

Fagbladet **FOA**

fokus:

FOAS MEDLEMMER HÅRDEST RAMT

Forhøjet pensionsalder
presser nedslidte
SIDE 8

MAD MED JUL I

Rødkål, æbler og sovs med smag
SIDE 33

4

GODE RÅD

Når netkøb går galt
SIDE 34

Gør som nyuddannede Lene Andersen:

GÅ I SKOLE MED FULD LØN

Ufaglærte kan tage en erhvervsuddannelse
- uden at gå ned i løn

SIDE 6-7

Politikerne svigter de nedslidte

Pensionsalderen går kun én vej – og det er op. I 2022 skal hårdtarbejdende danskere være 67 år, før de kan få folkepension. Og sådan fortsætter det. De unge, der debutterer på arbejdsmarkedet, kan se frem til en pensionsalder på 74 år. Politikerne burde indse, at deres glansbillede af alle seniorer som overskudsagtige personer, der snildt kan klare et par ekstra år på kontoret, ikke holder. Nogle er uomtvisteligt slidt på krop og sjæl, og de kan umuligt knokle videre, til de er langt oppe i 60'erne eller 70'erne.

Mange modne FOA-medlemmer plages af gener og smerter, som gør de sidste arbejdsår unødigt sure. Nogle af dem mister deres job og ryger over på sociale ordninger. En ny undersøgelse viser, at arbejdspladser som plejehjem og daginstitutioner er storleverandører af førtidspensionister.

Jeg savner brugbare udspil fra politikerne med løsninger målrettet de nedslidte. Som samfund må vi tage ansvar for at finde fleksible og anstændige genveje og udveje. Med stor sandsynlighed vil det gøre nogle så trygge, at de bliver et par år ekstra på jobbet og oplever at være ressourcestærke pensionister. ★

Gitte Hejberg



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

Julie Bondo Gravesen
redaktionschef
jubg@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

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

Hun har smerter hver dag

Sosu-hjælper Karen-Margrethe Larsen kan gå på pension om fem år. Hun er i tvivl, om hun kan holde til at arbejde så længe.

Side 8-11



ET

BERIGENDE

ARBEJDE

Køkkenleder Jette Albæk sørger for varm mad i Kirkens Korshærs varmestue i Holstebro. "At skifte til det her job er det bedste, jeg har gjort," siger hun.

Side 16

Sikkert netkøb



Kend din rettigheder, når du handler på nettet.

Side 34



Lille nød med stor smag

Køkkenleder Chris Glock er stor fan af muskatnød, som både fremhæver kødsmagen og går godt til julesirup.

Side 19

tema
mangfoldighed

Tydelig. Tålmodig. Nysgerrig.

Hvert 10. FOA-medlem har udenlandske rødder. Sådan bygger I bro.

Side 24-31

I hvert nummer

Mona Striib	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
7 skridt	32
Mad med Klinken	33
Quizzen	42

UDGIVER

FOA

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

Rikke J. Rasmussen
journalist
rkjr@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 08

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

Malin Schmidt
journalist
msch@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 30

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

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

nyt

1

time skal sosu-medarbejdere på deltid lægge oveni den ugentlige arbejdstid. Det vil ifølge KL give 1.700 årsværk og være med til at løse rekrutteringsproblemerne.

Kilde: Analyse fra Momentum/KL



Foto: Lars Rønby

LO + FTF = FH

1. januar fusionerer LO og FTF og bliver til FH, der står for Fagbevægelsens Hovedorganisation. Den repræsenterer 1,4 millioner medlemmer fordelt på 80 fagforbund. Lizette Risgaard bliver formand.



I dag kan jeg se, at der er behov for en forskellig pensionsalder.

JØRN HENRIK PETERSEN, PROFESSOR EMERITUS. HAN FORTRYDER, AT HAN VAR MED TIL AT ANBEFALE AT HÆVE PENSIONSALDEREN FOR ALLE, DA HAN VAR MEDLEM AF VELFÆRDSKOMMISSIONEN. KILDE: AVISEN.DK



Protest. 24 faglige organisationer demonstrerede i november foran regionsrådshuset i Sorø i protest mod besparelser, som betød 198 fyringer samt nedlæggelse af ubesatte stillinger i Region Sjælland. "Når sygehusene bløder, så er det patienterne og medarbejderne, som bøder," sagde Sigurd Gormsen, formand i FOA Sjælland i sin tale til demonstrationen.

Hvad får du i julegave af din arbejdsplads?



Foto: Jørgen True

Daisy Friis Larsen, sosu-assistent på Ingeborgsgården, Frederiksberg

Hyggeligt med gave

Det ved man jo aldrig, men det er som regel noget til hjemmet. Sidste år fik vi en meget fancy elektronisk opladelig lighter og noget chokolade. Lighteren er rigtig god, og så er det hyggeligt at få julegaver fra sin arbejdsgiver.



Foto: Ole Jern

Per Frank Colding, teknisk servicemedarbejder på Vamdrup Skole, Kolding

Må selv vælge

Vi går ind på julegave.dk, og så må vi vælge. Sidste år var det juleøl, chokolade, et ur og den slags. Jeg valgte øllene. Julegaverne viser, at de sætter pris på os. Vi er ikke helt glemt. Og så får vi dem på en hyggelig måde i fællesskab.



Foto: Jørgen True

Dominique Kuschel, pædagogisk assistent, Ådalen / Børnehusene Kokkedal

Vi trækker lod

Vores leder laver en pakkekalender, hvor vi hver dag trækker lod. Vi får også en lille julegave fra vores leder. Sidste år var det en skål med hjemmelavede praliner. Arbejdsgiveren giver os et gavekort til biografen, det er dejligt.



Foto: Pelle Rink

Helle Thyge-Nielsen, rengøringsleder i område Syd, Bornholms Kommune

Vi tænker på dem

Jeg ved ikke, hvad jeg får i år, men sidste år fik vi nogle bornholmske mædler. Det er rart, men det betyder næsten mere for mig at give en gave til en medarbejder. Jeg kan mærke, at folk sætter pris på, at vi tænker på dem til jul.

FOAs arbejdsmiljørepræsentanter:

Det psykiske udfordrer mest

De psykiske problemer fylder mere i arbejdsmiljørepræsentanternes arbejde end de fysiske. Det viser **ny undersøgelse**.

Af Malin Schmidt og Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Det psykiske arbejdsmiljø giver flere udfordringer på FOAs arbejdspladser end det fysiske. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs arbejdsmiljørepræsentanter, udarbejdet af TeamArbejdsliv for LO.

32 procent svarer, at de ofte eller altid har sager med det psykiske arbejdsmiljø. Det tal er kun 16 procent, når det handler om det fysiske miljø. Arbejdsmiljørepræsentanterne føler sig samtidig bedre rustet til at løse problemer med løft og smerter end med psykisk trivsel.

Resultaterne overrasker ikke **Jesper Kristiansen**, seniorforsker på det psykosociale arbejdsmiljøområde ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø:

“I vores egne undersøgelser ser vi, at omkring 15 procent af danskerne føler sig meget stressede. Det er et højt niveau, som kan afspejle sig i FOAs tal,” siger Jesper Kristiansen.

Når det er sværere at forholde sig til det psykiske arbejdsmiljø, handler det også om, at følelsesrelaterede spørgsmål ofte er mere komplekse end problemer, som bunder i den fysiske verden.

“Det er ikke altid lige let at opdage problemerne hos den enkelte kollega, der måske er for presset på grund af nedskæringer eller er udsat for mobning. Derfor er det afgørende, at vi har nogle redskaber,” lyder det fra portør og AMR på Amager Hospital **Tommy Bo Nielsen**.

“Problemer med det psykiske arbejdsmiljø bliver hurtigt personlige. Hvis man for eksempel oplever stress, kan det ses som udtryk for, at man ikke kan håndtere sit arbejde, og derfor kan det være vanskeligt at tale om. Stress kan blive set som et svaghedstegn, og hvem ønsker at vise sig som svag?” siger Jesper Kristiansen.

FOA: Lov bør revideres

Hvis arbejdsmiljørepræsentanterne skal blive bedre til at håndtere de psykisk betingede udfordringer, skal loven være klarere. Det mener forbundssekretær i FOA **Jens Nielsen**.

“Med en særskilt bekendtgørelse om det psykiske arbejdsmiljø kan man begynde at skille tingene ad,” siger Jens Nielsen.

Han mener, at det psykiske arbejdsmiljø er underbelyst i den nuværende arbejdsmiljølov.

“Det kunne for eksempel hjælpe, hvis det præcist fremgik af en bekendtgørelse, hvad der gør folk stressede på arbejdet. Så kan det ikke forveksles med private forhold som en skilsmisse.” ★

msch@foa.dk og fida@foa.dk

AMR-året 2019

Undersøgelsen blandt arbejdsmiljørepræsentanter er gennemført som led i, at den nye hovedorganisation, FH, sætter fokus på arbejdsmiljørepræsentanter i AMR-året 2019. Året skydes i gang med et stormøde for AMR 8. januar.

41

procent af FOAs arbejdsmiljørepræsentanter vurderer deres kompetencer til at løse psykiske arbejdsmiljøproblemer som ‘meget gode’ eller ‘gode’. 59 procent mener det samme, når det drejer sig om fysiske arbejdsmiljøproblemer.

FOAs AMR gør en større forskel

Arbejdsmiljørepræsentanter i FOA mener i højere grad end repræsentanter på andre arbejdspladser, at de gør en forskel for deres kolleger. De vurderer også deres kompetencer til opgaverne bedre end gennemsnittet af andre arbejdsmiljørepræsentanter.

Kilde: Undersøgelse om arbejdsmiljørepræsentanternes vilkår, TeamArbejdsliv for LO, 2018.

