

Fagbladet **FOA**

tema:

UFRIVILLIGT PÅ DELTID

Du har ret til ledige timer, men mange får dem ikke

SIDE 26

7

FESTLIGE RÅD

Kom helskindet gennem julefrokosten

SIDE 35

TRÆNER I ARBEJDSIDEN

Rengøringsansatte får løn for at svede

SIDE 6

Serviceassistent Malene Munck nyder de gode faciliteter

LÆRER AT SPOTTE BAKTERIEFÆLDER

Elever på rengøringsuddannelse har fået topmoderne øvelokaler, der er med til at løfte fagligheden

SIDE 16

Et job du kan leve af

Mange velfærdsmedarbejdere er på ned-sat tid. Det er rigtig fint, hvis det er frivilligt for at få mere tid til for eksempel familien og fritidsinteresser. Situationen er straks værre, hvis man er tvunget til at arbejde på deltid, fordi der ingen fuldtidsstillinger er at få i miles omkreds. Pædagogisk assistent Angelika Westerberg, som vi møder i dette nummer af fagbladet, har 27,5 arbejdstimer om ugen. Hendes familie, bestående af to voksne og to børn, oplever, at der er alt for lidt til overs, når de faste udgifter er betalt. Hendes største ønske er at komme på fuld tid.

Deltidsansatte har ifølge en 10 år gammel aftale krav på at få tilbudt de ekstra timer, der opstår, når en kollega stopper. Men det undlader de kommunale arbejdsgivere desværre ofte.

Konsekvensen er, at en del lønmodtagere i dag har job, de reelt ikke kan leve af.

Tilmed vil deltidsjobbet også komme til at spørge, når de kommer op i årene. Deltidsarbejdet udløser oftest både en ringere pension og en ringere efterlønssats.

Så skal vi ikke sende en kraftig opfordring til forårets overenskomstforhandlende parter om at gøre deres ydelse til, at så mange som muligt kan komme på fuld tid, hvis de vil. ★

Gitte Hejberg

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

Signe Westergaard-Jensen
redaktionschef
swje@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

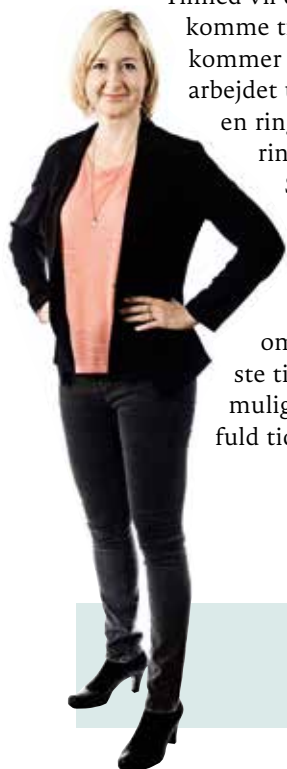
Finn Danielsen
journalist
fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Marie Brynskov
journalist
mbry@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 68

Flere timer tak!

Angelika Westerberg drømmer om et fuldtidsjob.

Side 26-33



Elever, der uddanner sig til rengøringstekniker eller serviceassistent på TEC i København, har fået nye øvelokaler.

Side 16



FREMTIDEN ER FAGLÆRT

Løber prisen løbsk?



Vælg det rigtige abonnement til børnenes mobiltelefon.

Side 36



Bouillon laver man da selv

Få husassistent Lene Knudsens opskrift på grøntsagsbouillon. Det er nemt, billigt og kan peppe enhver suppe og sovs op.

Side 19

fokus
dokumentation

Overflødige regler fylder

Over halvdelen af FOAs medlemmer oplever, at de dokumenterer ting, der ikke bliver brugt til noget.

Side 8-11

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
7 skridt	35
A-kassen	38
Mad med Klinken	45
Quizzzen	50

UDGIVER

FOA

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

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

Anders Ejbye-Ernst
journalist
anee@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 25

Andreas Hemme
journalistpraktikant
anhe@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

80

procent af alle nye jobs i EU er midlertidige eller deltidsstillinger.

Kilde: LO

Uddannelse til flere

Regeringen og arbejdsmarkedets parter har indgået en trepartsaftale om et markant løft af voksen-, efter- og videreuddannelsessystemet. Aftalen omfatter initiativer for knap 2,5 milliarder kr. for perioden 2018- 2021 og vil blandt andet give et løft til ufaglærte.

Kilde: Beskæftigelsesministeriet.



Foto: Henrik Bjerg



Offentligt ansatte skal kunne ytre sig uden bekymring for efterfølgende negative reaktioner.

OMBUDSMAND JØRGEN STEEN SØRENSEN, EFTER SYGEPLEJERSKE BLEV KALDT TIL SAMTALE OVER YTRINGER PÅ FACEBOOK



Sammen om et sundere liv

10 elever fra sosu-skolen i Vejle er i gang med et seks måneders forløb, hvor de skruer op for grøntsager og motion og ned for søde sager. Målet er at få mere energi i hverdagen. Læs temaet #sundsammen på fagbladet-foa.dk og få kostvejleder og tidligere håndboldstjerne Anne Dorthe Tanderups bedste råd.

Oplever du, at det ikke er muligt for alle på din arbejdsplads at få fuld tid, selvom de gerne vil?



Michael Karlin, sosu-assistent i handicapinstitution, Norddjurs Kommune

Gylden regel

Det er nærmest en gylden regel, at man ikke kan få fuld tid, selvom man gerne vil have det. Så ja, det kan jeg godt nikke genkende til.



Allan Boksa, pedel i ejendomsstaben, Ringsted Kommune

Vi er privilegerede

Alle kan få fuld tid hos os. Vi er sågar så heldige, at de som vil på nedsat tid, de kan godt komme det. Jeg fornemmer, at vi er privilegerede i forhold til mange andre.



Gitte Rasmussen, pædagogisk assistent i børnehave, Aalborg Kommune

Muligt et andet sted

Jeg er selv på fuld tid, men min kollega er på deltid, og det har hun selv valgt. Hvis hun gerne ville på fuld tid, så kunne hun godt komme det, men det ville så bare blive i en anden institution i det team, vi er i.



Foto: Heidi Lundsgaard

Annika Heidi Lauritzen, ernæringsassistent i Svendborg Kommune.

Maks. 30 timer

De nye stillinger, som bliver slået op er på maks. 30 timer ugentligt, så det er ikke længere muligt at få fuld tid hos os. Jeg er selv en af de sidste på fuld tid. Vi har mest brug for arbejdskraften om morgenen.

TEMA
deltid
Side 26

Dårlig ledelse er gift for arbejdsmiljøet

Dårlig ledelse og en stresset hverdag er de **hyppigste årsager til et dårligt arbejdsmiljø** blandt FOAs medlemmer.

Af Sophie Holland ★ foto: Lars Aarø



Har du en dårlig leder, er der stor risiko for, at du oplever dit arbejdsmiljø som dårligt. Om ledelsen er god eller ej, er nemlig den væsentligste faktor, når FOAs medlemmer skal vurdere deres arbejdsmiljø, viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

52 procent af dem, der mener, at deres ledelse er dårlig, vender tommelfingeren ned til deres arbejdsmiljø. Det kommer ikke bag på **Yun Katrine Ladegaard**, der forsker i psykisk arbejdsmiljø på Institut for Psykologi, Københavns Universitet.

“Ledelse hænger tæt sammen med trivsel og psykisk arbejdsmiljø. Ofte savner medarbejderne mellemledere, som kan forsvare dem og deres interesser over for den øverste ledelse,” siger hun.

Undersøgelsen viser også, at dem, som i høj grad føler sig stressede, synes, at deres

Sosu-assistent Henriette Berthelsen, der arbejder på Aalborg Psykiatriske Sygehus, synes, at arbejdsmiljøet er blevet bedre, fordi **ledelsen nu er mere opmærksomme på medarbejdernes trivsel**. Det er sket efter indførelsen af et nyt system, hvor de ansatte hver dag registrerer, hvordan deres dag er forløbet, så lederen kan reagere.

arbejdsmiljø er dårligt. Yun Katrine Ladegaard peger på, at dårlig ledelse og stress ofte hænger sammen.

“I et forskningsprojekt om stress-sygemeldte var det tydeligt, at dårlig ledelse var en af de primære årsager til, at medarbejdere blev sygemeldt med stress,” konstaterer hun.

Etisk stress

Forandringer og nedskæringer sker ofte i et for højt tempo, og det er noget af det, som stresser medarbejdere, forklarer **Pernille Rasmussen**, erhvervspsykolog og indehaver af firmaet Grow People.

Hun ser også en relativ ny form for, hvad hun kalder etisk stress. Især i sundhedssektoren.

“Mange medarbejdere kan ikke stå inde for den måde, de løser opgaverne på, fordi de er under et enormt tidspres,” siger hun. ★

sophieholland123@gmail.com

52

procent af dem, der mener, de har en dårlig ledelse, synes også, at deres arbejdsmiljø er dårligt. Modsat mener kun 11 procent af dem, der har en god leder, at arbejdsmiljøet er dårligt.

Stress fylder også

- 51 procent af dem, der i høj grad føler sig stressede, synes, de har et dårligt arbejdsmiljø.
- 68 procent af dem, der er ansat på arbejdspladser, hvor forebyggelse af arbejdsmiljøproblemer ikke prioriteres, synes de har et dårligt arbejdsmiljø.

Kilde: ‘Arbejdsmiljøet blandt FOAs medlemmer’, januar 2017, 5.021 deltog.

Hvad gør FOA?

FOA har været med til at lave ti værktøjer, som skal mindske stress på arbejdspladsen. Hvert værktøj tager kun ét personalemøde eller en halv temadag at gennemgå.

 **Læs mere**

etsundtarbejdsliv.dk

Træning på job giver gevinst

En halv time om ugen møder rengøringsmedarbejderne i Gladsaxe Kommune hinanden til **motion i arbejdstiden**.

Af Ingrid Pedersen

Siden august 2017 har medarbejderne i Intern Service Gladsaxe (ISG) kunnet dyrke motion i arbejdstiden. En halv time om ugen kan de gå til for eksempel cirkeltræning eller yoga sammen med kollegerne. Det giver ikke bare sved på panden og en stærkere krop. Det giver også bekendtskaber på tværs af arbejdspladserne.

Investering i medarbejderne

Den frivillige ordning er opstået, efter ISG deltog i et forsøg med motion i arbejdstiden i samarbejde med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). Resultaterne var så overbevisende, at alle cirka 200 medarbejdere nu får tilbudt instruktion og motion i et nyindrettet træningslokale.

Servicechef i ISG **Mette Olesen** ser det som en god investering i medarbejderne.

“Kroppen er et af de vigtigste arbejdsredskaber, når man har et hårdt fysisk job som rengøring. Derfor er jeg meget glad for, at medarbejderne får hjælp til at undgå nedslidning,” siger hun.

ISG har et lavt sygefravær, og Mette Olesen vurderer, at den fysiske kompetenceudvikling er medvirkende til det. Hun understreger, at alle omkostninger bliver holdt inden for afdelingens eget budget, mens indretning af træningscentret bliver finansieret over flere år.

Forsker: Træning batter

Just Bendix Justesen, der forsker i fysisk aktivitet på Syddansk Universitet, bekræfter, at træning i arbejdstiden har en effekt.

“I et forsøg med 400 kontoransatte så vi, at deres kondition og blodtryk blev forbedret betydeligt med en times motion om ugen. Desuden faldt korttidssygefraværet med 30 procent, og produktiviteten steg med 8 procent.” ★

Ingrid@MediehusetRubrik.dk

3,6

procent ligger sygefraværet på i Intern Service Gladsaxe (ISG) i årets andet kvartal. ISG har omkring 200 medarbejdere. Heraf gør 179 rent i kommunens skoler, administration og institutioner.

Kilde: Gladsaxe Kommune

Fysisk kompetenceudvikling

- Medarbejderne i ISG er gennem mange år blevet uddannet i ergonomi og gode arbejdsbevægelser.
- Før august 2017 har de også haft tilbud om massage og pilates, men arbejdspladsvurderinger viste alligevel, at flere havde ømme skuldre og problemer med ryggen.
- Derfor er ordningen udvidet, så man nu også kan melde sig til blandt andet cirkeltræning, massage og yoga i arbejdstiden.
- Medarbejderne betaler et engangsbeløb på 100 kroner, og faciliteterne kan også bruges i fritiden.

Motion tæller

Motion på jobbet er det femte vigtigste for et godt arbejdsliv, viser en undersøgelse blandt 10.000 lønmodtagere. De to vigtigste forhold er social støtte fra chefen og indflydelse på arbejdet.

Kilde: NFA



Sveder med kollegerne

En snak over løbebåndet er med til at **styrke arbejdsglæden** i Gladsaxe.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Deniz Kaya skruer lidt ned for hastigheden på løbebåndet, så hun kan snakke samtidig med, at hun løber.

“Jeg træner tit sammen med Anita,” siger hun og peger på kollegaen **Anita Savovic**, der dyrker kredsløbstræning i den anden ende



af lokalet. De gør begge rent på GXU, som er Gladsaxe Kommunes 10. klasse- og ungdomscenter. Og de er begge begejstrede for muligheden for at dyrke motion i arbejdstiden.

“Jeg sagde bare ‘yes!’, da jeg hørte om tilbuddet,” siger Deniz, der er tilsynsassistent og også selv gør rent. Hun har tidligere gået i fitnesscenter, men benytter sig nu af kommunens tilbud også i fritiden.

“Rengøring er hårdt for ryg og skuldre, så jeg kan godt mærke, at jeg er meget mere frisk, efter jeg er begyndt at dyrke motion sammen med kollegerne,” siger hun.

“Jeg kommer nu også, fordi jeg gerne vil tabe mig lidt,”

tilføjer Anita Savovic. Også hun oplever, at træningen giver mere energi.

Nye lokaler

Intern Service Gladsaxe har siden sommerferien haft et nyindrettet træningslokale i samme bygning, som administrativt personale ligger i.

Det betyder, at medarbejderne møder både mellemledere og administrativt personale, når de er til træning. Og uden for åbningstiden kan de selv låse sig ind i træningssalen.

Lederen af kommunens sundhedsteam, **Cecilie Hagedest**, der også er massør, oplever,

Træningen giver mere energi, og for medarbejderne i ISG betyder det også meget, at de **møder kolleger** fra skolerne, daginstitutionerne, hjemmeplejen og rådhuset, når de træner i arbejdstiden. Motionen er så vigtig, at opgaver somme tider må vente til dagen efter.

at mange af de ansatte er gode til at lokke andre med.

“Flere havde aldrig trænet før, men begejstringen fra kollegerne smitter,” siger hun.

En af dem er **Abdulai Jalloh**, der gør rent på rådhuset.

I begyndelsen undskyldte han sig med, at han manglede sportssko, men nu er han ikke til at stoppe.

“Det er skønt at møde kolleger fra andre arbejdspladser og møde dem i en anden situation. For det her er noget andet end at se dem til et personalemøde,” erklærer han. ★

Ingrid@MediehusetRubrik.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

20.10

Nødråb fra ansatte: Stop flytningen af handicappede børn

235 handicappede børn skal trods advarsler fra forældre og ansatte flyttes til en gammel skole ved lille, dansk grænseby. Det vil ødelægge børnenes liv, advarer mor.

