

Fagbladet **FOA****6****GODE RÅD**  
om revalidering  
SIDE 11**fokus:**  
**NÅR ADRESSEN  
BETYDER ALT**Dine chancer for at få tilkendt revalidering  
afhænger af dit postnummer  
SIDE 9**GRAVID BLEV FYRET**Fik et halvt års løn i erstatning  
SIDE 22**NU BLIVER DER SPIST OP**Før røg en fjerdedel af sygehusmaden ud  
SIDE 6

FOA-medlemmer er med på bølgen

**TJEK PÅ DE  
NYE MEDIER****Pernille Skov Knudsens  
smartphone er uundværlig på jobbet** SIDE 26

## Revaliderings- rouletten

Hvert år oplever en del af FOAs medlemmer, at deres ryg, skulder, hud eller noget helt fjerde smerter og siger helt fra. For nogle er eneste udvej at skifte fag og få sig et knapt så belastende job. Sidste år modtog 1.050 FOA-medlemmer revalideringsydelse fra deres kommune, så de – for eksempel via en ny uddannelse – kunne kvalificere sig til en anden type job. Men langt fra alle, som kunne få glæde af revalidering, får den mulighed. Kommunerne bliver stadig mere fedtede med at tildele ydelsen – og nogle kommuner er endda blevet overordentligt fedtede.

Derfor skal de mennesker, der kan have glæde af ydelsen, være parate til at indgå i en revaliderings-roulette. Bor de på et af de fedtede felter på landkortet, ja, så falder ydelsen næppe hos dem. Fagbladet har besøgt to medlemmer på hver sin side af Lillebæltsbroen – den ene får hjælp til en ny uddannelse,

den anden må betale selv.

Må jeg herfra opfordre kommunerne til ikke at lade revalideringen gå helt i glemmebogen. Her har vi fat i en gruppe, som – med et økonomisk puf – har rigtigt gode muligheder for at blive selvforsørgende og klare sig selv. Er det ikke det, det handler om? ★

*Gitte Hejberg*



Karina fra Fredericia (th.) får 17.073 kroner om måneden i revalidering. Kristiane fra Middelfart får 0 kroner i revalidering og må nøjes med SU på 5.662 kroner om måneden.

Side 8-11

## Bo på den rigtige side af broen



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

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

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

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

# SKAL DER HØSTES

Elever på Amagerfælled Skole henter hver dag grøntsager og krydderurter i skolegården til frokosten.

Side 16

## Hold fast i vægttabet

Positive tanker holder fedtet væk.



Side 33



### Farvel til madspild

De bestiller mindre portioner og hælder ikke længere mælk i vasken. Sygehus Vendsyssel er gået til kamp mod madspild.

Side 6

### I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
Din sundhed	32
Mad med Klinken	39
Quizen	42

**tema**  
nye medier

## Internettet med i lommen

4 ud af 10 FOA-medlemmer har en smartphone, som giver nem adgang til journaler, medicintjek og netværk.

Side 26-31

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 Mørkeberg  
journalist  
stim@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

Niels Rosdahl Jensen  
journalistpraktikant  
nrje@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

## 460

Så mange FOA-medlemmer vil i gennemsnit hver måned miste dagpengene fra januar og et halvt år frem.

**Kilde:** Fremskrivning fra FOAs A-kasse



Foto: Jørgen True

## Tillykke, du er fyret!

Lige før sit 40-års-jubilæum blev Edith Lorentsen fyret fra Herning Sygehus. Kort efter blev hun tilbudt et vikarjob samme sted og sagde nej tak.



Se det

om Ediths historie på [www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)



## Vi skal have sulten tilbage.

PARTIFORMAND LARS LØKKE RASMUSSEN OM VENSTRES FORSLAG TIL EN KONTANTHJELPSREFORM, VENSTRE.DK

## Jean Gocotano - talskvinde for au pairer

– har modtaget et hav af mail fra mennesker, fordi hun har fået afslag på sin ansøgning om opholds- og arbejdstilladelse i Danmark. FOA har tilbudt hende et job som konsulent for au pairerne og fører en klagesag på vegne af hende, da hun er den eneste egnede kandidat til jobbet. Du kan også støtte Jean på [facebook.com/supportJean](https://www.facebook.com/supportJean)

## Hvis dagpengene ryger – hvad så?

Vi har spurgt ledige FOA-medlemmer, hvad det betyder, hvis de mister deres dagpenge efter nytår.



**Jane Frandsen**, Borup, rengøringsassistent, ledig i to år

### Det er ikke fair

Måske må vi sælge huset. Ellers må jeg prøve at finde et deltidsjob. Jeg blev i sin tid fyret på grund af en arbejdsskade. Det var så uretfærdigt. Jeg har sparet op til pension og ikke til efterløn. Det bliver jeg straffet for nu, idet jeg ikke har krav på et seniorjob.



**Michael Faber Møllerup**, Taastrup, skolepedel, ledig i to et halvt år

### Farvel til bilen

Jeg bliver afhængig af, at min mor vil give middag en gang i mellem, og jeg bliver nødt til at sælge min bil. Jeg bor i Taastrup og søger blandt andet job i Helsingør og Næstved. Men det bliver sværere uden bil.



**Lene Jespersen**, København SV, afspændingspædagog, ledig i tre år

### Huset ryger

Jeg kommer til at miste mit hus, og det går ud over min søn, som jeg bor alene med. Det er et voldsomt pres, som har givet mange søvnløse nætter, så jeg har været sygemeldt med stress. Udsigten til at miste dagpenge er invaliderende.



**Charlotte Thaysen**, Århus, serviceassistent, ledig i to år

### Datteren må ud

I værste fald må jeg bede min datter på 21 om at flytte, da det har betydning for, om jeg kan få boligsikring. Jeg har intet på kiste-bunden, så jeg må være berettiget til kontanthjælp, men det vil jeg være meget ked af. Perspektiverne er trøstesløse.

# Vil slå for syges pension

PenSam vil forhindre, at kommuner kan tvinge syge og ledige FOA-medlemmer til at hæve deres opsparing til pension.

Af Ulla Nygaard ★ foto: Jørgen True

Mange kommuner forlanger, at syge og ledige hæver deres pensionsopsparing og lever af den, før de kan få kontanthjælp. Det gør livet endnu mere surt for dem,

der ikke længere er berettiget til dagpenge.

Det vil pensionsselskabet PenSam ændre på, så medlemmerne kan beholde deres opsparing til alderdommen og forsikringerne i pensionsordningen.

“Vores forbrugergrupper vil se på vores egne regler og formentlig ændre dem, så det ikke længere er muligt at tilbagekøbe opsparingen før tid,” siger direktør i PenSam **Helen Kobæk**.

Forbrugergrupperne mødes i september.

## Skal hæve opsparing på 290.000

Social- og sundhedsassistent **Anne Katinka Krogsbæk** er én af dem, der risikerer at miste sin pensionsopsparing. Hun blev sygemeldt med slidgigt i nak-



Social- og sundhedsassistent Anne Katinka Krogsbæk er gået psykisk ned med flaget, fordi kommunen har taget hendes sygedagpenge.

## [bag om ordet]

At man **tilbagekøber** sin pensionsordning betyder, at man hæver den før tid.

## Reglerne om pension

- Din pensionsordning i PenSam er en arbejdsmarkeds-pension og en del af overenskomsten.
- Pensionen kan normalt ikke hæves før, du går på pension, men der er enkelte undtagelser, blandt andet hvis du ikke har indbetalt til den i 12 måneder.
- Hvis du tvinges til at hæve pensionen (tilbagekøbe), ryger også de forsikringer, der dækker ved invaliditet og død. Desuden skal der betales 60 procent i afgift til staten.

ken for godt fire år siden og fik frataget sygedagpengene i april i år.

Københavns Kommune bevilgede kontanthjælp i seks måneder, men herefter lukkes kassen. Anne Katinka Krogsbæk skal hæve pensionsopsparingen og leve den op, før hun igen kan få kontanthjælp.

“Det er falske forudsætninger at spare op til alderdommen, hvis man tvinges til at hæve pengene,” siger hun om kommunens praksis.

Anne Katinka Krogsbæk er midt i en sagsbehandling, der trækker unødigt længe ud, for Københavns Kommune har ikke travlt med at afklare, om hun kan få fleksjob.

“Man forestiller sig ikke, at der er muligt at havne helt herude,” siger hun.★

post@ulla.nygaard.dk

“Det er falske forudsætninger at spare op til alderdommen, hvis man tvinges til at hæve pengene.”

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT  
ANNE KATINKA KROGSBÆK

# Maden skal spises - ikke spildes

På Sygehus Vendsyssel blev mad for mindst 500.000 kroner årligt smidt ud. Nu begrænser de systematisk madspildet.

Af Ingrid Pedersen

Madspild kostede tidligere mindst 500.000 kroner om året på Sygehus Vendsyssel. Det regnestykke kom sygehuset frem til, da det i fire uger registrerede spildet på fire typiske afdelinger. Registreringen viste, at 27,2 procent af den mad, husassistenterne bestilte til afdelingerne, blev smidt ud.

Hospitalet er derfor nu i gang med et stort projekt, der begrænser spildet.

## Fokus på temaer

Hver uge vælger hospitalskøkkenet at fokusere på et bestemt tema, så husassistenterne, der bestiller maden, holder fokus på besparelserne. I en uge var der tale om brød, en anden suppe eller mælkeprodukter.

“Vi har egne bagere og har bedt dem lave brødene mindre, så skiverne ikke bliver så store, at patienterne ikke kan spise dem,” fortæller køkkenleder **Mona Stenskrog**.

Et andet eksempel er, at køkkenet er begyndt at levere øllebrød og andet i mindre portioner til afdelingerne, så de ikke skal bestille to liter, hvis der kun er brug for halvdelen.

## Andre skal lære det

Erfaringerne er så gode, at alle hospitalskøkkener i Nordjylland i slutningen af august deltog i en konference for at lære af sygehuset i Hjørring.

“Når vi forsøger at begrænse spildet, er der ikke tale om et spareforsøg, men at vi hellere vil bruge pengene på bedre råvarer og kurser for medarbejderne end smide pengene i skralde-spanden,” siger servicechef **Bruno Nielsen**. ★

[ingrid@mediehusetrubrik.dk](mailto:ingrid@mediehusetrubrik.dk)

# 27,2

procent af maden på fire afdelinger på sygehuset i Hjørring blev smidt ud, da sygehuset registrerede madspildet i fire uger. Det største spild var på den varme mad og brød, hvor næsten en tredjedel blev smidt ud.

## Fire hospitaler

Sygehus Vendsyssel består af fire sygehuse. Køkkenet ligger på Hjørring Sygehus, der også laver mad til Frederikshavn, Brønderslev og Skagen.

## Andre skal lære

21. august deltog regionens øvrige hospitaler i en konference i Aalborg for at bruge erfaringerne fra Hjørring til selv at begrænse madspildet.

## Uddannelse

Senere på året skal husassistenter og køkkenpersonale på kursus for at lære hinandens arbejdsgange bedre at kende. De to faggrupper mødes aldrig, for maden transporteres af portører fra køkkenet til afdelingerne.

 **Vil du vide mere**

så kontakt køkkenleder **Mona Stenskrog**, [m.stenskrog@rn.dk](mailto:m.stenskrog@rn.dk) eller servicechef **Bruno Nielsen**, [bruno.nielsen@rn.dk](mailto:bruno.nielsen@rn.dk)

## Koster milliarder

8,4 milliarder kroner er værdien af den brugbare mad, der hvert år bliver smidt ud fra danske husholdninger, storkøkkener og detailhandel.

 **Læs mere**

[www.mindremadspild.dk](http://www.mindremadspild.dk)



# Før smed vi oceaner af mælk ud

Nu er det blevet rutine for husassistenterne på Hjørring Sygehus at **bestille mindre mad** til patienterne.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Kaffefløde, A38 og den sukkerfrie proteindrik bliver ikke bestilt mere. Da husassistenterne på fire hospitalsafdelinger på Hjørring Sygehus i fire uger havde talt op, hvor meget mad der blev kasseret fra afdelingerne, blev mange bestillinger anderledes.

Registreringen var lidt af en øjenåbner for husassistent **Gitte Olsen** og hendes kolleger.

“Vi vidste godt, at vi smed meget mad ud. Men vi var jo nødt til at følge retningslinjerne,” siger hun.

#### **Mælk må bruges dagen efter**

“Tidligere blev der hældt oceaner af liter mælk ud, fordi det ikke måtte bruges dagen efter. I dag har vi fået tilladelse

til at bruge det til morgenmad. Det har begrænset spildet meget,” siger hun.

Nogle varer, som slet ikke blev brugt, bestiller de ikke mere. Det gælder f.eks. magre mælkeprodukter, som ikke spises af patienterne på mave- og tarmkirurgisk afdeling. Husassistenterne lægger heller ikke længere al pålægget på frokostbuffeten på én gang, for så skal den smides ud bagefter. I stedet henter de mere i køkkenet, når der er spist op, og grød og suppe bliver først sat på buffeten, når der er brug for det.

Nu må husassistent Gitte Olsen og hendes kolleger godt bruge mælkeprodukterne til morgenmaden, selv om de er en dag gamle. Det har **reduceret spildet**.

#### **Rutine**

Det er blevet rutine at bestille mindre og låne på en anden afdeling, hvis man mangler noget.

Men der kan stadig spares yderligere.

“I dag er der altid to menuer til middagen om aftenen. Vi bestiller rigeligt af dem begge, men hvis der kun var én, ville spildet ikke være så stort,” foreslår Gitte Olsen.

En del af madspildet skyldes, at de ikke i forvejen ved, hvor mange patienter der er på afdelingen – og hvor mange af dem, der er småtspisende. Og der skal stadig være rigeligt til alle. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

## **Sakset fra foa.dk**

### **30.07 Erstatning til ældre fyret**

225.000 kroner i godtgørelse. Sådan endte en sag i Ligebehandlingsnævnet for en 62-årig social- og sundhedsassistent, der blev afskediget fra et hospital i Midtjylland. Ligebehandlingsnævnet fandt, at der var udøvet forskelsbehandling på grund af alder.

### **0.08 I flæsket på de gule**

Forbundsformand Dennis Kristensen serverer forskellen på en rigtig fagforening og en gul fagforening ved hjælp af stegt flæsk med persillesovs. Se ham forklare, hvorfor den danske model er i fare efter Vejle-gårdssagen på [www.foa.dk.tv](http://www.foa.dk.tv).

### **16.08 Flest FOA'ere holder på efterløn**

Kun 30 procent svarende til 28.000 af FOAs medlemmer har indtil videre valgt at få efterlønspengene udbetalt. Det er lidt under gennemsnittet for medlemmer af andre a-kasser, som er på 36 procent.