Pulje til uddannelse mangler ansøgere

Ufaglærte kan tage en erhvervsuddannelse med fuld løn. Kun 42 ansatte på **kost- og serviceområdet** har indtil videre søgt puljen.

Af Ingrid Pedersen

Siden 2015 har 167 ufaglærte FOA-medlemmer benyttet sig af muligheden for at tage en erhvervsuddannelse – uden at gå ned i løn. Det skyldes puljen 'Ufaglært til Faglært', som blev aftalt ved overenskomstforhandlingerne i 2015 på det kommunale og regionale område og er blevet videreført siden da.

Inden for kost- og serviceområdet har der indtil videre kun været 42 ansøgere. **Joan Prahl**, forbundssekretær i FOA, håber, at det vil ændre sig i de kommende år.

“Med puljerne har vi sikret, at man får fuld løn under hele forløbet, så økonomien ikke er en barriere. Desuden er der hjælp at hente på erhvervsskolerne, hvis man har udfordringer med for eksempel at læse,” siger hun.

Kan skifte til nyt jobområde

Arbejder man med rengøring, kan det være oplagt at tage uddannelsen som serviceassistent, der giver adgang til mere alsidige jobfunktioner. Men det kan også være en mulighed at uddanne sig inden for et andet område, fremhæver konsulent i FOA **Laura Møllebro**.

For at sætte mere skub i søgningen til den kommunale pulje har FOA, KL og 3F for nylig ansat to konsulenter, der blandt andet skal være med til at udbrede kendskabet til tilskudsmulighederne og dermed inspirere kommunerne til at uddanne flere ufaglærte medarbejdere.

Ifølge chefkonsulent i Kommunernes Landsforening **Sanne Brønserud Larsen** skal konsulenterne også understøtte, at kommunale arbejdspladser sætter indsatser i gang, der udvikler medarbejdernes grundlæggende kompetencer og gør dem bedre til læsning, regning og it. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk

25

år er minimumsalderen, hvis man vil uddanne sig med støtte fra puljen 'Ufaglært til Faglært'. Desuden skal man have mindst fem års arbejds erfaring fra en kommune. Dog kun et år, hvis man er ansat i en region.

Kilde: foa.dk

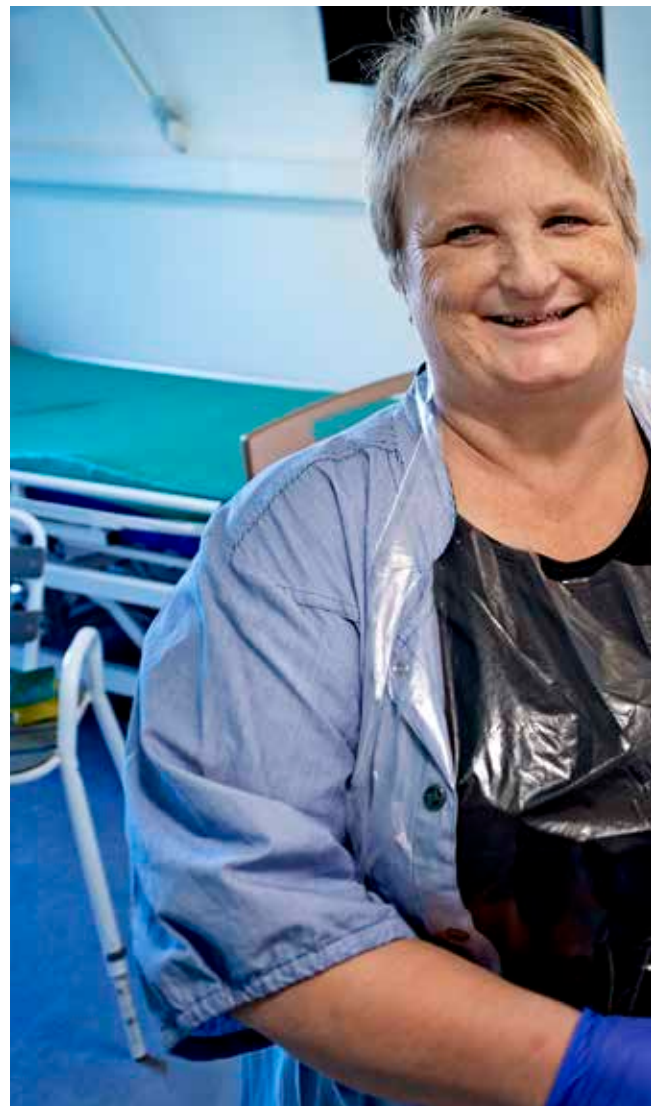
Få en uddannelse med fuld løn

- Puljen 'Ufaglært til Faglært' findes både på det kommunale og det regionale område.
- Puljerne betyder, at voksne med arbejds erfaring får suppleret deres elevløn, så de ikke mister indtægt under uddannelsen.
- Det er en forudsætning at arbejdsgiveren siger ja til, at man uddanner sig.
- Overvejer du at tage en erhvervsuddannelse, så kontakt din leder, tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling for at få aftalt blandt andet lønvilkårene under og efter uddannelsen.



Læs mere

foa.dk/ufaglaert-faglaert



Serviceassistent
Lene Andersen:

“Det er en sindssyg god model”

Af Ingrid Pedersen ★ foto Jørgen True

Tre 12-taller. Nyuddannede **Lene Andersen** brille-rede, da hun i oktober var til eksamen som virksomhedsserviceassistent. I sit projekt havde hun valgt at skrive om, hvordan rengøring kan medvirke til, at man undgår at sprede smitsomme sygdomme blandt beboerne på det



genoptræningscenter, hvor hun er ansat.

Lene Andersen er 48 år og har haft mange forskellige job – som opvasker i en restaurant, som dagplejer og i hjemmeplejen. De seneste ti år har hun gjort rent på genoptræningscentret Fortunen i Lyngby-Taarbæk Kommune, og i 2017 besluttede hun sig for at tage en uddannelse, da hun på et kursus i sin FOA-afdeling hørte om muligheden.

“Der er så meget viden bag at kunne gøre rent korrekt,” siger hun.

Slut med lyserøde støvklude

Da Lene Andersen i sin tid blev ansat på genoptræningscentret, fik hun en introduk-

tion af kollegerne, men ingen viden om, hvordan man undgår at sprede sygdomsbakterier fra den ene borger til den anden på genoptræningscentret. Det ved hun nu, så det er slut med at bruge de lyserøde candyfloss-støvklude, som spreder støvet og eventuelle bakterier i stedet for at fjerne dem. Desuden ved hun nu, i hvilken rækkefølge rengøringen skal foregå.

“Jeg lærte simpelt hen så meget, og det var utroligt spændende at gå i skole. Jeg ville ønske, jeg kunne tage uddannelsen igen,” siger hun.

Uddannelsen som serviceassistent tager normalt to år. Lene Andersen **fik merit for nogle af de ting, hun tidligere har lært** og kunne derfor klare den på et år.

Håber at flere vil uddanne sig

Flere af Lene Andersens kolleger har vist interesse for at uddanne sig. De har bare aldrig set det som en mulighed. Ikke før nu, hvor Lene har vist vejen.

“For mange handler det om økonomi. Hvis man er enlig forælder eller har en anstrengt økonomi, kan man ikke overskue at skulle på elevløn, men med puljen ‘Ufaglært til Faglært’ kan man uddanne sig uden at gå ned i løn. Det er et sindssygt godt system, som jeg håber, mange andre vil benytte sig af,” siger hun. ★

Ingrid@MediehusetRubrik.dk

Sakset fra
fagbladetfoa.dk

20. november **Sosu finder kur mod sygdom: Lægger selv krop til forsøg**

Social- og sundhedsassistent Lisbeth Marie Nielsen har fået en idé, som kan betyde et gennembrud i behandlingen af helvedesild, som hun selv og mange danskere er ramt af.

19. november **Årets Dagtilbud 2018: Vi er megastolte**

“Vi er glade og megastolte, og vi krammede bare hinanden, da vi fik det at vide,” siger pædagogmedhjælper Jannie Salomonsen fra Vuggestuen og Børnehaven Nyrup, der har vundet titlen som Årets Dagtilbud 2018.

7. november **Flertal i Folketinget: Privatisering må ikke spænde ben for ansattes ytringsfrihed**

Privatansatte, der tager sig af udsatte børn og voksne, har dårligere mulighed for at ytre sig om svigt end kollegerne i det offentlige. Det vil et flertal i Folketinget ændre.

7. november **Syge skammer sig**

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress. Af dem oplevede 47 procent det som skamfuldt at være blevet ramt af stress.

6. november **FOA: Massefyring på hospitaler rammer behandlingen**

Fyringen af 198 hospitalsansatte i Region Sjælland vil gå ud over behandlingen af syge patienter, påpeger formanden for FOA Sjælland.

**Læs flere
nyheder på**
fagbladetfoa.dk



Det danske pensionssystem **tager ikke hensyn til** folk som sosu-hjælper Karen-Margrethe Larsen. Mød hende på de næste sider.

Ny pensionsalder rammer nedslidte

En mere presset alderdom er fremtiden for FOAs faggrupper, når pensionsalderen stiger 1. januar. Især ansatte på plejehjem og i daginstitutioner **risikerer førtidspension**.

Af Malin Schmidt og Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Fra nytårsdag 2019 stiger folkepensionsalderen. Hen over de næste tre år fortsætter stigningen, til pensionsalderen når 67 år i 2022. Det rammer hårdest blandt de ufaglærte og faglærte grupper, som blandt andre FOA repræsenterer, fordi mange her bliver nedslidte inden pensionsalderen.

Professor ved Aalborg Universitet **Per H. Jensen** mener, at der er tale om en udvikling med voldsomme konsekvenser, hvor mange ufaglærte vil få meget vanskeligt ved at nå frem til pensionsalderen. I de kommende år vil langt flere mennesker være nødt til at gå på førtidspension, fordi de ikke kan holde til at arbejde frem til pensionsalderen.