19.10

Brandmænd kan få kræft på jobbet

Brandmænd kan få kræft af jobbet, selvom de bruger sikkerhedsudstyr, viser ny undersøgelse. FOA vil nu have en lang række sager med kræftramte brandmænd vurderet igen.

19.10

Børneforsker: Omsorg er vigtigere end læreplaner

Læreplaner i vuggestuen er på den politiske og faglige dagsorden, men det er ifølge en forsker helt forkert. Han efterlyser fokus på det følelsesmæssige arbejde.

19.10

Dagpenge halter efter lønnen

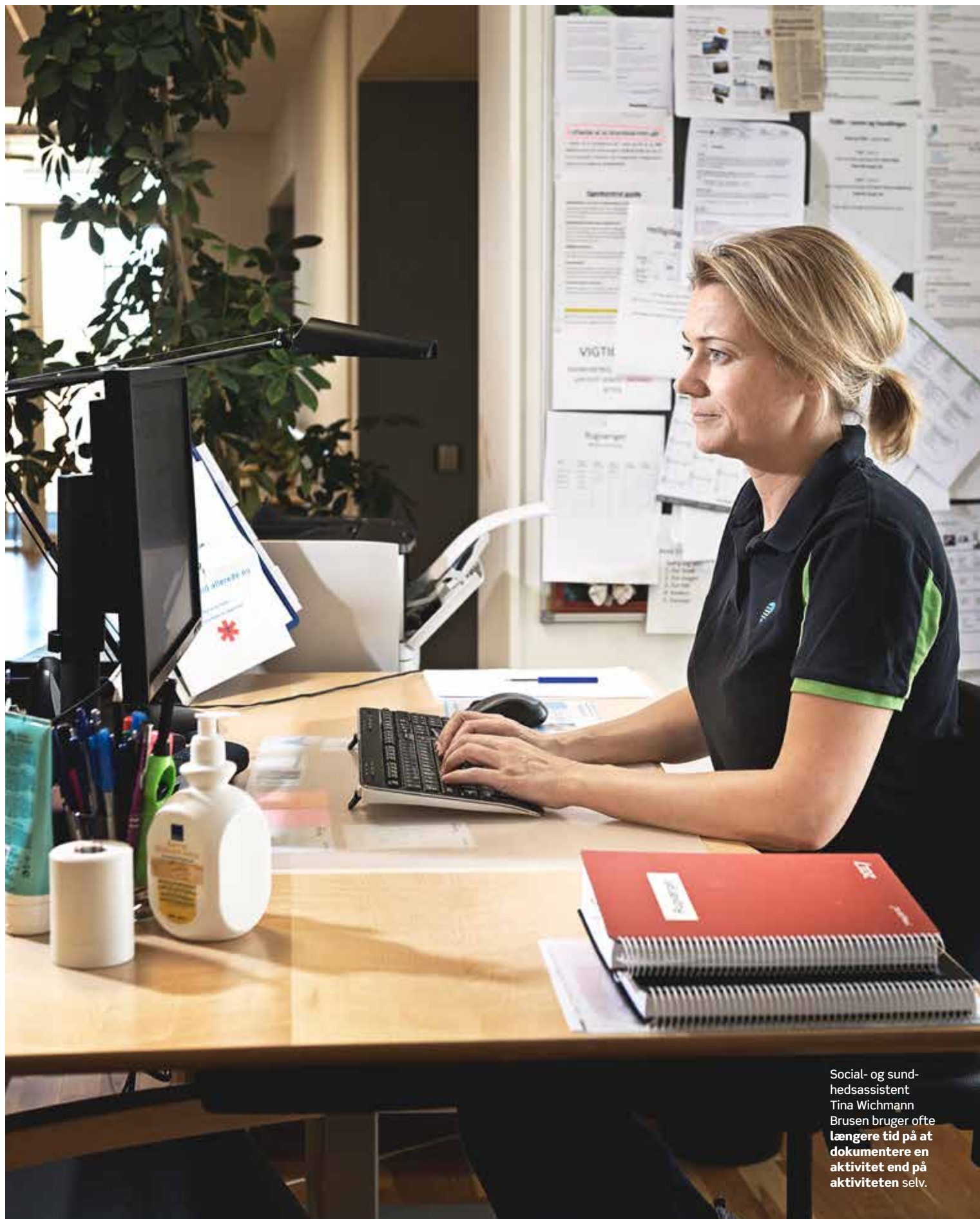
Arbejdsløse får meget dårligere dækning af deres løntab end tidligere, og det ser kun ud til at blive værre. Uholdbar udvikling, mener FOA og 3F, der vil have Folketinget til at gøre noget ved problemet.

18.10

Sosu fra tv: Bosserne holder lønfest, vi får sparekniven

Kommuner og regioner forgylder topchefer og skærer ned på personalet. Det er ikke i orden, mener sosu-assistent fra tv-dokumentar.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk



Social- og sundhedsassistent Tina Wichmann. Brusen bruger ofte længere tid på at dokumentere en aktivitet end på aktiviteten selv.

Tid spildes på ubrugt dokumentation

Over halvdelen af FOAs medlemmer mener, at de dokumenterer ting, der ikke bliver brugt til noget.

Af Mette Boysen ★ Jørgen True

Unødvendige registreringer og overflødig dokumentation fylder i arbejdsdagen for flere end halvdelen af FOAs medlemmer. Det fremgår af en ny medlemsundersøgelse.

58 procent oplever, at det, de dokumenterer, ikke bliver brugt til noget. Og 61 procent mener, der er overflødig dokumentation og registrering i deres arbejde, viser undersøgelsen.

“Det får en rød lampe til at lyse, når mange siger, det er overflødig dokumentation,” konstaterer **Peter Dahler-Larsen**, professor på Institut for Statskundskab på Københavns Universitet og leder af Center for Resultater, Effekter, Måling og Evaluering.

En social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen har i undersøgelsen skrevet:

“Vi skal dokumentere, at vi har givet medicin – det burde være en selvfølge, at vi udfører det beskrevne stykke arbejde. I stedet burde vi dokumentere, hvis vi ikke gjorde det.”

Og en ansat på specialområdet beretter i undersøgelsen:

“Vi kan sidde og dokumentere, hvad beboerne foretager sig frem for at være sammen med dem, mens de foretager sig det.”

Ubrugt er ikke altid spildt

Når dokumentation ikke bliver brugt, betyder det dog ikke altid, at det er spildt, pointerer Peter Dahler-Larsen.

“Det kan for eksempel være, der skal være dokumentation på plads i forhold til en eventuel efterfølgende klage, uden at der dog faktisk bliver klaget,” siger han.

Sektorformand i FOA **Karen Stæhr**, der er medlem af regeringens udfordringspanel, der arbejder med afbureaukratisering, understreger, at dokumentation ikke handler om manglende tillid til medarbejderne.

“Jeg forstår godt, hvis nogen tænker, at det er manglende tillid, men de skal prøve at tænke på det som patientsikkerhed og på egen sikkerhed i forhold til de faglige opgavers udførelse,” siger hun.

Ledere må på banen

Der ligger en ledelsesmæssig opgave i at formidle vigtigheden af den nødvendige faglige dokumentation, mener Karen Stæhr.

“Jeg har på fornemmelsen, at man ledelsesmæssigt ikke gør nok ud af at instruere medarbejdere i om, hvad hensigten med den nødvendige dokumentation er. Og løbende kommunikere med medarbejdere om, hvad der skal dokumenteres, og om noget skal smides ud, fordi det ikke giver mening mere,” siger hun.

Mange dokumentationskrav opstår på baggrund af hændelige fejl, oplever Peter Dahler-Larsen. Han savner robuste ledere.

“Efter min vurdering har der været en tendens til, at hvis der er et problem et sted, skal alle dokumentere mere. I stedet burde man sige: ‘Vi bekæmper fejl, så godt vi kan, men løsningen er ikke mere dokumentation.’ Det kræver robusthed at sige, at vi ikke har sat et nyt system ind,” siger han. ★

mebo@foa.dk

48

procent af FOAs medlemmer mener, at alt det de dokumenterer, har et fagligt formål.

Kilde: Medlemsundersøgelse marts 2017, 4.918 deltog.

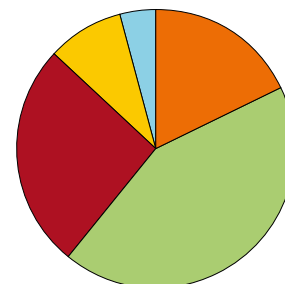
80 minutter på at dokumentere

FOAs medlemmer bruger i gennemsnit 38 minutter på at dokumentere og registrere i løbet af en typisk arbejdsdag. Medlemmer, der arbejder i behandlingspsykiatrien, bruger i gennemsnit 80 minutter på at dokumentere hver dag.

Kilde: Medlemsundersøgelse marts 2017, 4.918 deltog.

Tidsspilde

Så mange oplever, at der er overflødig dokumentation og registrering i deres arbejde



○ 18 % i høj grad
● 43 % i nogen grad
● 26 % i mindre grad
● 9 % slet ikke
● 4 % ved ikke

Kilde: Medlemsundersøgelse august 2017, 4.158 deltog.

“Vores tid er for kostbar”

Tina Wichmann Brusen **savner klare retningslinjer** for, hvad der skal dokumenteres og hvordan. Tit indrettes dokumentationskravene efter tilsynsførendes ønsker.

Af Mette Boysen ★ Jørgen True

Når **Tina Wichmann Brusen** har fulgt en beboer med rulator to gange rundt på afdelingen på Langagergård Plejecenter, skal hun efterfølgende bruge længere tid end turen tog på at dokumentere aktiviteten.

Det skal noteres i beboerens døgnrytmeplan, i handleplanen og i de 12 sygeplejefaglige problemstillinger.

Og for en sikkerheds skyld skal Tina Wichmann Brusen også printe døgnrytmeplanen, når der sker ændringer, til hvis der kommer en medarbejder, der ikke har adgang til det elektroniske system, eller i tilfælde af at systemet er nede.

Det trætter Tina Wichmann Brusen, der i 20 år har arbejdet som først social- og sundhedshjælper og siden som social- og sundhedsassistent.

“Alle er frustrerede, for vi bruger meget længere tid på det administrative end på selve aktiviteten,” siger hun.

Dokumenterer flere steder
Endnu værre er det, hvis en beboer for eksempel får en urinvejsinfektion.

“Hvis vi opdager en urinvejsinfektion, skal vi indberette det som en utilsigtet hændelse. Vi skal oprette en handleplan, der skal evalueres. Derudover skal det opdateres i det Fælles Medicinkort (FMK), og det skal skrives i journalen og i de 12 sygeplejefaglige problemstillinger. Vi skal også ringe til lægen og ofte rykke apoteket for at få medicinen ud. Når behandlingen er slut, skal vi ringe eller skrive til lægen igen for at få medicinen fjernet fra FMK,” siger Tina Wichmann Brusen.

Uklare retningslinjer

Hun er på ingen måde modstander af dokumentation, men hun savner helt klare retningslinjer for hvad, og hvordan der skal dokumenteres.

“Hver gang vi har tilsynsførende, uanset om det er fra embedslægeinstitutionen eller én fra kommunen, så er det langt hen ad vejen den tilsynsførendes holdning til, hvordan, hvor og hvad der skal dokumenteres, der er afgørende for resultatet af tilsynet, og de efterfølgende

handlinger vi iværksætter.

Du kan nærmest sige, at vi forsøger at please tilsynsførende, for at sikre et godt resultat,” siger hun.

“Vi har lige haft tilsyn, og vi oplevede, at den tilsynsførende selv var glad for, at hun også havde gået tilsynet sidste år, så hun kunne se, vi havde arbejdet med det, hun havde sagt året før. Nu håber vi blot, at det også er hende, der kommer igen til næste år,” siger Tina Wichmann Brusen.

Hellere notere ændringer

Indimellem ønsker hun sig tilbage til tiden, da hun begyndte som social- og sundhedshjælper.

“Dengang noterede vi ændringer. Det ville give mening at gå tilbage til den tilgang. Hvis beboeren er som vanligt, er det vanvittigt at bruge tid på at dokumentere uge efter uge, at de har gået to omgange på afdelingen. Det mener jeg, vores tid er for kostbar til,” konstaterer Tina Wichmann Brusen. ★

mebo@foa.dk



“Det er **vanvittigt at bruge tid på** at dokumentere uge efter uge, at en beboer går to omgange på afdelingen,” siger social- og sundhedsassistent Tina Wichmann Brusen.



Meld overflødige regler

FOA-medlemmer kan hjælpe med at **pege på overflødige regler.**

AF METTE BOYSEN

FOAs medlemmer spiller en vigtig rolle i forhold til at få skabt en offentlig sektor med mere tid til kerneopgaven.

Derfor har innovationsminister **Sophie Løhde** (V) indgået et partnerskab med FOA, underskrevet af formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA, **Karen Stæhr**, som er med i regeringens udfordringspanel vedrørende afbureaukratisering.

De to skal få FOAs medlemmer til at bidrage til initiativet 'Meld en regel', som trådte i kraft 1. oktober. Her skal ansatte i den offentlige sektor sende eksempler på unødvendig dokumentation og registrering ind.

"Når jeg går ind i det her, er det for at sige: Nu må det enten stoppe, at vi taler om unødvendig dokumentation, fordi vi ikke finder noget, eller også finder vi denne gang ud af, hvad det er for unødvendig dokumentation, alle taler om," siger Karen Stæhr.

Sophie Løhde er langt fra den første minister, der vil gøre op med unødvendig bureaukratisering:

"For mig handler det om, at man ikke har stukket spaden dybt nok. Man har spurgt i ministerierne, hvilke regler man kunne undvære. Det unikke i dette partnerskab er, at vi påtager os et ansvar for, at hvis vi skal lykkes, skal vi gøre det sammen," siger Sophie Løhde. ★

mebo@foa.dk



Meld en regel

'Meld en regel' er navnet på en kampagne en række ministerier står bag. Herunder innovationsministeriet, hvor minister Sophie Løhde (V) har indgået et partnerskab med FOA.

Fra 1. oktober frem til 1. februar 2018 kan FOAs medlemmer sende forslag til afbureaukratisering til meldenregel@foa.dk

groft sagt

Tag en ung under armen

Cirka hver 10. stemmeberettigede ved kommunal- og regionsvalget 21. november er mellem 18-24 år, men fire ud af fem af dem mener, at lokalpolitik er uinteressant. Det viser en ny undersøgelse fra forsknings- og analysecentret VIVE. Ved valget i 2013 var det kun 54,5 procent af de 22-29-årige, der stemte. De unge på 18 år var flittigere til at sætte kryds – nok fordi mange af dem stadig bor hjemme.

Kilde: VIVE, videnskab.dk

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Psykologiprofessor Svend Brinkmann mener, vi skal gå glip af mere. Og at vi skal hoppe af selvudviklingsbølgen.