### **21.08 Ingen rører seniordagene**

FOA siger blankt nej til at hæve aldersgrænsen på de nuværende 60 år for de særlige fridage til ældre medarbejdere. Det er ellers foreslået af de kommunale arbejdsgivere i KL som følge af, at efterlønsalderen stiger, og medarbejderne bliver ældre.

### **22.08 Opråb til regeringen**

FOA og syv andre faglige organisationer opfordrer regeringen til at afværge en katastrofekurs. Blandt andet med en jobgaranti til de ledige, der står til at ryge ud af dagpengesystemet, et bedre forsørgelsesgrundlag end kontanthjælp, en tilbagerulning af genoptjeningskravet til 26 uger og uddannelse.

*Læs flere nyheder på [foa.dk](http://foa.dk)*

A photograph of two women standing outdoors by a body of water. In the background, a large steel truss bridge spans across the water. The woman on the left has short dark hair, wears glasses, a white dress with a silver belt, and a grey cardigan. The woman on the right has dark hair pulled back, is smiling, and wearing a dark blue sleeveless top. They are standing in front of a field of yellow wildflowers. The text is positioned on the left side of the image.

Det gælder om at **bo på den rigtige side** af Lillebæltsbroen, hvis man får brug for hjælp til ny uddannelse på grund af en varig lidelse. Det kender Kristiane Pedersen fra Middelfart og Karina Toft Kjær fra Fredericia alt til.

# Dit postnummer afgør din fremtid

Har du nedsat arbejdsevne, så kan **revalidering** være en mulighed for at komme videre i et nyt fag. Men dine chancer afhænger af, hvor du bor.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

## Store forskelle

**0 procent** af arbejdsstyrken – i alt tre personer. Så få er på revalidering i Dragør Kommune, som ligger i bunden af statistikken.

**0,4 procent** af arbejdsstyrken – i alt 74 personer – er på revalidering i Middelfart Kommune. Det svarer til landsgennemsnittet.

**0,8 procent** af arbejdsstyrken – i alt 177 personer. Så mange er på revalidering i Fredericia Kommune, som top-per statistikken.

**Kilde:** www.jobindsats.dk

## Kommunerne har strammet op

Loven om revalidering har været uændret siden 2003. Men en principiel afgørelse fra Ankenævnet i 2009 har givet kommunerne grønt lys til at give afslag på revalidering, hvis man kan søge ufaglært arbejde ud fra sine kvalifikationer.

**Kilder:** Aktivloven og socialpolitisk konsulent Anne Dahl Petersen, FOA

**60**

procent. Så meget er antallet af personer, som modtager revalideringsydelse, faldet siden 2007.

**Kilde:** Statistikbanken

Tvinger dårlig ryg, eksem eller andre skavanker dig til at skifte fag, så kan dit postnummer blive din lodseddel til en ny karriere – eller en blank nitte. Tal fra jobindsats.dk viser, at der er stor forskel på, hvor nærige eller rundhåndede kommunerne er med at give revalidering.

Fredericia er den kommune i landet, der gør mest brug af revalidering. Her var 0,8 procent af arbejdsstyrken – 177 personer – på revalidering i maj i år. Men i nabokommunen Middelfart på den anden side af Lillebæltsbroen er kun halvt så stor en del af arbejdsstyrken på revalidering – 0,4 procent eller 74 personer.

## Middelfart lytter mindre til lægerne

FOA Lillebælt mærker tydeligt forskellen, når de hjælper FOAs medlemmer med at søge revalidering.

“Hvis en arbejdsmedicinsk rapport fortæller Middelfart Kommune, at revalidering er en god idé, så er det ikke sikkert, at kommunen følger anbefalingen. Det gør Fredericia efter min erfaring. Især uddannelses-revalidering er Fredericia mere tilbøjelig til at give,” siger **Anne Blomme**, der er faglig medarbejder i FOA Lillebælt.

**John Klausen** er lektor i socialret ved Aalborg Universitet og har forsket i revalidering.

“Loven lægger ikke op til en så forskellig praksis. Desuden har vi set et fald i revalidering de seneste ti år, som heller ikke kan forklares med lovgiv-

ning alene. Det tyder på, at nogle kommuner er for restriktive med at give revalidering i forhold til, hvad loven lægger op til,” siger han.

John Klausen uddyber, at kun en lille del af forskellen kan forklares med, at nogle kommuner har flere risikofyldte erhverv end andre og derfor større behov for revalidering.

## Revalidering virker

Revalidering er ellers det mest effektive værktøj til at få folk i job. Det viser en rapport fra Center For Aktiv Beskæftigelsesindsats (CABI) fra juni 2012. 36,2 procent af de personer, der afsluttede et revalideringsforløb i 2010 var i beskæftigelse eller uddannelse et år senere. Til sammenligning var tallet 34,5 procent for løntilskudsjobbere og kun 16,4 procent for personer i virksomhedspraktik.

Regeringens aktuelle udspil til reform af fleksjob og førtidspension lægger op til, at flere skal i såkaldte ressourceforløb. I den forbindelse er det oplagt at opprioritere revalidering. Det mener næstformand i FOA, **Mona Striib**:

“Jeg vil opfordre beskæftigelsesministeren til at ændre Aktivloven, så den lægger mere op til langsigtede aktiviteter for at få folk i arbejde. Og jeg vil opfordre ministeren til at sætte mål for, hvor mange procent af ressourceforløbene, der skal bestå i revalidering,” siger hun. ★

stim@foa.dk



- Kommunen skal give revalidering, når andre erhvervsrettede aktiviteter, som for eksempel aktivering, ikke er tilstrækkelige til, at personen kan klare sig selv.
- Kommunen og revaliderenden skal tilrettelægge forløbet efter personens forudsætninger og behov og under hensyn til egne ønsker til fremtidig beskæftigelse.
- Revalideringen skal så vidt muligt rettes mod områder, hvor der er gode muligheder for job.
- Ægtefællens indtægt har ingen indflydelse på, om man har ret til revalidering.
- Man kan højst få revalidering i 5 år.

**Kilde:** Aktivloven

## [bag om ordet]

**Revalidering** er ehvervsrettede aktiviteter og økonomisk hjælp til personer med begrænsninger i arbejdsevnen. Hjælpen skal bidrage til, at personen fastholdes eller kommer ind på arbejdsmarkedet.

**Kilde:** Aktivloven.



# 6

## gode råd

Socialpolitisk konsulent i FOA Anne Dahl Petersen giver gode råd til dig, der er for skadet eller syg til at vende tilbage til dit arbejde.

**1. Begynd så tidligt** som muligt at gøre dig tanker om, hvilke job du ellers kan se dig selv i. Vent ikke til dine sygedagpenge er ved at udløbe efter et år.

**2. Tag kontakt til FOA**, som kan hjælpe dig med det videre forløb.

**3. Tænk i fag**, hvor arbejdsopgaverne er skånsomme nok, og hvor der er gode muligheder for job. Forhør dig hos den relevante fagforening – for eksempel HK, hvis du overvejer en kontoruddannelse.

**4. Undersøg hvilke uddannelser** eller hvilke kurser du skal bruge. Jo kortere uddannelse des bedre chancer for revalidering.

**5. Lav en skriftlig plan** for din uddannelse med tidspunkter for start og slut og efterfølgende muligheder for arbejde.

**6. Forklar kommunen**, hvorfor netop denne uddannelse er realistisk at gennemføre, og hvorfor den giver dig de bedste muligheder for varig beskæftigelse i fremtiden.

## 5.624 på revalidering

I 1. kvartal 2012 modtog i alt 5.624 revalideringsydelse.

# Jeg får ingen hjælp

Middelfart Kommune afviste revalidering. Så nu må Kristiane Pedersen selv betale.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Heidi Lundsgaard

**Kristiane Pedersen** kniber øjnene sammen mod solen og skuer ud over Lillebælt. Hvis den tidligere social- og sundhedsassistent havde boet på den anden side af broen, i Fredericia, havde hun måske haft 11.400 kroner mere om måneden de næste to et halvt år. For Frederi-

cia er væsentligt mere rundhåndet end Middelfart, når det handler om at give revalidering til folk, der som Kristiane er for slidte eller syge til at fortsætte i deres fag. Kristianes skulder har sagt stop til arbejdet som social- og sundhedsassistent. Hun har prøvet alt:

Fysioterapi, kiropraktor, skånehensyn. I efteråret rådede hendes læge hende til at tænke i nye baner. "Jeg besluttede, at så skulle det være sygeplejerske. Det giver bedre mulighed for at finde et job, der ikke er fysisk hårdt. For eksempel kan jeg arbejde i en lægepraksis eller

en afdeling for for tidligt fødte børn."

## Kommunen vendte på en tallerken

Først mente hendes sagsbehandler i kommunen, at Kristiane Pedersen kunne få revalideringsydelse, mens hun tog en ny uddannelse. Men i februar 2011 skrev



"Vi har da spurgt os selv, om vi kan **beholde huset**, hvis min mand mister sit job," siger Kristiane Pedersen.

# Jeg føler mig heldig

Karina Toft Kjærs hænder sagde stop til sosu-arbejdet, men kommunen gav hende chancen for en **ny uddannelse**.

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Det startede med små røde knopper på hænderne efter de evige rutiner på jobbet med at vaske og afspritte hænder. Så blev det til åbne sår, som **Karina Toft Kjær** dag-

ligt rullede ind i plaster og gaze. Handsker hjalp ikke. Til sidst måtte hun opgive at arbejde som social- og sundhedsassistent og fik eksemet anerkendt som arbejdsskade.

"I starten var det svært at erkende, at jeg var nødt til at starte forfra, når nu jeg allerede havde valgt mit drømmefag. Men det var vigtigt for mig at blive ved med at

forsørge mig selv, og jeg ville gerne blive ved med at arbejde med mennesker," fortæller Karina Toft Kjær.

Hun fik mod på at blive socialrådgiver og søgte om revalidering.

kommunen, at hendes helbred alligevel ikke var dårligt nok til, at hun kunne få revalidering. Parkeringsvagt og billetkontrollør. Det var nogle af kommunens bud på job, som Kristiane kunne tage uden nogen opkvalificering.

“Det var mest job, hvor jeg skulle vælge arbejdet med mennesker fra. Men jeg vil ikke give slip på det, jeg brænder for,” siger Kristiane Pedersen.

Kristiane prøvede at diskutere muligheden igen, men kommunen blev ved med at afvise.

### Starter på uddannelse

Sidste år besluttede hun at tage uddannelsen til sygeplejerske på almindelig SU. Hun tog en et-årig HF og starter 1. september i år på sygeplejerskeuddannelsen. Imens må 42-årige Kristiane betale udgifter til hus, bil, SFO og lignende for de cirka 5.700 kroner, hun får udbetalt i SU. ★

[stim@foa.dk](mailto:stim@foa.dk)

## 3 skarpe til Middelfart Kommune

Morten Weiss-Pedersen, formand for Beskæftigelses- og Arbejdsmarkedsudvalget, svarer.

Af *Stine Mørkeberg*

### Hvorfor er I så nærige med revalidering?

Vi er ikke nærige. Vi synes, at revalidering er et godt redskab til at få folk tilbage på arbejdsmarkedet, hvis det anvendes rigtigt. Men der er blevet strammet utroligt meget op på lovgivningen omkring anvendelse af revalidering, og vi er nødt til at overholde lovgivningen.

### Hvordan kan det være, at andre kommuner kan overholde lovgivningen og samtidig give revalidering til flere?

Det kan være, de skønner anderledes, når de vurderer, hvor meget arbejdsevne der er tilbage.

### Når I giver afslag på revalidering, henviser I ofte folk til at søge ufaglærte job. Men findes de job overhovedet om 10 år?

Ufaglærte job er under pres. Men al erfaring viser også, at når man nærmer sig udløbet af sine dagpenge, så kommer der en utrolig energi frem, som gør, at folk tit og ofte finder et arbejde i 13. time. ★

[stim@foa.dk](mailto:stim@foa.dk)

Hvad mener du?

### Har du nogensinde overvejet at søge om revalidering?

Gå ind på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet) og deltag i afstemningen



#### 5.662 kroner om måneden

Det må **Kristiane Pedersen** klare sig for som studerende på SU.



#### 17.073 kroner om måneden

Det får **Karina Pedersen** som revalidend under hele sit uddannelsesforløb.

Den var Fredericia Kommune med på. Efter kun en måned fik Karina lov til at starte på en 1-årig HF efterfulgt af den 3½-årige uddannelse til socialrådgiver.

Karina føler sig heldig, fordi hun bor i en kommune, der har givet hende en ny chance.

“Med børn og hus ville det have været svært at gå ned på SU,” siger hun.

### Snart socialrådgiver

I dag mangler Karina kun

halvandet år af sin uddannelse, som hun fortsætter med 1. september i år, hvor hendes barsel slutter. ★

[stim@foa.dk](mailto:stim@foa.dk)

**To stabile indtægter** i familien er ikke blevet mindre vigtigt af, at Karina Toft Kjær og hendes mand sidste år fik tvillingerne William og Emil. Derudover har de en datter på fem år.



# groft sagt

## Udsalg

Venstre og Dansk Folkeparti vil med et lovindgreb forbyde faglige bloka-der. Når fagforeninger ikke længere kan beskytte deres overenskomster, kan enhver slå en bod op på markeds-pladsen og falbyde overenskomster.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

**Sofie Lassen-Kahlke** er symbol på den danske model i FOA-kampagne.

**Det var med glimmer** og glamour, da skuespiller Sofie Lassen-Kahlke forleden gik i brechen for den danske model i en FOA-kampagne. Startskuddet til kampagnen gik på sosu-skolen i Brøndby, hvor Sofie Lassen-Kahlke præsenterede kampagnen sammen med FOA-formand Dennis Kristensen. Formålet med kampagnen er at

oplyse om værdien af den danske model på arbejdsmarkedet og dermed værdien af, at de unge melder sig ind i en fagforening, der varetager deres interesser.

**I en pjece folder** Sofie Lassen-Kahlke sig ud som model på spektakulære billeder suppleret af en tekst, der kort forklarer, hvad den danske model går ud på. Kampagnen består desuden af en facebook-side med baggrundsviden og links til dem, der gerne vil fordybe sig i historien bag den danske model, aftalesystemet, trepartsforhandlinger med videre.

**Sofie Lassen-Kahlke** er blandt andet kendt fra filmene om Anja og Viktor og senest fra satireshow som *City Singler* og *Live fra Bremen*. Hvordan kan det være, at Sofie Lassen-Kahlke har valgt at bakke op om den danske model? "Jeg er ikke gået ind i den her kampagne af politiske grunde, men jeg synes, det er vigtigt, at folk lærer, hvad den danske model egentlig går ud på. Hvordan den har betydning for vores samfund og hverdag. Og det gør man jo nemmest ved at gøre det mere tilgængeligt og forståeligt," siger hun til Fagbladet FOA. ★

Foto: Formidabel



**Sofie Lassen-Kahlke** har medvirket i adskillige musicals og tv-serier, der appellerer til unge.

 **Læs mere**

om kampagnen på [www.facebook.com/dendanskemodel](http://www.facebook.com/dendanskemodel)

# TRÆT FØR FYRAFTEN

## Derfor bliver du træt

Er du en af de mange kvinder, som ofte føler sig træt og udkørt, er der nu hjælp at hente med jerntilskuddet Ferrotin. Studier har overraskende vist, at 9 ud af 10 kvinder ikke får jern nok gennem kosten, og netop manglen på jern er ofte skyld i træthed og manglende energi.