“Jeg tror slet ikke, at det er gået op for folk, hvad det her betyder. Det er meget dramatisk,” siger han.

Per H. Jensen mener, at det danske pensionssystem er indrettet til gennemsnitsdanskere og derfor ikke tager hensyn til de store forskelle, der er på arbejdsmarkedet. Det øger uligheden, at vi baserer pensionsalderen på danskernes gennemsnitlige levetid, når de 10 procent bedst stillede lever op til 10 år længere end de 10 procent dårligst stillede.

“Det danske pensionssystem er modelleret til middelklassen og deres job og ikke til for eksempel sosu-assistenten, der er totalt nedslidt i starten af 60’erne.”

Asocial glidebane

En ny undersøgelse fra AE-rådet viser, at plejehjem og daginstitutioner topper listen over de arbejdspladser, hvorfra der kommer flest førtids-

pensionister. Det mærkes i PenSam, som varetager pensionsindbetalingerne for ansatte på FOA-overenskomster.

“De fleste får førtidspension på grund af problemer med bevægeapparatet. Det er jo klassisk nedslidning,” siger **Torsten Fels**, der er direktør i PenSam.

Han mener, at det burde være et samfundsansvar at sikre nedslidte økonomisk. Men han peger på, at en del af regningen går til de nedslidte selv. Da der er relativt flere førtidspensionister i FOA-faggrupperne, betaler de en højere pris for invalideforsikring. Det kan påvirke, hvad de får i alderspension.

“Der er jo kun ét sted at tage pengene,” siger Torsten Fels.

Han forventer, at den stigende pensionsalder vil forstærke den problematik og kalder det en “asocial glidebane”, at faggrupper med det hårdeste arbejde og den laveste løn skal betale en større del af regningen for, at de bliver nedslidte på deres arbejde.

I FOA mener man, at et markant forbedret arbejdsmiljø er en vej ud af de problemer, den høje pensionsalder medfører. Forbundssekretær **Jens Nielsen** siger:

“Det burde være muligt at udforme en arbejdsmiljølov, der sikrer, at vi kan arbejde længere. Men arbejdsgiverne presser hele tiden citronen, og fra Folketinget får vi bare lappeløsninger som for eksempel seniorførtidspension. Og når der ikke er balance mellem krav og ressourcer, så bliver folk jo slidt ned.” ★

msch@foa.dk og fida@foa.dk

Fakta om førtidspension

- Enlige førtidspensionister modtager 18.642 kr./md. Andre får 15.846 kr./md.
- Plejehjem og daginstitutioner ligger øverst på “top20”-listen over brancher, hvorfra 40-59-årige gik på førtidspension i 2015 og 2016.

Kilder: Beskæftigelsesministeriet, Finansministeriet og AE-rådet

27

procent siger: “Mit helbred holder ikke.” Mere end hver fjerde af FOAs medlemmer forventer ikke at kunne arbejde til folkepensionsalderen.

Kilde: FOAs arbejdsmiljøundersøgelse om helbred og sygefravær blandt 4.645 medlemmer, 2017

Se hvornår du kan gå på pension
Side 11

Tavs minister

Fagbladet FOA ville gerne have beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsens kommentar til temaet om de nedslidte og den stigende pensionsalder. Trods flere henvendelser har han ikke besvaret de tre spørgsmål, vi har stillet ham:

1: Er du enig i, at pensionssystemet rammer bestemte grupper meget hårdt?

2: Er du på vej med initiativer, som vil forbedre arbejdsmiljøet?

3: Er du i øvrigt på vej med andre initiativer over for de nedslidte?

“Jeg frygter at gå ind i mit otium med rollator”

Karen-Margrethe Larsen har **smerter i ryg, nakke og arm** og skal arbejde fem år mere, før hun kan gå på pension. Hun tvivler på, at hun holder til belastningen.

Af Malin Schmidt ★ foto: Jørgen True

Smerterne begynder lige der, hvor baghovedet møder nakken. De fortsætter ned gennem nakkehvirvlerne, gennem venstre skulder, forbi albuen og ned i hånden, hvor de ender i et stød.

Værst er det, når **Karen-Margrethe Larsen**, social- og sundhedshjælper i hjemmeplejen i Brønshøj, laver en forkert bevægelse, og det gør hun mange gange om dagen.

“Jeg tror simpelthen ikke på, at jeg kan klare at arbejde fem år mere. Jeg frygter at gå ind i mit otium med en rollator,” siger Karen-Margrethe Larsen, som snart fylder 62 år.

På grund af de nye regler om forhøjet pensionsalder kan hun først se frem til at gå på folkepension som 67-årig. Hun kan ikke få efterløn, da hun i sin tid valgte at få udbetalt pengene efter sin mands hjertetilfælde.

Undertrykker smerten

“Jeg har smerter hver eneste dag, og ofte tager jeg smertestillende piller,” siger hun.

Tidligere på året fik hun konstateret slidgigt i nakken. Både hendes læge og reumatolog konkluderer, at den skyldes hårdt fysisk arbejde. Karen-Margrethe Larsen arbejdede først som rengøringsassistent i 18 år. I de seneste 17 år har hun været social- og sundhedshjælper.

“Det gør for eksempel ondt, når jeg hjælper en borger med støttestrømperne,” siger hun og viser, hvordan hun skal ned i skrædderstilling for at glide strømpen op ad benet i små, smertefulde ryk.



Jeg tror simpelt hen ikke på, at jeg kan klare at arbejde i fem år til

KAREN-MARGRETHE LARSEN

Men der er også de foroverbøjede bevægelser med støvsugeren. De alt for små badeværelser, som tvinger hende ind i akavede stillinger, når hun hjælper borgerne.

De lave senge hun står bøjet over. Alt sammen opgaver, som gør ondt i kroppen, men som hun bider i sig.

“Jeg passer mit arbejde. Borgerne kan ikke se på mig, når jeg har

ondt, for jeg undertrykker smerten. Det er mig, der skal tage hensyn til dem. Ikke omvendt.”

Karen-Margrethe Larsen har aldrig drømt om, at problemet med kroniske smerter også ville ramme hende. Men

Karen-Margrethe Larsen: “**Jeg passer bare mit arbejde.** Borgerne kan ikke se på mig, når jeg har ondt.”





for et par år siden begyndte hun at få ondt. Hun fik hold i nakken, som ikke ville gå væk. En dag sad nakken fast, og hun blev sygemeldt. I dag er hun tilbage på 32 timer. Hun træner, hun lever sundt, og hun lever med smerterne. Hver eneste dag.

“Man kan jo godt frygte, at man ender med at have det værre end de borgere, man passer på. Vi er mange, der har ondt.” ★

msch@foa.dk

Hvornår kan du gå på folkepension?

Din pensionsalder afhænger af, hvornår du er født. Se her, hvornår du kan gå på pension.

Fødselsdag	Pensionsalder
Før 1. januar 1954	65 år
1. januar 1954 – 30. juni 1954	65 ½ år
1. juli 1954 – 31. december 1954	66 år
1. januar 1955 – 30. juni 1955	66 ½ år
1. juli 1955 – 31. december 1962	67 år
1. januar 1963 – 31. december 1966	68 år
1. januar 1967 eller senere	69 år (ikke vedtaget)

Kilde: Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering.

Beregn din
folkepension på
borger.dk

Skriv

Skal der laves en ny form for efterløn, som tager bedre hensyn til de nedslidte?

 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark

Forskelle i arbejdsliv
19 procent af sosu'erne har et hårdt fysisk arbejdsmiljø.

- 21 procent af sosu'erne er på sygedagpenge mindst en uge om året. Det samme gælder 4 procent af økonomerne.



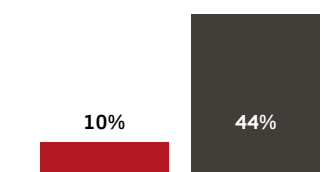
- 9 procent af sosu'erne er på førtidspension. 1 procent af økonomerne er på førtidspension.



- 32 procent af sosu'erne valgte at gå tidligt på efterløn som 61-årige. Det samme gjaldt 5 procent af økonomerne.



- 10 procent af sosu'erne var i arbejde som 68-årige, altså efter folkepensionsalderen. For økonomerne var det 44 procent.



Kilde: Analyse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd til forfatter Lars Olsens bog Det Forsvundne Folk.

Højere pensionsalder gør ondt på nedslidte

Nytårsdag 2019 stiger folkepensionsalderen. Stigningen rammer hårdest blandt de ufaglærte og faglærte grupper, som FOA repræsenterer.

“Grundproblemet i det danske pensionssystem er, at det er modelleret til middelklassen og deres job og ikke til for eksempel sosu-assistenten, der er totalt nedslidt i starten af 60’erne,” siger Per H. Jensen, professor ved Aalborg Universitet.

Illustration: Gitte Skov



Ny pensionsalder rammer nedslidte
Side 8-9

[snuden fremme]

Louise Brandstrup blev takket af fremmede, da hun fortalte om sit skift fra shippingelev til ældreplejen.

Du skal vælge arbejdsglæde over penge og prestige. Det var budskabet, da Louise Brandstrup for nylig blev interviewet i Alt for Damerne og fortalte om skiftet fra shippingelev i Mærsk til et job som social- og sundhedsassistent. Hendes medieoptræ-

den blev positivt modtaget: **“Jeg har fået lutter positive tilkendegivelser,** efter jeg stod frem. På Facebook skrev fremmede og fortalte, at mit budskab er vigtigt,” siger Louise. Efter hun havde forladt Esplanaden i København og var taget hjem til Langeland, fik hun ved et tilfælde et job som ufaglært hjemmehjælper i ældreplejen.