Svend Brinkmann er ikke bange for at udfordre status quo eller dele ud af revsende samfundskritik i debatindlæg og kronikker i dagbladene, i TV-udsendelser som 'Vi ses hos Clement' og 'Adgang med Abdel', eller som vært i sit

eget radioprogram på P1. Han mener, at udviklingstrangen i samfundet og kravet om hele tiden at være forandringsparat og forbedre sig som menneske resulterer i, at flere mennesker blive udbændte og går ned med stress og depressioner.

"Lige meget hvor godt, man gør det, så er det aldrig godt nok, fordi næste år skal vi gøre det lidt bedre og lidt hurtigere. Det er et hamsterhjul, hvor man ingen vegne kommer og aldrig når i mål," siger han.

Ifølge Svend Brinkmann er det ikke et problem, at mennesket lærer nyt og går på kompetencekurser og efteruddannelse, hvis det giver mening, men han kritiserer, når kurserne ender med at handle om den sociale og personlige udvikling.

"Når der er mange forandringer i vores arbejdsliv, så er det netop vigtigt, at man kan se meningen med ens aktiviteter og arbejdsopgaver," siger han og pointerer samtidig, at det er vigtigt at få defineret det meningsfulde arbejde og bæredygtige arbejdsmiljø. ★



Svend Brinkmann er 41 år.

Han er professor i psykologi på Aalborg Universitet og forfatter til et hav af bøger. Han er især blevet en kendt stemme i debatten med sin samfundskritik efter udgivelserne 'Stå fast' og senest 'Gå glip'.



Miljø- og
Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Til SOSU-assistenter hjemmeplejere sygeplejere køkkenpersonale madudbringnings- firmaer m.m.

Arbejder du med alvorligt syge? Laver du mad til - eller kommer du hjemme hos - alvorligt syge og svækkede ældre? Så vær opmærksom på, at alvorligt syge nemmere bliver syge af madbakterien listeria. Hvert år bliver op mod 50 indlagt på grund af listeria, og ca. hver fjerde dør.

SÅDAN UNDGÅR MAN LISTERIA:



Stil den udbragte mad i køleskab ved levering, så maden ikke står fremme ved stuetemperatur, indtil den bliver spist. Tjek også, at køleskabet er koldt og højst 5 °C.



Varm mad bør være rygende og gennemvarm. Høj varme dræber bakterier.



Den syge bør spise pålæg så friskt, som muligt. Hjælp med at rydde ud i køleskabet. Tjek datoen og smid gammelt pålæg, gamle færdigretter og gamle madrester ud.

LÆS MERE OM:

“Sådan undgår du listeria, hvis du er syg” på www.fvst.dk.

Fællesskabets skole

Folkeskolen er under pres. Ressourcerne er for få, opgaverne for mange, og flere forældre vælger alternative skoler. Stigende bekymring over de muligheder, folkeskolen kan give eleverne, har fået FOA, 3F og Danmarks Lærerforening til at gå sammen i et initiativ for at sætte folkeskolen som Fællesskabets skole på dagsordenen.

I mine øjne er folkeskolen det vigtigste fælles udgangspunkt, vi har – og måske snart det sidste sammen med daginstitutioner og dagpleje.

Vi har ikke længere trykte aviser eller tv som fælles referenceramme for at kunne følge med i udviklingen i Danmark og resten af verden. Og vi har ikke længere én samlet debat om alt det, der optager os. Og vi har ikke længere nødvendigvis én samlet kultur.



Mulighederne for at give den målrettede indsats til den enkelte elev bliver ringere og ringere.

Det er også i folkeskolen, at vi får fælles forudsætninger for at blande os. Blande os på arbejdspladsen, i foreningslivet og i samfundsudviklingen. Kort sagt: Deltage i demokratiet.

At give alle elever lige muligheder for senere i livet at kunne træffe egne valg baseret på egne ønsker er ligeledes en kerneopgave. Men ikke mindst som lighedsskabende er folkeskolen på retræte. Mulighederne for at give den målrettede indsats til den enkelte elev bliver ringere og ringere.

Det vil være katastrofalt for det danske samfund, som vi kender det, hvis folkeskolen mister sin rolle som det fælles udgangspunkt for langt de fleste af os. Derfor kaster de tre organisationer sig nu ind i debatten om at styrke Fællesskabets skole. ★

[kort sagt]

Vi skal værne om det vigtigste fælles udgangspunkt, vi som danskere har, nemlig folkeskolen.

Fællesskaber opstår heldigvis på alle mulige måder og områder, men de er som oftest emne-, arbejdsmæssigt eller geografisk bestemt. Folkeskolen derimod har været og er fortsat det vigtigste fælles afsæt. Det er dér, vi møder jævnaldrende fra alle kanter af samfundet. Hvor vi i praksis lærer, at mennesker er forskellige, men at vi alligevel kan omgås og respektere hinanden trods ulige baggrund.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Et drab er et for meget

4. oktober

Det er skræmmende, at der er sket drab på bosteder de seneste fem år. Et er et for meget, men det er jo sket igen. Der skulle være bedre bemanding og forhold for de ansatte efter det første drab (i hele landet). Det skete bare ikke!

Lucie Stelling Nørgaard

Facebook

Hvor mange skal dø?

5. oktober

Hvor mange social- og sundhedsmedarbejdere skal dø, før problemerne tages alvorligt? Når der sker dødsfald i vejrkryds, så kommer der en rundkørsel. Når en politibetjent dør, er der statslig begravelse og mindeord fra statsministeren. Social- og sundhedsarbejderne skal helst føle ansvar og dårlig samvittighed for, at det var hans/hendes skyld (at der skete et drab, red.).

Stine Kjeldgaard

Facebook

Fortryder at have forladt FOA

9. oktober

Jeg vil bare fortælle jer, der er medlem af FOA, at I står meget bedre end os andre. Jeg ved godt, jeg selv er skyld i, at jeg forlod FOA for at spare penge – det er det dumme, jeg nogensinde har gjort. For fem år siden blev jeg for al-



Giv de gamle en værdig alderdom. Det er ikke nok blot at give dem god mad. Der skal være tid til pleje, omsorg og nærhed.

JACOB PETERSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

vor syg af bivirkningerne fra en gastric bypassoperation. På nogenlunde samme tid bliver en bekendt sygemeldt på grund af fibro myalgi og nakkegener og flere andre ting. Hele vejen har FOA stået ved hendes side og sikret hende en tålelig behandling. Jeg meldte mig ud (af FOA, red) og ind i en billigere fagforening, og jeg har simpelthen måttet sande, at man får, hvad man betaler for, altså i mit tilfælde ikke ret meget.

Marianne Madsen

Facebook

Syge borgere skal have hjælp

6. oktober

Det er noget svineri. Her går man og betaler sin skat, og når man så bliver syg, er hjælpen der ikke. Det er da lige præcis, når man bliver syg, at man har brug for at få penge, så man ikke også skal tænke på økonomien.

Birgitte Møller-Larsen

Facebook

Giv de gamle en værdig alderdom

26. september

Thyra Frank (ældreminister, red.), løs nu de opgaver derude – slip pengene fri til flere varme hænder. Det nytter ikke med regeringens sparefiduser. Det styrtbløder ude i virkeligheden. Giv de gamle en værdig alderdom. Det er ikke nok blot at give dem god mad. Der skal være tid til pleje, omsorg og nærhed.

Jacob Petersen

Facebook

Der skal investeres i bedre velfærd

12. oktober

Der KAN og SKAL ikke spares mere! Der skal netop investeres i en bedre velfærd. Det skal være sådan, at vi kan sige til os selv: Når jeg bliver gammel, vil jeg gerne på plejehjem. Der tager de sig af alle mine behov (uden at gå ned med stress), så

jeg kan slappe af og nyde min sidste tid.

Maria Christina Vandel

Facebook

Brug for respekt for din uddannelse

30. september

Det handler ikke om en kamp mellem pædagoger og pædagogiske assistenter. Det handler om faglærte versus ufaglærte. Vores børn i børnehaver og vuggestuer bliver passet af ufaglærte i cirka 50 procent af tiden, og det er i min verden alt for højt. Og så synes jeg faktisk, at de pædagoger, der har travlt med at være 'kloge' på, hvad den pædagogiske assistentuddannelse er, skal sætte sig bedre ind i, hvad de snakker om og droppe det uddannelsessnobberi. Alle har brug for respekt omkring den uddannelse, man har valgt.

Morten Munch



Kan du få timer nok?

Mange medlemmer af FOA oplever, at de ikke kan få fuld tid, selvom de gerne vil. Er det et problem, du oplever?

Fokus side 8-11



Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange faglige forbilleder

Det strømmede ind med næsten 1.000 kærlige kommentarer, da brugerne kunne nominere en kollega, underviser eller en helt tredje person som deres faglige forbillede på FOAs Facebookside. Vinderen blev Manuela Meuser, der blev nomineret af en kollega. Noget af begrundelsen lød sådan her: "Manuela Meuser er en utrolig dygtig og kompetent sosu-assistent, som altid møder borgeren dér, hvor de er og altid har dem i centrum og har stor empati."

Glasvægge giver be



1 Glas giver overblik.

Hele klassen kan følge med, når faglærer Tina Manning tjekker, om Annika Lene Brandt gør badeværelset rent i den rigtige rækkefølge. Tidligere brugte de skolens elevtoiletter til undervisningen. Det var upraktisk, for man kunne ikke se lærerens instruktion.

2 Øvetoilet. En enkelt elev har brugt toiletet på trods af glasvæggene. Men han undrede sig ...



edre undervisning

Tiptop udstyr og lækre undervisningslokaler. Elever, der uddanner sig til rengøringstekniker eller serviceassistent på TEC, har langt om længe fået lige så gode øvelokaler som murere, tømrere og andre håndværkere. Skolen forventer, at de nye supersygehuse og stigende bevidsthed om hygiejne betyder, at efterspørgslen på faglært rengøringspersonale stiger.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

[Nye øvelokaler]

TEC, Technical Education Copenhagen, har omkring 30 erhvervs- og efteruddannelser inden for håndværk og service. Faciliteterne til rengøringsuddannelserne, der ligger i Søborg, er blevet renoveret for over fem millioner kroner.

3 Blandede børster.

Mopper og børster til ethvert formål. Godt grej gør arbejdet lettere. Det er en vigtig viden at tage med tilbage til arbejdspladsen.



1



3



4



5

4 Maskinpark.

På skolen får eleverne lejlighed til at afprøve de mest almindelige typer af gulvvaske maskiner og anden teknologi, der gør rengøringen nemmere og mere effektiv. De lærer også, hvordan man sikrer, at gulve og andre overflader ikke bliver ødelagt af forkert behandling.

5 Virkelighedstro.

"Dette er fremtidens sygehusseng," forklarer faglærer Michael Ungermann. Den kan hæves, sænkes og tippes i flere retninger, så det er nemt for patienten at komme ud af den, og den giver plejepersonalet gode arbejdsstillinger. Rengøringen af den kræver omhu, og eleverne lærer den at kende i undervisningslokalet.

6 Bakteriefælde.

"Det er inspirerende at blive undervist her, hvor der er så gode faciliteter," siger Malene Munck, der til daglig arbejder på en skole. Sammen med sine medstuderende har hun blandt andet lært, at skinnen ved patientens hovedgærde er en rigtig bakteriefælde og derfor er et af de vigtigste steder at gøre rent.



7 God til højder.

Mette Bresson demonstrerer interiørmoppen, der er bøjelig og god til stuk, højtstående lamper og andet i flere meters højde. Man slipper for en stige – og en kollega, der skal holde på stigen.



8 Beskyttelse.

Af hygiejniske grunde og fordi kontakt med vand er hårdt for huden og kan give eksem, er brug af handsker obligatorisk på uddannelsen.



9 Loftlift.

Liften er standard på mange plejehjem. Den bliver rørt af mange mennesker, så rengøring er vigtig. Den er nem at overse, for den er ikke synligt snavset.



10 Førstehjælp.

Masker og dukker er en del af undervisningsmateriale, når eleverne lærer førstehjælp. Det indgår i uddannelsen til serviceassistent.



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

Løvtikke kaldes også maggiurt, fordi dens karakteristiske stærke aroma bruges i bouillon-terninger. Den er en gammel køkkenurt og lægeplante, der fandtes i alle køkkenhaver før i tiden.

Kilde: Wikipedia



[opskrift]

Hjemmelavet grøntsagsbouillon

- 1 kilo saftige, friske, rengjorte grøntsager (porre, gulerod, fennikel, blegselleri, persillerod, pastinak, selleri)
- 200 g. blandede krydderurter – blandt andet løvtikke
- 2 fed hvidløg (kan udelades)
- 250 g. salt.

Det hele køres på en køkkenmaskine/robot, til det er meget findelt, men ikke helt moset. Blandingen bruges som grundlag for en suppe eller til at give smag til supper, saucer og sammenkogte retter.

Kan holde sig seks måneder i køleskab, hvis den kommer i rene glas, der er vasket ved høj temperatur eller skoldede.

På samme måde kan man lave en mørk bouillon til efterræts mørke retter. Her bruges:

- 700 g. rødbede
- 300 g. fennikel/blegselleri
- 200 g. persille, løvtikke og koriander (fordelt efter smag)
- 250 g. salt.

Lene Knudsen laver selv grøntsagsbouillon, der giver en fyldig smag i suppe og sovs – og den duer ikke uden løvtikke.



Løvtikke – lidt glemt, men helt uundværlig

Med et par spiseskefulde hjemmelavet bouillon kan husassistent Lene Knudsen altid lave en velsmagende suppe eller peppe en sovs og en sammenkogt ret op. Når hun har tid, laver hun en portion af den sunde grøntsagsbouillon, så hun altid har den klar i køleskabet. Opskriften har hun fra Københavns Madhus, hvor hun har været på kursus.

Bouillon kan også bruges derhjemme, hvis halvstore børn plager for at få de færdige, industri-fremstillede nudelsupper. I stedet kan de lave den selv med en skefuld bouillon, kogende vand, gulerodstern og nudler.

Lene Knudsen laver både en lys og mørk udgave af bouillon, som gerne må have lidt synlige stykker af grøntsager.

“Den er nem at lave, og så er det meget billigere end, hvis man køber de gode, økologiske bouilloner,” siger hun.

Løvtikke er en af de vigtige ingredienser. “Det er jo en sjov krydderurt, som man næsten aldrig bruger mere, men den indgår i begge typer bouillon,” siger Lene Knudsen.

Hun understreger, at løvtikke skal bruges med forsigtighed, så den ikke kommer til at dominere smagen. Mange kender den mest, fordi de lægger et par stilke af den i gryden sammen med kartoflerne for at give dem smag.

Lene Knudsen laver mad til vuggestuebørnene i den integrerede institution Ørnevang i Allerød. Børnehavsbørnene får ikke frokost, men har madpakker med. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



Økologi giver engagement

Det er dejligt, at Kost- og Servicesektoren endnu engang har været med til at udpege de dygtige medarbejdere, der har fået 'De økologiske køkkenroser'. Næstformand Berit Jakobsen har sammen med Landbrug og Fødevarer, 3F og Kost- og Ernæringsforbundet smagt sig igennem dejlig hverdagsmad over hele landet.