## Hemmeligheden bag Ferrotin

Hemmeligheden bag Ferrotins gode virkning er indholdet af aminosjernet, der regnes som verdens bedste optagelige jernkilder. Det gør, at du hurtigt mærker, hvordan trætheden forsvinder, og energien kommer tilbage.

Bruger du Ferrotin dagligt, vedligeholder det dine jerndepoter, så du kan holde dig frisk og fuld af energi - hver dag.

Læs mere om Ferrotin på [wellvita.dk](http://wellvita.dk)

**Ferrotin  
giver dig  
hurtigt ny  
energi**

## Vickie Jo Ferrotin holder mig frisk

*Jeg bruger Ferrotin fordi det giver mig energi og overskud til en travlt hverdag.*



Direkte til dig

**69<sup>00</sup>**

**Halv pris**

Bestil nu! 82 30 30 40 eller [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) ➔

**Prøv Ferrotin - 2 måneders forbrug kun kr. 69,-**

Prøv Ferrotin - 60 dage til halv pris kun kr. 69,-  
Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Ferrotin hver 2. måned for kun kr. 139,-.

Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8 - 16 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk).

Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.

Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.



## dennis k

### Jeg må ned på knæ

**FOA har i de senere år** beskæftiget sig rigtig meget med PenSam, som administrerer de fleste FOA-medlemmers pensionsopsparing. Der er gennemført en lang række ændringer, herunder ændringer af demokratisystemet med direkte valgte medlemsrepræsentanter – forbrugergruppemedlemmer – og krav til selskabets drift om, at afkastet skal op, og administrationsomkostningerne skal ned.

**Vi har også ønsket** at øge valgmulighederne for den enkelte, og som noget nyt at få indført en mulighed for den enkelte for at vælge en anden forvalter til at investere den



**Frit valg af formueforvalter er fortsat en rigtig idé, som vi vil arbejde på at få gennemført.**

ordning i drift blev imidlertid nedstemt i PenSam Livs bestyrelse lige før sommerferien. Kommunerne støttede ligesom FOA forslaget, mens den anden arbejdsgiverpart i bestyrelsen, Danske Regioner, vendte tommelfingeren ned.

**Jeg har tidligere lovet FOAs medlemmer,** at vi ville arbejde for at få indført frit valg af formueforvalter, men må desværre nu gå ned på knæ og beklage, at vi ikke i denne omgang kan gennemføre mit løfte. Det ærgrer mig rigtig meget, fordi jeg synes, at denne form for valgfrihed med bibeholdelse af den fælles ansvarlighed og solidaritet matcher FOAs arbejde med, at vores kollektive overenskomster skal udvikle individuelle muligheder inden for kollektive rammer. Og det overrasker mig, at Danske Regioner overhovedet vil blande sig i dette spørgsmål.

**Frit valg af formueforvalter** er fortsat en rigtig idé, som vi vil arbejde på at få gennemført. Desværre skete det ikke i denne omgang. ★

**[kort sagt]**

FOAs forslag om, at pensionskunder i PenSam skal have mulighed for at vælge anden formueforvalter til den del af pensionsbidraget, der går til alderspension, blev ikke vedtaget i bestyrelsen.

del af pensionsbidraget, som går til opsparing af alderspension.

Forslaget ville indebære, at vi fastholder solidariteten i pensionsordningen, hvor vi forsikrer hinanden i forhold til invaliditet, kritisk sygdom og død samtidig med, at den enkelte kunne vælge en alternativ formueforvalter.

**Det var tanken,** at denne nye valgmulighed skulle indføres i foråret 2013. Forslaget om at sætte denne



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

### Sendt til redaktionen Den gode praktik

1. juni

Når man er praktikant, er forholdet til kollegerne afgørende for det indtryk, man får af arbejdsområdet. Jeg har selv oplevet et positivt forhold til mine kolleger og er bevidst om, hvordan dette positive indtryk hænger sammen med mit mod til at tage ansvar i min fremtidige faglige verden. Mit forhold til kollegerne har altid været sådan, at jeg aldrig kom til at føle mig udenfor. Den hjælpsomhed, fleksibilitet og tålmodighed, jeg har oplevet fra mine kollegers side, er en forudsætning for, at jeg kunne tage mine første skridt inden for sosu-arbejdet med tillid, entusiasme og motivation.

Zohreh Samaei

### FOA.dk Dagplejernes fradrag

26. juni

Hvornår sker der noget med dagplejernes fradrag? Der er kommet fedtafgift, grønne afgifter og jeg ved ikke hvad. Det kan da ikke være rigtigt, at vores fradrag ikke bliver forhøjet i takt med de nye afgifter. Hr. sektorformand Jakob Sølvhøj lovede os for omkring otte år tilbage, at selvfølgelig skulle fradraget stige. Men, men, men, intet er sket. Som det ser ud nu, er der ikke meget i overskud lønmæssigt til os selv, når der er handlet ind til vores skønne



Hvor kunne jeg ønske mig, at der også kunne blive lidt ravage i regeringspartierne på baggrund af fleksjobbernes forringede vilkår med fleksjobreformen.

ANITA LANNING

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

dagplejebørn. Håber, der snart sker noget positivt.

Merethe Marker

## Facebook Gratis arbejde 6. august

Hvad synes FOA og alle andre sosu'er om, at løntilskud og andre praktikanter går ind og tager plads for faglærte sosu'er? Har denne weekend arbejdet med tre lønpraktikanter, der ikke er uddannet inden for faget, men plejecentret sparer jo penge der, da det er en anden kasse, der betaler. Det er såkaldt gratis arbejde, og det er ulovligt.

Pia Almstrup

## Facebook David og Goliath 18. august

Folk, der bakker op om KRIFA, fordi de tror, at KRIFA er den lille 'David', som er oppe imod

den store 'Goliath', skal vide, at den største 'Goliath' er de kræfter, som ønsker, at KRIFA vinder denne principielle sag! Vi snakker ikke om politikere, men multinationale økonomiske magter, som er valgt af stemmer, der kun har adgang i kraft af deres store aktiemajoritet. Det er ikke et demokrati, jeg ønsker at leve i.

Ole Amstrup

## Facebook Mere rav i den! 17. august

Dejligt med politisk fokus på dagpengeproblematikken og lidt rav i regeringen på denne foranledning. Men altså, hvor kunne jeg ønske mig, at der også kunne blive lidt ravage i regeringspartierne på baggrund af fleksjobbernes forringede vilkår med fleksjobreformen. Er vi fleksjobbere bare en så overset og nedvurderet gruppe, at vi betragtes som endnu



mindre interessante end arbejdsløse dagpengemodtagere? Hvordan kan det være, at vi med mindst 70.000 berørte personer får mindre interesse fra regeringspartierne side end måske 30.000 eller færre dagpengemodtagere?

Anita Lanning

## Facebook Giv folk rigtigt arbejde 16. august

Margrethe Vestager siger: "Regeringens ambition er klar: Vi ønsker flere i arbejde - færre på forsørgelse." Ja, ja, I ønsker flere i arbejde. Er det så derfor de offentlige ansætter folk på løntilskud og aktivering, hvor de skal være slaver, og hvor timerne ikke tæller? Hvad med at gøre det til et ordinært arbejde i stedet, hvor de har mulighed for at kunne tjene timer til en ny dagpenge- ret? Rigtig mange mennesker er på løntilskud og aktivering. Afskaf den billige arbejdskraft, så kan I se, at der er flere i arbejde og færre på forsørgelse.

Jinky Ann Hansen



## Fremme i skoene

FOA-medlemmer har taget smartphonen og det mobile internet til sig. Mød fire medlemmer, der er fremme i skoene og har glæde af de nye teknologier, både professionelt og privat.

Tema side 26-31



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: [foa.dk/debat](http://foa.dk/debat) eller

[Facebook.com/fagogarbejde](https://www.facebook.com/fagogarbejde)



procent af alle ledere, som er medlemmer af FOA, har inden for det seneste år været sygemeldt på grund af stress.

**Kilde:** 'Psykisk arbejdsmiljø blandt ledere organiseret i FOA', FOA-undersøgelse, april 2012

## Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debattindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på [foa.dk](http://foa.dk) og på Facebook.



1

**1 Højbede.** Haven er i virkeligheden et antal højbede i et hjørne af skolegården. Ugens køkkenhold konstaterer, at basilkummens smag og duft er meget kraftigere, end når man køber den i supermarkedet.



### [Byskolehaven]

På Amager Fælled Skole er 5-6 elever med til at lave mad en uge ad gangen, og i år indgår råvarer fra skolehaven i frokosten. Omkring halvdelen af skolens 495 elever spiser hver dag skolens sunde, økologiske frokost. Siden skolen for 2½ år siden blev madskole og sundhedspædagogisk profilskole, er eleverne strømmet til. Tidligere var det en skole, eleverne flygtede fra.

 **Læs mere**

[www.afs.kk.dk](http://www.afs.kk.dk) og  
[www.byskolehaven.dk](http://www.byskolehaven.dk)

# Fra jord til bord

**2** **Ansvar.** "Det er jo vores egne haver. Alle har taget ejerskab til dem," forklarer Liva Helvig og Ponija Dumo, 7.v. Haverne har været forsånet for hærværk og ødelæggelse.

**3** **Høsten.** Eleverne har plukket bønner, tomater, basilikum, kornblomster og chili. Chilierne skal gemmes til senere. Resten laves til en dekorativ salat med en dressing af olie, honning og æbleeddike og pyntet af kornblomster.



I et hjørne af skolegården vokser græskar, gulerødder og krydderurter i høje bede. Her **henter eleverne råvarer** til dagens frokost.

Hver dag laver kokken Sebastian Shane Ross og hans kollega på Amager Fælled Skole frokost sammen med en gruppe elever. Og eleverne forstår pludselig, at grøntsager ikke kommer fra supermarkedet.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

**4** **Forsigtighed.** Bierne er fredelige. Men man skal være stille, når man er i nærheden af dem – og for en sikkerheds skyld tage bidragt på. Det har eleverne lært.

**5** **Honninggave.** Før sommerferien fik alle skolens elever et lille glas af den hjemmeproducerede honning. Eleverne i fjerde klasse har ansvaret for bierne og honningproduktionen.





6

**6 Pædagogik.** Produkterne fra haven rækker ikke langt, når der skal laves mad til flere hundrede skoleelever og lærere, så bønner, gulerødder, tomater og rucola-salat bruges som anskuelserundervisning, men krydderurterne indgår dagligt, så kartoflerne får et pift med rosmarin og kødet lidt timian.

**7 Vitaminer.** Bønnerne bliver svitset i lidt olivenolie, så de bevarer både sprødhed og næringsstoffer.

**8 Udseende.** Hvordan præsenterer maden sig bedst? Eleverne prøvanretter maden på tre forskellige farver tallerkener og er enige om, at tomaterne forsvinder lidt på den røde.

**9 Grundsmage.** Sebastian Shane bruger smagskompasset over de fem grundsmage, så eleverne selv kan finde frem til, at der skal æbleeddike i salatdressingen. Den giver syre.

 Se mere

[www.foa.dk/fagbladet/ekstra](http://www.foa.dk/fagbladet/ekstra)



7



8



9

# det virker

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

**Porrens** oprindelse er ukendt. Den er i familie med løg og har været dyrket i Egypten for over 4.100 år siden. Næst efter kartofflen er den en af de mest almindelige planter i danske køkkenhaver.

**Kilde:** Havenyt og Wikipedia

**Navn:** Helle Hansen  
**Alder:** 58 år  
**Uddannelse:** Tandlægeklinik-assistent  
**Job:** Køkkenleder i Børne- og ungehuset Løvbakken i Nørresundby i 24 år.

## [opskrift]

### Helles farserede porrer

- 3 store porrer
- 500 g hakket kyllingekød (andre kødtyper kan også bruges)
- 1 stort løg
- 1 æg
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. mel
- rasp
- salt og peber
- olie og margarine

Porrerne koges møre i rigeligt vand (der gemmes til sovsen). De drypper af i en sigte. De øvrige ingredienser røres godt til en fast fars. En klump af farsen pakkes om nogle strimler porre og vendes i rasp krydret med salt og peber. Steges på panden i en blanding af olie og margarine. Serveres med kartofler, gulerødder og brun sovs lavet af kogevandet fra porrerne.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

I ungdomsklubben Løvbakken kommer unge fra mange forskellige kulturer – og de elsker **Helles porrer**.

## Farserede porrer hitter hos de unge

**Mange indvandrerfamilier** i Nørresundby er blevet præsenteret for farserede porrer med brun sovs, når deres store drenge er kommet hjem fra ungdomsklubben Løvbakken. Her har **Helle Hansen** gennem mere end 24 år sørget for mad til de unge i både juniorklubben og ungdomsklubben. Til hverdag står den på boller, toast, frugt og pølsehorn, men om onsdagen laver hun rigtig varm mad sammen med et par af de unge.

**“Farserede porrer** er blevet det helt store hit,” siger Helle Hansen og tilføjer, at de unge forlanger, der bliver serveret rigeligt med brun sovs til retten.

Derfor koger hun porrerne i så meget vand, at der kan laves mindst ti liter opbagt sovs af porrevandet.

**Som regel deltager 20-30** unge i onsdagsmiddagen, og mange af de drenge, der ellers ikke laver mad derhjemme, har fået opskrifter på de danske retter med hjem.

“Vi laver selvfølgelig også udenlandsk mad og har været hele jorden rundt rent madmæssigt,” fortæller hun.

**Det handler ikke bare om**, at de unge skal have noget at spise. De skal også opleve glæden ved selv at kokerere. Derfor skiftes de til at hjælpe hende med at lave mad til kammeraterne. ★

[ingrid@mediehusetrubrik.dk](mailto:ingrid@mediehusetrubrik.dk)



## Pas på maden

**Mad skal respekteres** – ikke sådan, at man behøver at bede bordbøn, hver gang man spiser. Men der er lagt utrolige ressourcer i hvert eneste måltid – lige fra dyret blev opdrættet, kornet sået, guleroden hevet op af jorden, til maden er forarbejdet og sat på spisebordet.

**Derfor er det rystende at se**, hvor store



Det er klart, at det heller ikke er sjovt hver dag at kassere god, brugbar mad, som kollegerne har brugt tid og kræfter på at gøre god og lækker.

initiativ til at gøre noget ved problemet.

