.000 kroner, første gang Fødevarerkontrollen kom på besøg, efter centret havde fyret alle otte husassistenter, som omtalt i *fag og arbejde* 10/2009. Deres arbejdsopgaver er overtaget af

social- og sundhedspersonale, og de havde ikke sørget for egenkontrol og temperaturmåling af fødevarerne.



Plasticparty hitter

Tupperware er på ingen måde truet af nethandlen. Tværtimod vokser salget konstant, fordi forbrugerne nyder at mødes i private hjem og købe de praktiske plasticbeholdere. Tupperware sælger for over 10 milliarder kroner om året – og firmaet har i alt 2,1 millioner sælgere.



Kinakål ... Det er simpelthen kinesernes hævn over den hvide mand.

KOKKEN SØREN GERICKE



Thomas Friis mente, at fagforenings-kontingentet var spildte penge. Men som nyt FOA-medlem har han fået et **ordentligt lønløft** – og et nyt syn på fagforeningen ★

Thomas scorer stort på løntjek

Månedlig lønstigning:
Fra **18.962 kr.**
Til **22.532 kr.**
Lønstigning: **3.570 kr.** mere om måneden.
Efterbetaling: **118.000 kr.**



Thomas på jobbet

Thomas Friis' hovedopgave er at sørge for, at alt det tekniske grej fungerer. Hvis saunaen strejker, eller lyset ikke vil tænde, går Thomas på opdagelse efter fejlen. Selv om han primært er håndværker, så møder han også svømmehallens gæster: Skolebørnene, pensionisterne og den ganske almindelige dansker.

Thomas Friis er teknisk servicemedarbejder i Holbæk Svømmehal, hvor han i flere år har været lønnet på grundtrin. Hans løn var nemlig ikke blevet forhandlet. Det blev den først, da han meldte sig ind i FOA.

FOA-Holbæk lavede en aftale for Thomas, der betyder, at hans indtægt stiger fra 18.532 kroner til 22.962 kroner. Altså 3.570 kroner mere om måneden.

Da Thomas har været lønnet forkert i flere år, får han samtidig med lønstigningen en efterbetaling på 118.000 kroner fra Holbæk Kommune.

Uden for fagforeningen

“Jeg har bare rendt rundt herude i svømmehallen uden at være i fagforening, for jeg havde ikke rigtigt råd,” griner teknisk servicemedarbejder Thomas Friis lidt forlegent.

“Man har hørt så meget dårligt om fagforeninger, så jeg følte, at det bare var at smide penge ud.”

Tillidsmand og kolleger i Holbæk Svømmehal fik ham dog overbevist om, at fagforeningsmedlemskab kunne svare sig. Thomas meldte sig ind, og det har han

ikke fortrudt. For det blev en god forretning for ham.

Penge til gode

“FOA kikkede på mine lønsedler og sagde, at jeg havde penge til gode. Men

jeg regnede ikke med noget, fagforeninger siger jo så meget.”

Thomas blev derfor både glad og overrasket, da der kort før sommerferien gled en pæn sum penge ind på hans bankkonto. Samtidig fik han et ordentligt hop på månedslønnen.

“Jeg har bare taget den løn, der var der, og overhovedet ikke tænkt over, at den kunne være forkert.”

Fair nok

De mange penge i efterbetaling fik hurtigt ben at gå på. Kolonihavehuset trængte til en både kærlig og gavmild hånd, og tilværelsen blev forsødet for familiens fire børn, der også kunne tage med far og mor på en ekstra-god sommerferie.

På arbejdspladsen har den gode stemning ikke taget skade af, at Thomas og FOA har dykket lidt dybere i kommunekassen.

“Både kollegerne og min chef syntes, at det var fair nok, så det har ikke givet problemer.”

FOA kikkede på mine lønsedler og sagde, at jeg havde penge til gode.



"Jeg har jo bare taget **den løn, der var**, og troet, at den var rigtig," siger teknisk servicemedarbejder Thomas Friis.

Bliver i FOA

Som nyt FOA-medlem gør Thomas Friis sig sine tanker om, hvad han ellers kan få ud af sit medlemskab.

"Lige nu har jeg ikke brug for fagforeningen, men det kan jo ske igen. Jeg har hørt,

at man kan få kurser inden for mit fag, det kunne da godt være interessant."

Han tygger noget på spørgsmålet om, hvad han nu mener om fagforeninger.

"Nu har jeg meldt mig ind, og jeg bliver," slår han til sidst fast. ★ fida@foa.dk

Mere i løn



9. april 2010

Thomas melder sig ind i FOA. FOA kræver forhandling af Thomas' løn

28. april 2010

FOA forhandler med Holbæk Svømmehal

30. juni 2010

Thomas får efterbetaling og lønstigning



Får DU den løn, du har ret til?

Det allerførste af FOAs 11 serviceløfter til medlemmerne drejer sig om løntjek. FOA lover, at du som medlem kan få din løn tjekket hos din tillidsrepræsentant eller i din lokale FOA-afdeling. Hvis tjekket viser, at du skal have højere løn, end du får, tager FOA sagen op over for din arbejdsgiver.

spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

Fagbladet FOA
Stauings Plads 1-3,
1790 København V.
Mrk.: **spørg løs**

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **www.foa.dk/brevkasse**

Ønsker du at være anonym, så gør opmærksom på det. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.



Du kan bl.a. spørge om:

- arbejds-skader
- ansættelse
- barsel
- psykisk arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- førtidspension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspension
- forsikring
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

Må småbørn få rosiner?

Mit lille barnebarn er meget glad for at få rosiner på havregrynene om morgenen. Rosiner har haft ry for at indeholde jern, så jeg har troet, at det var sund morgenmad. Men for nylig læste jeg, at der også er **nogle stoffer i rosiner, som småbørn ikke må få** for mange af, og at de ikke må få rosiner dagligt. Så derfor vil jeg meget gerne have svar på, om rosiner er sunde eller ej?

[Farmor]

Svar

Det er desværre rigtigt, hvad du har læst. **Små børn under 3 år bør højst spise 50 gram rosiner om ugen.** Det skyldes, at rosiner - ud over nogle gode indholdsstoffer - desværre også indeholder en svampegift, der hedder ochratoksin A, som stammer fra skimmel-

svampe og er kræftfremkaldende. Der er ingen forskel på økologisk og konventionelt dyrkede rosiner. Det gør ikke noget, at barnet får alle 50 gram en dag, når så bare det ikke får flere resten af ugen. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses.

Måske I kan variere og give barnet noget andet tørret frugt engang imellem - for eksempel dadler, abrikoser eller ananas. Der er nemlig ikke de samme problemer med anden tørret frugt.

Når det er sagt, er det også en god idé at begrænse indtaget af tørret frugt lidt, fordi det har et højt energiindhold. Og husk, at tørret frugt ikke kan erstatte den friske frugt i små børns mad.

[Gitte Gross]

Hvad får jeg i barseldagpenge?

Jeg læser til social- og sundhedsassistent og er færdiguddannet sidst i oktober 2010. Jeg er blevet gravid med termin den 12. februar. Det er en lykkelig situation, da vi havde fået at vide, at jeg ikke kunne blive gravid. Jeg er dog lidt bekymret for vores fremtidige økonomi. Jeg har ladet mig fortælle, at barseldagpengene afhænger af de sidste tre måneders indtægt, da jeg jo ikke kan få barseldagpenge fra en arbejdsgiver. Efter uddannelsen vil det maksimalt være muligt for mig at arbejde i lidt over to måneder. Jeg vil jo nok få svært ved at få en fastansættelse, da jeg vil være højgravid på det tidspunkt. Da jeg har diabetes type 1, er der stor sandsynlighed for, at jeg har brug for at fokusere på dette og graviditeten, når jeg er færdiguddannet og derfor ikke gå i arbejde. **Skal jeg så sygemeldes eller gå på arbejdsløshedsdagpenge? Og hvad får jeg i dagpenge?** Jeg har været medlem af a-kassen i flere år og har jo dermed opsparet ret til dagpenge.

[Løven]

Svar

Stort til lykke med graviditeten. Såfremt du efter uddannelsens afslutning ikke er i stand til at arbejde på grund af sygdom i forbindelse med din graviditet og diabetes, skal du anmode om barseldagpenge på din bopælkommunes sygedagpengekonto.

tor. Du skal forinden sikre dig, at din læge vil bekræfte, at du er fuldt uarbejdsdygtig, da sygedagpengekontoet vil forhøre sig hos lægen. I så fald vil du overgå til barseldagpenge.

Da du betragtes som ledig, skal du have det samme i barseldagpenge, som du kunne få fra a-kassen i tilfælde af ledighed. Du kan anmode a-kassen om at beregne din dagpengesats. Dagpengesatsen kan beregnes på forskellige måder, som jeg ikke kan redegøre for her. Men du kan have mulighed for at blive beregnet som dimittend, hvilket giver en sats på 617 kroner pr. dag i 5 dage om ugen. A-kassen har også mulighed for at beregne din dagpengesats som 90 procent af din hidtidige indtægt. Hvis du har modtaget dagpenge før, kan du muligvis også bevare denne beregning.

Jeg kan derfor ikke med sikkerhed sige dig, hvor meget du kan modtage i barseldagpenge. Det kommer helt an på din konkrete situation.

Jeg vil derfor foreslå dig, at du anmoder a-kassen om at beregne en dagpengesats for dig.

Men en ting er sikkert: **Du vil få den samme sats - uanset om du modtager dagpenge fra a-kassen eller barseldagpenge fra kommunen.**

Held og lykke med uddannelse og graviditet.

[Anne Dahl Petersen]

Foto: Jørgen True



Mad/sundhed
Gitte Gross,
bromatolog, leder af Videntcenter
for Fødevarer og Sundhed



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



A-kasse
Elisabeth Bruun Olesen,
sekretariatschef
i FOAs A-kasse



Arbejdsskader
Helle Thunø,
konsulent i FOA

Kan jeg få et seniorjob?