Prisen 'De økologiske køkkenroser' gives til de plejecentre, hospitaler og daginstitutioner, der gør en ekstra indsats for at øge andelen af økologiske råvarer og dermed fungerer som inspiration for andre.

Økologi handler ikke kun om råvarer og renere grundvand.

Når vores medlemmer kommer ind i billedet, handler det også om tilberedning, friskhed og uddannelse. En satsning på økologi medfører ofte, at man laver maden fra bunden. Selvom man godt kan købe økologisk halvfabrikata, så er fortællingen næsten altid,

at saksen og dåseåbneren bliver udskiftet med en skrællekniv, når et køkken omlægges til mere økologi.



En satsning på økologi medfører ofte, at man laver maden fra bunden.

At lave maden fra bunden skaber et fantastisk engagement i køkkenet, for selvfølgelig giver det arbejdsglæde, når børnene, beboerne og

patienterne har glæde af den mad, man laver til dem. For børnene er der desuden læring i, at køkkenmedarbejderne viser dem en rødbede eller en frisk fisk. Og for plejehjemsbeboerne vækker gamle retter og duften af dem gode minder. Det hører med til billedet af de innovative offentlige køkkener, at maden ikke må koste mere på grund af økologi. Det er selvfølgelig en udfordring. Men den klarer de. ★

Gina Liisborg



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Indstillingerne til 'De økologiske Køkkenroser' viser, at økologi skaber begejstring og engagement i de offentlige køkkener.

Lær om ytringsfrihed

Hvor går grænsen for, hvad du må sige som offentligt ansat? Og hvad er du i din gode ret til at sige?

Et nyt e-læringskursus skal hjælpe ansatte og ledere i det offentlige med at håndtere problemstillinger om ytringsfrihed.



på ytringsfrihed-i-det-offentlige.dk



Foto: Colourbox

Drikkeglade mænd bliver oftere arbejdsløse

Mænd med et stort alkoholforbrug bliver oftere arbejdsløse eller ender på sygedagpenge end mænd, der drikker moderat, viser en undersøgelse. Den sammenhæng er der ikke for kvinder.

Kilde: Statens Institut for Sundhed

Tre ting afgør jobchance

Tro på egne jobevner, et godt selv vurderet helbred og en positiv samlet vurdering af egen arbejdsevne er gode faktorer til at forudsige lediges chance for at få job, viser en ny dansk undersøgelse.

Kilde: VIVE



Guld i kartofler

Foto: Colourbox

Kartoffelskræller og tang forventes at blive en ny stor indtægtsmulighed, som Innovationsfonden har investeret 14 millioner kroner i. Kartofler og tang er i dag værdifulde råvarer i ingrediensproduktionen, men en stor mængde restprodukter ender som affald eller dyrefoder. Forskere fra DTU og Aalborg Universitet vil nu prøve at udvinde blandt andet proteinstoffer af affaldet og bruge dem i fødevarerproduktionen.

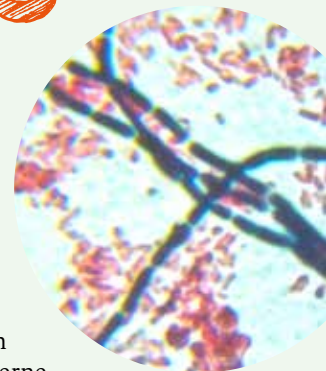
Kilde: DTU.dk

75

Foto: Wikimedia

grader skal rester af ris og pasta mindst opvarmes til. Desuden skal resterne hurtigt have været kølet ned – ellers risikerer man madforgiftning. Det skyldes bakterien *Bacillus cereus*, der kan danne giftstoffer ved stuetemperatur. Lunken ris og pasta har forårsaget dødsfald i flere lande.

Kilde: Samvirke



Mange har brug for to job

Flere og flere er nødt til at have to job, fordi de kun kan få 15 timers arbejde – eller mindre – om ugen på den enkelte arbejdsplads. Problemet ses især inden for rengøring og servicebranchen, viser en undersøgelse fra Københavns Universitet.

Kilde: faos.ku.dk

Senge bader selv

Medarbejdere på Odense Universitetshospital samarbejder med forskere om at udvikle robotter, der transporterer hospitalssenge til vask og sørger for at vaske dem – uden at mennesker bliver involveret. Vask og transport af hospitalssenge er en besværlig og tidkrævende proces, og meget vil være sparet, hvis små robotter kan transportere og vaske sengene.

Kilde: DTU.dk



Foto: Jørgen True

Vindere af Øko-pris

Fire offentlige køkkener er blevet hædret med 'De økologiske køkkenrosen'. Prisen gives til de køkkener, der gør en særlig indsats for at fremme økologi. Blandt dommerne er næstformand i Kost- og Servicesektoren i FOA, Berit Jakobsen. Hun er begejstret for udviklingen.

"Arbejdet med økologi i offentlige køkkener kræver godt håndværk og høj faglighed, og økologi går godt i spænd med lysten til at spise lokale råvarer," siger hun. De fire vindere er: Køkkenet på Regionshospitalet i Randers, Madhuset på Ørestad Skole, Vores Køkken i Skanderborg (billedet) og Margueritten i Snekersten. Prisen uddeles af Landbrug og Fødevarer.

Kilde: lf.dk



Læs mere

goderaavarer.dk/priser



Inderst inde er jeg en lille halvtredserhusmor, der elsker at sylte rødbeder og asier og bage rugbrød med surdej.

WINNIE GROSBØLL, BORGMESTER PÅ BORNHOLM, I BLADET KOMMUNEN

Mikroplast svømmer rundt i drikkevand

Det er ikke kun i Danmark, at der er fundet mikroskopiske rester af plast i drikkevandet. Det er et verdensomspændende problem, viser en undersøgelse fra University of Minnesota. 83 procent af prøverne viste rester af plast – i Europa var det 72 procent.

Kilde: National Geographic

Slagter - nu med vegetarpålæg

Slagteriet Tulip, der er kendt for sine pølser, pålæg og andre kødprodukter, har også fået øjnene op for den vegetariske bølge. Firmaet har for nylig præsenteret skiveskåret pålæg bestående af æggehvite og rapsoolie og med smag af peberfrugt. Selv siger firmaet:

"Vi kan vælge at arbejde foran eller halte bagefter den vegetariske strømning i samfundet."

Kilde: dr.dk



Foto: Colourbox

Foto: Landbrug & Fødevarer



Annemarie fik to måneders ekstra løn

2017 Januar

Annemarie Kastbjerg Jonassen får besked om påtænkt opsigelse. FOA kommer med indsigelse til det. Norddjurs Kommune tilbagekalder påtænkt opsigelse.

Februar

Annemarie Kastbjerg Jonassen er til to sygefraværssamtaler. FOA Randers er med.

Marts

Annemarie Kastbjerg Jonassen opsiges med seks måneders varsel.

De fire tæer på venstre fod sidder underligt tilbagetrasket i sandalen. Kun storetåen ligger, hvor den skal.

Tre gange er **Annemarie Kastbjerg Jonassen** blevet fejlopereret i foden, og smerterne og eftervirkningerne fra de mislykkede operationer er endt med at koste hende jobbet som sygehjælper i Norddjurs Kommune.

“Det var forfærdeligt. Jeg var dybt skuffet, da de sendte den første opsigelse. Jeg forestillede mig, at min arbejdsplads ville hjælpe mig i situationen, og så blev jeg ikke engang kaldt ind til sygefraværssamtale,” fortæller hun.

Afskedigelse tilbagekaldes

Annemarie Kastbjerg Jonassen henvendte sig til sin fagforening, FOA Randers, da hun fik besked om påtænkt opsigelse. FOA kunne konstatere, at opsigelsen ikke var korrekt, fordi Annemarie ikke var blevet

indkaldt til sygefraværssamtale. Opsigelsen blev derfor tilbagekaldt med den begrundelse, at der manglede afklaring på spørgsmålet om sygefravær.

På FOA Randers' initiativ blev Annemarie Kastbjerg Jonassen derefter indkaldt til sygefraværssamtale, hvor faglig sekretær Sabine Billekop var med. Her stod det klart, at Annemarie ikke havde udsigt til at vende tilbage til sin gamle arbejdsplads på grund af skaderne i foden.

“Det var godt, at Sabine var med, så jeg ikke skulle sidde der alene. Jeg har også fået hjælp fra FOA i forbindelse med samtalerne med min læge. Det betød rigtig meget, at jeg ikke skulle sidde med det hele selv,” fortæller Annemarie Kastbjerg Jonassen.



Det betød meget for mig, at jeg ikke skulle sidde med det hele selv.

To måneders ekstra løn

Efter to sygefraværssamtaler blev Annemarie Kastbjerg Jonassen afskediget med virkning fra 30. september 2017. Tilbagetrækningen af den oprindeli-





ge, første opsigelse betød, at Annemarie fik to måneders ekstra løn.

“Jeg følte mig som et nul under behandlingen af min sag, og samtidig døde jeg med smerter og eftervirkningerne fra fejloperationerne. Det er psykisk hårdt at være igennem sådan et forløb. Jeg har været meget glad for mit arbejde og følte mig dårligt behandlet. Her har det været en stor hjælp og støtte, at FOA var med. Ikke bare fagligt, men også rent menneskeligt. Jeg følte mig tryk.”

Påvirker psyken

Annemarie Kastbjerg Jonassen har svært ved at se lyst på fremtiden lige nu. Hun vil gerne arbejde, og 1. maj kom hun i virksomhedspraktik ni timer om

Tre fejloperationer betød sygefravær og opsigelse for Annemarie Kastbjerg Jonassen. En svær tid, hvor **FOA var faglig og personlig støtte.**

ugen i Mølleskolens SFO i Grenaa. Men efter den første uge blev praktikken annulleret.

“Jeg blev ringet op af en sagsbehandler i kommunen, der mente, at praktikken var dårlig for mit helbred. Det overrumpede mig. Jeg var glad for at være der, og jeg kunne være inde og ude og have skiftende arbejdsstillinger. Jeg arbejdede i den tidlige SFO, hvor der ikke var mange børn, og der blev taget skånehensyn. Jeg håber virkelig, jeg kan komme tilbage. Jeg drømmer jo om at komme til at arbejde igen”, siger Annemarie Kastbjerg Jonassen.

Norddjurs Kommune har ikke ønsket at kommentere sagen.★

info@anniheiberg.dk

Kampen for din

31. marts 2018 udløber den aftale, FOA har med din arbejdsgiver om, **hvilke tal der skal stå på din lønseddel**. Derfor skal en ny aftale helst være klar til 1. april. Det er et kringlet forløb, der fører frem til en ny aftale om din løn og andre vilkår i dit arbejde.

Af Finn Danielsen ★ illustration: Jørgen Stamp

12. oktober 2017

FOAs krav blev besluttet på grundlag af de ønsker, der er kommet fra medlemmerne. Hovedkravene er:

- Reallønnen skal sikres for alle.
- Lavtlønnede skal derudover have en lønstigning i form af kronebeløb.
- De traditionelle omsorgs-/kvindefag i det offentlige skal lønmæssigt ligge på niveau med mandefagene i det private.
- Alle FOA-medlemmer skal sikres adgang til uddannelse og efteruddannelse.

11. december

Forhandlingsfællesskabet, som FOA er en del af, vedtager sine krav. Disse fælles krav bygger på kravene fra de enkelte fagforeninger i Forhandlingsfællesskabet og er udtryk for det, der kan skabes fælles opbakning til.



12. december

Forhandlingsfællesskabets krav og de enkelte fagforeningers særlige krav afleveres til arbejdsgiverne i regioner og kommuner. Arbejdsgiverne præsenterer ved samme lejlighed deres krav og ønsker til den nye overenskomst.



løn er i gang



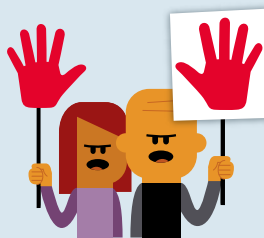
5. januar - 14. februar 2018

Forhandlingsfællesskabet og kommunerne mødes til tre forhandlinger. Ved den sidste forhandling afgøres det, om der bliver forlig eller forlis.



1. april

Ny overenskomst træder i kraft, hvis medlemmerne stemmer ja ved urafstemningen.



Konflikt

Hvis medlemmer stemmer nej ved urafstemningen, varsler FOA strejke, og kommuner og regioner kan varsle lockout.

LOCKOUT



Hvem forhandler?

- Forhandlingsfællesskabet forhandler de krav, som er fælles for alle ansatte i kommuner og regioner, for eksempel generelle lønforhold. Forhandlingsfællesskabet repræsenterer ca. 564.000 ansatte fra 51 fagforeninger.
- FOA forhandler selv krav, som alene angår FOAs medlemmer.
- Kommunernes Landsforening (KL) forhandler på vegne af alle 98 kommuner.
- Danske Regioner forhandler for de fem regioner.

Kilde: Forhandlingsfællesskabet/FOA

OK18 for statsansatte

FOA er også med i de statslige forhandlinger, men som en forholdsvis lille aktør, da FOA her kun repræsenterer cirka 400 ansatte.

FOA forhandler også på egen hånd

FOAs forhandlinger for sektorerne og for særlige FOA-grupper sker sideløbende med de generelle forhandlinger. Diverse regnegrupper og undergrupper med repræsentanter for fagforeningerne og arbejdsgiversiden udarbejder undervejs i forløbet relevante oplæg og notater til forhandlingerne. Forhandlingerne skal være afsluttet senest 28. februar.

12. januar - 20. februar

Forhandlingsfællesskabet og regionerne mødes til tre forhandlinger. Ved den sidste forhandling afgøres det, om der bliver forlig eller forlis.

Urafstemning efter 20. februar

Urafstemning blandt alle medlemmer, hvis der er indgået forlig mellem parterne. Ellers strejke-/lockoutvarsler.



Ansatte har krav på ekstra timer

Kommunerne **overholder ikke en aftale** om at tilbyde ledige timer til deltidsansatte, er meldingen fra FOA.

Af Stine Mørkeberg

Deltidsansatte får langt fra altid tilbudt flere timer, selvom de har krav på det ifølge en aftale, som trådte i kraft i 2008. Det oplever flere ansatte i FOA.

En af dem er **Sascha Madsen**, som er projektansvarlig for FOA Ungdoms kampagne '#FuldtidJaTak'. Hun er jævnligt i dialog med unge FOA-medlemmer, som gerne vil arbejde flere timer.

"Jeg tror, at lederne på arbejdspladserne prøver at holde lidt igen, fordi det er nemmere at have mange deltidsansatte," siger hun.

Når en medarbejder stopper, har arbejdsgiveren ellers pligt til at tilbyde de ledige timer til ansatte på deltid, før en ny stilling slås op. Det fastslår aftaler med kommunerne og regionerne på baggrund af trepartsaftalerne i 2007.

I FOA Skive oplever formanden, **Patrick Olesen**, også, at deltidsansatte bliver forbigået. Og det ærgrer ham.