**Jeg jubler over det**, for det er klart, at det heller ikke er sjovt hver dag at kassere god, brugbar mad, som kollegerne har brugt tid og kræfter på at gøre god og lækker.

**Og det glæder mig**, at tanken om at begrænse madspildet – der koster os 8,4 milliarder kroner om året – breder sig. Erfaringerne fra Hjørring skal bruges på andre af regionens hospitaler, og mon ikke de fleste af os, har det i tankerne, inden vi køber for meget ind derhjemme? ★

*Gina Liisborg*

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Husassistenterne på Sygehus Vendsyssel i Hjørring er med i et projekt, der skal begrænse madspildet på sygehuset.

**Læs mere**

side 6-7

mængder mad vort rige samfund smider ud. Det gælder både privat, i butikker og i storkøkkener, og det glæder mig hver gang, nogen gør noget ved det. Uanset om det er de unge, der finder brugbar mad i supermarkederne affald, eller vore egne medlemmer i køkkenerne, der er bevidste om at undgå spild.

**På Sygehus Vendsyssel** i Hjørring er husassistenterne godt i gang med at minimere udsmidningen af mad. Et projekt viste, at 27,2 procent af den mad, husassistenterne bestilte op til afdelinger, røg i skraldespanden. Det er spild af ressourcer, og heldigvis har hospitalet taget



# 4

Er antallet af medarbejdere i Krifas overenskomstafdeling ifølge dagbladet Politiken. Krifa har til gengæld mellem 30 og 40 telefonsælgere ansat.

**Kilde:** Politiken

### FOA prioriterer anderledes

FOA har 30 ansatte i sin overenskomstafdeling, men har ingen telefonsælgere ansat.



### Den hemmelige pulje

333 FOA-medlemmer, som har oplevet en fyring, har fået støtte til uddannelse fra Tryghedspuljen. Puljen på 80 millioner kroner lever et stille liv. Efter 14 måneder er kun 7% af pengene brugt.

**Læs mere**

[www.foa.dk/tryghedspuljen](http://www.foa.dk/tryghedspuljen)

### 11 næser til FOA

FOAs Klageinstans har udgivet sin beretning for 2011 med 31 saftige sager, hvoraf 11 er endt med, at klageren har fået ret.

**Læs mere**

[www.foa.dk/klageinstans](http://www.foa.dk/klageinstans)



Arkivfoto Kirsten Fich Pedersen

## Margit Vognsen er død

Tidligere næstformand i FOA Margit Vognsen er død 69 år. Hun var oprindeligt hjemmehjælper og blev fagligt aktiv i Husligt Arbejder Forbund, som hun blev formand for i 1986.

Ved dannelsen af FOA i 1993 blev hun næstformand, og den post havde hun frem til 2004, hvor hun gik på efterløn.

Ligestilling og forbedring af kvindernes uddannelsesniveau var blandt hendes mærkesager, og et af resultaterne var etablering af social- og sundhedsuddannelserne i 1991.

**Læs mere**

nekrolog på [www.foa.dk](http://www.foa.dk)

## Meyer fuskede med økomærke

Kokken Claus Meyer har fået en bøde for at have annonceret med det røde øko-mærke i sin bod på Roskildefestivalen. Kun kaffen var økologisk, men kunderne kunne få den opfattelse, at flæskestegs-sandwichene også var det, skriver Politiken.



## Harsk og råddent kød i Sverige

20.000 dåser svensk kød fra 1993 er blevet solgt til svenske forbrugere.



Læs mere

[www.eb.dk](http://www.eb.dk)

En grossist havde opkøbt det gamle kød for 3,5 kroner kiloet og sat nye

etiketter på, så holdbarheden blev forlænget til 2013. En enkelt forbruger blev dog mistænksom og slog alarm. Miljømyndighederne fandt derefter over de mange dåser med det gamle kød.

## Fredensborg vil have god rengøring

Fredensborg Kommune vil sikre sig mod dumpingpriser, når den skal finde et nyt rengøringselskab til erstatning for det skandaleramte Forenede service og indgå en kontrakt til over 20 millioner kroner. Byrådet har besluttet, at andre parametre end prisen skal indgå i udbuddet, oplyser formanden for Social-



Læs mere

[www.dr.dk/nyheder](http://www.dr.dk/nyheder)

og Sundhedsudvalget, Hans Nissen, Socialdemokraterne.

## Institutionerne bestemmer udlicitering

Københavns Kommunes idræts- og kulturhuse kan selv bestemme, om de vil udlicitere rengøringen. Det besluttede Borgerrepræsentationen i

slutningen af august. Kommunen har haft rengøringen i udbud, og arbejdet er vundet af rengøringsfirmaet Alliance Plus. Men de enkelte insti-

tutioner kan vælge at beholde deres eget rengøringspersonale. Vælger de at udlicitere, kan de selv beholde halvdelen af en eventuel besparelse.



*Vi har en forestilling om, at vores sundhed især handler om, hvad vi spiser. Hvis vi har det skidt, spekulerer vi på, hvad vi har spist. Hvis vi er trætte, tænker vi over, hvad vi har glemt at spise.*

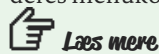
SØREN ASKEGAARD, PROFESSOR

# 25

procent. Så meget af rengøringen hjemtager Helsingør Kommune fra 1. januar 2013. Det sker, fordi et flertal i byrådet ønsker at forbedre rengøringsassistenternes arbejdsforhold.

## Styrelse øko-tjekker

Fødevarestyrelsen tjekker i øjeblikket, om storkøkkener lever op til de løfter og aftaler om økologi, der fremgår af deres menukort.



Læs mere

[www.foedevarestyrelsen.dk](http://www.foedevarestyrelsen.dk)



Foto: Colourbox

**[bag om ordet]**  
GDA betyder vejledende dagligt indtag.



Foto: Colourbox

## Grød giver færre ulykker

De 12.000 håndværkere, der var involveret i bygningen af den olympiske by i London, levede for usundt. Mange af dem levede af usund fastfood og havde højt sygefravær.

Da byggeledelse indførte, at de ansatte kunne købe en tallerkenfuld havregrød for 1 pund (cirka 12 kroner) faldt antallet af arbejdsulykker, skriver Politiken.

## GDA-mærke snyder

Forbrugerne forstår ikke, hvad 'en portion' er. Dermed lever GDA-mærket ikke op til sit formål. Mærket viser, hvor stort indholdet af eksempelvis kalorier er i en portion af varen, men forbrugerne tror, at portionerne er meget større, end de i virkeligheden er. Eksempelvis tror de, at en 200 gram plade chokolade skal deles i fire portioner – men



Læs mere

[www.fbr.dk](http://www.fbr.dk)

ifølge GDA-mærket er en portion kun en ottendedel af pladen, fortæller Forbrugerrådet.

Camilla Gredal blev opsagt i sin prøveperiode, da hun meldte sig syg med graviditetsgener. Takket være FOA har hun fået **erstatning**.

# Fyret fordi hun var gravid



Camilla Gredal **ventede Emma**, da hun blev fyret på grund af graviditet.

### Flere gravide fyres

I FOA ligger der for tiden cirka 30 sager om fyringer af gravide eller barslende, og der er tale om en stigende tendens. Mange sager løses dog lokalt i afdelingerne. Langt de fleste sager vindes.

Sosu-assistent **Camilla Gredal** er gravid med sit fjerde barn, da hun bliver ansat på Betty Sørensen Parken i Vejle. Stedet drives af OK Fonden.

Hun starter den 1. januar 2010, og de første tre måneder er hun i en prøveperiode.

Camilla Gredal er ikke så meget på arbejde i starten. Hun deltager i nogle introduktionskurser, men er ellers mest syg.

“Min læge konstaterede, at jeg havde nogle komplikationer i forbindelse med graviditeten, der gjorde, at jeg havde smerter, blødte og ikke måtte udføre tunge løft,” fortæller hun. Sygemeldingen lyder foreløbig på 14 dage.

### Opsagt uden begrundelse

Få dage efter sygemeldingen får hun et brev fra Betty Sørensen Parken, der overvejer at opsig hende. De mener ikke, at de kan se hende ordentligt an i prøve-

perioden, når hun er syg, ligesom de ikke mener, at de behøver give anden begrundelse end det, da hun jo er på prøve.

Camilla bliver opsagt med virkning fra den 18. februar 2010.

### Kommer for retten

“Det var noget af en besked at få. Jeg stod der med tre børn og var gravid med det fjerde. Og jeg syntes, det var mærkeligt, at de ikke kom med en begrundelse. Jeg synes, man har ret til

at vide, hvad årsagen til en fyring er,” siger Camilla Gredal.

Hun går til sin lokale FOA-afdeling i Vejle, der mener, at fyringen er i strid med Ligebehandlingsloven, for som de ser det, skyldes fyringen graviditeten. Forhandlinger med OK Fonden bærer ikke frugt, så sagen kommer for retten.

To år efter fyringen falder dommen. Camilla Gredal får en erstatning på



**Jeg er rigtig glad for dommen. Den har styrket min retsfølelse.**

.....  
CAMILLA GREDAL



115.886 kroner, fordi dommeren mangler bevis for, at afskedigelsen ikke skyldtes graviditeten. Hun var altså også fredet af Ligebehandlingsloven i prøveperioden.

“Uden FOA havde jeg ikke valgt at køre sagen, for så havde jeg ikke været klar over, hvad jeg skulle gøre,” fortæller Camilla Gredal.

“Jeg er rigtig glad for dommen. Den har styrket min retsfølelse. Jeg har fået rettens ord for, at jeg ikke er blevet behandlet ordentligt. Og det synes jeg er rigtig vigtigt,” siger Camilla Gredal. ★

[nrje@foa.dk](mailto:nrje@foa.dk)



### Ligebehandlingslovens § 9

“En arbejdsgiver må ikke afskedige en lønmodtager, fordi denne har fremsat krav om udnyttelse af retten til fravær eller har været fraværende efter barsellovens §§ 6-14 eller i øvrigt på grund af graviditet, barsel eller adoption.”

## Fyret på grund af graviditet

### 1. januar 2010:

Camilla Gredal tiltræder sin stilling som sosu-assistent på Betty Sørensen Parken.

### 2. februar 2010:

Camilla Gredal får en lægeerklæring på, at de gener hun oplever, skyldes graviditeten.

### 4. februar 2010:

Arbejdsgiveren varsler opsigelse.

### 11. februar 2010:

Camilla Gredal bliver opsagt med virkning fra 18. februar 2010.

### 12. maj 2010:

FOA forhandler med Betty Sørensen Parken, men når ikke til enighed.

### 4. oktober 2010:

FOA anlægger sag mod OK Fonden.

### 2. januar 2012:

Dommen bliver afsagt. Camilla Gredal får seks måneders løn – svarende til 115.886 kroner – i erstatning.

# 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](mailto:brevkasse@foa.dk) eller gå på FOAs hjemmeside - [foa.dk/brevkasse](http://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:

- arbejdsskader
- ansættelse
- barsel
- arbejdsmiljø
- mad/sundhed
- løn
- fleksjob
- kontanthjælp
- revalidering
- pension
- seniorordninger
- a-kasse
- dagpenge
- efterløn
- arbejdsmarkedspensioner
- forsikringer
- overenskomster
- uddannelse
- trivsel
- ligebehandling
- ligeløn
- datalovgivning

## Kan jeg få et seniorjob?

Findes der et **seniorjob** til én, som er blevet 62 år? Jeg er blevet slidt i ryggen og har svært ved at løfte mere, men er ellers klar i hovedet.

[Anonym]

### Svar

Du kan som 62-årig i beskæftigelse **ikke få et seniorjob**. Seniorjob er beregnet for ledige medlemmer, hvis dagpengeret udløber tidligst fem år før efterlønsalderen. Ordningen er knyttet tæt til efterlønsordningen, og det er en betingelse, at den ledige har ret til efterløn den dag, vedkommende når efterlønsalderen. Medlemmet i seniorjob skal nemlig gå på efterløn, når retten indtræder.

Der er ikke mulighed for at vælge at blive i seniorjobbet.

De ledige medlemmer, der er i målgruppen, er garanteret ansættelse i et kommunalt seniorjob til overenskomstmæssig løn.

Som 62-årig kan du jo gå på efterløn, hvis du i øvrigt er berettiget hertil. Efterlønnen er fleksibel. Det betyder, at du stadig kan have arbejdstimer, som dog bliver fratrukket i din efterløn time for time. Det ser ud til, at du stadig er i beskæftigelse, så du kunne måske få mulighed for at arbejde færre timer og samtidig være på fleksibel efterløn.

Henvend dig i din lokale a-kasse for at få yderligere råd og vejledning.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Kan jeg få min efterløn udbetalt kontant?

Jeg skriver til jer, da jeg har nogle spørgsmål vedrørende min efterløn.

I 2010 blev jeg tilkendt et fleksjob på min arbejdsplads efter en større operation i hovedet. Jeg arbejder 20 timer ugentligt, og jeg går på pension om 2 år.

Jeg vil gerne vide, om jeg kan **få min efterløn udbetalt i år**, hvor den er skattefri? Optjener jeg skattefri præmie ved at vente, til jeg bliver 65 år?

Jeg betaler fleksydelse til kommunen og vil stadig gerne fortsætte med det.

Jeg er selvfølgelig interesseret i at få mine efterlønspenge udbetalt skattefrit, hvordan kan det lade sig gøre?

[Solvejg Skatka]

### Svar

Da du er fyldt 60 år, kan du desværre **ikke få dit efterlønsbidrag udbetalt kontant og skattefrit**. Du kan i stedet få det tilba-

gebetalt efter de almindelige regler, hvorefter du også kan få bidraget tilbagebetalt skattefrit - dog kun hvis du får det overført til en dansk pensionsordning.

Men du skriver, at du betaler fleks-ydelsesbidrag til kommunen og vil fortsætte med det.

Når du har betalt efterløns- og fleksydelsesbidrag længe nok og opfylder de øvrige betingelser, har du ret til at gå på fleks-ydelse. Men det kræver, at du hverken får efterlønsbidraget eller fleksydelsesbidraget tilbagebetalt.

Hvis du ikke benytter dig af fleksydelsesordningen, har du ret til at få dit efterlønsbidrag og fleksydelsesbidrag tilbagebetalt kontant. Dog skal du betale lokal skat af beløbet.

Du behøver ikke at gøre noget for at få pengene til den tid. Vi og kommunen tilbagebetaler pengene til dig af os selv, når du fylder 65 år.

Du har ikke mulighed for at få skattefri præmie, da fleksjob er støttet arbejde.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Hvad kan styrke mit immunforsvar?

Tidligere har jeg haft et godt helbred, men i en længere periode har jeg været modtagelig for alle mulige infektioner, så jeg har været forkølet flere gange i årets løb og har haft lungebetændelse. Jeg synes, jeg spiser sundt og varieret, men jeg må konstatere, at **mit immunforsvar har brug for at blive styrket**. Kollegerne kommer med masser af gode råd om kosttilskud, homeopatiske midler og den slags, men inden jeg køber mig fatig i ting og sager, vil jeg høre, om der er nogle levnedsmidler, som er dokumenteret nyttige til at styrke immunforsvaret?