“Pludselig stod jeg i et arbejdsmiljø, hvor man satte pris på hinanden, og hvor man fik en umiddelbar og omgående respons på det stykke arbejde man udfører,” siger hun.

Familie og venner bemærkede, at hendes arbejdsglæde var vokset – og hun blev derfor opfordret til at uddanne sig til social- og sundhedsassistent. Det gjorde hun, og hun havde jobbet, indtil hun blev valgt til posten som lokal sektorformand.

“Hjemmeplejen på Langeland gjorde mig glad. Og det vejer så tungt i mit liv, at jeg hver dag går glad på arbejde. Også selvom jeg mener, sosu-faget er lavtlønnet og dårligt prioriteret økonomisk af politikerne,” siger Louise Brandstrup. ★



Louise Brandstrup bor i Svendborg og er nu – efter at have arbejdet i ældreplejen på Langeland – formand for Social- og Sundhedssektoren i FOA Sydlyn. Og hun er stadig glad, når hun går på arbejde.

"DET HER ER DEN BEDSTE REGNING, JEG NOGENSINDE HAR BETALT!"

Huskøb kan være en nervepirrende proces, men Michael og Dorte blev hjulpet trygt igennem. De fik deres drømmehus med solid rådgivning i ryggen fra PenSam Bank og Købersmægler.

Tekst og foto af: Charlotte Holst

Egentlig havde Dorte Johanne Madsen og Michael Normann Madsen mange gode grunde til at blive i deres andelsrækkehus i Køge.

– Vi boede i en sund andel, havde super naboer og penge til forbrug, fordi det var billigt. På den måde var det perfekt, fortæller Dorte.

Men det var det så ikke helt alligevel. Huset var nemlig kun 90 kvadratmeter. Døtrene Cathrine og Cecilie på 9 og 14 skulle have hver deres værelse, og derfor var Dorte og Michaels soveværelse et repos i stuen. Den trange plads gav begrænsninger.

– Pigerne kunne ikke rigtigt have soveaftaler med deres venner. Det blev simpelthen for tæt og intimt, når vi lå der midt i det hele i stuen, siger Michael.

Behagelig samtale

I januar begyndte parret derfor for alvor at se på nyt hus. Og da 70'er parcelhuset på Fynsvej kom på nettet, skete der noget.

– Jeg tænkte: 'Hold da op det ser spændende ud,' og gik til åbent hus sammen med Cecilie. Da jeg trådte ind, fik jeg den der følelse af at være hjemme. Så jeg ringede til Michael og sagde: "Jeg har huset, og jeg er sikker på, du synes det samme," fortæller Dorte.

Det gjorde Michael. Han arbejder på overvågningscentralen i luft-havnen, mens Dorte er ansat som sosu-hjælper på et aktivitetscenter for ældre i Borup. Hun er derfor medlem af FOA, og parret er kunder i PenSam Bank.

– Jeg ringede til vores bankrådgiver, Linda Ramtung, med det

samme og sagde: "Vi har huset nu," og hun spurgte: "Har I tænkt over at bruge Købersmægler til alt det juridiske? De er specialister i huskøb, og som medlem af FOA giver PenSam Bank jer en god rabat," fortæller Michael.

Tjek af gammel olietank

Han blev lynhurtigt kontaktet af John fra Købersmægler. Også hurtigere end forventet.

– Det var dagen før Kristi himmelfartsdag, og jeg var sikker på, han først ville ringe om mandagen. Men han ringede samme aften klokken 21 og var utrolig behagelig at tale med, husker Michael.

Købersmægler hjalp både med at forhandle pris og tjekke alle papirer – såsom skøde og ejerskifteforsikring – igennem før et huskøb. Det gav stor tryghed. For det her med at sælge og købe kan være ret nervepirrende, siger Michael.

– Der er meget, der skal falde på plads. Vores andel blev solgt lynhurtigt, så i princippet stod vi uden bolig på et tidspunkt. Vi skulle jo sikre os, at alt var i orden i det nye hus, før vi kunne slå endeligt til.

Køberrådgiveren gennemgik huset grundigt og hæftede sig ved, at der er en gammel olietank på grunden. Det skulle der tjekkes op på.

– Det endte med, at han der afblændede den olietank tilbage i 80'erne var ude og sikre den igen. Så nu står det i papirerne på huset, at tanken er fyldt op med sand og i orden. Det er vigtigt, hvis vi skal sælge igen. Ellers kunne det koste os dyrt, siger Michael.



Michael og Dorte fik deres drømmehus - et parcelhus på 130 kvadratmeter i Køge. De blev båret trygt igennem huskøbet af Købersmægler og PenSam Bank.

Det betød meget for Michael og Dorte, at en professionel tog sig af alle detaljerne.

– Det var bare så trygt, at hun læste alt igennem. Vi holdt et telefonmøde med hende, og hun var virkelig god til at forklare, siger Dorte.

Og Michael supplerer:

– Samtidig sagde hun: "Det her bliver vores eneste samtale, og så skal I nok få at vide, når der er noget I skal tage stilling til. Resten kører mellem PenSam, Nybolig og Købersmægler." Sådan noget er jo en lettelse, siger Michael.

Skærer ind til benet

Nu har Dorte og Michael deres eget soveværelse, og pigerne kan igen invitere legekammerater til at overnatte. Sommeren har familien nydt i den store have med kæmpe træterrasser. De føler, de har haft gode folk i ryggen gennem hele forløbet med huskøbet.

– Det er alfa omega at have nogle kritiske og professionelle øjne på. Man kan jo godt blive forblændet af et hus og overse ting, der kan

blive et problem. Der skærer Købersmægler ind til benet. Det giver stor tryghed, siger Michael.

Selv da regningen kom blev han glad.

– Den var jo så beskeden. Da vi fik den sagde jeg: "Det her er f..... den bedste regning, jeg nogensinde har betalt," griner han.

OM KØBERSMÆGLER

- Købersmægler hjælper med at vurdere den bolig, du er interesseret i og forhandler pris og vilkår på plads.
- Du får også professionel hjælp til alt det juridiske, der følger med et boligkøb.
- Som medlem af FOA og kunde i PenSam Bank får du den komplette juridiske pakke for kun 3000 kr.

Læs mere på
<https://koebersmaegler.dk>

Hvorfor egentlig ytre sig?

Debatten om ytringsfrihed er igen blomstret op. Der er – igen – grund til at være bekymret. Og vi skal – igen – reagere på det hver eneste gang, vi hører om eksempler på, at offentligt og privat ansatte undlader at kritisere forhold på arbejdspladsen af frygt for repressalier.

For det første handler det om at sige fra, når alt for mange fortæller, at normeringen er så stram, at de ikke længere kan bruge den faglighed, de er uddannet til at udøve. Her er alt for mange holdt op med at ytre sig af frygt for at blive kaldt til samtale, at stå forrest i næste prikkeunde eller blive stempet som uromager.

Det er en meget farlig kurs. Den faglige forråelse tager fat.

Det er en meget farlig kurs. Den faglige forråelse tager fat. Det er vigtigt, at medarbejdere og ledere i fællesskab tager ansvar for kerneopgaven og om nødvendigt leder opad – og dermed siger fra med faglighed.

For det andet handler det om, at konsekvensen af at tie stille kan blive til en accept af et stadigt stigende arbejdspress. Et arbejdspress, der vedvarende er for højt, fører til risiko for stress. Og vi kan helt konkret se, at de arbejdspladser, der har for høj belastning, også er de arbejdspladser, hvor den kollegiale trivsel halter. Der er flere, der udsættes for mobning, når arbejdsmiljøet er presset.

Vores kollektive tolerancetærskel flytter sig i disse år. Det skal vi være bevidste om. Vi skal sige fra og sige stop. Vi skal være i stand til at samarbejde om kerneopgaven i arbejdsfællesskaber på en måde, der både giver plads til faglig kvalitet for borgerne og sikrer, at vi kan holde til at gå på arbejde uden at blive syge af det.

I FOA har vi nyudviklet 'Sig det højt – men hvordan?' et værktøj til brug for dialog på arbejdspladsen. Brug det og tag fat. Vi lover, at vi på alle måder kæmper for bedre vilkår for jer. ★

[kort sagt]

Vi skal bekymre os, reagere og sige fra, hver gang vi oplever, at medarbejdere af frygt for konsekvenserne ikke tør fortælle om deres arbejdsforhold.



Mona Striib

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

Sendt til redaktionen

Hvorfor bliver man hældt ud af a-kassen?

17. oktober 2018

Kan nogen forklare dette, så selv jeg kan forstå det? Regering, tænketanke og mange kloge hoveder anbefaler, at vi bliver længere på arbejdsmarkedet. Alligevel bliver man hældt ud af a-kassen, når man når pensionsalderen. Med den størrelse, folkepengen er faldet til, er man i mange tilfælde nødt til at hænge i. Man har tilsyneladende ikke længere brug for dagpenge ved ledighed. Jeg tænker, at det ikke er a-kassens beslutning, når jeg i dag modtog et brev, hvor det blev meddelt, at jeg er hældt ud.

Palle Borchmann

Facebook

Svært ikke at skamme sig over stress

7. november 2018

Det er meget svært at lade være med at skamme sig over at gå ned med stress. Jeg har det på samme måde. Men det er frygteligt, at så mange skal have det sådan!

Katja Tranberg

Facebook

Følte skam over ikke at kunne arbejde

7. november 2018

Har selv været ramt af stress, og selvom jeg godt vidste, at det var forhold på arbejdspladsen, der var skyld i det, følte jeg stadig en skam over,



Lad os tage os godt af vores elever og sørge for, at de bliver behandlet ordentligt, og at der er tid til at oplære dem på den gode måde.