"Det får økonomiske konsekvenser, for ansættelser på deltid gør det svært at optjene retten til supplerende dagpenge og giver ringere pension," siger han.

Hver femte vil op i tid

At deltidsansatte ikke altid tilbydes ledige timer bekræftes af en undersøgelse, som FOA foretog i 2016 blandt medlemmer i job.

Blandt de tillidsrepræsentanter, der har oplevet, at timer blev ledige, har godt hver tredje svaret, at deltidsansatte aldrig eller kun sjældent tilbydes de ledige timer. Resultatet er, at mange medlemmer er fanget i deltidsstillingen.

Sascha Madsen opfordrer alle, der oplever problemet, til at søge vejledning hos deres FOA-afdeling. ★

stine.mkb@gmail.com

20

procent af de deltidsansatte FOA-medlemmer ønsker at gå op i tid.

Flere timer er i høj kurs

- Næsten halvdelen af de unge deltidsansatte under 30 år ønsker flere timer.
- To ud af tre, der ønsker flere timer, har henvendt sig til deres leder med dette ønske.
- Godt hver tredje af de tillidsrepræsentanter, der har oplevet, at timer blev ledige, har svaret, at deltidsansatte aldrig eller kun sjældent tilbydes timerne.

Kilde: 'FOA-medlemmers ønsker til arbejdstid', 2016. 4.589 medlemmer deltog.



Læs mere

foa.dk/mu2016

Læs
KLs svar på
kritikken
Side 31

Angelika Westerberg
drømmer om et fuldtidsjob.
Med kun 27,5 time om ugen
må hun **prioritere benhårdt**
for at få økonomien til at
løbe rundt.

Af Birgit Soes Rasmussen ★ foto: Jørgen True



Ufrivilligt på deltid

Læs videre på næste side →

A portrait of a woman with dark hair pulled back, wearing a light blue t-shirt and a white cardigan. She is standing outdoors in front of a brick wall and green bushes. She has a tattoo on her left forearm and a small tattoo on her left hand.

Angelika Westerberg er
**træt af at spinke og
spare.** "Børnene har
vænnet sig til det, men
det ville være rart at
kunne lægge lidt mere
til side. Min datter skal
konfirmeres til foråret,
og der skal vi jo have
sparet op for at få råd
til festen."



Det er helt urimeligt, at ansatte ikke kan få fuld tid, når vi samtidig skal høre igen og igen, at vi skal udskyde pensionsalderen, fordi der er hårdt brug for os.

.....
DENNIS KRISTENSEN, FORMAND FOR FOA

→ Ufrivilligt på deltid

“Det er surt at skulle vende hver eneste krone. Vi kan hverken spare op til ferie eller gå i biografen. Når de faste udgifter er betalt, er der ikke råd til sjov i hverdagen,” fortæller 32-årige **Angelika Westerberg**, der er gift og mor til to.

Hun har siden februar 2017 været fastansat på et bosted for fysisk og psykisk handicappede i Slagelse. 27,5 time er hendes ugentlige arbejdstid.

Angelikas højeste ønske er at komme på fuld tid for at forbedre familiens økonomi. Efter skat ville et fuldtidsjob betyde mindst 1.000 kroner mere om måneden.

Ingen fuldtidsstillinger at søge

Siden hun blev færdiguddannet som pædagogisk assistent i november 2016, er hun kun stødt på to fuldtidsstillinger inden for sit arbejdsområde i Slagelse Kommune.

“Der er ikke noget at vælge imellem. Du er tvunget på deltid. Et job i kommunen er typisk på højst 30-32 timer, en del er endda kun på 15-20 timer. En tendens,

som, jeg tror, handler om besparelser,” siger Angelika Westerberg.

Overvejet ekstra job

For at forbedre sin indtjening tager hun vikartimer på sin arbejdsplads. Hun har desuden overvejet at tage et job mere.

“Jeg har skiftende arbejdstider, så det vil være svært at få et ekstra job indpasset. Desuden vil jeg også gerne have fri sammen med mine børn,” siger Angelika Westerberg, der arbejder hver anden weekend.

Hun er skuffet over, at uddannelsen ikke har bragt hende nærmere et job på fuld tid. Tidligere klarede hun sig med vikarjob. Inden uddannelsen var hun vikar på bostedet, hvor hun nu er ansat.

“Jeg vil gerne vise mine børn, at uddannelse betaler sig. Være en god rollemodel. Men det er jo ikke ligefrem det indtryk, de får.” ★

biras@mail.tele.dk



Fuld tid er OK-krav fra FOA

Den enkelte skal sikres ret til at komme på fuld tid, såfremt vedkommende ønsker det. Sådan lyder et af FOAs krav til de kommende overenskomstforhandlinger. Kravene blev udtaget ved et møde 12. oktober i København.

Ret til ledige timer

Når der opstår permanente ledige timer til besættelse, har kommunen pligt til at tilbyde de ledige timer til allerede ansatte medarbejdere, som er på deltid.

Kilde: 'Aftale om deltidsansattes adgang til et højere timetal', indgået mellem KL og det tidligere KTO (på vegne af blandt andre FOA) på baggrund af trepartsaftalerne i 2007. En tilsvarende aftale er indgået med regionerne.

#FuldtidJaTak

Rundt om i landet sætter FOA Ungdom løbende fokus på problemet med tvungen deltid gennem kampagnen #FuldtidJaTak. Følg kampagnen på Facebook, hvor der er argumenter, eksempler og gode råd.



[facebook.com/
FuldtidJaTak](https://facebook.com/FuldtidJaTak)

Del dine erfaringer

Hvad er det værste ved at være på deltid? Og det bedste?



Del dine erfaringer på
[Facebook.com/
FagbladetFoa](https://facebook.com/FagbladetFoa)



Deltid spænder ben for efterlønnen

Et deltidsjob er ikke nok til den høje efterlønssats. Susanne Mathiesen må tage vikartimer for at forbedre sin situation.

Af Birgit Søes Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

I oktober 2018 kan social- og sundhedshjælper **Susanne Mathiesen** gå på efterløn. Så er hun 62,5 år. Som så mange andre seniorer vil hun gerne blive i jobbet lidt længere. Men uanset hvad hun vælger, er det nu, at efterlønssatsen skal sikres. Helst den høje sats, hvilket har vist sig at være problematisk, fordi hun kun har 30 timer pr. uge. Lønindtægten afgør nemlig, hvor høj en sats man kan få.

I marts 2014 startede hun som udekørende i hjemmeplejen i Skive Kommune. Hun er glad for sit job, hvor hun nyder at kunne gøre en positiv forskel i de ældres hverdag. Et minus er dog, at hun ikke har kunnet få fuld tid.

“Først havde jeg kun 28 timer. Jeg bad om flere, og efter et stykke tid kom jeg op på 30. Siden har jeg gentagne gange bedt om at komme på fuld tid. Senest i april i år.

Hver gang får jeg afslag med den begrundelse, at hjemmeplejen vil komme til at mangle ‘hoveder’, hvis vi ansatte går fra deltid til fuld tid. Så vil der være brug for færre af os, og ifølge kommunen vil der dermed også være færre til at hjælpe de ældre op om morgenen,” siger Susanne Mathiesen.

Knokler for at få timer nok

Hvis Susanne Mathiesen udsætter at gå på efterløn halvandet år og arbejder 2.340 timer, efter hun har fået beviset, er hun berettiget til den høje efterlønssats.

“Reglerne er så kringledede. Det gør mig utryk, og jeg har et mas med at finde ud af dem,” siger hun.

Et job på fuld tid ville have sikret hende den høje sats. Da hun ikke kan få den tryghed, har hun valgt at supplere sin deltidsindtægt med vikartimer i hjemmeplejen,

ligesom hun har timer som gravermedhjælper på en kirkegård.

Fylder i fritiden

Men hun synes, at vikararbejdet er ‘en faren rundt’.

“Søndag blev jeg ringet op om en vagt fra klokken 7 til 15. Jeg sagde ja tak, men så var den søndag jo væk, for jeg kom træt hjem og havde ikke energi til mere den dag. Min mand synes, at det slider på hjemmefronten, fordi vi aldrig kan planlægge lidt længere frem i tiden.”

Susanne Mathiesen tilføjer, at det tager tid at tjekke lønsedler og at holde øje med, om hun kommer på den rigtige side af de 22.226 kroner.

“Det fylder meget i min fritid, hvor jeg også skal holde øje med, om telefonen ringer med et tilbud om vikartimer.” ★

biras@mail.tele.dk

Social- og sundhedshjælper Susanne Mathiesen på 62 år oplever det som **stressende at skulle have vikarbejde ved siden af** sit deltidsarbejde for at få timer til den høje efterlønssats.

Efterlønssats afhænger af indtægt

Efterlønssatsen bliver beregnet ud fra den løn, du har fået i de 24 måneder, inden du har ret til at gå på efterløn. Ud af de 24 måneder tager man de 12 måneder, hvor du har tjent mest, og beregner et månedligt gennemsnit af dem.

 **Læs mere**

foa.dk/a-kasse/efterloen/naar-du-skal-paa-efterloen





3 skarpe til KL om tvungen deltid

Charlotte Hougaard Clifford, kontorchef i Arbejdsgiverpolitisk Center i KL, lover, at KL vil have fokus på, at kommunerne tilbyder deltidsansatte fuld tid, inden nye stillinger slås op.

Af Stine Mørkeberg

Ansatte får ikke altid tilbudt flere timer, inden nye stillinger slås op. Hvordan kan det være, når KL har været med til at indgå aftalen?

Vi kan ikke nikke genkendende til, at KL ikke står ved de aftaler, vi har lavet. Og vi har stor fokus på det her område. Der ligger jo også en arbejdskraftsreserve i de deltidsansatte, som kan være med til at løse problemet med, at vi kommer til at mangle sosu'er fremover. Når det er sagt, så er der også nogle arbejdsgrupper ude i kommunerne, hvor deltidsansættelser er vigtige.

Det kan for eksempel være på ældreområdet, hvor aktiviteten er størst om formiddagen, og hvor der er nogle vagtplaner, der skal gå op.

Men kommunerne er vel forpligtet til at tilbyde ledige timer, uanset om der er spidsbelastning om formiddagen eller ej?

Det er i hvert fald en aftale, som skal anvendes ude i den enkelte kommune. Og hvis FOA oplever, at der er konkrete udfordringer, så skal FOA rette henvendelse til kommunen.

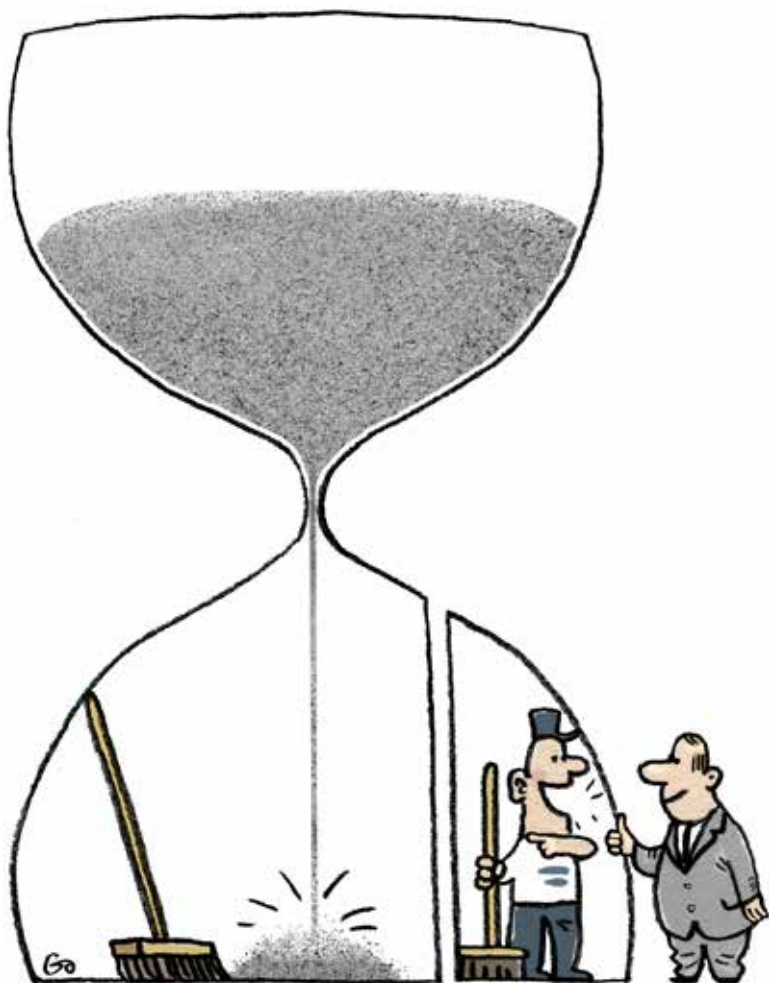
Nu hvor du er blevet gjort opmærksom på kritikken fra FOA, er der så noget yderligere, du vil gøre?

KL vil have kommunikation med kommunerne om at få brugt den arbejdskraftsreserve, der er blandt de deltidsansatte, så vi kan løse de udfordringer, vi står over for i forhold til at rekruttere nye medarbejdere. Men det vil ske ud fra en forståelse af de lokale behov, og at der også er behov for deltidsansættelser. ★

6 gode råd

Hvis du er på deltid, men gerne **vil på fuld tid**.

Af Stine Mørkeberg ★ illustration: Gitte Skov



1 Sig det højt

Når du hører om en medarbejder, der stopper på din arbejdsplads, så gå til din leder og sig: Der ligger en aftale i kommunerne om, at deltidsansatte skal tilbydes ekstra timer, når der bliver frigivet timer. Kan jeg komme op på fuld tid, nu hvor min kollega stopper?

2 Brug vikarer som argument

Brug vikarer som argument. Hvis din leder bruger mange vikarer, kan du bruge det samme argument og bede om at få de ekstra timer fast.