[Den svagelige]

### Svar

Den bedste kur er en sund livsstil: at spise en sund og varieret mad, med mange forskellige typer af grøntsager og frugt, masser af fuldkorn, fisk, magert kød og magre mælkeprodukter og holde igen med de søde og fede sager og alkohol. Ud over maden er der også andre vigtige faktorer som nok motion, en god nattesøvn, nok at drikke, og at man i det hele taget trives og har et godt liv uden mange store bekymringer og stress.

Hvis du synes, at der ikke er nogen forbedringspotentialer inden for disse emner, vil jeg opfordre dig til at gå til din læge. Du kan for eksempel mangle D-vitamin, og det kan din læge konstatere ved en blodprøve.

[Gitte Gross]



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



**Sociale forhold**  
**Malene G. Haarder,**  
konsulent i FOA



**Mad/sundhed**  
**Gitte Gross,**  
bromatolog, afdelingschef  
i DTU Fødevareinstituttets  
Afdeling for Ernæring

## Bliver pensioner modregnet i efterlønnen?

Jeg har tænkt at gå på efterløn den 1. juli 2013 som 60-årig. Den pensionsopsparing, som jeg har valgt, er kapitalpension – det meste i PenSam og en smule andetsteds fra gammel tid. Jeg mener at have hørt, at noget **pension bliver modregnet** i efterlønsudbetalingerne, også selvom de ikke bliver hævet. Hvis det er tilfældet, hvor ligger da grænsen for, hvor meget man må have stående på en kapitalpensionsopsparing? Og er det lige meget, om den bliver hævet eller ej?

Hvis grænsen eventuelt er ved at være nået, hvad kan jeg så sætte det sidste års pensionopsparing ind på for at undgå straf?

Hvad med de indefrosne dyrtidsportioner, påvirker de efterlønnen på nogen måde? Kan de frit hæves uden problemer?

[Curt Rønne]

### Svar

Du har ret i, at **pensioner bliver modregnet i din efterløn**, hvad enten de bliver udbetalt eller ej, når du går på efterløn som 60-årig i 2013. Det gælder alle typer pensioner, hvad enten de er led i et ansættelsesforhold eller er privattegnede, men de fradrages på forskellig måde – afhængig af pensionstypen. Der skal dog ikke ske fradrag for ATP og eventuel ægtefællepension.

Dit pensionselskab, din pensionskasse eller lignende opgør og indbetaler din pensionsformue til a-kassen, så vi har oplysningerne i forbindelse med din overgang til efterløn. Du skal så godkende, at vi har de rigtige oplysninger.

Når vi har fået at vide, hvor stor din pensionsformue er, finder vi ud af, hvor meget vi skal modregne årligt i din efterløn. Ved en kapitalpension fastsættes beregningsgrundlaget til 5 procent af pensionsværdien, som så

modregnes med 60 procent i hvert af de 5 år, du kan få efterløn. Der er ret til et bundfradrag på 14.200 kr. på kapitalpensioner.

For at lette forståelsen har jeg lavet et regnestykke, hvor dit depot = værdien af kapitalpensionen + Lønmodtagernes Dyrtidsfond (indefrosne dyrtidsportioner) tilsammen er opgjort til 400.000 kr. De indefrosne dyrtidsportioner giver nemlig også fradrag i efterlønnen.

Eksempel:		
5 pct. af 400.000 kr.		20.000 kr.
Bundfradrag		÷ 14.200 kr.
		5.800 kr.
60% af 5.800 kr.		= 3.480 kr.

Det betyder, at der bliver trukket 3.480 fra din efterløn pr. år. På [www.pensionsinfo.dk](http://www.pensionsinfo.dk) vil du selv kunne beregne, hvordan dine pensioner påvirker din efterløn. Feriegodtgørelse/feriepenge medfører fradrag dag for dag på det tids-



## Udbetalte feriepenge skal altid modregnes i efterlønnen – uanset om man holder ferie eller ej.

(ELISABETH BRUUN OLESEN)

punkt, hvor du holder ferie. Det betyder, at hvis du går på efterløn den 1. juli 2013 og efterfølgende holder ferie, vil du blive trukket for ferien i din efterløn.

Udbetalte feriepenge skal altid modregnes i efterlønnen – uanset om man holder ferie eller ej.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Har fleksjobbere gavn af at være medlem af fagforening og a-kasse?

Jeg skriver til jer på min søns vegne. Han er i fleksjob, efter han fik en hjerneskade i 2004.

Han er kommet i tvivl, om det **giver mening for ham at være i fagforening og a-kasse**, når han er i fleksjob. Han har læst, at man som fleksjobber ikke har mulighed for at få dagpenge, hvis man bliver fyret, men han vil selvfølgelig gerne være solidarisk og være i fagforening, men giver det mening?

[Anonym]

### Svar

Det er en god idé for din søn at **fortsætte med at være medlem af en fagforening**, når han er ansat i fleksjob, fordi løn og arbejdsvilkår fastsættes i samarbejde mellem fagforeningen, arbejdsgiveren og lønmodtageren. Hvis der opstår ansættelsesmæssige problemer, vil han ligeledes kunne rådføre sig med fagforeningen. Desuden er han som fleksjobansat også lønmodtager på lige fod med sine kolleger.

Men det er rigtigt, at der ikke optjenes dagpengereget, når man er ansat i et fleksjob, så man kan ikke modtage arbejdsløshedsdagpenge og gå på efterløn. Derfor er det ikke længere nødvendigt at være medlem af en a-kasse, når man er i fleksjob. Man kan få ledighedsydelse, når man har været ansat i fleksjob i mindst ni måneder, eller hvis man fik ledighedsydelse, før man blev ansat. Ledighedsydelsen udbetales af kommunen og kan højst være på 91 procent af dagpengesatsen.

Hvis din søn har betalt til efterlønsordningen, vil kommunen hjælpe ham med at blive tilmeldt fleksydelsesordningen i stedet. Hvis han har spørgsmål til fleksydelsesordningen, kan han henvende sig til kommunen. Hvis du eller din søn har uddybende spørgsmål, er der også mulighed for at søge råd og vejledning i hans lokale FOA-afdeling.

[Malene G. Haarder]

# Smartphonen vinder terræn

Flere end 4 ud 10 FOA-medlemmer har en smartphone og har taget **det mobile internet** til sig.

Af Merete Nielsen

De tjekker mail, læser journaler og nyheder, holder styr på kalenderen og går på Facebook.

FOA-medlemmer har i stor stil taget de muligheder til sig, som en smartphone giver. Både på arbejdet og som privatpersoner.

Flere end 4 ud af 10 har en af de avancerede mobiltelefoner, og yderligere en tredjedel overvejer at købe en, når de engang skal skifte deres nuværende mobiltelefon ud. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som cirka 1.600 har deltaget i.

Fremover vil smartphones også blive et almindeligt arbejdsredskab. I Københavns Kommune har alle ansatte i ældreplejen således en smartphone, og i Frederiksberg Kommune er man i gang med at udlevere de smarte mobiler til medarbejderne i hjemmeplejen, så de får adgang til den elektroniske patientjournal ude hos borgerne.

## Sociale fællesskaber hitter

I privatlivet er det især sociale medier som Facebook, der jongleres med på FOA-medlemmernes smartphones. Men også funktioner som netbank og køb af billetter bliver brugt.

**Jakob Dreyer**, administrerende direktør i kommunikationsvirksomheden Dreyer+Kvetny, har stået for en undersøgelse af FOA-medlemmernes brug af mobilkommunikation. I den forbindelse har han interviewet en gruppe medlemmer, og han er imponeret over, hvor mange der har taget mobil-teknologien til sig og bruger den aktivt.

“De brugte stort set alle deres smartphone på et højt niveau og så den som et oplagt redskab til at holde sig opdateret.” ★

men@foa.dk

6

ud af ti voksne danskere har i dag en smartphone. Det viser en FDB-analyse fra starten af 2012.

## FOA-medlemmer er blevet mobile

- 99,6 procent har i dag en mobiltelefon
- 42 procent har en smartphone
- 12 procent har en tablet som for eksempel iPad
- 7 ud af 10 har en profil på Facebook. 43 procent er på mindst en gang om dagen.

**Kilde:** Det siger FOAs medlemmer om smartphones, apps og nyheder fra FOA, FOA-undersøgelse, august 2012.



Pernille Skov Knudsen kontrollerer, at de mange typer medicin kan tages sammen uden at virke negativt på hinanden. Indtil kommunen får indkøbt nye smartphones til hjemmeplejens medarbejdere, bruger hun sin egen.



# Nemt tjek med smartphone

Sikkerheden bliver større, når medicinen hurtigt kan tjekkes.

.....  
Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →



Komme-og-gå-tider hos borgeren indtaster Pernille Skov Knudsen på den kommunale PDA.

## Nemt tjek med smartphone

**Pernille Skov Knudsen** taster hurtigt ankomsttidspunktet ind på PDA'en – den lille håndholdte computer. Hun er social- og sundhedsassistent i hjemmeplejen i Ølstykke, og medarbejderne registrerer komme-og-gå-tider, når de kommer ud til borgerne. PDA'en ryger ned i tasken igen. For når hun skal dosere medicin hos borgeren, bruger hun sin private smartphone til at slå op på Lægemiddelstyrelsens hjemmeside medicintjek.dk

“Vores PDA'er er 3½ år gamle, og det ville være rart, hvis de kunne noget mere. Nu bruger jeg den kun til tidsregistrering,” siger hun.

### Let tilgængelige oplysninger

Pernille Skov Knudsen skal dosere medicin til Lizza Slivsgaards forbrug de næste to uger. De mange pilleæsker med Parkinson-medicin, smer-testillende og anti-depressive piller, vitaminer og kalk bliver fordelt i dagsrationer. Indimellem griber hun telefonen og tager et tjek på præparaterne. Hvor hun før skulle læse indlægssedler, er det nu med medicintjek.dk blevet meget hurtigere og

nemmere at lave kombinationstjek af præparater og læse om mulige bivirkninger.

“Det er vigtigt med kombinationstjek, for nogle typer medicin kan interagere. Hvis en bivirkning kan være muskelrykninger og skælven, er det jo være svært at se, om det er en del af sygdommen hos en Parkinson-patient eller en bivirkning, jeg skal informere lægen om,” siger Pernille Skov Knudsen.

“Det øger sikkerheden, at vi har alle oplysninger så let tilgængelige. Der er også de nyeste oplysninger fra Lægemiddelstyrelsen om blandt andet tilskudsregler og nye typer medicin, så jeg bruger



Det er ærgerligt, at vi først i løbet af det kommende år får kommunale smartphones.

.....  
PERNILLE SKOV KNUDSEN, SOSU-ASSISTENT

den virkelig meget,” siger hun.

Da medicinen er doseret og kontrolleret, bliver den private smartphone lagt væk. Og den kommunale PDA kommer frem igen, da hun skal registrere, at hun er færdig med besøget.

“Det er ærgerligt, at vi først i løbet af det kommende år får kommunale smartphones.

Det kan jeg ikke vente på, det er derfor, jeg bruger min egen,” siger Pernille Skov Knudsen og understreger, at der selvfølgelig ikke er personfølsomme oplysninger på den. ★

### [bag om ordet]

**PDA** er en forkortelse for Personal Digital Assistant, en lille håndholdt computer, som var supersmart – indtil smartphonen kom på markedet.

### Pernilles favoritter

- **Medicintjek** – app fra Sundhedsstyrelsen
- **120 ord** – Facebook-app til børn
- **Slyngbarn.dk** – forum for 'slyngglade'

### [cv]

**Navn:** Pernille Skov Knudsen  
**Job:** Social- og sundhedsassistent i hjemmeplejen i Ølstykke, Egedal Kommune.



Nu er det eneste, man skal have på sig, telefonen. Det er så nemt.

MARTIN BREDESEN



Har du idéer til brug af ny teknologi i dit arbejde?

[www.facebook.com/fagogarbejde/](https://www.facebook.com/fagogarbejde/)

# Livet er blevet lettere

Telefonen er **slukket på arbejdet**, men da vagten er overstået, tjekker social- og sundhedsassistent Martin Bredesen mails og sms'er.

Smartphonen er Martin Bredesens **mobile kontor**.

Den sørger både for, at hans kalender er opdateret, og at han hurtigt kan finde oplysninger.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True



Før **Martin Bredesen** selv fik smartphone, var hans holdning, at en telefon skulle kunne ringe og sms'e. Men efterhånden som kollegerne fik nye telefoner, der kunne meget mere end det, begyndte han at få øjnene op for mulighederne.

Martin er social- og sundhedsassistent på akutafdelingen på Psykiatrisk Center København. Han er også tillidsrepræsentant, og det er i den funktion, det gør en kæmpe forskel med smartphonen.

“Min papirkalender var helt uoverskuelig, og det var det, der fik mig til at skifte. Nu er det eneste, man skal have på sig, telefonen. Det er så nemt,” fastslår Martin Bredesen.

Han er lige kommet ud fra afdelingen efter en 7-15 vagt, hvor telefonen har været slukket, og han kaster et blik på dagens indbakke. På en normal uge får han omkring 50 mails i sin egenskab af tillidsrepræsentant, op mod 100 er en travl uge.

“Hvis jeg får flere end 100 mail på en uge, så er den helt gal,” siger han med et skævt smil.

## Finder oplysninger

Ud over kalenderfunktionen, mail og sms fremhæver Martin det nyttige ved hurtigt at kunne finde informationer om overenskomsten, når han forhandler med ledelsen.

“Jeg bruger Danske Regi-

oners ok-portal, den er bedre end FOAs,” mener han.

## Kun chefer får telefon

Selvom Martin Bredesen først og fremmest har købt smartphonen, fordi den letter arbejdet som tillidsrepræsentant, har han selv betalt den.

“Det er kun chefer, der får telefonen betalt. Det er ikke rimeligt, men tillidsrepræsentantens liv er heller ikke altid rimeligt. Det er et vilkår, og derfor er det heller ikke alle, der får mit nummer,” fastslår han. ★

[brlu@foa.dk](mailto:brlu@foa.dk)

## [bag om ordet]

En **smartphone** er en telefon, der udover at kunne ringe og sms'e har flere af de samme funktioner som en computer, f.eks. at kunne gå på nettet, tjekke mails, gps-navigation, hente apps osv.

## [cv]

**Navn:** Martin Bredesen  
**Job:** Social- og sundhedsassistent på akutafdelingen på Psykiatrisk Center København.

## Martins favoritter

- **Okportal.dk** – alt om overenskomster
- **Facebook.dk** – mød vennerne
- **Rejseplanen.dk** – tog- og busafgange
- **Apps:** Timelogger, Dropbox, Evernote, Wordpress





Køkkenet er Nada Louise Cays fristed, hvor hun slapper af. "Jeg er vild med **alle de muligheder**, som de sociale medier giver, men det kan også være stressende at være på, så madlavning er ren meditation for mig."