Jeg er en kvinde på 57 år. 2 dage før jeg fyldte 56 år var jeg så uheldig at komme alvorligt til skade. Jeg faldt og knuste halvdelen af min venstre albue og fik samtidig en skade i skulderen. Jeg blev opereret både i albue og skulder og senere opereret igen i albuen. Da det stod klart, at jeg ikke kunne løfte mere, blev jeg fyret fra mit arbejde som social- og sundhedsassistent på et demensafsnit. Efter et år på sygedagpenge, fik jeg brev fra min kommune, hvor de meddelte, at sygedagpengene ophørte, og at jeg ikke var berettiget hverken til revalidering, fleksjob eller pension.

I a-kassen har jeg fået at vide, at jeg skal søge bredt, hvad jeg også gør, men det er svært, da jeg ikke kan gøre rent. Min arm tåler ikke vrid og tungt arbejde, og jeg er hverken uddannet pædagog eller på kontor. Nu har jeg erfaret, at for at kunne gå på efterløn som 60-årig, skal jeg være dagpengeberettiget, når jeg fylder 60 år. Det er

jo ikke muligt, da jeg kun kan få understøttelse i 2 år. På det tidspunkt vil jeg være 59 ½ år.

Det skal tilføjes, at jeg meget gerne vil i arbejde, men får afslag på alt, hvad jeg søger. Efter at have været på arbejdsløshedsdagpenge i en måned, blev jeg sendt ud i arbejdspraktik i psykiatrien. Det har jeg været glad for, selv om der dog er meget rengøring, hvad min arm ikke har godt af.

Kan jeg komme under seniorjobordningen, så jeg har en mulighed for at få efterløn, når jeg fylder 60 år? Jeg har betalt til efterlønsordningen, siden den startede. Eller hvordan skal jeg forholde mig? Lige nu ser det noget broget ud.

[Inge Hart Christiansen]

Svar

Umiddelbart ser det ud til, at **du kan komme ind under seniorordningen**, når din dagpengeret udløber.

Du har den rette alder. Ordningen betyder jo, at et ledigt medlem, hvis dagpengeret udløber efter det fyldte 55. år, og det gør din jo som 59 ½-årig, har krav på et kommunalt seniorjob.

Det er samtidig en betingelse, at du er efterlønsberettiget og fortsat indbetaler efterlønsbidrag og kontingent til a-kassen. Du har ret til efterløn. Så den betingelse er også opfyldt. Seniorjobbet løber frem til, du fylder 60 år, hvor du skal gå på efterløn.

Når tiden for et seniorjob nærmer sig, vil a-kassen informere dig nærmere om seniorjobbet og om ansøgningsfristen over for kommunen.

Jeg kan godt forstå, at du synes, det hele ser lidt broget ud. Det er selvfølgelig en stor belastning at søge job og få afslag igen og igen. Men der er ikke andet at gøre end at blive ved at søge arbejde, hvor du ikke belaster din arm og så forsøge at holde humøret højt.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Kan jeg komme under seniorjobordningen, så jeg har en mulighed for at få efterløn, når jeg fylder 60 år?

INGE HART CHRISTIANSEN

Læs mere
om forskellige
seniorordninger
på Dine penge
side38

Krav på arbejdsskadeerstatning?

Jeg har en tidligere kollega, der i øjeblikket er i kemobehandling, fordi hun har fået konstateret brystkræft. Hun er sygehjælper, 59 år og har været fast nattevagt i 23 år.

Hun har modtaget 100.000 kroner fra pensionskassen, men **jeg mener, hun skal have arbejdsskadeerstatning. Er det ikke korrekt?**

[Tove Nielsen]

Svar

Kan godt forstå, at du finder, at din kollega bør kunne få en arbejdsskadeerstatning.

Ifølge betingelserne **skal der have været natarbejde i mindst 20 år**. Ved

natarbejde forstås arbejde i tidsrummet kl. 23.00-06.00. Og der skal have været natarbejde mindst 1 x ugentlig gennemsnit.

Dernæst skal der være tale om en nogenlunde **sammenhængende periode** med nattevagt, men her vil der være tale om en meget konkret vurdering. Endelig må der **helst ikke være andre risikofaktorer**, der kan forklare sygdommens opståen, for eksempel genetiske forhold, svær overvægt, p-piller og lægemidler mod gener i overgangsalderen eller et stort forbrug af alkohol. Der vil også her være tale om en konkret vurdering i hver enkelt sag.

Enhver formodet erhvervs sygdom

skal anmeldes af egen læge eller hospitalet til Arbejdsskadestyrelsen (ASK) og Arbejdstilsynet. Hvis det ikke allerede er sket i din kollegas sag, er der god grund til at hive fat i egen læge eller hospital igen. Alle andre vil dog også kunne anmelde sygdommen.

Har man kun haft mellem 15 og 20 års natarbejde, bør sagen også anmeldes til ASK. Disse sager bliver i øjeblikket ikke anerkendt, men bliver lagt i en bunke for sig selv, indtil en ventet rapport fra WHO's internationale kræftcenter i Lyon bliver offentliggjort.

Kvinder, der tidligere har fået deres sag om brystkræft efter mange års

natarbejde afvist, kan også genanmelde sagen. Det samme gælder pårørende til kvinder, der er døde af brystkræft efter mange års natarbejde.

[Helle Thunø]



ASK's hjemmeside
www.ask.dk.
Søg på ordet
brystkræft.

tema

Mad på jobbet

Hvert tredje medlem forstyrres i spisepausen

Hovedparten af FOAs medlemmer har ret til en betalt, men forstyrret frokostpause på 29 minutter. Og forstyrret bliver de over en bred kam - betalte eller ubetalte - af alt det arbejde, der ikke kan sættes på standby: demente beboere, nye dagplejebørn, klokker fra hospitalsstuer, udrykninger på brandstationer ...

Ifølge en ny medlemsundersøgelse bliver hvert tredje FOA-medlem med ret til betalt spisepause altid eller som regel afbrudt, fordi arbejdet kalder. Og det kan mærkes, siger de selv, som ubehag, irritabilitet og manglende overskud til familie og et liv ved siden af jobbet.

Side

35

Gode pauseråd

Stressforsker Bo Netterstrøm giver dig 8 gode pauseråd

Side

36

Kan du få madro?

Vi har spurgt fire medlemmer, om de kan få ro til at spise på jobbet


Side

37

Styrker arbejdsfællesskabet

De fælles måltider er meget mere end bare nødvendig næring for brandmændene i Roskilde





På papiret har social- og sundheds-
hjælperne 29 minutters betalt
frokostpause. Men i praksis ender
det ofte med, at madpakken bliver
slugt undervejs fra en borger til
den næste eller foran computeren,
fortæller **Heidi Jensen** og
Anette Samuelsen ★

.....
Af Marianne Schjøtt Rohweder ★ foto: Jørgen True

Frokost på farten

 *Laes artiklen på næste side ...*

Frokost på farten



En klapsammenmad eller en kiks kan indtages på cyklen på vej mellem to borgere. Det er sjældent, Heidi Jensen har **29 minutter** til at sidde ned, spise personalesalat eller snakke med sine kolleger.

pause kan man ikke rigtig kalde det. Og der går ikke en dag, hvor jeg ikke ser en kollega sidde og spise ved pc'en," siger hun.

Luntten bliver jo kort

De dage, hvor der ikke har været tid til at spise og drikke, kan mærkes. "Luntten bliver jo kort. Vi er alle meget dygtige til at beherske os, mens vi arbejder, men når vi så har fri, så kommer det op til overfladen – spørg vores familier," siger Heidi Jensen. Og så går knapheden på tid ikke kun ud over de basale brændstoffer, men også de sociale relationer. Som Anette Samuelsen siger: "Med det ene ben ude ad døren lærer man jo kun sine kolleger at kende som fagpersoner, og det er en skam." ★

marianne@rohveder.dk

En pakke rugkiks i den enes taske, en pakke saltkiks i den andens. Heidi Jensen og Anette Samuelsen, der begge arbejder som social- og sundhedshjælpere på Lokalcenter Hørgården og Vejlbj i Risskov, har altid nødrationer med i bagagen. Det er nemlig langt fra hver dag, de når tilbage til frokost på centeret mellem besøgene hos borgerne.

"Andre gange når jeg lige at sætte mig, men bliver afbrudt af et kald fra en borger, der er faldet eller skal have hjælp til et toiletbesøg. Så er der ikke så meget andet at gøre end at pakke madpakken sammen og hoppe på cyklen igen," siger Heidi Jensen.

Svært at finde tid til frokostpause

Heidi og Anette har ifølge overenskomsten 29 betalte minutter til at spise i, men det er svært at finde minutter at planlægge med. Beboerne på plejecenteret skal spise klokken 12.00, og inden Anette Samuelsen og hendes kolleger har serveret, ryddet af og de beboere, der skal hvile, er hjulpet i seng, har klokken for længst passeret frokost. Derfor har hendes teamleder indført en timeout ved titiden, hvor personalet mødes et kvarter for at samle op på dagen. "Man kommer lidt væk, men

"Indimellem spiser vi sammen med beboerne, men det er **stressende** selv at spise og hjælpe andre på samme tid," siger social- og sundhedshjælper Anette Samuelsen.



Uudnyttet rettighed

66 procent af FOAs medlemmer har ret til betalt frokost- eller spisepause. Kun 18 procent af dem holder altid spisepause, mens 22 procent **aldrig eller sjældent** holder spisepause.

Mange afbrydelser

11 procent af de medlemmer, der har ret til betalt spisepause, **får altid** afbrudt deres spisepause. 24 procent oplever **som regel** at måtte lægge kniv og gaffel.

Kantine-mad

42 procent af FOAs medlemmer har mulighed for at benytte sig af en kantine eller madordning på deres arbejdsplads, men kun lidt over en tredjedel benytter sig af den. Hver anden kunne godt tænke sig, at maden i kantinen blev noget sundere.