GRETHE WINTHIER LARSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

at jeg ikke kunne udføre mit arbejde og holdt mig indendøre så meget så muligt i frygt for at møde kolleger.

Lone Maj Jepsen

Facebook
Hul i hovedet
6. november 2018

Der bliver snakket så meget om, hvor meget sygehuspersonale, der mangler overalt. Og så fyrer man flere. Det er ikke o.k.

Majbritt Nielsen

Facebook
Inddrag medarbejderne, kære politikere
23. oktober 2018

Der er desværre kommet en holdning til digitalisering af sundhedsvæsenet hos politikerne om, at al digitalisering er perfekt, uagtet om det gør gavn eller ej. Disse digitale påfund giver desværre i flere og flere tilfælde kun ekstra arbejde til personalet og mindre tid til den enkelte borger. Tænk jer

nu om, kære politikere og inddrag de mennesker, som rent faktisk skal bruge alle disse påfund.

Morten Jochumsen

Facebook
Et skærmopkald kan fungere fint
23. oktober 2018

Vi har gode erfaringer med skærmopkald på min arbejdsplads, og det er altid i samarbejde med borgeren. Det er ikke alle, der har ønske om eller behov for en varm hånd, men hvor en hverdag kan fungere fint for dem via opkald fra personalet. Det er jo ikke et spørgsmål om sort eller hvidt.

Tina Nielsen

Facebook
Ansæt flere pædagogiske assistenter
29. oktober 2018

Hvor er det fantastisk, at politikere nu har fundet ud af, at pædagogiske assistenter fak-

tisk er gode medarbejdere og er i besiddelse af fantastiske og anvendelige kompetencer i forhold til det pædagogiske område. I mange år har jeg været en af de pædagoger, der syntes, at pædagogiske assistenter var 'dyre medhjælpere', men efter at have fået et solidt kendskab til uddannelsens indhold og oplevet de medarbejdere, der har taget uddannelsen, vil jeg blot sige: ansæt flere pædagogiske assistenter.

Dorte Kristiansen

Facebook
Man skal brænde for faget – ikke brænde ud
30. oktober 2018

Lad os tage os godt af vores elever og sørge for, at de bliver behandlet ordentligt, og at der er tid til at oplære dem på den gode måde. Altså god uddannelse til vores vejledere og tid til dem, så de kan klæde eleverne godt på, så de får lyst til at blive. Man skal brænde for at være vejleder og elev – ikke brænde ud før tid.

Grethe Winther Larsen



Mangfoldig hverdag

Zahra Ladieh er social- og sundhedshjælper på plejehjemmet Peder Lykke Centret på Amager. Hun kom til Danmark som 17-årig og er en del af en voksende gruppe af FOA-medlemmer med udenlandske rødder. Læs hvordan I bliver gode kolleger på tværs af traditioner og tro.

Tema side 24-31



 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark



Heftig debat om skærmbesøg i ældreplejen

Kan en skærm erstatte nogle besøg i hjemmeplejen? Ja, mener innovationsminister Sophie Løhde. Den holdning resulterede i debat på FOAs Facebookside, hvor der blandt de i alt 398 kommentarer både var argumenter for og imod idéen med flere skærmbesøg.

Redaktionen forbeholder sig retten til at forkorte debatindlæg og læserbreve sendt til Fagbladet FOA samt kommentarer på Fagbladet FOA og FOAs Facebookprofiler.

[Fristed]

Kirkens Korshær driver varmestuer, herberger og rådgivning. I Holstebro får varmestuen cirka en tredjedel af udgifterne dækket af et tilskud fra kommunen. Varmestuen er et fristed for brugerne. Derfor er deres navne ændret, og de må ikke fotograferes, så de kan genkendes.



Tusindvis af frivillige giver deres tid til ensomme og dårligt stillede i Kirkens Korshærs varmestuer. I Holstebro samarbejder omkring 20 frivillige og fire medarbejdere om at holde varmestuen åben. En af de ansatte er Jette Albæk. Hun styrer køkkenet og **sørger for, at der altid er varm middagsmad** og gratis kaffe på kanden.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

1 Meningsfyldt.

Køkkenleder Jette Albæk har været ansat i varmestuen siden maj 2018. "At skifte til det her job er det bedste, jeg har gjort. Det er både berigende og meningsfyldt at arbejde med nogle af samfundets dårligst stillede," siger hun.

2 Varm mad.

Dagens varme ret til frokost er skinkesteg med brun sovs, kartofler, rødkål og en skål salat. Maden koster 25 kroner. En del af råvarerne er overskudsvarer sponsoreret af et slagteri og Holstebros fødevarer virksomheder.

3 Hjelperne.

De frivillige, hvoraf mange er pensionister, er kernen i arbejdet. Normalt er der to til tre på vagt hver dag. "Det her er mere spændende end at gå rundt på en golfbane i pisseregnvej," siger en af dem.





kold tid



- 4 Morgenkaffe.** Varmestuen åbner klokken 8. Blandt dagens første gæster er ofte borgere, der skal hente metadon på apoteket – og får morgenmad samtidig.
- 5 Sprødt.** Ikke alle kan tygge steg og svær. En bruger har synkebesvær. Jette og de frivillige sørger for, at han kan få en portion øllebrød, som nemt glider ned.



6 Samvær. Kaffe og te er gratis i varmestuen. Og der er altid tid til hyggesnak. For nogle af brugerne er kortspil en populær aktivitet.

7 På gaden. Ikke alle udsatte borgere kender varmestuen eller kan overvinde sig selv til at opsøge den. En del af Jette Albæks job er derfor at opsøge udsatte borgere på gaden eller i parken. Hun giver dem en gratis madbillet og inviterer til fællesaktiviteter, bad, rent tøj og rådgivning.

8 Kartoffelwoman. En af brugerne, Lone, var træt af at spise vakuumpakke- de kartofler, så nu er det hendes arbejde sammen med Torben at skrælle kartofler i maskinen og bagefter gennemgå dem for 'hel- ligdage'. "De andre kalder mig 'the kartoffelwoman'," griner hun.



det virker

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

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

Muskatnød er et stort, enkelt frø fra muskatnøddetræet, der stammer fra Molukkerne. Muskatnød bruges både som krydderi og til røgelse. Har været kendt i Europa siden den tidlige middelalder.

Kilde: Den Store Danske Encyklopædi

[opskrift]

Julesirup

- 25 gram muskatnød
 - 25 gram stjerneanis
 - 25 gram nelliker
 - 25 gram sukker
- Brug de sidste rester fra muskatnødder og hak dem så vidt muligt.
 - Kog muskatnød, stjerneanis og nelliker op i lidt vand i 1-3 timer.
 - Tilsæt sukker og lad det koge let ind. Det skal ikke blive sirups-tykt, men hænge lidt fast på skeen. Stilles i køleskabet.
 - Siruppen kan sammen med noget surt som citron eller æble/eddike bruges til råmarinering. Det kan for eksempel være tynde skiver af æble, kål eller gulerødder.
 - De tyndt skårne frugter eller grøntsager skal stå en lille time – smagen skal ikke være for kraftig. Fungerer godt til leverpostej, frikadeller med mere.

[cv]

Navn: Chris Glock
Alder: 49 år
Uddannelse: Grafisk designer
Arbejde: Laver mad til 60-80 børn i børnehaven Silkeborg i Aarhus

Køkkenleder Chris Glock vil gerne slå et slag for den **hårde nød**, som hun bruger til både sødt og frikadeller.



Muskatnød forstærker kødsmagen

Hvorfor er du så glad for muskatnød?

Den kan bruges i mange sammenhænge. Mange kender den kun fra bechamelsovs, men jeg bruger den også i frikadeller, kartoffelmos, supper og en særlig julesirup.

Muskatnød i julesirup. Hvorfor det?

Jeg ser den ikke som et specielt julekrydderi, men den har en lidt fed nøddesmag og også lidt smag af kanel, så den passer godt til jul. Min julesirup bruger jeg for eksempel til råmarinering af æbler. De kan fungere som tilbehør på samme måde som rødbeder. Det kan børnene rigtigt godt lide.

Ved børnene godt, at du kommer muskatnød i maden?

Ja da. Køkkenet er nyt og indrettet, så børnene kan følge med i, hvad jeg laver. Så fortæller jeg dem om den hårde nød, der giver en særlig smag. Selv om de ikke er så gamle, tror jeg godt, de forstår princippet i, hvordan man bruger krydderier.

Hvad siger børnene til smagen?

Muskatnød lægger en bund, nærmest umamiagtig, når man for eksempel bruger den i frikadeller. I min fars er der godt med selleri i, så kun omkring en tredjedel er kød. Muskatnød er med til at bibeholde kødsmagen, og det sætter børnene pris på. Den giver også en lidt fed, smøragtig smag, så man kan undvære noget fedtstof.

Har du ellers et godt fif?

Den fungerer godt som drys på varm mælk og honning, hvis man har svært ved at sove. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



Uddannelse for alle

Jeg blev glad, da jeg hørte om Lene Andersen, der på side 7 i dette blad fortæller om sin begejstring for at have taget en uddannelse som serviceassistent. Og ovenikøbet sluttede af med tre 12-taller til eksamen. Stort tillykke til Lene.

Det er fantastisk, at en kvinde som hende, der ikke tidligere har haft lyst til eller mulighed for at uddanne sig, nu har gjort det i en alder af 48 år. Der følger nemlig meget andet end et eksamensbevis med. For de fleste er der også tale om en personlig udvikling, selvtilid og omverdenens anerkendelse.

Somme tider kan det være svært at forstå, hvad der er de vigtige resultater af overenskomstforhandlingerne. Dette er et af dem. Tilbage i 2015 blev der aftalt en pulje, der skal det gøre det muligt for ufaglærte – og dermed lavtlønnede – at få del i samfundets fremskridt i form af at uddanne sig. Med støtte fra den pulje kan man tage en uddannelse uden at gå ned i indtægt. Det gør det muligt for alle, der har lyst, hvis de kan overtale deres arbejdsgiver.