# Madbloggen er mit fristed

Nada Louise Cay elsker at bage, sylte og eksperimentere i sit lille køkken. Og via sin blog på internettet **inviterer hun andre** ind i sit madunivers.

Af Merete Nielsen ★ foto: Jørgen True

**Jeg bliver aldrig træt af at være i dialog med dem, der kommenterer mine indlæg på bloggen.**

NADA LOUISE CAY

Jordbærsyltetøjet og siruppen er kommet på glas, og **Nada Louise Cay** tager billeder af sin bærproduktion, der står linet op på køkkenbordet. Næste skridt er at lægge billederne ind på madbloggen – LaCucinaNa-

da. Her kan andre madentusiaster følge med i Nadas seneste udfoldelser og få tips og opskrifter.

"Det er ren meditation for mig at bage og henkoge, og via bloggen kan jeg dele min store passion for mad," siger Nada, der debuterede som blogger for godt to år siden.

Inden da havde hun haft sin egen opskriftsamling på computeren, og hun blev tit spurgt til råds af venner, så bloggen var en oplagt måde at dele ud af sin viden.

"Det er rigtig sjovt at få respons fra folk, der læser min blog. Og indimellem udvikler det sig til en længere debat om, hvordan man for eksempel bager det bedste brød."

## Forventer en vis aktivitet

Nada reklamerer for sin blog på sociale medier som Facebook og Pinterest, og hun bruger flittigt sin smartphone til at følge med. Når man har valgt at lægge sig ud på nettet i diverse sociale fællesskaber, forventer andre en vis aktivitet, er Nadas erfaring.

"Jeg bliver aldrig træt af at være i dialog med dem, der kommenterer mine indlæg på bloggen, men den samlede mængde af kommunikation på de sociale medier kan godt blive for meget. Så indimellem må jeg tage en beslutning om at gå offline." ★

men@foa.dk

## [bag om ordet]

**Blog** er en forkortelse for weblog, altså en logbog eller dagbog, som føres på nettet. Og den der skriver bloggen kaldes en blogger.

## [cv]

**Navn:** Nada Louise Cay  
**Job:** Pædagog og souschef i fritidshjemmet Fyenshuse i København  
 Nadas madblog, der p.t. har 253 abonnenter, kan findes på [www.lacucinanada.com](http://www.lacucinanada.com)

## Nadas favoritter

- **Instagram**  
– app til deling af billeder
- **Twitter** – app til den populære hjemmeside
- **Wordpress**  
– app til blogs

# Facebook-brugere bobler af kreativitet

Dagplejer Nadine Malmberg tog initiativ til en gruppe på Facebook, hvor knap **1.500 dagplejere** udveksler tanker og ideer.

Af Merete Nielsen ★ foto: Robert Attermann

“Er det o.k. at blive ringet op den sidste feriedag for at få at vide, at man får et gæstebarn om mandagen?”

“Er en ladcykel købt i Holland godkendt i Danmark?”

Diskussionsemner, faktuelle spørgsmål og billeder af hjemmelavede ting bliver næsten dagligt lagt ud på *Dagplejegruppen* på Facebook, som blev startet af **Nadine Malmberg** for godt et år siden.

Efter et kursus ville hun gerne holde kontakt med de andre deltagere og oprettede derfor gruppen. Siden er det gået stærkt.

“Vi er snart oppe på 1.500 medlemmer, så det er sjovt, at vi er så mange på tværs af landet, der udveksler tanker og ideer om alt lige fra madopskrifter til kreative ting, man kan lave med børnene,” siger Nadine Malmberg.

## Alle er velkomne

Afhensyn til tavshedspligten er der grænser for, hvilke problemer dagplejerne kan lægge ud til debat, forklarer hun.

“Vi kan jo sagtens give hinanden gode råd til, hvordan man for eksempel trøster børn, der er meget kede af det, men vi må selvfølgelig ikke skrive



Det er sjovt, at vi er så mange på tværs af landet, der udveksler tanker og ideer

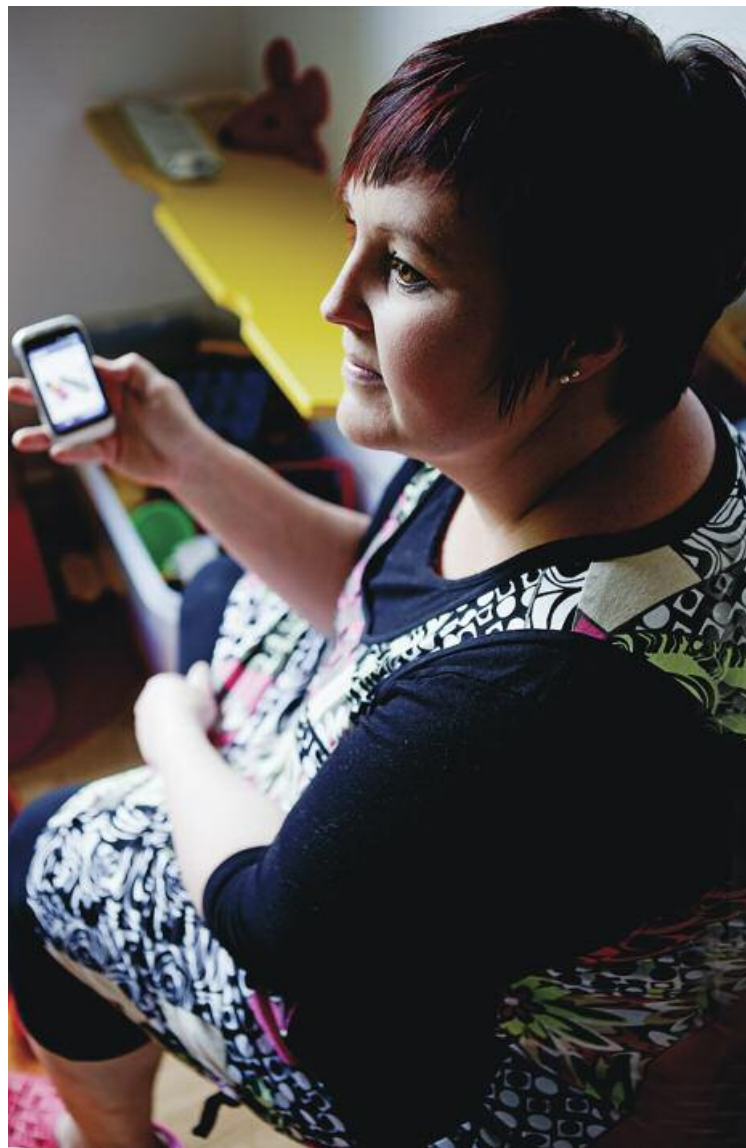
NADINE MALMBERG

noget konkret om de børn, vi passer.”

Selv er Nadine Malmberg blevet inspireret til at interessere sig for naturdagpleje, efter andre har skrevet om det på Facebook-gruppen.

“Når man arbejder alene, er det skønt at kunne dele viden og ideer med kolleger fra hele landet – uanset om man er kommunal eller privat dagplejer.” ★

men@foa.dk



Nadine Malmberg bruger morgenerne, før børnene kommer, eller middagspausen på at tjekke Facebook. Hun bruger både sin bærbare computer og sin smartphone til at læse og skrive indlæg på 'Dagplejegruppen'.

### [bag om ordet]

**App** er en forkortelse for application, altså et program, som i dette tilfælde er til en smartphone. Mange populære apps er gratis.

### Nadines favoritter

- **Facebook** – app til den populære hjemmeside
- **Karolines Køkken** – app med opskrifter
- **DR-nyheder** – app med nyheder
- **DMI** – app med nyt om vejret

### [cv]

**Navn:** Nadine Malmberg  
**Job:** Uddannet køkkenleder, dagplejer i Grindsted-Billund Kommune i seks år. Alle kan blive medlem af *Dagplejegruppen*. Det kræver blot en profil på Facebook. Skriv 'dagplejegruppen' i søgefeltet og klik på 'Bliv medlem af gruppen'.

## Nu nyder jeg at bevæge mig

35-37 kilo. Så meget har 43-årige **Gerthie Betak Rasmussen** fra Vinderup tabt sig på to et halvt år. Og kiloene skal ikke på igen.

"Jeg har før tabt 15 og 17 kilo – og taget 17 og 19 kilo på igen. Men denne gang har jeg arbejdet med det mentale. Det store tøj er smidt ud," siger hun.

Gerthie Betak Rasmussen er sosu-assistent på StruerSkolen, som blandt andet tilbyder livsstilsforløb for overvægtige unge. Det var pinligt at veje over 100 kilo netop dér, syntes hun. Hypnoterapi (hypnose) har hjulpet Gerthie:

"Jeg har fået 5-6 konsultationer, hvor vi har arbejdet med mit forhold til mad og bevægelse. Tidligere syntes jeg, det var klamt at svede. Nu er jeg nærmest fitness-narkoman og kører mountainbike, og jeg nyder det."

75 kilo er hendes knivskarpe grænse. Viser vægten mere, registrerer hun alt, hvad hun spiser og træner hver dag, på madlog.dk. Så kan hun følge med i, at kalorieindtaget ikke overstiger forbruget.

"Du skal arbejde med kost og motion, men det er det mentale arbejde, der rykker," siger hun. ★



## Gode tanker holder vægten nede

Det gælder om at **holde fokus** og tænke positivt.

Du har tabt dig. Du er stolt. Så der sker nok ikke noget ved, at du lige tager et stykke kage med kollegerne.

Lige så stille tager du på igen. Lyder det bekendt? Efter et væggtab prøver en række processer i kroppen at få dig til at tage på. Stenalderkroppen vil gerne være polstret til dårligere tider.

"Hvis du skal holde et væggtab, er din mentale indstilling til den nye, sunde livsstil helt afgørende," siger sundhedscoach **Pernille Skall**.

"Tænker du 'det er hårdt, at jeg ikke må tage to portioner', reagerer kroppen med stress- og sulthormoner. Hvis du derimod tænker: 'Én portion passer fint, og det er rart, at jeg ikke er så oppustet bagefter', frigives hormoner, der får dig til at føle dig godt tilpas."

Nogle tankesæt har vi med i bagagen, for eksempel 'vi har altid været lidt kraftige i min familie'. Det kræver arbejde at blive sådan en indstilling kvit, men det er nødvendigt, for din indstilling afgør, hvad der sker, når du slækker på grebet efter en slankekur.

"Sæt en slutvægt plus/minus 2 kilo, så der er lidt elastik til fester. Tager du på igen, så skriv ned, hvad du egentlig spiser. Gør du det, du tror, du gør? Ofte har et par gamle vaner sneget sig ind, og vi lever ikke så sundt, som vi tror. Når du skærper fokus, taber du dig igen," siger Pernille Skall. ★

jonna@periskop.dk

## Derfor tager du let på igen

Efter et vægttab indleder kroppen en ihærdig indsats for at få dig til at tage på igen:

### Ændringer i sulthormon-balancen

Du føler dig mere sulten. Ændringen i hormonalancen kan være, lige til du har taget de tabte kilo på igen.



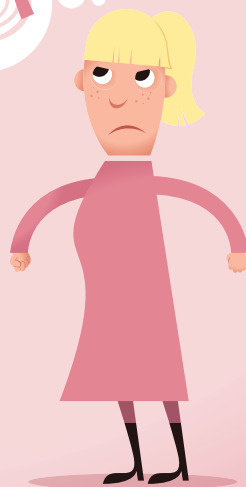
### Forbrændingen ændres

Mennesker, der har tabt sig, udnytter energien mere effektivt. De skal dyrke relativt mere motion og spise mindre for at holde sig på en bestemt vægt end de, der altid har vejet det samme.



### Hjernen forråder dig

Når du efter et vægttab kigger på mad, er der større respons i det område af hjernen, der har med belønning at gøre end i de dele, der er forbundet med kontrol.



Tænk på mad som brændstof for kroppen. Hvis jeg er træt og har hovedpine, siger jeg nej til kage. Så skal kroppen have noget sundt. Man hælder ikke benzin på en dieselbil.

PERNILLE SKALL, SUNDHEDSCOACH

## Stress feder

Stress påvirker evnen til at tabe sig. Kroppen lagrer ekstra fedt for at kunne klare stress, og den skruer bl.a. ned for forbrændingen.

### Keep it simple

De fleste kan ifølge sundhedscoach Pernille Skall holde vægten ved at:

- Spise sundt
- Spise 5-6 måltider om dagen, så forbrændingen holdes kørende
- Spise én portion hver gang
- Dyrke motion.

### Tjek på kalorierne

Madlog er en hjemmeside, som hjælper dig med at holde styr på hvad og hvor meget, du spiser.



[www.madlog.dk](http://www.madlog.dk)

# HAR DET VÆRET EN SJOV SOMMER?



**DYRT OVERTRÆK?**

**BILLIGT FORDELSLÅN\***

## Et af Danmarks billigste forbrugslån

Sommertid kan være en dyr fornøjelse ... Men er du kunde i PenSam eller medlem af FOA, kan du få et af Danmarks billigste forbrugslån og slippe for hurtige lån eller overtræk, som ender med at blive rigtig dyrt.

Så ring til os og få det ud af verden. Vi ordner det meste over telefonen. Nemmere og billigere bliver det ikke!

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

Ring nu på  
**44 39 39 39**  
og lån billigere  
– eller SMS fordelslån  
til 1919 så ringer vi dig op  
[Pensam.dk/bank](http://Pensam.dk/bank)

**PenSam** BANK

# KAN EN GOD ARBEJDSPLADS ORDNE EN DÅRLIG RYG?

Nej, men det er et fælles ansvar på arbejdspladsen at skabe god fysisk trivsel. Aftal derfor med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt. Det viser forskningen.

*Scan koden, eller gå ind på [jobogkrop.dk](http://jobogkrop.dk), og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.*



## Sådan rammer skattereformen

Dagpengemodtagere mister omkring 1.000 kr. om måneden med den nye skattereform.

Dagpengesatsen og de øvrige overførselsindkomster reguleres i dag efter lønudviklingen med den såkaldte satsreguleringsprocent, men med reformen bliver stigningen

mindre. Stigningstakten afdæmpes med i gennemsnit 0,5 procentpoint pr. år til i alt 5,1 procent i perioden 2013-2022. Sammenholdt med lettelserne på skat på arbejde ender dagpengemodtagerne med at være en af de grupper, som relativt taber flest penge på reformen.