Spiser sundt

82 procent af de medlemmer, der spiser mindst et hovedmåltid på jobbet, spiser altid eller som regel sundt, mens kun to procent aldrig eller sjældent spiser sundt. **Kilde: 'Det siger FOAs medlemmer om mad på jobbet' FOA 2010**



Find undersøgelsen 'Det siger FOAs medlemmer om mad på jobbet', FOA 2010 på FOAs hjemmeside – www.foa.dk/fagbladet/ekstra



Tid og opbakning til at holde pauser og spise sunde måltider i løbet af arbejdsdagen ville simpelthen være en god investering for alle.

ERNÆRINGSEKSPERT GITTE GROSS



gode pauseråd

- Frokostpausen er hellig. Respekter den.
- Spis uforstyrret, sundt, langsomt, tyg maden.
- Spis maden det første kvarter, brug det næste på at fordøje, så maven ikke er stopfyldt, når arbejdet genoptages.
- Spis ordentligt – ikke foran pc'en, ikke i bilen på vej til borgeren og så videre. Arbejdsgiveren har en forpligtelse til at sørge for spiserammerne.
- Vær nærværende, nyd dit måltid mentalt og fysisk – nyd og oplev det, du spiser.
- Hold flere mikropauser i løbet af arbejdsdagen – lad tankerne flyve i 2-3 minutter.
- Hyg jer, lær hinanden at kende.
- Tal med kollegerne om ting, der ikke er arbejdsrelaterede.

Kilde: Overlæge Bo Netterstrøm, Bispebjerg Hospital

Pauser er hellige

Hjernen og kroppen har både brug for at få tilført **næring** og for at **koble af**. Og frokost- og kaffepauser er både den enkeltes og arbejdsgiverens gode investering, mener en stressforsker og en ernæringsekspert ★

Af Marianne Schjøtt Rohweder ★

I job, hvor man arbejder med mennesker, har et stort ansvar og følelserne ofte er i spil, er det meget vigtigt at få tid til at koble af. Overlæge på Arbejdsmedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital **Bo Netterstrøm** har igennem mange år beskæftiget sig med danskernes stress, og han er ikke bleg for at kalde frokostkaffe- og mikropauser for hellige. Pauser uden ro og pauser, der spares væk, er den dumme investering, man kan foretage, mener han. "Kroppen har brug for tid til at fordøje maden. Musklerne og hjernen skal slappe af, og så er der hele den sociale dimension, som er så vigtig for sundhed og trivsel," siger han. Ernæringsekspert **Gitte Gross**, der er leder af Videncenter for Fødevarer og Sundhed, er helt enig. "Hvis vi skal trives på jobbet, have overskud til familien, når vi kommer hjem og ikke udvikle livsstilssygdomme, skal frokost og mellemmåltider derfor være sundt, grønt, fiberrikt og fedtfattigt," siger hun.

Sundt og mættende

Mætte medarbejdere er gode og glade medarbejdere. Forskning viser, at med tre hovedmåltider og små mellemmåltider justeres blodsukkeret jævnt, og det aflæses i vores fysiske og mentale velbefindende.

"Desuden udgør den mad, vi indtager på jobbet jo en stor andel af vores daglige kaloriebehov," understreger Gitte Gross.

Snak med hinanden

Frokost- og kaffepauser er ikke kun en ernæringsmæssig nødvendighed, men også et pusterum både for fysikken og psyken, understreger Bo Netterstrøm. Vigtige sociale relationer skabes i pauserne, ikke blot for fornøjelsens skyld, men for bedre at kunne klare arbejdets udfordringer.

"Hvis vi lærer hinanden at kende, får vi også interesse for hinanden og lyst til at hjælpe og drage omsorg," siger han.

"Det er vigtigt at fylde noget ikke-fagrelateret ind i hverdagen, for det giver arbejdsglæde og et godt arbejdsklima."

Stresshormonerne falder

Vi har alle brug for at stå af de følelsesmæssige belastninger, der kan følge med arbejdet, hvis vi skal bevare såvel effektivitet som arbejdsglæde.

"Pauser, hvor arbejdet lægges væk for en stund, forebygger grublerier, nedtrykthed, depression og i sidste ende sygefravær og udbrændthed," siger Bo Netterstrøm.

"Og det kan måles. Når buschauffører for eksempel spiser sammen i stedet for at stå alene med en klemme ved endestationen, falder både stresshormonerne i kroppen og sygefraværet betydeligt." ★

marianne@rohveder.dk



Pauser med afbrydelser er ikke rigtige pauser

OVERLÆGE PÅ ARBEJDS-
MEDICINSK KLINIK PÅ
BISPEBJERG HOSPITAL
BO NETTERSTRØM



Overskud til krudtugler

Et frirum til ørenlyd og mad med næring er en vigtig forudsætning for at tumle otte dagplejebørn 48 timer om ugen ★

Otte børn i alderen 1 til 3 år er en ordentlig håndfuld. **Berit Lydal Nielsen** og hendes mand, **Per Nielsen**, har efter 14 år som dagplejere for længst indset, at det kræver oaser af ro og ordentlig mad, garneret med motion i fritiden, hvis de skal holde til at arbejde som dagplejere.

Benzin på motoren

Kvaliteten af frokosten betyder noget for energi og overskud. Berit er selv den type, der sagtens kan konsumere et par kander kaffe i løbet af en dag.

“Når man arbejder hjemme, er det nemt lige at snuppe noget fra køleskabet,” siger hun.

“Men for et par år siden besluttede Per og jeg at være mere bevidste om at spise sundt og skruer låget på kaffekanden. Hurtig opvikning – som for eksempel kaffe eller lyst brød – virker nok på den korte bane, men i det lange løb dur det ikke. I dag spiser vi mere grønt og fiberrigt. Til frokost er der kun mørkt brød med pålæg og grønt på toppen.”

En god investering

Berit og Per gør meget ud af at få de nye børn til at falde hurtigt til: “Vi er meget bevidste om at forberede alting, inden børnene kommer, at sidde meget sammen med dem på gulvet, ja, give dem udelt opmærksomhed. Det er en god investering, som giver trygge børn, der hurtigt kommer ind i soverytmen. På den måde får vi oaser, hvor vi kan spise i ro og fred,” siger Per.

“Efter at vi er blevet mere bevidste om at få ordentlig mad og sætte tid af til at spise den roligt, er energiniveauet steget mærkbart. Det giver overskud at passe på sig selv,” konstaterer Berit. ★

marianne@rohveder.dk

Kan du få madro?



Pædagogmedhjælper **Annette Andersen**, Børnehaven Sønderlø, Furesø Kommune:



Socialpædagog **Bettina Lorentzen**, Sundbygaard, Københavns Kommunes Psykiatriske Bocenter:

“Der er knald på i en daginstitution, derfor har vi indført **fuldstændig madro** i det første kvarter af frokostpausen, så både vi og børnene kan falde helt ned, tie stille og bare nyde maden. Før frugten om eftermiddagen lægger vi os alle sammen ned og lytter til afslappende musik. Det er vigtigt med pauser, uanset om man er lille eller stor.”

“Der er dage, hvor der er ro og tilstrækkeligt med personale til, at vi på skift kan sætte os med madpakken eller gå i kantinen. Og så er der dage, hvor her er super travlt, og hvor det ikke kan lade sig gøre at være uforstyrret i en halv time. Men vi **forsøger at prioritere frokostpausen**, for man har brug for at koble af i løbet af dagen.”



Teknisk serviceleder **Ove Kristensen**, Hareskov Skole, Furesø Kommune:



Social- og sundhedsassistent **Bente Mortensen**, Hvidovre Hospital:

“I Furesø Kommune betaler de tekniske serviceledere selv for frokostpausen, så i princippet kan vi jo råde over den halve time. Men frokostpausen på en skole er det tidspunkt, hvor alle ved, hvor vi er og kan få fat i os. Så **uforstyrret, det er den sjældent**. Det sker dog, at jeg og min kollega benytter os af vores ret til at forlade arbejdspladsen og går uden for skolens område med en kop kaffe og en smøg.”

“Man kan sige, at **min frokostpause er delvist uforstyrret**. Jeg henter min mad i kantinen, men spiser den sammen med mine kolleger i personale rummet, og er der en klokke, der ringer, så tager jeg den selvfølgelig. I løbet af arbejdsdagen har vi jo travlt og løber hurtigt, så der er brug for en stund, hvor vi kan vende både private og faglige ting med hinanden.”

Af Marianne Schjøtt Rohveder ★ foto: Jørgen True

2

spisepause-modeller

FOAs medlemmer holder pause på to forskellige måder. Langt hovedparten har ret til betalt frokost-pause, men må til gengæld gerne forstyrres, mens de spiser. **De to modeller** ser sådan ud:

En pause af mindre end ½ times varighed, der medregnes i arbejdstiden, hvor den ansatte står til rådighed og ikke kan forlade arbejdspladsen.

En uforstyrret spisepause uden løn på ½ time, hvor medarbejderen i princippet har fri og kan forlade arbejdspladsen i pausen.

Find din egen sektors model på www.foa.dk/fagbladet/ekstra

Dagens brandmandsmenu

På grillen:

- Nakkekoteletter
- Spareribs
- Hvidløgsølser

Tilbehør:

- Hvidløgsbrød
- Salat med årstidens grøntsager og kartofler
- Spaghetti



“Menuen må godt være sund, men den skal mætte, og vi vælger altid noget, alle kan lide,” siger **Michael Dahl Jacobsen**.

Brandmændene laver mad til hinanden

Måltiderne på brandstationen i Roskilde er en del af det **fællesskab**, der er forudsætningen for at udføre arbejdet ★

Dagens stueformand sætter indkøbsposerne på køkkenbordet på brandstationen i Roskilde. Sammen med dem, der har lyst og tid, går han i gang med forberedelserne til aftenmaden, som bliver serveret klokken 18.00.