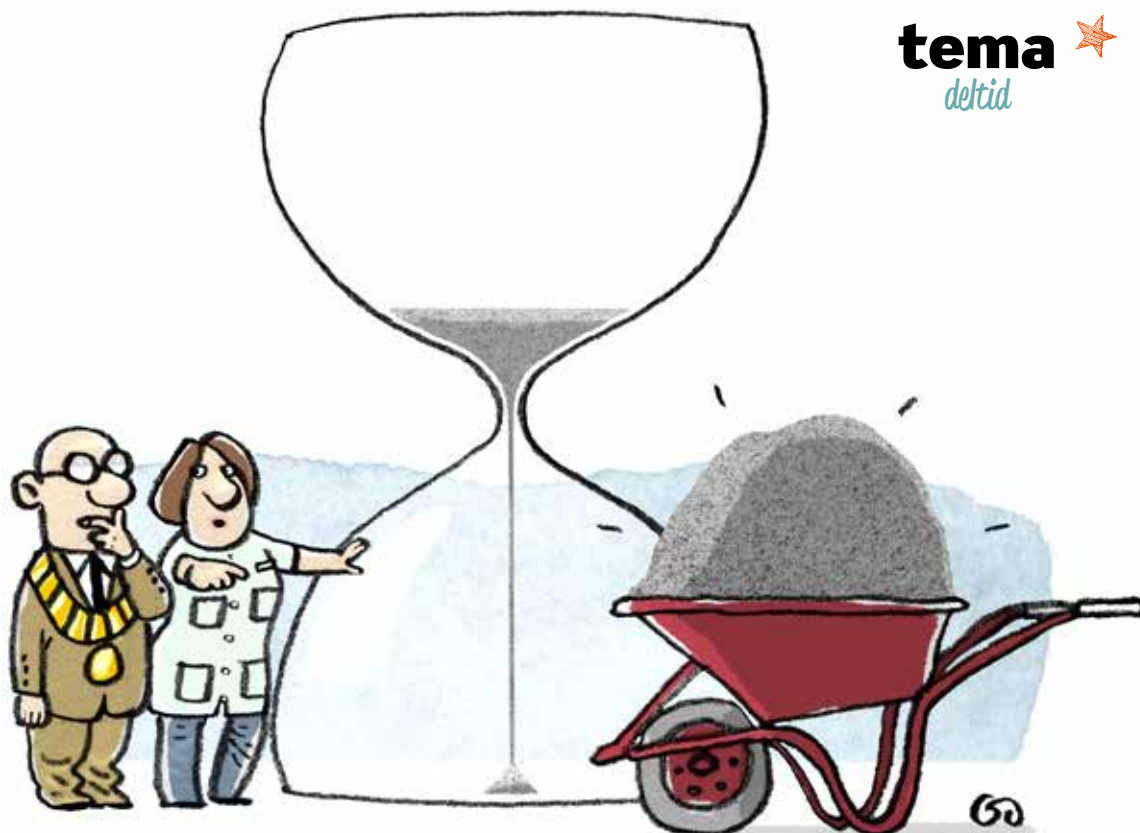
3 Kontakt din lokale FOA-afdeling for hjælp og råd

Hiv eventuelt din tillidsrepræsentant eller en anden repræsentant fra FOA med til et møde med din chef.

4 Tal med dine kolleger

Bed din tillidsrepræsentant om hjælp til at arrangere et fyraftensmøde, hvor I kan afklare, hvor mange I er, der ønsker flere timer. Hvis I er mange, kan I gå videre med et fælles møde med ledelsen.





5 Snak med din lokale politiker

Duk op på et af de mange vælgermøder, der er op til kommunalvalget 21. november, og fortæl dine lokale politikere, hvorfor de bør prioritere flere fuldtidsansættelser for ansatte som dig på velfærdsområdet. Få gode argumenter på foa.dk/FuldtidJaTak

6 Meld dig ind

Meld dig ind i FOAs kamp for flere fuldtidsstillinger. Hjælp f.eks. med at arrangere gadekampaner i dit lokalområde. Kontakt ungdomskonsulent Dorte Dyrholm Pedersen på dorp@foa.dk og hør, hvordan du kan bidrage.





**BLACK
FRIDAY**

cewe 20%

detur 5%
der hvor solen skinner!

Dustinhome 2%

ellos 10%
MODE SKØNHED BOLIG

humac 3-20%

bahne 10%

Synoptik 10%

Scandic 15-20%

**TRENDY
LIME** Min. 20%

BoConcept 10%

SPAR EKSTRA PENGE PÅ BLACK FRIDAY

Der er masser af LO Plus partnerne, der har ekstra gode Black Friday tilbud den 24. november. Og du får den faste LO Plus rabat oveni det gode tilbud.

Tilmeld dig nyhedsbrevet på loplus.dk/nyhedsbrev, så kommer de gode tilbud automatisk til dig.

Hent LO Plus App'en og få dit medlemskort på mobilen. Send en sms med KORT til 1999. Det koster alm. sms-takst.



VIND GAVER I DECEMBER – DELTAG I VORES JULEKALENDER

Vær med i årets julekalender, hvor du kan vinde flotte præmier fra 1. december og frem til juleaften.

Hovedpræmien er et gavekort til Novasol på 20.000 kr.



Tilmeld dig på
loplus.dk/jul



7 skridt

Må jeg danse på bordene og kysse min kollega? Her får du guiden til at komme helskindet gennem julefrokosten.

Få en god julefrokost (med job og ære i behold)

1 Hold igen med alkoholen, så du ikke kommer til at sige noget til hverken chef eller kollega, som du ikke kan stå inde for dagen efter. Det er svært at genoprette tillid, der er brudt.

2 Læg ikke billeder på Facebook. Det kan være sjovt, at du eller dine kolleger danser på bordene, men det er ikke alle, der vil foreviges på de sociale medier.

3 Kys (helst) ikke din kollega. Du kan selvfølgelig blive forelsket, men tænk over, at det kan være svært at opretholde en professionel relation om mandagen til ham, du kyssede om fredagen.

4 Kys (absolut) ikke din chef. Han eller hun må ikke kysse dig, for der er tale om et ulige magtforhold. Er du chef, gælder det således også om at holde læberne for dig selv under julefrokosten.

5 Kan du ikke undgå at komme til skade, så gør det for Guds skyld inden festen slutter officielt. Falder du på dansegulvet til julefrokosten, er der tale om en arbejdsskade, der skal anmeldes. Vrikker du om på Crazy Daisy klokken 02, hvor festen officielt sluttede klokken 24, ja, så er det ikke en arbejdsskade.

6 Hyg dig! Prioritér at komme til julefrokosten. Det er en perfekt lejlighed til at lægge ansvaret fra sig, tale mere uformelt og styrke sine arbejdsrelationer.

7 Sov den ud efter festen og mød ædru op på arbejde. Ellers kan du i værste fald ende med en fyringsseddel.



*Lidt for
kærlig
chef?*

Gør chefen tilnærmelser, så sig fra. Tager hun ikke et nej for et nej, eller føler du dig intimideret, så tag fat i din arbejdsmiljørepræsentant eller kontakt din lokale FOA-afdeling. De kan hjælpe dig.

Fald på dansegulv?

Kommer du til skade under julefrokosten, så kontakt straks din leder og arbejdsmiljørepræsentant. Skaden skal anmeldes så hurtigt som muligt. Du kan også selv anmelde din skade. Din FOA-afdeling kan hjælpe dig med at få skaden anmeldt digitalt til Arbejdsmarkedets Erhvervsforsikring.



Anmeld skade

aes.dk



Vi har klare aftaler

Heidi Kristensen er mor til fire børn fra ni til 18 år. Deres telefoni koster 500 kroner pr. måned. "Vi har sat os ned og fortalt børnene, at der er bundet et dankort op på hver telefon. De små kommer altid og spørger, inden de henter noget ned. Vi har sagt: 'I må downloade spil, der er gratis.' Nogle gange har vi sagt o.k., hvis et spil koster otte kroner. De får ikke lov at købe tjenester, så man kan komme videre i spil." Aftalerne har kørt fint bortset fra to tilfælde. For år tilbage fik sønnen på 18 et smæk på 400 kroner for at roame i et fly. Og på seneste ferie skete noget: "Vi kører ned gennem Europa, da den yngste får en sms om, at han har opbrugt data. Han spørger: 'Hvad er det, mor?' Vi siger ok og giver samtykke til, at han kan roame videre. Jeg er ikke klar over, om vi får en regning for det. Der må jeg lade mig overraske," siger Heidi Kristensen, der er formand for Pædagogisk sektor i FOA Esbjerg. ★

Få styr på ungerne telefoni

Tag forholdsregler, så barnets smartphone ikke uventet lænsrer din konto.

Af Lis Hornø

Smartphonen er lig kontakt og oplevelser for børn. Fra de er otte-til ni år, er den en fast post på mange forældres budget. Har man ikke styr på vilkår og forbrug, kan det nemt blive dyrere end forventet. Begynd med at vælge et rigtigt abonnement.

"Årlige telestatistikker viser, at vi har dyrere abonnementer, end vi behøver i forhold til det faktiske forbrug. Det er ikke smart at betale mere, end man bruger. Start med et lille abonnement og opgrader, hvis barnet får brug for mere," råder **Ilyas Dogru**, projektleder i Forbrugerrådet Tænk.

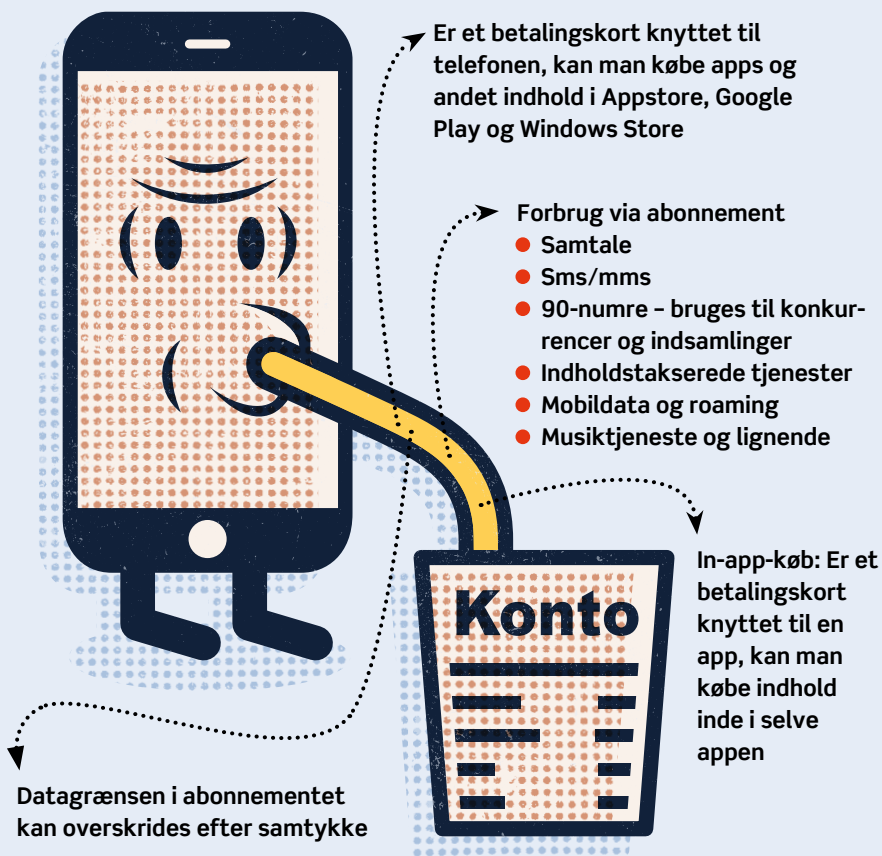
Du har ret til at sætte loft over, hvad abonnementet må koste, men du skal aktivt aftale det med teleselskabet, ellers kan de taksere efter forbrug, når barnet overskrider abonnementets grænser.

Forbrugsloftet kan dog overtrumfes, hvis barnet svarer ja til en sms, der beder om samtykke til at bruge mere data end aftalt. Tal med barnet om ikke at svare ja.

"Lad være med at indtaste dine betalingskortoplysninger i en telefon, som dit barn har adgang til. Du hæfter for køb foretaget i app-butikker og inde i apps. Giv dit barn sin egen konto i Appstore, Google Play og lignende. Man behøver ikke tilknytte et betalingskort, man kan bare sige nej til det," siger Ilyas Dogru. ★

Sådan suger dit barns mobil penge

Selvom du har aftalt et maksimum for, hvad barnets mobilabonnement må koste, kan en smartphone bruge penge på andre måder.



Kilder: Energistyrelsen, teleselskaber, m.fl.

Du kan klage

Teleankenævnet afgør forbrugerklager over forhold ved abonnementer og regninger indenfor mobil-, fastnettelefoni og internet. Teleselskabet sætter regningen i bero, mens klagen behandles, og må ikke lukke forbindelsen imens.

Kilde: Teleanke.dk

Ret til at få oplyst saldo

Har du et abonnement, hvor du betaler efter forbrug, har du ret til at få oplyst, hvor mange penge du har brugt for. Det er ikke nok, at du kan logge ind og slå op på teleselskabets hjemmeside. Har du en mobiltelefon, skal du også kunne få saldo oplyst via en sms eller telefonopringning.

Kilde: Energistyrelsen, Vejledning til udbudsbekendtgørelsen.

Guide til forældre

'Forældreguide mobiltelefon til 9-12-årige' er udgivet af Medierådet for Børn og Unge. Guiden rummer værdifulde råd om børns digitale færden. Den er gratis.



video.dfi.dk/foraeldreguiden



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



23. november

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

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du mindst en gang om ugen registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Hver måned skal du mindst gemme én jobsøgning i din joblog. Det kan få konsekvenser for dine dagpenge, hvis du ikke opfylder disse krav.

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender nu de fleste af vores breve digitalt til din indbakke på foa.dk/indbakke. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du vælge, om du vil have besked pr. mail eller sms – eller begge dele.



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.

Tjek af dagpenge- og efterlønskort

1. juli 2017 trådte nye regler i kraft, der indebærer, at alle a-kasser skal kontrollere de dagpenge- og efterlønskort, som vi modtager.

Det betyder, at hver gang du sender et dagpenge- eller efterlønskort til os, så sammenligner vi kortet med de oplysninger, som din(e) arbejdsgiver(e) har indberettet til SKAT for den pågældende måned.

Hvis arbejdsgiveren har indberettet et antal arbejdstimer til SKAT, som ikke stemmer overens med de timer, du har skrevet på dit kort, får du et brev om, at dine ydelser skal reguleres. Brevet kan du se i 'Min indbakke' på foa.dk, med mindre du er fritaget fra digital post.

Kontakt os, hvis du er i tvivl
Selvom du modtager et brev,

er det ikke ensbetydende med, at du har udfyldt dit kort forkert. Det kan lige så vel være, at din arbejdsgiver har indberettet et forkert antal timer. Det er derfor vigtigt, at du kontakter os, hvis du ikke er enig i de oplysninger, som vi har modtaget fra din arbejdsgiver. ★

Læs mere

foa.dk/regulering

Skal du snart på folkepension?

Du får kun udbetalt folkepension, hvis du har søgt om det i forvejen. Hvis du vil være sikker på at få din første folkepension til tiden, så husk at søge senest ved udgangen af den måned, du fylder 65 år. Søger du senere, kan du kun i visse tilfælde få udbetalt folkepension og ældrecheck med tilbagevirkende kraft.

Vær opmærksom på, at nogle af de ydelser, du kan søge om som folkepensionist, ikke kan udbetales med tilbagevirkende kraft. Det er

blandt andet personligt tillæg, varmetillæg og helbredstillæg. Derfor kan det være ekstra vigtigt, at du søger om folkepension inden udgangen af den måned, du fylder 65 år.

Førtidspensionister overgår automatisk

Hvis du er førtidspensionist, overgår du automatisk til folkepension, når du fylder 65 år. Du skal altså ikke ansøge selv. Udbetaling Danmark sender dig et brev cirka 6 måneder, før du overgår til folkepension.

Udskyd folkepensionen

Du kan udskyde udbetalingen af din folkepension, hvis du fortsætter med at arbejde.