### Dagpengemodtagere bliver ramt dobbelt

Ud over at satsen stiger mindre end den ellers ville, så er forholdene blevet yderligere forringet for de ledige. Fra 2013 bliver perioden, hvor du kan få dagpenge, sat ned fra 4 til 2 år. Indtil 1. juli 2012 kunne du generhverve ret til

dagpenge, hvis du havde haft 962 løntimer. Fra 1. juli 2012 skal du have 1.924 løntimer som fuldtidsforsikret og 1.258 som deltidsforsikret. Kravet til løntimer er dermed fordoblet, og det er nu blevet sværere at generhverve ret til dagpenge. ★

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://foa.dk/udbetalingsmeddelelse). Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu).

### 23. september

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

### Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse)

### Jobsøgningsskema

Du kan printe et jobsøgningsskema fra siden [foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning](http://foa.dk/a-kasse/raadighed-jobsoegning)

### Ring 46 97 10 10

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcentret har åbent alle hverdage mellem 16-20.

### Læs mere

På [www.foa.dk/a-kasse](http://www.foa.dk/a-kasse) kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

## Ferie kan påvirke din forlængede dagpengeret

Hvis du er ledig og opbruger dagpengeretten i 2. halvår af 2012, har du måske mulighed for at få forlænget din ret til at få dagpenge med op til 26 uger mere.

### Kan jeg komme i betragtning?

Du skal være blevet indplaceret i dagpengesystemet den 1. juli 2010 eller senere eller

med virkning fra den 1. juli 2012 have fået nedsat retten til dagpenge til 2 år.

Du skal dog være opmærksom på, at selvom du har fået forlænget din ret til at få dagpenge, så kan der være forhold, der gør, at du alligevel ikke bliver forlænget, f.eks. hvis du holder ferie:

- Du får arbejde (uden supplerende dagpenge).

- Du bliver syg og modtager sygedagpenge fra kommunen i mere end 6 uger.

- Du holder ferie, som du selv har optjent.
- Du modtager af anden årsag ikke ydelser fra a-kassen.

Du har fået eller får et brev, hvis du er omfattet af disse regler. Er du i tvivl om reglerne, så kontakt os endelig. ★



### 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 – [foa.dk](http://foa.dk) – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

## Sådan gør du, hvis du bliver syg

Du skal have sygedagpenge fra kommunen i stedet for dagpenge fra os, hvis du bliver syg.

På din første sygedag skal du melde dig syg på MIN SIDE på [www.jobnet.dk](http://www.jobnet.dk). Du kan nemlig først få syge-

dagpenge fra den dag, du har sygemeldt dig. Hvis du ikke har mulighed for at gå på Jobnet, skal du kontakte a-kassen eller jobcentret på din første sygedag.

Når du bliver rask igen, skal

du huske at raskmelde dig på MIN SIDE på Jobnet. Det er vigtigt, at du raskmelder dig første dag, du er rask. Vi kan nemlig først udbetale dig dagpenge igen, fra den dag du er raskmeldt. ★

Lyst til at prøve  
noget nyt?



Du kan blive:

- Mindfulness Instruktør kr. 8.500
- Positiv Psykologi Vejleder kr. 8.500
- Kostvejleder kr. 8.500
- Sundheds- og Livsstilscoach kr. 12.250
- Massør og Sportsmassør kr. 21.500
- Fitnessinstruktør kr. 13.250
- Certificeret Løbecoach kr. 7.995
- Personlig Træner kr. 17.750
- Zoneterapeut kr. 42.500

Bestil samlet kursusbrochure



Efteruddannelse  
med stor fleksibilitet

- Læs i hele landet
- Mulighed for onlineundervisning
- Opstart året rundt

Bestil gratis kursusbrochure  
og læs mere på [www.atwork.dk](http://www.atwork.dk)  
Email: [info@atwork.dk](mailto:info@atwork.dk)  
Tlf. 44 48 61 00

**AT WORK**  
FREMME SUNDHED OG LIVSKVALITET

**GF**

FORSIKRING  
MED OVERSKUD

Bliv  
forsikret  
blandt  
ligesindede

GF Hospital og Sundhed er en forsikringsklub  
specielt for ansatte i sundhedssektoren.  
Klubben er en del af GF Forsikring og hos os får  
du bl. a. overskudsdeling på bilforsikringen.  
Kontakt os og få et godt tilbud på alle dine  
forsikringer.



GF Hospital og Sundhed · Tlf. 86 17 43 44  
[www.gf-hospitalogsundhed.dk](http://www.gf-hospitalogsundhed.dk)

Medlemspulsvindere i august var:

**Kroophold:**

- Tina Grip Larsen, Blykobbvej 34, 2. th,  
2770 Kastrup

**Gavekort:**

- Inge-Merete Welsø Christensen,  
Nygårdsvej 9, 3550 Slangerup
- Mariann Andersen, Engdraget 15,  
4700 Næstved
- Karen Munk Andersen, Kastanievej 17,  
8620 Kjellerup
- Joan Skovdal, Thulevej 95, 6715 Esbjerg N
- Connie Iskov Pedersen, Damhus 60,  
6600 Vejen

Se mere på [www.foa.dk/fagbladet/ekstra](http://www.foa.dk/fagbladet/ekstra)

medlemmernes foa  
**DEL DIN IDÉ**



Skriv  
din idé

Vær med til at forny FOA

Del dine idéer med andre  
medlemmer på Facebook  
eller foa.dk

Sammen med **dig**  
kan vi gøre en forskel

Søg  
viden på  
smart-  
phone

Del  
erfaringer  
over sociale  
medier

Hvilke  
idéer har du  
til at bruge ny  
teknologi i dit  
arbejde?

[www.facebook.com/FagOgArbejde](http://www.facebook.com/FagOgArbejde)

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

**PERSONALE**  
GRUPPEN  
VIKARER MED KVALITET

Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

• **Sosu-hjælpere**

Ring til os allerede i dag for at høre mere om dine  
muligheder.

☎ 39 69 10 89

[www.personalegruppen.dk](http://www.personalegruppen.dk)

# BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



## MODETØJ STR. 42-56

Lige nu tager Nanna XL hul på en ny efterårssæson. Kom ind i Nanna XL og få 9 % rabat. Farverne i efteråret er bl.a. krydderifarver som paprika og karry, bærfarver samt nye grønne og blå nuancer. Sort og grå kommer vi selvfølgelig heller ikke uden om.



9%  
RABAT

Zhenzi chiffon bluse 200 kr.



Se hvor butikkerne ligger på  
[Nanna-xl.dk](http://Nanna-xl.dk)

## UPGRADE DIN BILLEJE

SÆR-  
RABAT



Få en gratis upgrade oven i din faste LO Plus rabat ved leje af personbil. Husk at oplyse **BSS nr. 510868**, hvis du ikke betaler med dit LO Plus guldkort. Tilbuddet gælder t.o.m. 1/10-2012.

Europcar

Læs mere på  
[loplus.dk/europcar](http://loplus.dk/europcar)

## SKIFERIEN 2013

3%  
RABAT



Bestil din skiferie nu hvor udvalget er størst og de bedste rejser er ledige. Udover LO Plus rabat på 3 % får du også forventningens glæde at se frem til.

Bestil din skiferie på [nortlander.dk](http://nortlander.dk) og skriv "LOP" i kampagnekode-feltet. Du kan også ringe på 70 10 50 95.

NORTLANDER  
SKI-TOURS

Læs mere på  
[loplus.dk/nortlander](http://loplus.dk/nortlander)

## EFTERÅRETS NYHEDER FRA MARC BY MARC JACOBS

10%  
RABAT

Se efterårets nyheder fra Marc by Marc Jacobs hos Synoptik og få 10 % LO Plus rabat.

Bestil en certificeret synsprøve og få hjælp af brillestylisten.



synoptik

Læs mere på  
[loplus.dk/synoptik](http://loplus.dk/synoptik)

Få også **15 % rabat** på entré og Turpas i Tivoli, Inspiration **6 %**, ComputerCity **4,5 %**.  
SE FLERE TILBUD PÅ [LOPLUS.DK](http://LOPLUS.DK)



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om pastaretter, der er populær familiemad.

## Månedens råvare: Pasta

Pasta er det italienske ord for både spaghetti, båndpasta, lasagneplader med mere. Pasta laves af en dej af durumhvede, vand, salt og eventuelt æg. Pasta er hurtigt at bruge til hverdagsmaden, og det er godt at spise med grøntsager og bælgfrugter, der gør pastaretter grovere med flere fibre.

Vælg en god fuldkornspasta der indeholder mel af hele kerner med alle de oprindelige dele af kornet – både frøhvide, skaldele og kim. Fibre forebygger f.eks. visse kræftformer, har gavnlige effekt i forhold til sukkersyge og er godt for fordøjelsen.



### Hurtig fuldkornspasta med krydret tomat, squash og kikærter

Til 4 personer.

#### Pasta:

- 300-400 g fuldkornspasta-bånd
- 3-4 liter vand
- 1 ½-2 spsk. groft salt

#### Krydret tomat, squash og kikærter:

- 250 g kogte kikærter evt. 1 dåse kogte kikærter (afdryppede)
- 1-2 løg
- 3 hvidløg
- 6-8 tomater
- 2 små faste squash
- 1 håndfuld friske basilikumblade
- 2 spsk. olivenolie
- ca. 2 tsk. harissa eller anden chiliso

- Sæt rigeligt vand over til at koge pastaen i.
- Lad evt. kikærterne dryppe af i en si og skyl dem hurtigt i koldt vand.
- Pil løget og hak det.
- Vask tomater og squash og skær i terninger.
- Skyl basilikum og lad det dryppe af på et stykke køkkenrulle.
- Steg løgene klare i olivenolie ved middel varme i en tykbundet gryde eller på en pande.
- Steg squash med løgene 3-4 minutter. Pil hvidløgene, knus dem og tilsæt dem sammen med harissa eller chiliso.
- Tilsæt tomaterne sammen med kikærter og kog i 3-4 minutter. Smag til med salt og chili.
- Kom salt i det kogende vand. Tilsæt pastaen og rør rundt. Kog uden låg. Læs kogetiden på pakken. Smag på pastaen og kog den tilpas, så den har 'bid'. Hæld pastaen i et dørslag og lad vandet dryppe fra.
- Fordel pasta på fire tallerkner og kom varm krydret tomat, squash og kikærter ovenpå. Drys med basilikumbladene. Nydes straks.



## mad med klinken



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



foto: Colourbox

### Brug sennep til andet end pølser

Smid ikke et halvt glas med sennep ud. Selv om det var købt til sommerens grillpølser, kan det bruges nu til sennepskoteletter, sennepssovs til fisken eller i salatdressing. Brug æg før de bliver gamle. Er der blot et par stykker, kan de bruges hårdkogte i små stykker i salat eller hakket som tilbehør til kogte grøntsager eller bagt fisk.

foto: Colourbox



### Syltning - for smagens skyld

Før i tiden syltede man for at gemme det, der var høstet og ikke havde lang holdbarhed. Det gør vi stadig, men mere for at få smagen. Man kan sylte grøntsager med eddike eller salte agurker og kål og gemme det – med tiden bliver det syrligt af sig selv. Syren i syret mad giver længere holdbarhed. Den syrlige smag er for-friskende og god til stegt mad.

## Frederikshavn

**Foredragsrække** med Karin Joy Wolf: 3. sept. kl. 19: ADHD – i Salen, FOA Frederikshavn, Constantiavej 35. 6. sept. kl. 19: Når angsten er blevet en del af hverdagen – i Sæby Kulturhus, lokale 1, Rådhuspladsen 2, Sæby. 18. sept. kl. 19: Når glæden er blevet væk – i Salen, FOA Frederikshavn, Constantiavej 35. 5. nov. kl. 19: ADHD – i Kulturhus Kapelborg, Biografen, Skolevej 5, Skagen. 7. nov. kl. 19: Drømmetydning – i Salen, FOA Frederikshavn, Constantiavej 35. Foredragene er gratis. Tilmelding: frederikshavn@foa.dk eller på 46 97 11 70. Sidste frist for tilmelding 1 uge før. **Seniorenne.** 12. sept. mødes maks. 50 personer ved Læsøfærge kl. 11, hvor billetterne udleveres, og vi sejler kl. 11.30. Husk at medbringe madpakke. Tilmelding har fundet sted. Husk dit LO Pluskort. 10. okt. kl. 14 får vi besøg af *De småborgerlige gårdsangere*. Tilmelding senest 3. okt. Kaffe og underholdning 40 kr. Aftenfest 14. nov. kl. 17: Vi hygger os med god musik og god mad. Tilmelding og betaling senest 7. nov. – 150 kr. (ekskl. drikkevarer). Juleafslutning 5. dec. kl.

13: Der serveres dejlig julemad samt en øl eller en vand. Tilmeld og betal 50 kr. senest 28. nov.

## Frederikssund

**Seniorklubben.** 24. okt. kl. 13.30 fortæller Knud Hedin om Karen Blixens 12 år i Afrika. 21. nov. kl. 13.30: MF Christine Antorini tager temperaturen på Borgens liv og fortæller om sit arbejde.

## Mariagerfjord

**Generalforsamling** 25. okt. kl. 18 i Hadsund Kulturhus, Kirkegade 2, Hadsund. Spisning kl. 18-19. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag samt forslag til faglig sekretær skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 17. okt. kl. 12. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til genemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan afhentes i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen, ligesom den vil kunne ses på hjemmesiden. Seneste og bindende tilmelding til spisning 18. okt. på 98 51 21 11 eller på 46 97 13 73.

**Social- og Sundhedssektorens** årsmøde 27.

sept. kl.17.30 i Hobro idrætscenter, Amerikavej, Hobro. Spisning kl. 17.30, derefter årsmøde. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 8 dage før årsmødets afholdelse. Deltagerne fra faggruppelandsmødet vil herefter give et kort referat fra mødet. Kl. ca. 20 får vi besøg af over- sygeplejerske ved embedslægerne Karen Marie Dencker, som vil fortælle om autorisation og det ansvar, vi alle har i vores daglige virke. Tilmelding på 46 97 13 73 inden 21. sept.

## Pædagogisk Sektor og faggruppeklubben

holder 13. sept. kl. 18 årsmøde i Hadsund Kultur Center lokale 1, Kirkegade 2, Hadsund. Kl. 18 spisning. Kl. 18.45 årsmøde i faggruppeklubben, kl. 19.30 årsmøde i sektoren. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afleveret til bestyrelsen senest 6. sept. kl. 12. Tilmelding senest 6. sept. kl.12 til Jonna Hansen på 27 52 97 01.

## Faggruppeklubben for dagplejere og pædagogmedhjælpere.

4. okt. kl.19 holder DIVA og Jørgensen sko i Mariager åben for os. Kom

og prøv alt det nye. Let servering i begge butikker. Tilmelding senest 28. sept. kl. 12 til Bente Munk på 98 54 24 48/60 94 53 19.