I dag er det tillids- og sikkerhedsrepræsentant **Michael Dahl Jacobsen**, der er chef i køkkenet. “Vi hjælpes ad. Det er hyggeligt at lave mad, men ikke alene. Det tager altså tid at skrælle seks kilo kartofler,” siger han.

Ude ad døren på et minut

Madlavningen foregår ikke mere koncentreret, end at kokkene kan stå omklædte og parate det obligatoriske minut efter, at den lille bipper i bæltet har kaldt til en af de 800-900 årlige brande eller 15.000 ambulancekørsler. “På et splitsekund er den røde nødstopknap på

væggen aktiveret, så ovn og komfur går på vågeblus, og vi ikke stifter ild i eget køkken, mens vi slukker andres,” siger Michael.

Styrker fællesskabet

Mad er godt, sundt og nødvendigt, men måltiderne spiller også en stor og vigtig rolle i arbejdsfællesskabet.

“Det er altafgørende, at vi kender og kan stole på hinanden, når vi går ind i et brændende hus eller kører af sted med rasende fart i et udrykningskøretøj,” siger Michael.

“Så pauserne, og måltiderne, hvor vi sidder ned og spiser sammen, er meget mere end bare nødvendig næring. Det er også en styrkelse af det sociale fællesskab, som vi ikke kan være foruden.” ★

marianne@rohveder.dk

Af Marianne Schjøtt Rohveder ★ foto: Jørgen True



Sådan får du en seniorstilling

Med en seniorstilling kan du **gå ned i tid**, uden at det går ud over din pension. Den ordning, der gælder lige nu, er for dig, der er 52+ ★

Lene fik overskuddet tilbage

37 timer om ugen blev til 29½, da serviceassistent **Lene Carlsen**

fik en seniorstilling. Som 55-årig kom hun ofte helt udmattet hjem fra arbejde efter at have vasket senge og rullet dem fra patientstuerne til operationsstuerne på Odense Universitets-

hospital i et travlt tempo. Nu har hun flere fridage og mere tid til børnebørn, hus, have og sejlture med sin mand i deres fælles båd. Imens tanker hun op, så hun møder på arbejde med fornyet energi næste dag. Cirka 2.000 kroner om måneden efter skat har Lene Carlsen vinket farvel til – men glæden ved mere frihed vejer tungere. Og hendes pension vokser lige så meget, som hvis hun ikke var gået ned i tid.

“Jeg kan slet ikke forestille mig, at jeg ikke havde de fridage,” siger Lene Carlsen, der ikke har planer om at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet foreløbig.

Færre arbejdstimer, mindre løn, men samme pension. Sådan ser ordningen ud for mange af dem, der har en såkaldt seniorstilling.

Jørgen Borup, faglig sekretær i FOA Odense, har hjulpet rigtig mange medlemmer med at få en seniorstilling. Han oplever, at folk ofte bliver overraskede, når de finder ud af, at de har råd til at gå ned i tid med den særlige ordning:

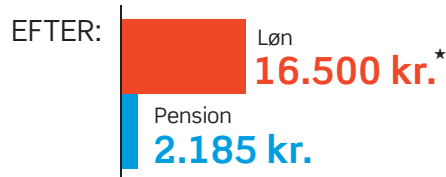
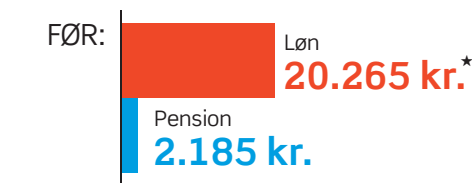
“De fleste har hørt om seniorstillinger, men mange ved ikke præcis, hvad det indebærer for dem økonomisk. De bliver især positivt overraskede over, at de kan få fuld pension, selvom de går lidt ned i arbejdstimer og løn,” siger han.

Ved udgangen af 2011 udløber de såkaldte seniorpuljer, som i tre år har været med til at finansiere seniorstillingerne. Det betyder, at din mulighed for en seniorstilling i fremtiden højst sandsynligt kommer til at afhænge af, om din kommune sætter penge af til seniorpolitik. FOA har ikke planer om at stille krav om en ny pose penge ved forårets overenskomstforhandlinger:

“Under normale forudsætninger ville vi nok have prøvet at forlænge seniorpuljerne. Men vi står i en situation, hvor vi skylder penge, når vi går ind i forhandlingerne,” siger **Jakob Bang**, der er forbundssekretær i FOA. “Derfor prioriterer vi kravet om at fortsætte med den seniorordning, der kommer alle til gode og har været mest populær. Det er retten til seniordage eller seniorbonus.” ★ stem@foa.dk

Ned i tid – samme pension

Lene gik fra 37 timer til 29½ om ugen



Lene får altså **fuld pension**, selvom hun er gået ned i tid. Hvis ikke hun havde fået den ordening, ville hun have vinket farvel til knap **500 kr.** på pensionskontoen hver måned.

* Før skat

Det skal du være opmærksom på

- **Pas på med at gå for langt ned i tid.** Gør du det, vil du få færre dagpenge, hvis du går hen og bliver arbejdsløs. Hvor mange timer, det er for dig, afhænger af din indkomst. Din FOA-afdeling kan hjælpe dig med at finde ud af, hvor din dagpengegrænse går. Du kan også få råd om, hvad det vil betyde for dine efterlønsmuligheder at gå på nedsat tid, eller for den skattefrie præmie, som du kan få for at blive på arbejdsmarkedet.
- **Ordningerne udløber.** Er du 52+, eller nærmer du dig senioralderen, er det værd at være opmærksom på, at der fra 2012 ikke længere er sat penge af til hverken seniorstillinger, seniordage eller seniorbonus. FOA går til overenskomstforhandlingerne med et krav om, at seniordage og seniorbonus fortsætter. Seniorstillinger ser derimod ud til at blive afhængige af kommunernes finansiering i fremtiden.



Seniorstilling

En seniorstilling er en særlig aftale mellem dig, din arbejdsgiver og din fagforening. Seniorstillinger giver mulighed for nedsat arbejdstid eller ændrede arbejdsopgaver med en økonomisk kompensation. **Den nedsatte tid kan bestå i fridage, færre arbejdstimer om dagen eller ekstra ferie, alt efter aftalen.** En kontrakt om en seniorstilling kan være tidsbegrænset, eller det kan være en del af en fratrædelsesordning.

Sådan gør du

Kunne du tænke dig at gå ned i tid med fuld pension, men har din leder aldrig nævnt ordet seniorstilling? Så kan du selv tage initiativet.

1

Kontakt din lokale FOA-afdeling eller din tillidsrepræsentant og fortæl, at du godt kunne tænke dig en seniorstilling. Tal med dem om, hvor meget du kan tåle at gå ned i tid.

2

Bed om en samtale med lederen på din arbejdsplads.

3

Hvis din leder siger ja: Din leder kontakter kommunens kompetencecenter for at få en senioraftale. De sender aftalen videre til FOA.

Hvis din leder er i tvivl: Bed FOA om at sende et konkret forslag om en senioraftale til din leder.

4

Hvis I bliver enige om en aftale: Gennemgå den med en faglig medarbejder i din lokale FOA-afdeling, så du sikrer dig, at aftalen giver dig en tilfredsstillende økonomi og arbejdsopgaver, som du vil have det godt med.

5

Du, din leder og FOA kan nu underskrive aftalen.

Seniordage og seniorbonus

Får du automatisk, hvis du er offentligt ansat og har rundet de 60 (i nogle tilfælde 58):

- Er du **ansat i en kommune**, får du automatisk 2-4 ekstra seniorfridage om året.
 - Er du **ansat i en region**, får du en seniorbonus. Det vil sige, at der tikker løn for 2-4 ekstra arbejdsdage ind på din konto hvert år.
 - Nogle faggrupper, for eksempel pædagogmedhjælpere, har en såkaldt tilkøbsordning eller fritvalgsordning, der giver dem 5 ekstra seniorfridage oven i hatten.
- Tjek din overenskomst, hvis du er i tvivl, eller spørg din lokale FOA-afdeling.

Flere penge til dig

Hver måned sætter vi et hjørne af din privatøkonomi under lup og giver gode råd om, hvordan du får mest muligt ud af dine penge. Er der noget omkring skat, løn, pension eller andet i din økonomi, du gerne vil have bedre styr på? Så skriv til redaktionen@foa.dk med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

LOPLUS-SHOP.DK: NYE VARER I SHOPPEN

Der er kommet nye stærke tilbud i LO Plus Shoppen. Du finder mere end 5.000 varer i shoppen. Du finder shoppen på www.loplus-shop.dk



VINOCESS WINE TAP & MULTI COOLER

Køl dine vine eller sæt din papvin på køl. Du kan begge dele med den praktiske og flot designede vinkøler og vintapper.

Der er plads til 2 flasker eller 2-3 liter Bag-in-box vin. Temperaturen kan justeres mellem 6-18 grader. Tilsluttes 230v eller 12v batterier og sæt den på bordet eller tag den med på tur. Et gennemtænkt produkt til en super pris.

Vejl. pris 999 kr.
Din pris 845 kr.

Spar 154 kr.

Spar 30,95 kr.



EVA TRIO OPVASKESTATIV TIL VINGLAS

Med et opvaskestativ til vinglas bliver opvasken langt nemmere. Eva Trio opvaskestativ passer til alle opvaskemaskiner og alt efter model kan det sættes i den øverste eller nederste bakke.

Vejl. pris 199,95 kr.
Din pris 169,00 kr.

ELKJÆR STRIK

Lækre striktrøjer fra Elkjær. Fås alle i størrelserne S – 4XL.



Elkjær Kabelstrikk Windbreaker

Kabelstrikket jakke med lang lynlås samt windbreaker i sort. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-14824).

Vejl. pris 699 kr.
Din pris 530 kr.

Spar 169 kr.



Elkjær Polo m/lyn i kraven

Polo/sømandspullover med kort lynlås i sort. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-4956).