Pensionsalderen rykker sig

Folkepensionsalderen rykker sig gradvist. Tidspunktet for, hvornår du kan få folkepension, afhænger af, hvornår du er født. ★

Læs mere

borger.dk/folkepension

Du kan få dit efterlønsbidrag udbetalt

Regeringen og Dansk Folkeparti har indgået en aftale, som betyder, at man i en periode fra 1. januar 2018 til 30. juni 2018 kan få udbetalt sit efterlønsbidrag kontant og skattefrit.

Er du med i efterlønsordningen, kan du få udbetalt det efterlønsbidrag, som du har indbetalt i perioden fra 1. april 1999 til og med 22. juni 2017. Vælger du at få bidraget ud-

betalt, fravælger du samtidig muligheden for at gå på efterløn. ★

Læs mere

foa.dk/udbetaling-af-efterloensbidrag

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



Foto: Colourbox

Faglig førstehjælp

Faglig førstehjælp er til dig, som vil have hurtigt svar på de spørgsmål som melder sig, hvis uheldet er ude. Se hvordan du skal forholde dig i konkrete situationer:



Få hjælp

foa.dk/foerstehjaelp



LO Plus-kort

Som medlem af FOA får du et gratis LO Plus-kort, som giver dig rabat i hele landet. Du kan også hente medlemskortet til din mobil.



Spar penge

foa.dk/loplus



Foto: Colourbox

Få gratis testamente

Har du ikke taget stilling til, hvad der skal ske med din formue eller gæld ved død eller skilsmisse? Som medlem kan du få fem timers gratis rådgivning om testamente eller ægtepagt.



Læs mere

foa.dk/testaviva



Mad i andre lande

FOA sætter fokus på mad i dagtilbud, som en vigtig del af et godt børneliv. Temaet 'Mad i andre lande' inspirerer daginstitutioner i Danmark til at arbejde med andre kulturers madtraditioner. På FOAs hjemmeside kommer du med til Sverige, Frankrig og Spanien. Få inspiration til, hvordan du kan sætte fokus på mad og måltider i din institution eller dagpleje og giv børnene en masse oplevelser og viden om børns liv i andre lande. ★



Læs mere

foa.dk/madiandrelande

Følg FOA på Facebook

Her kan du finde masser af nyheder og debat.
facebook.com/foadanmark

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Annette Sussi Sørensen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

Jeg bliver spurgt om alt mellem himmel og jord



Min arbejdsdag er meget fast struktureret, og jeg arbejder altid fra kl. 8-14.



På arbejde bruger jeg flade sko og tøj, jeg kan bevæge mig i.



Man skal være tålmodig og have et stort omsorgs-gen i et job som mit.



Jeg skal gentage mig selv mange gange i løbet af en dag.



Min arbejdsdag foregår for det meste indenfor, men nogle gange på stranden.



Der kan være en forfærdelig larm på min arbejdsplads, så vi er meget opmærksomme på støjniveauet.



Hvad laver Annette?

Kan hun være ...

- Daglig leder i hjemmeplejen
- Gadeplansmedarbejder
- Handicaphjælper
- Børnehaveklassemedhjælper
- Social- og sundhedsassistent



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 21. november, så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Helle og de andre

- FOA har 730 medlemmer, der arbejder som leder inden for sosu-området.
- Som leder inden for sosu-området er man chef for en personalegruppe, eksempelvis social- og sundhedshjælpere.
- Det kræver ikke en uddannelse at være leder på sosu-området, men det er en fordel.

[i sidste nummer]

Helle Tonnesen er daglig leder

Tina Bager i Rønne havde gættet, at Helle Tonnesen er daglig leder. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Tina.



[cv]

Navn: Helle Tonnesen.

Job: Daglig leder på Rønne Plejecenter, Syddjurs.

Medlem af FOA: siden 1992.

Få hjælp til at finde dit næste job

FOA JobMatch

Jobformidling til FOAs medlemmer

FOA JobMatch er en gratis og landsdækkende
jobformidling til FOA-medlemmer og arbejdsgivere
Læs mere på foa.dk/jobmatch

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Mere velvære på få minutter

En styrkeøvelse eller to, mens du ser tv eller holder kaffepause, kan gøre en stor forskel for en krop, der er belastet af meget arbejde.

Selv helt kortvarig styrketræning nedbringer smerter og ømhed med 30 procent i forhold til udgangspunktet, fortæller professor **Lars L. Andersen** fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

“Træn musklerne i det område, der er ømt, altså typisk arme, skuldre, hænder

eller ryg. Det er bedre at lave tre forskellige øvelser 10 gange hver, end 3x10 af den samme øvelse,” råder han.

Et af hans studier har vist, at selv to minutters daglig styrketræning med elastikker har en effekt hos kontorfolk. Men for FOA-medlemmer skal der nok lidt mere til, da de ofte bevæger sig mere på arbejdet, vurderer han.

“Men har du kun ét minut, så brug ét minut. Har du fem, så brug fem. Det vigtigste er, at du bruger musklerne. Du

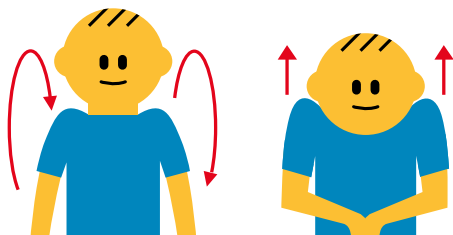
får mest gavn af træningen, hvis du belaster musklerne så meget, at du kan mærke, de bruges. Enten ved at lægge vægt på, eller ved at tage mange gentagelser,” siger han.

Et studie har vist, at selvom man stopper med træningen i en periode, kommer smerterne ikke igen for fuld styrke. Så man kan godt holde en pause i en periode og genoptage træningen. ★

Guide

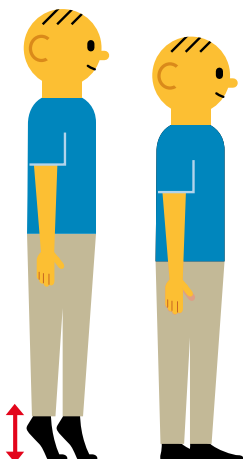
Kom i gang-øvelser

Enkle øvelser, der kan laves, mens du ser tv, løsner ømme muskler og styrker venepumpen.



Skuldre

- Rul med skuldrene i store cirkler hver vej, gerne 20-30 stk.
- Hæv skuldrene op til ørene og klem hænderne sammen imens. Hold den kort. Slip fuldstændigt. 20-30 stk.

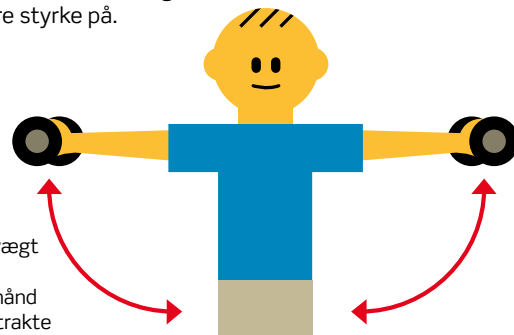


Ben

- Rul op på foden og stå på tæer, så læggen spændes. Rul ned igen. 20-30 stk. Støt dig eventuelt til noget.

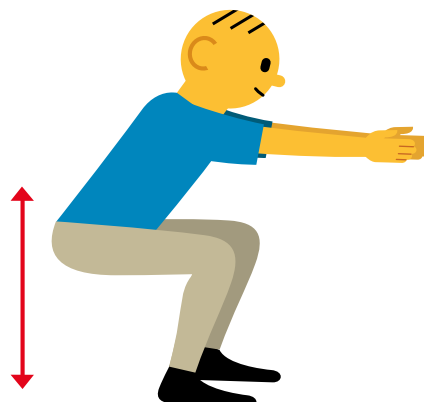
Klar til mere-øvelser

Når øvelser er en del af din hverdag, kan du lægge mere styrke på.



Skuldre

- Tag en lille håndvægt eller en 0,5-liters vanddunk i hver hånd og løft næsten strakte arme ud til siden til vandret. Ned igen. 10 stk., gentag.



Ben

- Squats: Stå med skulderbredde mellem fødderne, læg vægten på hælene, træk navlen ind mod rygsøjlen og spænd op i bækkenbunden. 'Sæt dig ned' som på en stol – kun så langt ned, du kan. Spænd i ballerne på vej op. Tag 8-10 stk. Gentag.

Kilde: Birgitte Junker, centerchef ved Aabenraa Arena, coach med speciale i motivation til træning.



*Få inspi-
ration*

Find styrkeøvelser

Se instruktionsvideoer med styrkeøvelser på:

- arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed – klik på 'Fysisk aktivitet'
- Prøv app'en '7 minute workout', som giver dig et helt kort styrkeprogram hver dag.

Derfor virker det

Styrketræning mindsker smerter og giver mere velvære, fordi:

- Blodgennemstrømningen i musklerne øges
- Selve musklen bliver stærkere
- Smertetærsklen bliver højere
- Musklerne bliver bedre til at slappe af, så du undgår muskelspændinger.

Kilde: Lars L. Andersen, professor i arbejdsmiljø

Svært at komme i gang?

Studier viser, at der er størst chance for, at styrkeøvelserne bliver lavet hver dag, hvis træningen foregår i arbejdstiden sammen med kollegerne.

Kilde: Lars L. Andersen, professor i arbejdsmiljø

A close-up photograph of a person's hand holding a lit cigarette. The hand is positioned palm-up, and a cloud of brown ash is falling from the cigarette tip. The background is a soft, out-of-focus outdoor scene with greenery and a bright sky.

**Kæmper du for at holde
op med at ryge?**

**Tal med din læge om
rygestop og få hjælp!**

Rygestop-udfordringen.dk

Afhængighed af tobak er en tilstand der kan sammenlignes med en kronisk sygdom.

Der er oftest tale om en svær afhængighedstilstand, sammenlignelig med alkoholisme eller misbrug af euforiserende stoffer. Afhængighed af tobak er derfor en behandlingskrævende tilstand. Det vurderes af Sundhedsstyrelsen at ca. 500.000 danske rygere er tobaksafhængige svarende til ca. 60% af alle danske rygere. Rygning er årsag til hvert fjerde dødsfald i Danmark, ca. 14.000 årligt.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om kanel, der kan bruges
til meget mere end julebag og risengrød.

Månedens råvare: Kanel



Kanel er et krydderi, der giver sødme og varme. Kanel kommer fra barken på kaneltræer. Der er to typer kanel, det er værd at kende forskel på: kassiakanel og ægte kanel, der også kaldes Ceylon-kanel. Kassiakanel er mest almindelig og billigst, men det

indeholder giftstoffet kumarin i mængder, der kan være sundhedsskadelige. Ægte kanel indeholder meget lidt kumarin, derfor er det bedst at bruge det til daglig. Kanel smager godt både i det søde og salte køkken. Hel kanel bruges i retter, der koges. Stødt kanel bruges i for eksempel bagværk.

Kanelkrydret kyllingegryde med couscous

Kanelkrydret kyllingegryde:

- 8 stykker kylling med ben f.eks. overlår og bryst
- 2-3 spsk. olivenolie
- salt og peber
- 2 løg
- 5-6 stængler bladselleri
- 500 g gulerod
- 2 dl hvidvin eller vand
- 2-4 hele ægte kanelstænger
- 1 dl sultanarosiner
- 100 g hele mandler
- evt. et drys stødt kanel
- Hak løgene. Skær bladselleri i stykker og gulerødder i skiver på ca. 1 cm.
- Brun kyllingestykkerne i varm olie i en tykbundet gryde. Krydr med salt og peber.
- Læg kyllingestykkerne på en tallerken.

- Steg løgene klare i gryden. Tilsæt stykker af bladselleri og gulerod. Læg kanelstængerne i gryden.
- Hæld vin eller vand i bunden af gryden. Kom de brunede kyllingestykker tilbage i gryden og læg låg på. Lad retten småsimre 30 min. Rør et par gange undervejs.
- Hæld kogende vand på mandlerne og smut skindet af.
- Tilsæt mandler og rosiner til retten. Kog videre 10-20 min. til kyllingestykkerne er gennemstegt og saften klar, når man prikker i et overlår. Smag retten til med salt, peber og evt. et drys stødt kanel.

Couscous:

- 350 g forkogt couscous
- 4 dl vand
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. olivenolie eller smør
- 1 lille bundt bredbladet persille
- Skyl couscoussen i en si. Sæt sien i en gryde over det kogende vand. Læg låg på og damp i ca. 15 min. Smag om couscoussen er tilpas mør. Kom den i en skål.
- Rør couscoussen igennem med en gaffel, tilsæt olivenolie eller smør og hakket persille.
- Nyd den kanelkrydrede kyllingegryde med couscous.



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

Tilsmagning

Tilsmagning er den sidste del af madlavningen og vigtig for at få et velsmagende måltid. Grundsmagene salt, sødt, bittert, surt og umami skal være i balance. Brug lidt tid på at få smagen på plads. Umami finder du blandt andet i friskhøvet parmesanost – prikken over 'et i en pastaret og i sojasovs.



Foto: Colourbox

Hurtige kartofler

Det tager tid at skrælle kartofler, men skrællede, rå kartofler kan opbevares i koldt vand i køleskabet i cirka et døgn. Skræl for eksempel kartoflerne aftenen før, de skal bruges, så det er hurtigere at koge kartofler næste dag. Kog ekstra, for kolde kogte kartofler er gode i en æggekage, kartoffelsalat eller stegte på panden til en hakkebøf.

Fejl i mange lønsedler

Undgå at blive **snydt i løn**. Hold øje med din lønseddel.

Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Claus Bonnerup



Der er fejl på rigtigt mange lønsedler, oplever man hos FOA. Derfor kan du ikke tage for givet, at det beløb, der står på din lønseddel, er rigtigt. Det fortæller **Linda Albrechtsen**, der er faglig medarbejder i FOA.

Hun arbejder til dagligt med at tjekke FOA-medlemmers løn, og hun oplever, at der på over halvdelen af de lønsedler, hun får i hænderne, er lavet fejl. Når fejlene har været lavet systematisk over

en lang periode, kan det dreje sig om rigtigt mange penge.

“Jeg har sager, hvor folk mangler at få udbetalt en 50'er, men jeg har også oplevet, at et medlem næsten manglede at få udbetalt 100.000 kroner,” siger hun.

Tjek lønsedlen

At det kan dreje sig om rigtigt store beløb oplevede

Pia S. Nielsen **fik 61.000 kroner udbetalt**, efter hun fik lavet et tjek af sin lønseddel hos FOA. “Jeg var ved at få et hjertestop, da jeg fik at vide, at det drejede sig om 61.000 kroner,” siger den 56-årige sygehjælper.

Linda Albrechtsen for nyligt ved et løntjek, hvor et medlem manglede at få udbetalt 61.000 kroner i løn, tillæg, ferie

og pension.

“Derfor er det vigtigt, at man husker at få tjekket sin lønseddel, for det er ærgerligt at blive snydt for penge, som man reelt har krav på,” siger hun. ★

anee@foa.dk



5 hyppige lønfejl

Hold øje med disse fejl, når du får din lønseddel.

1. Husk dine funktions-tillæg. Hvis du har en funktion som tillidsrepræsentant, planlægger eller noget tredje, kan du have ret til tillæg.