## Midtsjælland

**FOA Ungdom.** 14.-16. sept.: Overenskomstkursus. 20. sept.: Efterløns-møde hos a-kassen. 3. okt.: Slib saven. 4. okt.: Ole Hækkerup fortæller. 8. nov.: Fyraftensmøde om forflytning med spilerdug. 20. nov.: Generalforsamling. 7., 8. og 9. dec.: Juletur med Kandis. 12. dec.: Vi har planer om en julekoncert med Stig Rossen.

**Efterløns- og seniorklubberne - Slagelse.** Vi bowler hver mandag – første gang 3. sept. kl. 13. 17. okt. kl. 14: Bankospil. 5. dec. kl. 13: Julefrokost. 12. dec.: Julemarked i Lübeck.

**Efterløns- og Seniorklubben - Ringsted.** 6. sept. kl. 14: Vi arbejder på at få Peter Kvist Jørgensen fra forbundet til at komme. 4. okt.: Løvfaldstur til Fyn. 1. nov. kl. 13.30: Generalforsamling. 6. dec.: Julefrokost. Læs mere: www.foa.dk/midtsjaelland.

## Odense

**Seniorgruppe D.** 13. sept.

kl. 12.30 i Toldbodgade 5-7: Bankospil. Vi mødes og spiser den medbragte madpakke. Bankospillet begynder kl. 13.30. Torsdag 11. okt. kl. 14, Toldbodgade 5-7: Holger Mejlberg, Stige, holder et spændende foredrag om tidligere tiders indvandrere eller gæstearbejdere. 8. nov. kl. 14 i Toldbodgade 5-7: Else Nielsen og Ruth Nielsen har været udsendt til danske soldaterhjem i Kosovo og Camp Bastion i Afghanistan. De fortæller om deres oplevelser og viser billeder. Bestil efterårsprogrammet hos sonja\_knud@web speed.dk.

**Seniorgruppe Y.** 9. okt. kl. 12.30-ca.23: Vi kører vi fra Dannebrogsgade til Løgum Kloster, hvor vi spiser en tidlig 2 retters middag, inden vi begiver os ud i marsken med en lokal guide, der fortæller os om Sort Sol. 23. okt. kl. 10-12: Vi får besøg af rådmand Jane Jegind, som vil fortælle om hjemmeplejen i Odense. Klubben giver kaffe og brød. Indbetaling kl. 9.30-10 i den store sal på FOA, Vesterbro 120 til: Per Thorhauges optæden (50 kr.) og en tur til Christiansborg – medl.: 350 kr. ikke-medl.: 530 kr.

## Silkeborg-Skanderborg

**Generalforsamling** 4. okt. kl. 18.30 på Medborgerhuset, Bindslev Plads 5, Silkeborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet næstformand, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Regnskab og budget samt evt. forslag eller yderligere materiale kan læses på www.foa.dk/silkeborg-skanderborg eller bestilles 14 dage før generalforsamlingen på 46 97 20 20. Spisning fra 17.30-18.15 samt kaffe med kage under selve generalforsamlingen. **Pensionsrådgivning Silkeborg.** En pensionsrådgiver fra PenSam vil være til rådighed for medlemmerne på FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg 10. sept. fra kl. 9.30-14.30. Aftal tidspunkt på 46 97 20 20.

**Social- og Sundhedssektoren.** Generalforsamling 8. nov. fra kl.17 i Festsalen på Sølund, Dyrehaven i Skanderborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet næstformand, skal være sektoren i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Be-

## 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  
**Skive:** 46 97 20 80  
skive@foa.dk

retning samt evt. forslag mv. kan læses på [www.foa.dk/silkeborg-skanderborg](http://www.foa.dk/silkeborg-skanderborg) eller bestilles 14 dage før på 46 97 20 20. Spisning fra 18-18.45 og kaffe med kage under selve generalforsamlingen. 27. sept. kl. 17-20 i FOA Huset, Dalgasgade 24, Silkeborg: *Mødet med fremtiden* – kursus i håndtering af forandring og udvikling. Tilmeld senest 17. sept. på 46 97 20 20.

#### **Pædagogisk Sektor.**

Generalforsamling 11. okt. fra kl. 19-22 i Medborgerhuset, Bindslev Plads 5, Silkeborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag, herunder forslag til valg af lønnet formand, skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Beretningen samt evt. forslag m.v. kan læses på [www.foa.dk/silkeborg-skanderborg](http://www.foa.dk/silkeborg-skanderborg) eller bestilles 14 dage før generalforsamlingen på 46 97 20 20. Spisning fra 18-18.45 og kaffe med kage under selve generalforsamlingen.

**Kost-, Teknik- og Service-sektoren.** Generalforsamling 24. okt. kl. 19-22 i FOA Huset, Dalgasgade 24 i Silkeborg. Dagsorden iflg. lovene.

Forslag, herunder forslag til valg af lønnet formand (17 t./uge), skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen. Evt. indkomne forslag mv. kan læses på [www.foa.dk/silkeborg-skanderborg](http://www.foa.dk/silkeborg-skanderborg) eller bestilles 14 dage før generalforsamlingen på 46 97 20 20. Spisning 18-18.45 og kaffe med kage under generalforsamlingen.

#### **Seniorklubben**

arrangerer tur til Thorning Museum 12. sept. kl. 14. Samkørsel fra Shell/Østergade kl. 13.15. Pris 50 kr. inkl. entre, kaffe og brød. 2. okt. kl. 14 i FOAs lokaler: Tidligere sognepræst Susan Steen (form. for Sind). Tilmeld på 46 97 20 20.

#### **Skive**

**Seniorklubbens** banko 20. sept. kl. 14 i FOAs mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris: 50 kr. Tilmeld senest 17. sept.

#### **Sydfyn**

**Sundhed- og Service-sektoren.** Årsmøde 24. okt. kl. 16 i FOA Sydfyn, Møllergade 56, 3 sal, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 3. okt. Tilmelding se-

nest 17. okt. på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27. Du kan også tilmelde dig på [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn). Arrangem.nr. 12-2012.

#### **Teknik- og Service-sektoren.**

Årsmøde 29. okt. kl. 16 i FOA Sydfyn, Møllergade 56, 3. sal, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 8. okt. kl. 12. Tilmelding senest 22. okt. på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Du kan også tilmelde dig på [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn). Arrangem.nr. 13-2012.

#### **Pædagogisk Sektor.**

Årsmøde 12. nov. kl. 18 i FOA Sydfyn, Møllergade 56, 3. sal, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 22. okt. kl. 12. Tilmelding senest 5. nov. på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på 46 97 27 27. Du kan også tilmelde dig på [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn). Arrangem.nr. 08-2012.

#### **Edb-kursus for begyndere**

13., 20. og 24. sept. fra kl. 17 til 20 i FOA Sydfyns lokaler, Møllergade 56, 3 sal. Tilmelding til Jette Mortensen på 46 97 27 27 eller e-mail tilmeld-syd



**Læs mere**

om arrangementerne på [foa.dk/fagbladet/ekstra](http://foa.dk/fagbladet/ekstra)

fyn@foa.dk. Du kan også tilmelde dig på [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn). Kursusnr. 9-2012. Tilmeldingsfrist: 11. sept. **Eksamensteknik.** Kursus for elever på social- og sundhedsuddannelsen – gratis når du er medlem i FOA Sydfyn – 27. sept. kl. 17-20 i Møllergade 56, Svendborg. Tilmeld dig på 46 97 27 27, på tilmeld-sydfyn@foa.dk eller på [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn). Kursusnr. 15-2012.

#### **Sønderjylland**

**Seniorklub.** 11. sept. kl. 14 besøg på Naturmælk i Broderup. Samkørsel fra FOA Rødebro kl. 13. Ikke-medlemmer 40 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 4. sept. 25. okt. kl. 14 lotospil i FOAs mødelokaler i Rødebro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 17. okt. Ret til ændringer forbeholdes. Ikke-medlemmer skal betale entre ved arrangementer. Som efterløner er du automatisk medlem af seniorklubben.

# om bladet

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

**Oplag:** 206.000/3. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-5712

**Redaktionen sluttet:** 27. august

#### **Indlæg til 'det sker'**

sendes til både Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist** til november-nummeret: 2. oktober

#### **Annoncer:**

DANSK MEDIAFORSYNING  
Telefon: 70 22 40 88  
[www.dmfnet.dk](http://www.dmfnet.dk)

#### **Annoncefrist:**

November-nummeret: 16. oktober

**Næste nummer** udkommer 4. oktober

#### **Udgiver:**

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
foa.dk · e-mail: [foa@foa.dk](mailto: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 version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

#### **Social- og Sundhedsafdelingen**

[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22  
**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[sydfyn@foa.dk](mailto:sydfyn@foa.dk)  
**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)  
**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)  
**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)  
**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)  
**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)  
**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)  
**Viborg:** 46 97 30 30

[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)  
**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)  
**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)  
**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

#### **PMF-afdelinger:**

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)  
**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)  
**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)  
**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto: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](http://www.pensam.dk)

# quizen

## Kan du dit fagblad?

Vær med i lodtrækningen om et **gavekort** til CoopDanmark 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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 14. september**. Du kan også besvare quizen online på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinderen af quizen i Fagbladet FOA nr.7/8 blev **Kaja Holdt, Herning**.

**1. Hvor mange ledige FOA-medlemmer står i gennemsnit til at ryge ud af dagpengesystemet hver måned efter 1. januar?**

- A. 275
- B. 460
- C. 2.800



**2. Før hun tabte sig, syntes Gerthie Betak Rasmussen, det var klat at svede, nu er hun:**

- A. Zumba-dronning
- B. Fitness-narkoman
- C. Løbeentusiast

**3. Hvor mange FOA-medlemmer har en smartphone?**

- A. 42 procent
- B. 12 procent
- C. 62 procent

**4. Hvor mange procent af FOAs medlemmer har indtil videre hævet efterlønspengene?**

- A. 12 procent
- B. 30 procent
- C. 45 procent

**5. Lands gennemsnittet for hvor mange procent af arbejdsstyrken, der er i revalidering er:**

- A. 0,2 procent
- B. 0,4 procent
- C. 0,8 procent

**6. Camilla Gredal fik en erstatning på 115.886 kr. efter en fyring på grund af:**

- A. Diskusprolaps
- B. Alder
- C. Graviditet

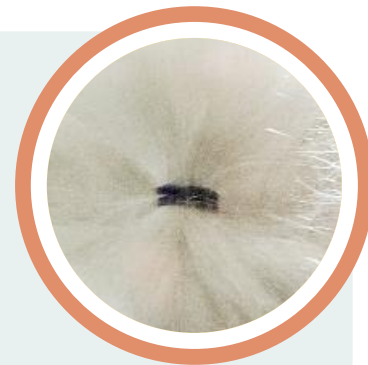


**7. Pasta med fuldkorn er godt, fordi det indeholder fibre, som er godt for:**

- A. Fordøjelsen
- B. Synet
- C. Knoglerne

**8. Hvad er ifølge sundhedsskolecoach Pernille Skall en vigtig faktor, hvis du vil tabe dig?**

- A. Rygestop
- B. Drop kaffen
- C. Undgå stress



**9. Vi er gået tæt på et af bil lederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Kan du se, hvad det forestiller?**

- A. En sofapude
- B. En hundehårtot
- C. Et uldtæppe

## det sker i september

### 17. september

Frist for FOAs afdelinger til at indsende medlemmernes krav til overenskomst 2013 til FOA.

### 19.- 21. september

Landsmøde for neurofysiologiassistenter 2012 på Hotel Frederik i Slagelse.

### 21. september

International Fredsdag (FN)

### 25. september

FOAs hovedbestyrelse holder overenskomststrategimøde sammen med de centrale sektorbestyrelser for at prioritere kravene til OK 2013.

### 29. september

Dragefestival i Sønderborg med musik, tale v/ Dennis Kristensen og masser af aktiviteter. Læs mere på [www.foa.dk/afdelinger/foa-soenderborg](http://www.foa.dk/afdelinger/foa-soenderborg).

### 1. oktober

Frist for at indsende ansøgning om udbetaling af efterlønsbidrag. Læs mere på [www.foa.dk/efterloen](http://www.foa.dk/efterloen).

### 1. oktober

Den sidste del af de lønstigninger, der blev aftalt med overenskomst 2011, kommer til udbetaling.

For alle i PenSam og FOA:

# 2 ÅR UDEN SKADER = INGEN SELVRISIKO



**RIDSER I LAKKEN?**

**INTET PROBLEM!**

## Billige forsikringer uden selvrisiko

Det er surt at få ridser i lakken, men hos os slipper du for bøvl og udgifter bagefter. Vi klarer langt det meste over telefonen og du betaler ingen selvrisiko, hvis du ikke har haft skader i 2 år. Og det gælder ikke kun vores bilforsikring. Sådan klarer vi de fleste skader i PenSam Forsikring.

Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[pensam.dk/forsikring](http://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**

FORSIKRING

**praxis**

... gør din dag behagelig

# Populære modeller til arbejde og fritid

## Kvalitets fleece-trøjer

Produceret i en fantastisk blød mikro polar-fleece med en anti-pilling efterbehandling, der gør at trøjen samtidig undgår "fnuller" selv efter mange vask.



Sort

Rød

Mocca

Lys blå

Navy

Lilla

### Model 98804

Dame model  
med taljering  
XS - 3XL

kr. 329,-

### Model 98802

Unisex model  
S-3XL  
Sort op til str. 5XL

kr. 329,-

Frit valg  
2 stk. kun  
kr. 500,-



Model 99604

Model 99387

## Carite<sup>®</sup> SPORT

### 2-vejs strækkvalitet - Sporty og funktionel

Sporty buks med stræk i begge retninger og mange detaljer. Meget funktionel både til brug i træningslokalet, plejesektoren, på klinikken – eller til sport og fritid. Fåes i Sort, rød og hvid  
Str. XS/36 - 4XL/50

Frit valg  
399,-/349,-  
2 par kun  
kr. 700,-

### Model 25200 - Verona

Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid - sort

Størrelse: 36 - 42

kr. 329,-



Frit valg  
2 par kun  
kr. 500,-

### Model 25180 - Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 46

kr. 329,-



### Model 25090 - Paris

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen. Praxis top model – med ekstra bløde og fleksible såler!

Kvalitet: Skind med indersål af ægte ruskind

Farve: Sort - Hvid - Grå

Størrelse: 36 - 42

kr. 449,-

Frit valg  
2 par kun  
kr. 800,-



"Da denne model er lille i størrelsen, anbefaler vi, at du tager ét nummer større, end du normalt bruger"

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 stk./par. Ved bestilling pr. telefon eller internettet kan du betale med dankort og betaler kr. 55,- i porto. Hvis du ønsker at få varerne sendt som postopkrav betaler du efterkravsgebyr på kr. 110,- + kr. 25,- ved afhentning af pakken på posthuset. - Tilbudet gælder til 30.09.2012 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil og se hele kollektionen på 97 12 82 82 eller [www.praxiswear.dk](http://www.praxiswear.dk)

**Praxis**  
Hammershusvej 16 i  
DK-7400 Herning