Vejl. pris 499 kr.
Din pris 399 kr.

Spar 100 kr.



Elkjær Cardigan med lang lynlås

Cardigan/Sømandsjakke med lang lynlås i marineblå. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-4959).

Vejl. pris 649 kr.
Din pris 530 kr.

Spar 119 kr.



Elkjær Windbreaker

Hamburg-pullover med kort lynlås samt windbreakerfoer i marineblå. Kvaliteten er 50 % uld og 50 % acryl (varenr. 268-7026).

Vejl. pris 599 kr.
Din pris 449 kr.

Spar 150 kr.



FALK LAURITSEN: OPLEV CUBA FRA 9.548 KR.

Caribisk stemning, salsa rytmer, lækre sandstrande, historiske kolonibygninger og store amerikanske flydere – eventyret venter!

Rejs fra **Billund eller København** f.eks. den 1/12 eller 8/12 i 2 uger.
Pr. person nu fra 9.548 kr.

Husk du får 4% rabat på alle rejser - også oversøiske, hos Falk Lauritsen Rejser, når du er medlem af FOA og dermed også LO Plus. Oplys blot dit LO Plus kortnr. ved bestilling på tlf. 70 10 26 88.

Se mere på falklauritsen.dk

Spar
4 %

Praktiske oplysninger

- 1) Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus-rabatkort – kan du genbestille et kort på tlf. 70 10 20 60 eller på www.loplus.dk/genbestilkort.
- 2) Ved at vise dit kort eller oplyse dit kortnummer kan du få rabat og fordele i mere end 1.500 steder i Danmark.
- 3) Tilmeld dig nyhedsbrevet fra LO Plus på www.loplus.dk. Så bliver du løbende opdateret om nye steder, hvor du kan få rabat.
- 4) Læs mere om LO Plus Guld kort på www.loplus-guld kort.dk. Medlems-, rabat- og betalingskort i ét.



CIMBER STERLING: FÅ 6 % RABAT PÅ FLYBILLET-PRISEN

Hos Cimber Sterling får du som LO Plus medlem 6% rabat på flybillet-prisen ved private rejser. Der gives ikke rabat på skatter, afgifter og til-lægsydelse (f.eks. bagage).

Herudover sparer du som LO Plus-medlem hele reservationsgebyret som udgør 10 kr. pr. person pr. strækning.

Læs mere på www.loplus.dk/cimbersterling. Her kan du også læse, hvordan du bestiller din næste flyrejse med 6 % rabat på flybillet-prisen.

CIMBER
STERLING



Spar
6 %

BE-FASHIONABLE.COM: FÅ 9% RABAT PÅ DANSKE SMYKKEMÆRKER

Hos webshoppen www.Be-Fashionable.com kan du shoppe nogle af de bedste danske smykkemærker som f.eks.:

- Julie Sandlau
- Jewls CPH
- Izabel Camille
- Line&Jo
- Arena Copenhagen
- Carré
- Miss Bibi
- Sif Jakobs
- BeChristensen
- og mange flere

Du får 9 % rabat på hele varesortimentet. Skriv LOplus i notatfeltet på din ordre – så fratrækkes de 9 % i rabat, når din ordre bliver ekspederet.

Du betaler 0 kr. i porto, og der bliver svaret på kundehenvendelser indenfor max. 24 timer.

Besøg shoppen på www.be-fashionable.com.



Spar
9 %

På FOAs hjemmeside får du alle FOA-nyheder lige med det samme.

Har du en kollega, der fortjener ros? Tag et billede af hende eller ham, og send det til foa.dk med en kort **begrundelse**. Du kan uploade billedet på foa.dk/kollega eller sende det som vedhæftet fil til redaktionen@foa.dk. Skriv "Sådan kollega!" i emnefeltet.



konkurrence

Sådan, kollega!

Vind et gavekort

- Hver måned kårer vi en vinder, som vises på denne side.
- Vi sender et gavekort til indsenderen, som kan bruges til lidt hygge sammen med kollegerne. Gavekortet er til COOP Danmarks butikker og har en værdi af 500 kroner*.
- Billedet kan være et portræt, et gruppebillede eller vise en situation fra arbejdspladsen, hvor din kollega optræder.
- Vi præmierer den tankevækkende eller sjove begrundelse for, at netop din kollega skal have et klap på skulderen i næste nummer af bladet. Husk at komme med eksempler, der viser, at din kollega fortjener ros.
- Hvis du uploader billedet på foa.dk/kollega, så husk at skrive din e-mail-adresse. Ellers kan vi jo ikke kontakte dig, hvis du har vundet. ★

* Gavekort vundet i konkurrencer er skattepligtige. Derfor indbetaler vi 50 procent af gavekortets værdi som B-skat på vinderens vegne.



Det kan du finde på foa.dk

Web a-kassen

Efterlønnere kan fremover indsende deres halvårsrklæringer til web a-kassen. Du kan også bruge web a-kassen, når du skal indsende ydelseskort og ledighedserklæring eller ansøge om efterløn eller feriedagpenge. www.foa.dk/a-kasse/web-akassen

Kongres

Hvad skal FOA kæmpe for i de næste tre år? FOA er i gang med forberedelserne til kongressen, der afholdes den 17.-19. november. Debatten er åben på www.foa.dk/forbund/om-foa/foas-kongresser/kongres-2010

OK-nyheder på sms

Få de seneste nyheder om overenskomstforhandlingerne, som starter i november. Du skal bare sende en **sms til 1919** med teksten "foa".

Førstehjælp

Hvad kan jeg bruge min tillidsrepræsentant til? Dette og mange andre af de mest almindelige spørgsmål kan du få besvaret på FOA Førstehjælp. Se www.foa.dk/foa-foer-stehjaelp



76%

Så stor en andel af deltagerne i en afstemning på foa.dk siger, at de i høj grad mærker til **besparelser** i deres kommune. Se mere på www.foa.dk. Klik på Kommuner under pres.

PRØV
45 dage for kun
69,-

Overgangsalder uden hede- og svedeture

Når man først er kommet i overgangsalderen, er de fleste ikke i tvivl. Kroppen reagerer nemlig på de forandringer, der sker, og helt op til 75 % kan berette om gener, som påvirker hverdagen negativt. Specielt hede- og svedeture er noget af det, mange må døje med. Men det kan naturmidlet Menoflora løse på en helt naturlig måde.

Dokumenteret virkning

Menofloras effekt på hede- og svedeture er ikke kun noget, brugerne oplever. Det er også dokumenteret i en lang række studier, og produktet er i dag anerkendt af førende eksperter. Dette er også grunden til, at mange i dag anbefaler og bruger Menoflora. Specielt dem, som døjer med hede- og svedeture i overgangsalderen, vil opleve en stor forskel, når de begynder at tage et dagligt tilskud af Menoflora.

Det naturlige valg

Flere tager i dag ansvar for deres egen sundhed. Det er også en af hovedårsagerne til, at mange vælger at bruge Menoflora i overgangsalderen.

Menofloras virkning er 100 % naturlig og udelukkende baseret på planteekstrakter af Salvie, Sojabønner og Rødkløver, og så er det fremstillet under farmaceutisk kontrol i Danmark.

Styrker også knoglerne

Menoflora inderholder som noget specielt også D-vitamin, der styrker dine knogler gennem overgangsalderen. Det kan senere i livet vise sig at være vigtigt.

Læs mere på www.wellvita.dk

Menoflora

En god støtte gennem overgangsalderen

Det er ikke kun effekten på hede- og svedeture, der gør, at det er en god idé at bruge Menoflora i overgangsalderen. Menoflora virker på en lang række faktorer og kan derfor gøre det lettere for dig at komme gennem overgangsalderen. Bl.a. effekten på dine knogler er et vigtigt argument for at bruge Menoflora gennem hele overgangsalderen. Men også effekten på søvn og energiniveauet spiller en stor rolle for mange, der bruger Menoflora.



Prøv Menoflora i 45 dage for kun kr. 69,-

Et godt tilbud

Prøv Menoflora i 45 dage til under halv pris kun kr. 69,-* Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger, som dækker det daglige behov i 2 måneder til en pris af kun kr. 139,50*. Du kan holde pause eller stoppe abonnementet præcis, når du ønsker det.

Bemærk!

Tilbuddet gælder kun 1 gang pr. person.

Bestil i dag

Menoflora kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **www.wellvita.dk**. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.

*Der tillægges kr. 39,50 i porto pr. forsendelse

a-kassen

Dagpengeregler / Satser / Blanketter / Callcenter / Pjecer / Opdateringer / Service

Halvårs-erklæringer via web a-kassen

Efterlønsmodtagere, der ikke har arbejde ved siden af efterlønnen, kan vælge at udfylde et skema to gange om året i stedet for at indsende ydelseskort hver måned.

Indtil nu

Som efterlønsmodtager tilmeldt ordningen har du hidtil fået skemaet (AR 298) med posten, når det var tiden

at indsende det til a-kassen. Da den sidste halvårs-periode udløb i april, åbnede a-kassen for at udfylde skemaet via web a-kassen på www.foa.dk.

Fremover

Når den aktuelle halvårs-periode udløber den 24. oktober, vil du som efterlønsmodtager blive bedt om selv at gå ind og finde skemaet på web

a-kassen, udfylde og sende det til a-kassen senest den 10. november. Du vil få et personligt brev med en grundig vejledning om, hvordan du gør. Du vil også få tilsendt en pinkode til at logge ind med.

Derfor

Til januar stiger portoen fra 5,50 kroner til 8 kroner for et almindeligt brev. Hvis vi

skal holde udgifterne nede og dermed kontingentet, er a-kassen nødt til at spare på nogle områder. Når du sender skema ind via hjemmesiden, kan vi automatisere udbetalingen til dig.