En uddannelse vil for de fleste føre til mere varierede og spændende arbejdsopgaver.

En uddannelse vil for de fleste føre til mere varierede og spændende arbejdsopgaver. Arbejdsgiverne har nemlig også en interesse i at fastholde dygtige medarbejdere og dermed bruge deres nye viden.

Når du forhandler en uddannelsesaf- tale med din arbejdsgiver, er det vigtigt at få skrevet ind, hvilke nye opgaver du kan påtage dig bagefter. Og ikke mindst hvordan dit kompetenceløft kan ses på lønsedlen. Husk at du kan få hjælp i din FOA-afdeling. ★

[kort sagt]

Med puljen 'Fra ufaglært til faglært' kan man tage en erhvervsuddannelse med fuld løn. Brug muligheden.



Pia Nielsen

Af Pia Nielsen, sektorformand ★ foto: Per Strange

Flere ulykker efter natarbejde

Ansatte i sundhedssektoren har øget risiko for at komme til skade efter en uge med aften- eller nattevagter end efter en uge med dagvagter, viser en ny undersøgelse. Det gælder både arbejdsulykker, ulykker under transport og i fritiden.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter Arbejdsmiljø og Dansk Arbejdstids Database blandt 69.200 personer

Erhvervsskoler slipper for omprioreringsbidrag

For tre måneder siden fik erhvervsskolerne to milliarder kroner over fire år som del af regeringens erhvervsskoleudspil. Nu bliver det omstridte omprioreringsbidrag, der tvinger blandt andre erhvervsskolerne til at skære to procent af udgifterne, fjernet fra 2019 og frem. Allerede i 2019 slipper de for at betale 734 millioner kroner.

Nedslidte kender ikke til seniorførtidspension

Færre end hver fjerde af de lønmodtagere, som føler sig nedslidte og er tæt på folkepensionsalderen, kender til muligheden for at få seniorførtidspension. Det viser nye tal fra analyseinstituttet Epinion for LO. Kun 700 personer fik i august seniorførtidspension.

Kilde: LO

Myndigheder skal stoppe fake news om mad

Er mælk sundt, og er frugt det rene sukker? På sociale medier blandes facts, fordomme og fejloplysninger i et syndigt rod i kommentarfelterne. Det mener fødevareminister Jakob Ellemann-Jensen (V), og han vil derfor have myndighederne mere på banen i diverse debatfora. Han kalder bekæmpelse af fake news på kost- og sundhedsområdet en samfundsforpligtelse.

Kilde: dr.dk



Foto: Colourbox

60

ansatte i Vejle Kommune har været på kursus hos en Michelin-kok for at lære, hvordan de får maden til at smage bedre og glide lettere ned hos ældre og sårbare borgere. De ansatte skal gøre maden til en totaloplevelse, så duft, udseende – foruden smagen – får borgerne til at spise mere.

Kilde: dknyt.dk



Legionella på plejehjem

Ti københavnske plejehjem har legionellabakterier i et omfang, der overskrider grænseværdierne. På to af plejehjemmene er der tale om en særlig kritisk bakterietype. Legionella opstår i vand, der står stille i rørene og kan forårsage alvorlige lungebetændelser. Indtil videre er ingen beboere på plejehjemmene blevet syge, men fordi de er ældre og særligt modtagelige, tager man fundet alvorligt.

Kilde: dknyt.dk



Der er så meget, der kan gå galt, når man laver brød. Det er som om, alle planeter skal stå på stribе. Det kræver næsten et mirakel.

RICHARD HART, DER HAR ÅBNET NYT BAGERI I KØBENHAVN, I POLITIKEN



Foto: Lars Just

Sådan gør du rent med NIR

Ved rengøring på hospitaler er det afgørende at bryde smitteveje og forebygge infektioner. Det kræver derfor stor faglig indsigt at gøre korrekt rent på et hospital. FOA og Rigshospitalet Glostrup har i fællesskab udarbejdet en vejledning i, hvordan man gør rent efter NIR, Nationale Infektionshygiejniske Retningslinjer, som Statens Serum Institut har udarbejdet for korrekt rengøring på hospitaler og institutioner.



Læs mere

foa.dk/publikationer



Støtte til alenearbejde

Mange, der gør rent, oplever at arbejde alene. Når man ikke har kolleger i hverdagen, kan det kræve en særlig indsats at skabe og vedligeholde netværk, fagligt fællesskab og fokus på professionel udvikling. Et nyt SPARK-projekt sætter fokus på alenearbejde.

Kilde: Viden på Tværs



Læs mere

fagbladetfoa.dk/spark



Kan du tåle insekter?

Spiselige insekter er en god kilde til protein, og så er de tilmed bæredygtige. Der kan imidlertid være en risiko ved at indtage dem, hvis man i forvejen har allergi over for rejer og husstøvmider.



Læs mere

fagbladetfoa.dk/insekter-og-allergi



Ole Andersen brækkede ryggen i en arbejdsulykke. **Han beviste selv, at kommunen havde ansvaret** – og så hjalp FOA ham med erstatningssagen.

Tidslinje

2017 29. November

Ole Andersen glider i noget is og brækker ryggen.

December

FOA tilbyder Ole Andersen hjælp til papirarbejde og kontakt.

2018 Februar

Ole Andersen kan langsomt begynde at tage det korset af, han har båret siden ulykken og bevæge sig lidt mere.

April

Ole Andersen starter på arbejde igen. Få timer om dagen og med skåneopgaver.

August

FOAs advokat sender dokumentation til kommunen, som viser, at ulykkesstedet ikke er omfattet af vinterbekæmpelsen.

September

Odense Kommune erkender ansvaret og tildeler Ole Andersen 18.300 kroner for svie og smerte i de dage, han var sygemeldt på grund af skaden.

Oktober

Ole Andersen bliver rykket til en ny funktion i Odense Kommune, så han ikke længere skal gå så meget på brosten og trapper, som er svært for ham.

November

I forbindelse med eventuel erstatning skal Ole Andersen have udmålt men-grad. FOA Odense står for alt papirarbejdet og kontakt med Arbejdsmarkedets Erhvervssikring.

Ole og FOA i fælles front

En arbejdsulykke kostede sidste vinter **Ole Andersen** fra Vissenbjerg på Fyn en brækket ryg. Han arbejder i teknisk service i Odense Kommune og var på vej ind på et afsidesliggende lager. Her gled han i noget is og landede på hjørnet af en europalle.

Efter et døgn med lammelser i benene, blev han sendt hjem fra sygehuset med et korset, han skulle bære i tre måneder, hvorefter han langsomt kunne begynde at genoptræne ryggen – og vende tilbage til arbejdet.

Det er 13 måneder og en masse papirarbejde siden – og i hele forløbet har FOA Odense stået ved Ole Andersens side og hjulpet med spørgsmål om ansvar og erstatning. Imens har han brugt sin energi på at få det bedre og arbejde, så meget han kan holde til.

I dag er Ole Andersen tilbage på fuld tid, men har mange smerter. Derfor er han netop rykket til en anden funktion i samme afdeling, i håb om at det vil skåne ham.

“I FOA har især **Anette Østerberg** været en stor støtte og hjælp for mig igennem processen,” siger Ole Andersen og tilføjer:

“Jeg plejer ikke at bruge FOA, men her har det været en fin hjælp.”

Kommunens ansvar

Forinden havde Ole Andersen dog selv sørget for det store gennembrud i sagen. Selvom han dokumenterede, at der ikke var saltet foran den garage, hvor han var faldet, ville kommunen ikke vedkende sig ansvaret for ulykken. Men det ændrede sig, da

Ole Andersen fandt et kort, som viste, at ulykkesstedet lå uden for kommunens vinterbekæmpelse.

Det kort sendte FOAs jurist til kommunen, som anerkendte ansvaret og udbetalte 18.300 kroner i svie og smerte.

Den indrømmelse var – og er – vigtig. Den giver nemlig Ole Andersen mulighed for, at han kan søge om erstatning for tabt arbejdsfortjeneste, hvis skaden gør, at han må gå ned i arbejdstid.

“Der er virkelig meget papirarbejde og mange regler. Alene advokatsalær til sådan en sag ville være uoverskueligt for mig selv at betale. Nu kan jeg bruge mine kræfter på at arbejde så meget, som jeg kan,” siger Ole Andersen – der tidligere var



Der er virkelig meget papirarbejde og mange regler.



selvstændig og dengang oplevede hele papirmøllen i forbindelse med en tilsvarende ulykke.

Komplicerede regler

Han har løbende kontakt til Anette Østerberg i FOA Odense, som han blandt andet sender kvitteringer på alle de udgifter til medicin og diverse behandlinger, som han har på grund af ulykken. Hun samler dem og holder styr på, hvem der skal udbetale til ham.

Det er også Anette Østerberg, som sørger for at køre sagen i netop Arbejdsmarkedets Erhvervssik-

“Tak for fin hjælp,” siger Ole Andersen, **der selv bidrog til at lande sagen.**

ring, hvor de er i gang med at udmåle en erstatning til Ole Andersen for de men, han fik af ulykken.

“Det kan være svært for vores medlemmer at holde styr på reglerne i forhold til en sag om arbejdsskade og erstatningsansvar efter en ulykke. Derfor gør vi meget ud af at gøre det så overskueligt for medlemmerne som muligt, så de kan få den støtte og erstatning, som de har krav på,” siger Anette Østerberg. ★

sofie@sojamedia.dk

**Kontakt
FOA**



Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selv om du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer skaden internt. Skaden skal anmeldes inden et år, ellers risikerer du at miste retten til erstatning.