2. Hold øje med pensionen. Ikke alle arbejdsgivere husker at indbetale, selvom du har arbejdsgiverbetalt pension.

3. Husk, at du kan have krav på varslingsstillæg. For eksempel hvis der med kort varsel bliver ændret i din vagtplan, eller du bliver kaldt på arbejde på en fridag.

4. Glem ikke din fridøgnperiode. Hvis fridøgnperioden bliver for kort – for eksempel på grund af en ekstra vagt – kan du have krav på et tillæg.

5. Tjek din anciennitet. En af de typiske fejl er manglende anciennitet. Det er vigtigt at få afleveret dokumentation på tidligere erfaring og tjekke op på, at arbejdsgiver har fået det indberettet.

Kilde: Linda Albrechtsen, FOA

det sker

Frederikssund

Seniorklubben. 15. nov. kl. 13.30: 'Paramediciner – bare et arbejde' v. paramediciner Simon Corlin. Få et indblik i en paramediciners hverdag, og hør hvordan de takler situationen, når uheldet sker og hjælp tilkaldes. 6. dec. kl. 12: Julefrokost – pris: 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. Sidste bindende tilmelding og betaling på mødet 15. nov.

Der kan betales via nettet på reg. 1335 konto 6448550654 (husk navn + antal). Julefrokosten afsluttes med lotteri og kaffe.

Holstebro

Senior. 7. dec. kl. 12: Julefrokost i FOAs lokaler, Holstebro. Musik v. Jens Madsen. Pris 180 kr. ved tilmelding. Tilmelding til Signe Holgersen på 97 41 40 38 eller mobil 23 67 86 08 senest 30. nov. Dørene

åbnes kl. 11.45.

Horsens

Afdelingen. 3. dec. kl. 10-12.30 og igen kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Billetter a 25 kr. pr. deltager købes kontant i afdelingen 1.-17. nov.

Nordsjælland

Afdelingen. 3. dec. kl. 13.30-17: Juletræsfest i Frederiksborgcentret. Billetter kan købes på

foanordsjaelland.dk i perioden 6.-30. nov. Billetter sælges også i afdelingen, Frederiksværksgade 10, Hillerød i samme periode. Pris pr. stk. 65 kr. for voksne/børn.

Odense

Aktivitetsudvalget. 27. dec. kl. 15-17.30: Juletræsfest i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Billetsalg 2. nov.-15. dec. Pris: voksne 60 kr., børn

40 kr. Se mere på FOA Odenses hjemmeside.

Seniorklub. 28. nov.: Tysklandstur til Fleggaard m. kaffe og rundstykker i bussen. På hjemvejen julefrokost på Kværs kro og forventet hjemkomst kl. 18.30 i Odense. Pris 300 kr., ikke-medlem 450 kr. Husk pas. 9. jan.: Nytårskur, Vesterbro 120, Odense.

Aktiviteter i Nyborg. 4. dec. kl. 12.30: Julefrokost og banko i

3F's lokaler, Vestergade 32, Nyborg. Pris 100 kr., ikke-medlem. 150 kr. Tilmelding senest 27. nov. til Hanne/Bente.

Skive

Seniorklubben. 30. nov. kl. 9, afgang fra FOA Skive: Juletur til Tyskland m. julefrokost på Holbøl Landbohjem, inkl. grænsehandel i ca. 2 timer. Julefrokosten er inkl. 1 øl eller vand. Pris medlemmer

Medlemspulsen

Vinderne i september 2017

Hovedpræmie:

Senka Vujic
Halfdansgade 45, 4. tv.
2300 København S

Gavekort til Coop 300 kr.:

Troels Wagner Pedersen, Tvedvej 131, 5, -510, 6000 Kolding
Anée Hindborg K Christensen, Dusagervej 16, 4100 Ringsted
Trine Søjdis Nivolaisen, Skovvej 119, 1. tv., 7000 Fredericia
Dorthe Bækkegaard Svendsen, Bardenfletshgade 1, st. tv., 7100 Vejle
Lone Jaeger, Grønlandsvej 4 B., 4220 Korsør

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

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

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspulsen

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

BLIV KLAR TIL SOSU-UDANNELSERNE MED FJERNUNDERVISNING

Har du fået merit for dine faglige og erhvervsfaglige kompetencer, men mangler **naturfag** eller **dansk**, så har du nu muligheden for at kvalificere dig og blive klar til uddannelsesstart på SOSU-uddannelserne.



Læs mere på

www.sosusyd.dk/naturfjern



Læs mere på

www.sosusyd.dk/danskfjern



300 kr., ikke-medlemmer 350 kr. Sidste tilmelding 20. nov. til Grethe på 21 22 45 96.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 3. dec. kl. 14-16: Juletræsfest på Scandic Silkeborg. Billetter købes i afdelingen senest 24. nov. **Seniorklubben.** 20. nov.: Julehygge og bankospil m. gløgg og æbleskiver. Medbring pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. 10. jan. 2018: Nytårskur. Pris 200 kr., gæster 300 kr. Betaling ved tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Nyhedsbrev. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 30. nov. kl. 17 på Filadelfia, Dianalund: Repræsentantskabsmøde – alle medlemmer er velkomne med taleret og uden stemmeret, som er forbeholdt de delegerede valgt på områdegeneralforsam-

lingerne. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. 28. dec. kl. 18.30: Juletræsfest for medlemmer og børn, 3F, Spånnebæk 10, Holbæk. Pris 30 kr. pr. pers. Billetsalg: FOA, Stenhusvej 35, Holbæk. 29. dec. kl. 13: Juletræsfest i Pedersborg Forsamlingshus, Sorø. Pris 75 kr. pr. person (børn u. 12 år gratis). Tilmelding på foa.dk/sjaelland. 30. dec. kl. 16-18: Juletræsfest, Raklev Sognegård, Kalundborg. Pris 40 kr. pr. person. Billetsalg i perioden 21. nov.-21. dec. hos FOA på 46 97 38 60. 30. juni 2018 på Det Kongelige Teater: SEEBACH. Busafgange: Slagelse kl. 13, Sorø kl. 13.15 og Holbæk kl. 14. Pris 570 kr. pr. stk. – maks. 1 ledsager pr. medlem. Bestilling af billetter på foa.dk/sjaelland. **Sektorgeneralfor-samlinger.** Indkaldelse til sektorgeneralfor-samlinger jf. vedtægterne. Dagsorden kan læses 4 uger før på foa.dk/sjaelland. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 6 uger før på foa.dk/sjaelland. Pædagogisk

30. jan. kl. 18, Stenhusvej 35, Holbæk. Teknik- og service 7. feb. kl. 17, Japanvej 2, Slagelse. Kost- og service 19. feb. kl. 18, Japanvej 2, Slagelse. Social- og sundhed 19. marts kl. 17.30, Bane-gårdspladsen 3, Kalundborg. Tilmelding til spisning på foa.dk/sjaelland. **A-kasse.** 5. dec. kl. 13.30 i Kalundborg: Café for ledige. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 3. dec. kl. 12: Julefrokost. Medbring selv snaps, glas, bestik, porcelæn til eget brug og en julegave til ca. 40 kr. Pris medlem 150 kr. og ledsager 175 kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Slagelse.** 6. dec. kl. 13: Julefrokost. Pris medlemmer 200 kr. og ledsager 250 kr. Husk en julegave til ca. 15. kr. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 7. dec. kl. 13: julefrokost på Knud Lavard Centret. Pris medlemmer 175 kr. og ledsager 225 kr. inkl. én øl og én

snaps – ønsker du mere, er det for egen regning. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland.** 22. nov. kl. 13: Julefrokost i Kalundborg. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. 6. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk en gave til 30 kr. Pris 100 kr. pr. person. Tilmelding på foa.dk/sjaelland. **Ringsted Kongrescenter** – nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjaelland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens Callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. **Sydfyn Afdelingen.** 23. nov.: Medlemstur til Folketinget og Tivoli – billet købes i afdelingens

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Stauings Plads 1-3
1790 København V

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

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

FOA-afdelinger

Afd. 1: 46 97 11 00
foa1@foa.dk
Bornholm: 46 97 33 13
bornholm@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

Kolding: 46 97 15 76
kolding@foa.dk
KLS: 46 97 15 00
kls@foa.dk
Køge: 46 97 16 00
koege@foa.dk
Lillebælt: 46 97 36 10
lillebaelt@foa.dk
LFS: 35 44 45 46
lfs@lfs.dk
Lolland: 46 97 30 00
lolland@foa.dk
Mariagerfjord: 98 51 21 11
mariagerfjord@foa.dk
Nordjylland: 46 97 29 00
nordjylland@foa.dk
Nordsjælland: 46 97 33 90
nordsj@foa.dk

Odense: 46 97 18 00
odense@foa.dk
Randers: 46 97 19 00
randers@foa.dk
Roskilde: 46 97 19 90
roskilde@foa.dk
Silkeborg-Skanderborg:
46 97 20 20
silkeborg-skanderborg@foa.dk
Skive: 46 97 20 80
skive@foa.dk
Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk
Social- og Sundhedsafdelingen:
46 97 22 22
sosu@foa.dk
Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk



Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

Det kan godt betale sig at tjekke sin lønseddel. Nogle gange er der fejl i den, der betyder, at du ikke får den løn, du har krav på. FOA kan tjekke din løn og finde ud af, om du har penge til gode.

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

bogholderi. 30. nov. og 5. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie – billetter købes i afdelingens bogholderi. 7. og 14. dec. kl. 12-15: Julemiddage for pensionister og efterlønsmodtagere mv. – tilmelding på 46 97 27 27 senest 8 dage før midt dagen. FOA Sydlyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

Sønderborg

Seniorklubben. 30. nov. kl. 11 fra Sønderborg politistation: Juletur til Flensborg, tilmelding og betaling senest 3. nov. 7. dec. kl. 13 i FOA, Julefrokost, tilmelding senest 1. dec. Årets sidste gåtur 29. nov. kl. 14, Sønderskov ved Naturskolen. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fag020@foa.dk. Program for 2017 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen.

Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklubben. 17. nov.: Julefrokost i afdelingen på Brundevej 2, Rødekro. Pris 200 kr. for medlemmer, 250 kr. for ikke-medlemmer. Vi kan desværre ikke tilbyde bustransport i år. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 9. nov. 7. dec.: Julehygge m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding til afdelingen tlf. 46 97 35 00. Senest 30. nov. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. for kaffe og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.



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



Find det her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:

Jørgen True



Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIER
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:

26. oktober

Indlæg til 'det sker' sendes til

Henriette Monrad, hmon@foa.dk

Frist til nummer 1: 5. december

Frist til nummer 2: 25. januar

Annoncer:

Dansk Mediaforsyning

Telefon: 70 22 40 88

dmfnet.dk

Annoncefrist:

Nummer 1 2018: 19. januar

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

Nummer 8 udkommer:

19. december

Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

Udgiver:

FOA

Stauings Plads 1-3

1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

foa.dk

e-mail: foa@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk

Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk

Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46

vendsyssel@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk

Århus: 89 36 66 66

aarhus@foa.dk

PMF-afdelinger:

PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk

PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk

FOA/PMF Kbh. Syd:
46 97 28 50

kbhsyd@foa.dk

PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam

Jørgen Knudsen Vej 2
Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest **21. november**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev Lone Evy Olsen, Hasle.



1. Hvor stor en andel af de FOA-medlemmer, som i høj grad føler sig stressede, synes, at de har et dårligt arbejdsmiljø?

- A. 41 procent
- B. 48 procent
- C. 51 procent

2. Hvor kom Annemarie Kastbjerg Jonassen i virksomhedspraktik?

- A. Børnehaven Æblehaven i Ebeltoft
- B. Mølleskolens SFO i Grenaa
- C. Børnehaven Hyrdebakken i Ebeltoft

3. I hvilken periode kan du få udbetalt dit efterlønsbidrag kontant og skattefrit?

- A. januar 2018 - 30. juni 2018
- B. januar 2018 - 31. december 2018
- C. 30. juni 2018 - 31. december 2018

4. Hvilken minister har FOA indgået et partnerskab med vedrørende initiativet 'Meld en regel'?

- A. Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen
- B. Innovationsminister Sophie Løhde
- C. Ældreminister Thyra Frank

5. Hvor mange penge fik Pia S. Nielsen udbetalt, efter hun fik lavet et løntjek hos FOA?

- A. 21.000 kr.
- B. 45.000 kr.
- C. 61.000 kr.

6. Hvor mange minutter bruger FOA-medlemmerne, som arbejder i behandlingspsykiatrien, i gennemsnit på at dokumentere hver dag?

- A. 38 minutter
- B. 60 minutter
- C. 80 minutter



7. Hvor meget kan styrketræning nedbringe smerter og ømhed i forhold til udgangspunktet?

- A. 10 procent
- B. 30 procent
- C. 50 procent



8. Vi er gået tæt på et af billederne i dette nummer af Fagbladet FOA. Hvad forestiller det?

- A. Et tæppe
- B. En pude
- C. En bluse

9. Hvor stor en andel af de deltidsansatte FOA-medlemmer ønsker at gå op i tid?

- A. 20 Procent
- B. 25 procent
- C. 36 procent



det sker

21. november

Kan du stemme til kommunal- og regionsvalget. Hvis du er forhindret i at stemme på dagen, kan du brevstemme til og med fredag 17. november.

23. november

Dagpenge- og efterlønskort kan udfyldes på foa.dk

6.-7. december

Konference for dagplejeledere 2017. Dagene vil blandt andet handle om, hvordan den nye styrkede læreplan skal løfte kvaliteten af det pædagogiske arbejde, og hvad dagtilbudstalen fra juni 2017 betyder for din dagpleje.

12. december

Forhandlingsfællesskabet, som FOA er en del af, udveksler overenskomstkrav med arbejdsgiverne.

13. december

I mange dagtilbud, skoler og plejehjem går børn luciaoptog.

19. december

Fagbladet FOA nr. 8/2017 udkommer.



Tag med FOA til Folkemøde

Tag familien med til
Bornholm 11.-18. juni



Igen i 2018 arrangerer FOA camping for medlemmer og deres familie fra søndag 10. juni – søndag 17. juni.

FOA betaler lejen til Sandvig Familiecamping. Du skal blot medbringe telt eller campingvogn og betale for strøm og morgenmad. Ved tilmelding betales der 200 kr. for morgenmad for voksne og 100 kr. for børn for hele ugen [kan ikke fravælges].

Derudover betaler FOA et tilskud til transporten på 400 kr. pr. familie.

Hvis man bor i Jylland/Fyn: FOA betaler også broafgiften på Storebæltsbroen [inkl. campingvogn eller camp-let].

Tilmelding er bindende. Medlemmer, som ikke har deltaget før, har første prioritet!

Læs mere og tilmeld dig på foa.dk/camping

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

OGSÅ BILLIG INDBOFORSIKRING



Tjek alle dine FOA Fordele på
pensam.dk/foafordele eller ring **44 39 39 53**

FOA Fordele er nogle af de billigste lån og forsikringer på markedet – og kun til medlemmer i FOA. Så hvorfor ikke skyde papegøjen, hvis du kan?

PenSam

FOA