Ring og bliv medlem

Bliv medlem af FOAs A-kasse – det betaler sig. Mister du dit job, koster det dyrt at stå uden a-kasse. Ring på telefon 46 97 37 00 mandag-torsdag kl. 8.30-20 og fredag kl. 16-20. Vi klarer indmeldelsen pr. telefon.

24. oktober

kan du udfylde næste ydelseskort på [web a-kassens hjemmeside](http://web.a-kassens.hjemmeside).

Nyt på hjemmesiden

Under menupunktet "Regler og pjecer" på web a-kassen på www.foa.dk har du nu mulighed for at få et samlet overblik over alle love, bekendtgørelser og vejledninger inden for a-kasseområdet.

Nyt job?

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

A-kasse-nyt

På www.foa.dk/akassen kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

1.700 har skrevet til Støjberg om bøv

Vejen fra arbejdsløshed til job skal være mindre bøvlet. Under overskriften Væk med bøvlet, Inger opfordrede beskæftigelsesminister Inger Støjberg i foråret blandt andre ledige, a-kasser og jobcentre til at komme med gode ideer til at gøre det nemmere at komme i job.

Tre ud af fire forslag fra borgere

1.700 personer har skrevet til

Inger Støjberg, og tre ud af fire forslag er kommet fra borgere. Resten kommer blandt andet fra ansatte i jobcentre og a-kasser, herunder FOAs A-kasse. De temaer, som der især er kommet forslag inden for, er:

- rådighed og jobsøgning
- reglerne om vejledning og opkvalificering
- samtaler i jobcentre, hos a-kasser eller anden aktør

- dagpengereglerne
- dokumentationskrav, blanketter og data.

Forslagene bliver nu gennemgået for at se på mulighederne for at forenkle indsatsen i jobcentrene. Forslagene bliver skrevet ind i en samlet rapport og resulterer i et udspil fra beskæftigelsesministeren til mindre bøv

og bureaukrati.

Nyheder på mobilen

Sådan



I november går forhandlingerne om nye overenskomster på det offentlige område i gang. Følg slaget på din mobiltelefon.

Få nyheder fra FOA på din mobiltelefon.

Du tilmelder dig ved at sende en **SMS til 1919** med teksten: **foa**

FOA
FAGOGARBEJDE

Du kan også læse alle FOA-nyheder på www.foa.dk



Medlemspulsen

Hver måned trækker vi lod blandt deltagerne i FOAs medlemspanel, MedlemsPulsen. Hovedpræmien er et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark.

Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsen og besvare en række spørgsmål.

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

Medlemspulsvindere i september var:

Kroophold:

- Susanne Mathiasen, Svalevænget 2, Holstebro

Gavekort:

- Birgit Friis Lauridsen, Arendalsvej 24, Århus N
- Susanne Nielsen, Æblehaven 1, Skive
- Anja Mikkelsen, Øster Farimagsgade 85, 4. th., København Ø
- Lene Jensen, Kingosvej 74, Nykøbing Sjælland
- Vibeke Hannibalsen, Kamgårdsvej 17, Tommerup



Arbejdede du på deltid, da din arbejdsskade blev anerkendt?

– så skal du måske have mere i erstatning.

To nye domme fra Højesteret betyder, at Arbejdsskade-styrelsen ændrer praksis for deltidsansatte, som har fået en afgørelse om tab af erhvervsevne i en anerkendt arbejdsskadesag.

Hvis du arbejdede på nedsat tid, da du kom til skade eller blev syg af dit arbejde, skal din arbejdsskadesag måske genoptages.

Hvilke sager drejer det sig om?

- Du var ansat på deltid på det tidspunkt, hvor du kom til skade eller blev syg af dit arbejde
- Din sag skal være anerkendt

Praksisændringen kan have betydning for arbejdsskader, der er opstået den 1. april 1978 eller senere.

Hvad betyder det for dig?

Hvis den nye praksis gælder for dig, kan det betyde, at du skal have en højere erstatning. Hvis vi genoptager din sag, er det dog ikke ensbetydende med, at du vil få mere i erstatning. Genoptagelsen er derimod en garanti for, at vi behandler din sag og vurderer fastsættelsen af erstatningen en gang til.

Hvad skal du gøre?

Hvis du mener, at du er omfattet af den nye praksis, vil vi bede dig skrive til os og henvise til dit sagsnummer og "Højesteretsdom om deltid". Du kan printe og udfylde en blanket fra vores hjemmeside, www.ask.dk/deltidsdom

Brevet eller blanketten skal du sende til:

Arbejdsskadestyrelsen
Sankt Kjelds Plads 11
2100 København Ø

Har du spørgsmål?

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte vores hotline på tlf. 7220 6490. Telefonen er åben mandag og torsdag fra 9-15 samt tirsdag, onsdag og fredag fra 9-12.

Du kan læse mere om Højesterets dom på vores hjemmeside, www.ask.dk/deltidsdom

Venlig hilsen
Arbejdsskadestyrelsen

Vi mangler social- og sundhedsassistenter, sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	☎ 70 20 30 00	Aalborg	☎ 96 31 80 71
Roskilde	☎ 46 31 01 20	Odense	☎ 63 12 80 00
Århus	☎ 86 13 24 44	Kolding	☎ 75 10 12 80

www.activcare.dk



Besøg vores hjemmeside og ring og få en snak om dine muligheder for at blive vikar hos det foretrukne vikarbureau inden for sundhedssektoren.

☎ **39 69 10 89**

www.personalegruppen.dk

Direkte i din mailbox

Abonnér på FOAs nyhedsbrev og få et hurtigt overblik over de vigtigste FOA-nyheder.

Du får også nyt om temaer, debatter og konkurrencer på FOAs hjemmeside.

Nyhedsbrevet kommer en gang om måneden.

Tilmeld dig på www.foa.dk/Forbund/Nyhedsbrev

Her kan du også læse om andre nyhedsbreve, som du kan abonnere på.



FOA
FAGOGARBEIDE

Du kan også læse alle FOA-nyheder på www.foa.dk

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om morgenmaden, som er **fundamentet for et godt arbejdsliv**. Se her, hvordan du på en nem måde gør din morgenmad værd at stå op til ★

Morgenmad med æbler

Fyld maven med groft brød eller grød og frugt. Det giver længere tids mæthed, og så er det lettere at undgå fristelser som hurtige og knap så sunde kager og snacks om formiddagen.

Havregrød med kokos og æble

- 1 æble

1 portion havregrød:

- 1 dl havregryn
- 2 ½ dl letmælk eller minimælk
- 1 ½ spsk kokosmel
- et drys salt

Vask æblet og skær det i både. Skær kernehuset væk og skær æblet i små stykker.

Havregrød: Rør havregryn, mælk, kokosmel og salt sammen i en gryde. Bring det i kog, og rør over hele grydens bund.

Spis varm havregrød med æble på toppen. Drik evt. te og juice til.



Ristet rugbrød med æblemos

- 1 skive groft rugbrød

Æblemos til ca. 8 portioner:

- 1 kg æbler
- ca. 1 dl vand
- ca. 100 g sukker
- evt. 1 hel kanelstang eller ½ vaniljestang eller 2-3 kardedommekapsler eller 2 hele stjerneanis

Tilbehør til hver portion:

2-3 spsk yoghurt naturel 10 % (fast græsk type)

Drikke: te eller kaffe

Æblemos: Skræl æblerne, skær dem i både og skær kernehusene væk. Kog æblerne 5-10 min. med lidt vand under låg til

de er møre. Mos dem med et pisseris eller en stavblender. Smag den varme mos til med sukker. Mosen kan koges med et stykke kanel, vaniljestang, kardedomme eller stjerneanis.

Lav evt. te eller kaffe.

Ristet rugbrød: Rist rugbrød på en tør pande eller brødrister. Spis brødet med æblemos og yoghurt.

Er du for træt til at spise morgenmad, så tag et stykke frugt for eksempel et æble eller en banan og rugbrød eller andet groft brød med, til når sulten melder sig.



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.



Pak madpakken godt ind

Brug ikke skraldeposer eller indkøbsposer som emballage til mad. Du kan nemlig risikere, at emballagen afgiver skadelige stoffer til maden. Sølvpapir er miljøbelastende og bør derfor ikke bruges til indpakning. Pak i stedet madder og sandwiches i madpapir og genbrug eventuelt en pose fra en pakke rugbrød – eller kom maden i en tætsluttende madkasse.



Mad på farten

Gå efter de danske æbler, når du skal have noget hurtigt at spise. Intet overgår æbler, som er robuste og som skabt til at tage med på arbejde. Og de danske æbler er verdens bedste. I oktober og de næste måneder er der de danske Ingrid Marie, Elstar og Gala. Kom dem i en kurv på bordet og lad æbleduften sprede sig.

Hvis æblerne er blevet lidt runkle, kan man koge æblemos. Brug æbler rå eller som mos til morgenmaden. Æblemos kan opbevares i flere dage i køleskabet, så lav en stor portion.

det sker

Brønderslev

Seniorklub. I Brønderslev Lokalklav sørger Poul Erik og Poul Erik for at bevare fortiden for fremtiden. De vil gerne vise os arkivet og fortælle herom 19. oktober. Vi mødes ved arkivet i Mejerigade 9 kl. 14. Tilmelding senest 12. oktober. Husk besøget på Kokkeskolen i Aalborg 9. november. Der er afgang fra banegården kl. 10.15. Pris pr. deltager 100 kr. Tilmelding senest 31. oktober.

Venlig hilsen p.b.v. Ellen Hermansen

ter for 1 år. Indkomne forslag, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 20. oktober kl. 12. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan afhentes i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen eller ses på afdelingens hjemmeside. Seneste og bindende tilmelding til spisning er 18. oktober på tlf. 98 51 21 11.

P.b.v. formand Kenn Andreasen

Horsens

Juletræ 5. december på Scandic Hotel Bygholm Park: Juletræ både formiddag og eftermiddag. Læs nærmere om det i FOA lokal nyt, som er udkommet eller på vores hjemmeside www.foa.dk/horsens.