Kilde: foa.dk/arbejdsskader

Flere indvandrere og efterkommere i FOA

Mere end **hvert tiende FOA-medlem har rødder uden for Danmark**. Sprogligt kan det være en udfordring. Men fagligt giver det nye muligheder.

Af Sophie Holland

I 2008 havde syv procent af FOAs medlemmer en baggrund som indvandrere og efterkommere. I dag – ti år senere – er andelen vokset til 11 procent.

Langt de fleste af dem – helt præcist 78 procent – har rødder i ikke-vestlige lande, og hovedparten af dem er beskæftiget i Kost- og Servicesektoren. Her har næsten hvert fjerde medlem en baggrund uden for Danmark. Det viser en ny opgørelse fra FOA.

Ifølge **Frederik Thuesen**, seniorforsker på VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, sætter den udvikling sit præg på arbejdspladserne. Han peger blandt andet på, at det både fagligt og socialt kan være godt, at en personalegruppe kommer fra forskellige kulturer. Han hæfter sig ved de sproglige udfordringer som den største barriere for et godt samarbejde.

“Man kan opfordre indvandrerne til at lære dansk og tilbyde sprogkurser. Samtidig er det vigtigt at indprente over for de etniske danskere, at de skal tale tydeligere og langsommere, så indvandrerne har en chance for at følge med i den tit så svære danske smalltalk og ironi,” siger han.

Interessante tørklæder

På plejecentret Mølleparken i Sønderborg var der for et år siden 16 nyankomne flygtninge, der kom i praktik for at se, om faget var noget for dem.

“Det var spændende og tilførte nyt liv til personalegruppen. Flere af de ældre syntes også, det var interessant, at praktikanterne havde tørklæder på og ville vide, hvordan de fik det af og på,” siger daglig leder **Jane Grosen**.

Men netop sproget gjorde samarbejdet vanskeligt.

“De kunne kun få ord på dansk, så vi kommunikerede via små kort med billeder på, hvor ordene stod på deres sprog. Derfor blev det en stor opgave for os at have dem med ud hos borgerne, og det var svært for dem at lære en ny arbejdskultur at kende,” siger Jane Grosen. ★

sh@redaktionen.dk



Hvad betyder?

Dansk oprindelse

Man har dansk oprindelse, hvis mindst én forælder både er dansk statsborger og født i Danmark.

Indvandrer

Personer, der er født i et andet land end Danmark, og hvor ingen af forældrene er danske statsborgere og født i Danmark.

Efterkommer

Er født i Danmark af forældre, som hverken er født i Danmark eller har dansk statsborgerskab.

Kilde: Danmarks Statistik

14

procent: Så mange af indvandrerne og efterkommerne i FOA har oprindelse i Tyrkiet.

Kilde: Analyse foretaget af FOA baseret på en samkøring af medlemsdata fra juni 2018 og registeroplysninger fra Danmarks Statistik





Tenna Pedersen kan godt lide stegt lever. Men det var mere spændende, da sosu-assistent **Nejla Arslan** serverede tyrkisk risret med mandler og stegt peberfrugt.

Velkommen – og velbekomme

Nejla Arslan er social- og sundhedsassistent på et plejehjem præget af mangfoldighed blandt beboere og ansatte. Hun og kollegerne hjælper hinanden med at **forstå traditioner og tro.**

.....
Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Læs videre på
næste side →

→ Velkommen – og velbekomme

På Peder Lykke Centret på Amager i København er der for nylig flyttet to nye beboere ind. De kommer oprindeligt fra Eritrea i Afrika, og social- og sundhedsassistent **Mette Hansen** fik sin sag for, da hun en morgen skulle hjælpe dem med dagens tøjvalg.

“Jeg var på bar bund. Jeg fandt noget tøj, som jeg troede var til fest, men det viste sig at være dagligdagstøj,” siger hun.

Situationen er på ingen måde ukendt for de ansatte på Peder Lykke Centret, som er et mangfoldigt plejehjem. Her bor mennesker med dansk oprindelse sammen med mennesker med indvandrerbaggrund og forskellige religiøse og kulturelle baggrunde.

Religion i anden række

For Mette Hansen er der dog ofte hjælp at hente hos kollegerne, for det er en lige så mangfoldig gruppe som beboerne. Derfor er der ofte nogle, der enten kan tale sproget eller ved noget om kulturen i det land, hvor beboeren har sine

rødder. Men selvom mangfoldigheden er væsentlig, kan man aldrig definere beboerne udelukkende ud fra oprindelsesland eller religion. Det er personalet meget opmærksom på.

“Religionen kommer i anden række. Bare fordi to mennesker har jødedommen som religion, kan de komme fra vidt forskellige kulturer. Når vi møder vores borgere, kigger vi ikke på, om de hedder Hans eller Hassan. Det handler om at se personen, forstå traditionerne og forsøge at få viden om det liv, personen har levet,” siger social- og sundhedsassistent **Nejla Arslan**.

Bliver klogere hver dag

Google kan være en god hjælp for de ansatte, men kollegernes indbyrdes vidensdeling kan kun ske i den fysiske virkelighed. Som da en muslimsk beboer flyttede ind på Nejla Arslans afdeling, og hun som muslim måtte minde sine kolleger om at bruge et separat skærebræt til det halalslagtede kød. Og senere fik hun stoppet en kollega på en anden afdeling, da hun ville gå ind foran en muslimsk kvinde, som var i gang med sin bøn.

**Sådan
bliver I gode
kolleger**
Side 30-31

“I respekt for Allah må man ikke gå ind foran en bedende, så jeg fik stoppet min kollega i tide. Og selvom det kan lyde som en lille ting, så kyssede og

krammede beboeren mig resten af dagen, fordi hun havde overværet, hvad jeg havde gjort,” fortæller Nejla Arslan.

Vi tænker ud af boksen

Nejla Arslan oplever, at de fleste af hendes kolleger kender til hovedtrækkene i hendes tro. Til gengæld stiller de mange spørgsmål til de traditioner, der er i hendes oprindelsesland, Tyrkiet.

“De spørger meget til vores madkultur, og det er rart. Det er ligesom, når indvandrere spørger danskere, hvorfor de spiser flæskkesteg. Vi får alle sammen lov at tænke ud af vores egen lille boks hver dag,” siger Nejla Arslan.

Kollegaen Mette Hansen, der er født og opvokset i Danmark, synes også, det er spændende at lære om andre kulturer.

“Vi får også flere og flere social- og sundhedslever med anden etnisk baggrund end dansk, så det er rart at vide så meget som muligt om kulturer og traditioner,” siger hun. ★



Selvom det kan lyde som en lille ting, så kyssede og krammede beboeren mig resten af dagen.

NEJLA ARSLAN



Social- og sundhedsassistent **Nejla Arslan**. Hun kommer oprindeligt fra Tyrkiet og kom til Danmark som femårig.



Social- og sundhedsassistent **Mette Hansen** har lært, at hverdagstøj fra Eritrea ligner festtøj.



Mette Hansen har ofte sproglige udfordringer, når beboere, som har **glemt deres danske** sprog, bryder ud i fortællinger på deres modersmål.

[bag om ordet]

Profilplejehjem

Sundheds- og Omsorgsudvalget gjorde i 2013 Peder Lykke Centret til det første mangfoldighedsplejehjem i Københavns Kommune. Derfor har alle medarbejdere deltaget i et udviklingsforløb, der blandt andet har givet dem særlig viden om etniske minoriteter.

Plads til alle

Med en profil som **mangfoldighedsplejehjem** bestræber de ansatte på Peder Lykke Centret sig på at skabe plads til, at den enkelte beboere kan fortsætte sin unikke livsførelse uanset nationalitet, kultur, religion og interesser.

152

beboere har adresse på Peder Lykke Centret, heraf cirka 20 med anden etnisk herkomst end dansk. Centret er et af Københavns største – ud over plejeboliger er der et aktivitetscenter, en daghøjskole, et produktionskøkken og en café.



Sosu'er oversætter for ældre

Flersprogede social- og sundhedsansatte hjælper ældre indvandrere med oversættelse.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

På Amager i København har det siden september 2017 været muligt for sundhedspersonalet at få hjælp til at oversætte vigtige budskaber til borgere, som ikke forstår eller taler dansk. Alle social- og sundhedsansatte på øens plejehjem og i hjemmeplejen, som kan tale forskellige sprog, bliver spurgt, om de vil være en del af et etnisk ressourcesteam. De rykker ud, når

en kollega har brug for hjælp til oversættelse hos en borger.

Zahra Ladieh, der er social- og sundhedshjælper på Peder Lykke Centrets plejehjem, er med i ressourceteamet.

“Jeg bliver for eksempel kaldt ud, hvis en borger skal have forklaret på somalisk, hvad en plejehjemsplads indebærer i Danmark. Der er flere med anden etnisk herkomst end dansk, som ikke ved det, og det er vigtigt, at de træffer beslutningen på et oplyst grundlag,” siger Zarah Ladieh.

Vi kan spare ressourcer

Det var personalet på Peder Lykke Centret, som udviklede idéen om det etniske ressourceteam. Siden 2013 har plejehjemmet haft en mangfoldighedsprofil, og personalet er uddannet i blandt andet interkulturel viden.

De ansatte har fundet ud af, at mange ældre borgere med indvandrerbaggrund har brug for mere viden om, hvad hjemmeplejen og et plejehjem egentlig er. Her er det etniske ressourceteam til stor nytte, fortæller centerchef **Mette Olsen**.

“Vi oplever, at en del af de ældre med anden etnisk baggrund end dansk tror, at et plejehjem er et hospitaliseret fængsel. Så forklarer vi dem, at det er et hjem, hvor personalet er den forlængede arm til det liv, de gerne vil leve,” siger hun.