Venlig hilsen Kirsten Jensen

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være til rådighed for medlemmerne på FOA-kontoret, Dal-

gasgade 24, Silkeborg, 11. og 25. oktober kl. 12-14.30. Såfremt du ønsker at tale med vejlederen, kan du træffe aftale om tidspunkt på tlf. 46 97 20 20.

Pensionsrådgivning Skanderborg. Som en service for medlemmerne vil en pensionsrådgiver fra PenSam være at træffe på vores kontor i Skanderborg 28. september kl. 13-15.30. Såfremt du ønsker en samtale kan der laves aftale med PenSam på tlf. 44 39 33 31. **Kursus.** Picasa-billedbehandling 3. november. Kurset foregår i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg fra kl. 8-16. Tilmelding på tlf. 46 97 20 17.

Datalogikken. Efterårs-åbningsstider: torsdage i ulige uger fra kl. 17-20. 30. september almindelig åbning. 14. oktober temaaften: Beskyttelse af pc. 28. oktober almindelig åbning. 11. november temaaften: Sikker internethandel. 25. november almindelig åbning. 9. december temaaften: CV/Jobbank. Det er gratis at benytte datastuen, så bare mød op i Dalgasgade 24, Silkeborg.

Seniorklubben arrange-



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

TILLIDSZONEN

rer lokalhistorisk foredrag 4. oktober kl. 14 - pris 30 kr. Tilmelding på tlf. 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet.

Odense

Gruppe D. Foredrag 14. oktober kl. 14 på Tolderlundsvej 7, hvor bestyrelsen indbyder til et par hyggelige timer sammen med Anders W. Bertelsen, der kommer og fortæller om fynske dialekter. 20. oktober kl. 13 i FOA Vesterbro afholder klubben sit 30 års jubilæum, og vi ville gerne holde et brag af en fest, men da pengene i klubben er små, nøjes vi med lidt mindre, der serveres en 3-retters menu med en ½ fl. vin pr. person. Vi synger nogle sange, og Joan spiller op til dans. Så mød op med godt humør,

så skal vi nok få en festlig dag. Pris 150 kr. Tilmelding senest 14. oktober. 11. november kl. 14 er der igen foredrag på Tolderlundsvej 7. Klubben har været så heldig at få pensioneret kriminalchef Erling Bott til at komme og fortælle om sin tid som bodyguard for en del af kongehuset og om sine 23 år i Kriminalteknisk afdeling.

Seniorklub Gruppe Y.

Gunnars Optimister underholder med sange, vi kender og kan synge med på 12. oktober kl. 10-13. Indbetaling kl. 9.30-10 til Ribe: Medlemspris 200 kr. og ikke-medlemmer 260 kr. samt rest til 2-dagstur til Bad Bramstedt 500 kr. 20 års jubilæumsfest 23. oktober kl. 17-23, hvor vi skal have lidt godt at spise og hygge os med god musik.

Hilsen gruppe Y, Inge Egeberg

Frederikssund

Vinsmagning 13. oktober kl. 13.30 i FOA Huset. Henning Pederesen fra Rødovre holder foredrag om vine fra Sydfrankrig. Vi skal smage på de dejlige 'dråber', og Henning

viser ligeledes lysbilleder fra området. Deltagerpris: 60 kr. pr. person. Billetter til denne spændende eftermiddag kan købes på de forudgående møder. **Den politiske temperatur** et år efter valget. 17. november kl. 13.30 i FOA Huset kommer Lone Møller og fortæller om sit mangeårige liv i Folketinget og tager temperaturen på klimaet ude i kommunerne.

Nordvestsjælland

Social- og Sundhedssektoren. Ordinær sektorgeneralforsamling 23. november kl. 19 i Asnæs Forsamlingshus, Esterhøjvej 26. Dagsorden ifølge lovene. På valg: sektornæstformand for 4 år, 2 sektorbestyrelsesmedlemmer for 4 år, 1 sektorbesty-

Få nyheder fra FOA direkte i din mail:
www.foa.dk/Nyhedsbrev

FOA udsender et nyhedsbrev fast 11 gange årligt svarende til fagbladets udgivelser.

FOA-afdelinger

FOA - Fag og Arbejde
Staunings Plads 1-3,
1790 København V.

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

Kontortid:

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

FOA-afdelinger:

Afd. 1: 46 97 11 00

foa1@foa.dk

Bornholm: 46 97 33 13

bornholm@foa.dk

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



Lærebøger?

Få op til 25 procent i rabat.
Ring til din FOA-afdeling.

relsesmedlem for 1 år,
1 sektorbestyrelses-
suppleant for 2 år,
1 sektorbestyrelses-
suppleant for 1 år. Forud
for sektorgeneralfor-
samlingen er der spis-
ning kl. 17.30, tilmelding
nødvendig til afdelingen
senest 9. november på
tlf. 46 97 14 77. **På
gensyn, sektorfor-
mand Anne Juul**

Midtsjælland

Hvis tårer var guld. Tan-
kevækkende teater-
stykke 5. oktober om
vold i alle dens groteske
former – med bl.a. Su-
sanne Lana. Læs mere
på hjemmesiden. Gratis
adgang.

Udbrændt på arbejdet?

Kom og hør Pernille Ro-
senkrantz Theil 7. okto-
ber om at være ud-
brændt på arbejdet –
og om at vende tilbage.
Læs mere på hjemme-
siden.

Hvordan overlever man med en teenager i huset?

Foredrag 1. no-
vember – læs mere på
hjemmesiden.

Det tyrkiske landkø- ken.

Deltag i kurset og

overrask din familie med
nye, lækre retter! Læs
mere på hjemmesiden.

Kandis-koncert i Tysk-

land 10.-12. december.
Oplev Kandis og Butter-
flies på en 3-dages tur i
Lindstow. Prisen er
1.100 kr. for medlem-
mer af FOA Midtsjæl-
land – for ledsager
1.585 kr. Tillæg for en-
keltværelse 510 kr. Til-
melding og betaling til
Gunner Olsen på tlf. 50
92 58 72 senest 1. ok-
tober. Læs mere på
hjemmesiden.

Pc-kurser i efteråret –
læs mere på hjemmesi-
den – lær mere om in-
ternet og mail samt pc
for begyndere.

Julemarked i Rostock

1. december. Vi kører
fra Japanvej 2 i Slagelse
kl. 6.30 og fra Byagervej
i Fuglebjerg ved hallen
kl. 6.50. Vi skal sejle
kl. 9, og vi spiser mor-
genmad ombord på fær-
gen. Ved ankomsten til
Rostock besøger vi
grænsebutikkerne og
kører derefter til jule-
markedet. Vi skal sejle
fra Rostock kl. 17, og vi
spiser middag om bord.
Vi er i Slagelse ca. kl. 21.

Pris for medlemmer 250
kr. og ledsager 300 kr.
Prisen dækker buskør-
sel, morgenmad, mid-
dag med en øl, vand
eller et glas vin. Tilmel-
ding og betaling starter
15. september og slut-
ter 9. november. Der er
plads til maks. 50 delta-
gere. Tilmelding på tlf.
46 97 19 70 eller mail
midtsjaelland@foa.dk.
Julefrokost 8. decem-
ber kl. 13. Til frokosten
serveres øl, vand og
snaps. Pris for medlem-
mer 150 kr. og for led-
sager 200 kr. Husk en
julegave til 25 kr. Tilmel-
ding og betaling på tlf.
46 97 19 70 eller mail
midtsjaelland@foa.dk
senest 23. november.

**Teknik- og Servicesek-
toren** holder medlems-
møder med bixsemad
11., 12. og 13. oktober –
læs mere på hjemmesi-
den.

Seniorene i Ringsted.

Løvfaldstur 7. oktober
kl. 11.15. Vi skal ned til
Frederik den 2. i Slagelse
og spise middag. Der-
efter tager vi til Anders-
vænges Museum og
slutter af med eftermid-
dagskaffe på Kongskilde
Friluftsgård. Pris 200 kr.
pr. person. Tilmelding på
tlf. 29 21 04 74. Vi kører
fra det gamle FOA-hus

Få nyheder på SMS

Få nyheder fra FOA
på din mobiltelefon,
bl.a. om OK-2011.

Tilmelding:

Send SMS til 1919
med teksten:
foa

Afmelding:

Send SMS til 1919
med teksten:
foa stop

på Østre Parkvej 2 G i
Ringsted. **Generalfor-
samling** 4. november
kl. 13.30 med efterføl-
gende bankospil. Husk
en pakke til ca. 25 kr.
Julefrokost 2. decem-
ber kl. 13.

Seniorene i Slagelse.

Vintermode 13. oktober
kl. 14. Vi får besøg af
Annas Mode, som viser
og fortæller om tøj til
damer og herrer.

PMF afd. 1

Generalforsamling 28.
oktober kl. 18-21 på
Buddinge Hovedgade
205, Søborg. Spisning
fra kl. 17. Dagsorden
udsendes til alle mem-
ber medio oktober.
Tilmelding til afdelingen
på tlf. 46 97 31 01 med
angivelse af cpr-nr. se-
nest 22. oktober.

Skive: 46 97 20 80

skive@foa.dk

Social- og Sundhedsafdelingen

sosu@foa.dk 46 97 22 22

Svendborg: 46 97 27 27

svendborg@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

Trafikfunktionærernes

Fagforening: 46 97 28 80

trafik@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

Lokalkontor i Odde: 86 55 21 40

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01

pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90

pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13

pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

www.pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:

Lizette Kabré



Medlem af

Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/1. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

17. september

Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
og Mark Nixon, mlix@foa.dk

December-nummeret:

28. oktober

Annoncer:

DANSK MEDIAFORSYNING

Telefon: 70 22 40 88

www.dmfnet.dk

Annoncefrist:

November-nummeret:

18. oktober

Udgiver:



Stauings Plads 1-3,

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 22 90

www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



Dit fagblad i fire versioner

Vidste du, at dit fagblad
udkommer i fire forskellige
versioner?

Der er en version til hver af FOAs
fire sektorer: På forsiden øverst
til venstre står der, hvilken ver-
sion af bladet der er tale om.
Hvis du får en forkert version
af bladet, så giv besked til din lo-
kale FOA-afdeling, som vil sørge
for at registrere dig rigtigt.

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk **senest den 11. oktober.**

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinderen af quizen i fag og arbejde nr. 9 blev **Charlotte Bay Jensen, Greve**

1. Hvor mange FOA-medlemmer melder sig i gennemsnit syge hver dag?

- A: 10.000
- B: 15.000
- C: 20.000

2. Hvor meget steg Thomas Friis, ansat i Holbæk Svømmehal, i løn, da han meldte sig ind i FOA?

- A: 3.570 kr.
- B: 2.345 kr.
- C: 1.060 kr.



3. Hvor mange af FOAs medlemmer holder aldrig eller sjældent spisepause?

- A: 12 procent
- B: 17 procent
- C: 22 procent

4. Hvilken betydning har det ifølge overlæge Bo Netterstrøm, at buschauffører sidder sammen og spiser, frem for at tage sig en klemme alene ved endestationen?

- A: Ingen
- B: De tager på
- C: Stresshormonerne i kroppen falder

5. Hvor længe er der afsat penge til seniorstillinger?

- A: Til 2011
- B: Til 2012
- C: Til 2013

6. Fra hvilken alder er der mulighed for at få en seniorstilling?

- A: Fra 50 år
- B: Fra 52 år
- C: Fra 54 år

7. I dette nummer kan du deltage i en ny foto-konkurrence, der hedder 'Sådan, kollega! Hvad går den ud på?'

- A. At fange en kollega i en sjov arbejdssituation
- B. At sætte spot på en kollega, der fortjener ros
- C. At vise hvordan man udfører en særlig vanskelig opgave

8. Hvordan kan du få de seneste nyheder om overenskomstforhandlingerne på sms?

- A. Ringe til Dennis K og oplyse navn og adresse
- B. Sende en sms til din lokalafdeling med teksten 'OK'
- C. Sende en sms til 1919 med teksten 'foa'

9:

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

- A. Dennis Kristensens frokosttallerken
- B. En salamander på lur bag en træstub
- C. En sosu-hjælper, der sidder på en trappe

Du kan også finde quizen på www.foa.dk/quiz
Klik på de rigtige svar senest den 11. oktober.



Vandt du en præmie i **krydsogtværsen** i september? Se på foa.dk/fagbladet. Her finder du også løsningen.

det sker i oktober

1. oktober

Nye regler om arbejdsmiljøsamarbejde træder i kraft. Formålet er at styrke samarbejdet om sundhed, trivsel og sikkerhed på arbejdspladserne.

9.-10. oktober

Landsselevaktivitet i Vejle. Temaet er sundhedsfremme. Mere info på www.foa.dk/forbund/elever.

11. oktober

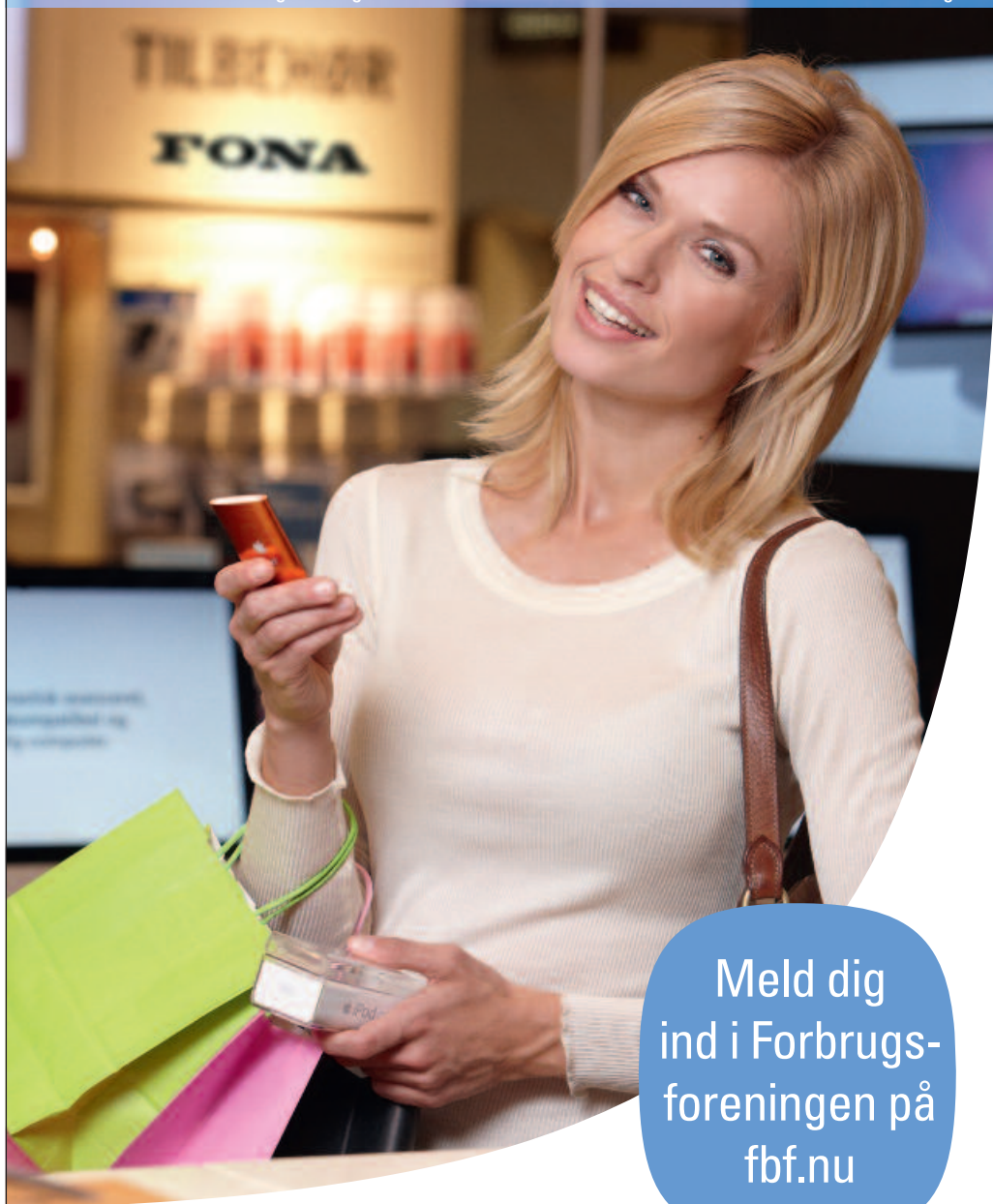
Social- og sundhedssektoren udtager overenskomstkrav.

18.-24. oktober

Skolernes efterårsferie. Rækker feriefinanserne ikke til de store armbevægelser, kan du finde gratis, billige og børnevenlige aktiviteter på www.sjovforborn.dk og www.kulturnaut.dk.

30.-31. oktober

Har du en tillidsrepræsentant i maven? På Esbjerg Højskole kan du få svaret. Gentages i november i Helsingør. Mere info i din afdeling.



Meld dig
ind i Forbrugs-
foreningen på
fbf.nu

Optjen bonus og spar penge hver dag!

Som medlem af Forbrugsforeningen kan du spare penge hver eneste dag – hele året rundt! Det kan du, fordi du med et betalingskort fra Forbrugsforeningen optjener bonus på alt, hvad du køber – fra dagligvarer til tøj, møbler, værktøj, hårde hvidevarer, TV, rejser, byggematerialer, computere, briller, benzin, mobiltelefoni og meget mere i stort set alle brancher.

På forbrugsforeningen.dk kan du se de mange handelssteder, hvor du kan bruge dit betalingskort fra Forbrugsforeningen og få bonus.



Et udvalg af de mere end 4.500 steder hvor du kan betale med dit betalingskort fra Forbrugsforeningen.

Tilbud til
alle FOA
medlemmer!

Afsender:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V

41007 fag og arbejde

Bliv efterårsklar - og spar op til 33%

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, som lige nu sælges til en pris langt under hvad en tilsvarende jakke i denne kvalitet koster.

2 stk.
Kun kr. 800,-

Model 21224

Unisex softshell-jakke
Farve/størrelser:
Sort + Marine - str. XS - 4XL
Rød - str. XS - XXL

kr. 499,-



Model 21225

Dame softshell-jakke
Figursyet for perfekt pasform
Farve/størrelser:
Sort + Rød - str. XS - 4XL
Marine - str. XS - XXL

kr. 499,-



Regntøj

Et slidstærkt og åndbart regnsæt og åndbart regnsæt som er vind- og vandtæt. Fremstillet i en særlig god kvalitet med mange praktiske detaljer, hvilket gør det velegnet til alt lige fra cykelturen til og fra arbejde over gåturen på en blæsende dag ved stranden eller til jobbet, der kræver, at du er ude i alt slags vejr. – Unisex modeller til damer og herrer.

Model 98742

Unisex regnjakke
XS - 3XL

kr. 399,-

Model 98743

Unisex overtræksbuks
XS - 3XL

kr. 299,-

Sætpris
kun kr. 599,-



Fleece-trøjer

Super blød og lækker fleece-kvalitet der holder faconen - selv efter mange vask. Gennemgående lynlås og lynlås ved lommer. Regulérbare snorestopper fornedet.

2 stk.
Kun kr. 400,-

Model 98808

Dame fleece-trøje
Figursyet for perfekt pasform.

kr. 299,-

Model 98814

Unisex fleece-trøje

kr. 299,-

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 30.10.10 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

Bestil på 97 12 82 82 eller ww.praxiswear.dk

- hvor du kan se hele kollektionen med beklædning og fodtøj - til arbejde og fritid!

Praxis A/S
Hammershusvej 16 i
DK-7400 Herning