Mette Olsen er sikker på, at ordningen har potentiale til at spare penge og hjælpe mennesker på én og samme tid.

“Jeg tror, at hvis vi udvider den her ordning til hele København, så kan vi forkorte nogle problematiske forløb, og det vil spare ressourcer. Som det vigtigste kan vi hjælpe nogle borgere, som sidder ude i deres hjem og har brug for os,” siger centerchefen. ★

30

procent af FOA-medlemmerne, som er indvandrere eller efterkommere, har familiesammenføring som grundlag for ophold i Danmark.

12

procent har fået asyl.

9

Knap 9 procent har arbejde som opholdsgrundlag.

14

procent af FOAs medlemmer, som er indvandrere og efterkommere, er ramt af ledighed. Det tilsvarende tal for medlemmer med dansk oprindelse er 8,3 procent.

Kilde: Analyse foretaget af FOA baseret på en samkøring af medlemsdata fra juni 2018 og registeroplysninger fra Danmarks Statistik



Læs mere

foa.dk/indvandrere
efterkommere



Social- og sundhedshjælper **Zahra Ladieh**. Hun er fra Djibouti i det østlige Afrika og kom til Danmark som 17-årig.

Pilotprojekt i tre år

Det etniske ressourceteam består af social- og sundhedspersonale på Amager. 16 af dem er ansat på Peder Lykke Centret i København. De hjælper kollegerne med oversættelse og kulturel forståelse hos borgere med indvandrerbaggrund, hvor der eksempelvis er sproglige eller kulturelle barrierer. Det etniske ressourceteam er et tre-årigt pilotprojekt, der løber fra 2017-2019.

Hverdagsdansk

Ressourceteamet er ikke tolke, men tilbyder det, de kalder at 'hverdagsoversætte' for borgerne. Der bliver indkaldt tolke ved eksempelvis lægebesøg eller indflytning på plejehjem.

11

procent: Så mange af medlemmerne i Social- og Sundhedssektoren har rødder uden for Danmark.

Rengøringsassistent **Saida Kassouri** taler flydende fransk og arabisk. Da hun som 26-årig kom til Danmark, syntes hun, det var svært at lære dansk, men nu går det meget bedre, fordi hun hver dag taler dansk med sine kolleger.



Jeg elsker mit arbejde

Rengøringsassistent Saida Kassouri ville ønske, hun var kommet **ud på arbejdsmarkedet** noget før.

Af Sophie Holland ★ foto: Jørgen True

Saida Kassouri har arbejdet som rengøringsassistent i fem år, og selvom hun er fysisk træt, når arbejdsdagen er slut, er hun altid glad, når hun tidligt om morgenen møder på Herlev Hospital.

“Jeg elsker mit arbejde. Vi arbejder i team, men jeg har stor selvbestemmelse over mine områder, og hvis jeg holder ferie i to uger, så savner jeg mine kolleger,” siger hun.

Saida Kassouri kom fra Marokko til Danmark som 26-årig. Hun skulle besøge sin søster, men under besøget mødte hun sin mand, og siden har de boet i Danmark. De første 12 år i landet var hendes hverdag anderledes, end den er i dag.

“Jeg tog på sprogskole, da jeg flyttede hertil, men jeg gik hjemme med vores søn, så det var svært at lære dansk,” siger Saida Kassouri.

Hjemme hos Saida taler de både dansk og arabisk, men på arbejdspladsen bliver der udelukkende talt dansk.

“Alle i mit team er udlændinge, men vi taler altid dansk sammen. Der sker noget, når man er nødt til at bruge sproget,” siger hun.

Saida Kassouri er så glad for sit job, at der kun er én ting, hun gerne ville lave om.

“Hvis jeg kunne skrue tiden tilbage, så var jeg startet langt tidligere,” siger hun. ★

FOA om praktikforløb: Vigtigt med klare rammer

Når en arbejdsplads siger ja til at tage imod personer, der kun taler lidt dansk, kræver det planlægning og klare rammer. Det mener faglig konsulent i FOA Jens Folkersen. Han har især tre punkter, som arbejdspladserne bør være opmærksomme på, når indvandrere uden dansk kundskaber tilknyttes arbejdspladsen i virksomhedspraktik, løntilskud eller som led i deres grunduddannelse (IGU).

1. Planlæg forløbet

Det er vigtigt at lave en plan for, hvilke opgaver og forløb den nye kollega skal igennem, før vedkommende kan stå på egne ben. Sørg for at have en klar rollefordeling, så den nye kollega ved, hvor han eller hun skal henvende sig med spørgsmål og behov for vejledning.

2. Tid til vejledning

Der er på de fleste arbejdspladser på FOAs område tale om borgerrelateret arbejde, som ofte samtidigt er alenearbejde. Derfor er det en god idé, at der sikres tid til introduktion, vejledning og opfølgning. På den måde undgår kollegerne at komme i konflikt mellem at skulle tage sig ekstra af en ny kollega med sproglige udfordringer og de daglige opgaver.

3. Lær dansk

Det er vigtigt, at der hurtigt sættes ind med supplerende dansk til nye kolleger, som skal lære det danske sprog. Det kan med fordel kombineres, så de lærer om kultur, arbejdsplads og arbejdsmarkedsforhold. Først senere bør det faglige indhold kobles på.

4 gode råd: Sådan bliver I gode kolleger

Vejen til den fine arbejdsplads:
Tydelighed, tålmodighed og nysgerrighed.

Af Sophie Holland ★ illustration: Gitte Skov



1 Tal dansk – men tal højt, tydeligt og langsomt

Det kan være fristende at tale engelsk med nydanske kolleger, hvis begge parter kan det sprog, men det er en rigtig dårlig idé. Det kræver meget sprogforståelse for nydanskere at udføre opgaver på arbejdspladsen, og den kommer kun ved at øve sig på det svære, danske sprog i dagligdagen. Som nydansker er det helt okay, hvis du siger til dine kolleger, at du ikke forstår, hvad de siger. Det kan føles grænseoverskridende, men det er meget bedre at spørge tre gange om det samme end at havne i en misforståelse på grund af sprogbarrierer.

2 Sæt ord på de uskrevne regler

De fleste arbejdspladser rummer en mængde uskrevne regler, der kan være afgørende for et godt samarbejde. Over for nydanskere kan det for eksempel være en god idé at sætte ord på, hvorfor I spiser sammen i frokostpausen eller beskrive konkret, hvad formålet med morgenmødet er og hvem, der taler hvornår. Det er kulturbestemte ting, som er gode at få beskrevet for især de nydanskere, som lige er kommet til landet. Hvis du som ny – i landet og på arbejdspladsen – ikke forstår de forskellige regler og traditioner, så spørg endelig din kollega. Mange nye kolleger med dansk oprindelse vil også have brug for, at garvede kolleger fortæller, hvordan tingene foregår på arbejdspladsen.

3 Vær nysgerrig og spørg

Uanset om man har dansk oprindelse eller er ny i Danmark, kan det føles svært at stille spørgsmål til kollegers kultur eller religion. Men det er ikke farligt at spørge, og langt de fleste vil gerne fortælle. Så vær bare åben og sig, at du spørger, fordi du gerne vil blive klogere og lære vedkommende bedre at kende. Hvis I har en kantine, kan I for eksempel bruge den til at lære hinandens madkulturer at kende. Det vil helt sikkert give anledning til snakke om kultur og traditioner.



4 Husk sociale arrangementer

Det er altid en god idé at opfordre alle kolleger til at deltage i sociale arrangementer. Men nogle kolleger har måske ikke lyst til at komme til julefrokosten, fordi der bliver serveret alkohol. Det er derfor en god idé også at arrangere en sommerfest, hvor børn og familier er inviterede eller lave en hyggeaften med god mad og for eksempel et foredrag eller en film.

Kilde: Pernille Kiær, udviklingschef hos De Forenede Dampvaskerier A/S (DFD) og bestyrelsesmedlem i Foreningen Nydansker.

7 skridt

Tjek om du som ansat på døgnområdet får den rette **honorering** for at arbejde i julen og over nytåret.



Få korrekt løn i julen

1 Juleaften på en mandag
I år falder 24. december på en mandag og får derved status som en søgnehelligdag. Det samme gælder for 25. og 26. december samt 1. januar.

2 Søgnehelligdag giver tillæg og frihed
Udover at få 50 procent oven i den almindelige løn skal du have nedskrevet normtimer og have en fridag på mindst 35 timer, hvis du arbejder på en søgnehelligdag.

3 Mindst 11 timers hvile
En fridag på mindst 35 timer betyder, at når du går hjem fra arbejde, har du 11 timers hvile og så efterfølgende et helt fridøgn, før du kan gå på arbejde igen.

4 Husk nedskrivning af normtid
En del ledere glemmer at nedskrive tiden. Du skal derfor sikre dig, at det fremgår af vagtplanen, hvordan arbejdsgiveren vil håndtere helligdagsfriheden.

5 Fuldtid eller deltid?
Hvor mange timer du skal have nedskrevet, afhænger af, om du arbejder fuldtid eller deltid. Nedskrivningen beregnes efter, hvor mange timer du arbejder pr. uge.

6 Nytårsaften
Så vidt muligt skal medarbejdere holde fri fra klokken 12 med løn. Arbejdsgiveren afgør, om det er muligt at holde fri, og timerne skal ikke nedskrives.

7 Lokalaftaler
Der kan være indgået lokalaftale, og derfor er det en god idé at tage kontakt til din tillidsrepræsentant, hvis du er i tvivl.

Kilde: Konsulent Lis Bjørnstad, FOA Overenskomst

Ret til frihed

En søgnehelligdag er en helligdag, der ikke falder på en søndag. Den giver ret til frihed, forstået på den måde at dine normtimer nedskrives, når du arbejder på en søgnehelligdag.

 **Læs mere**

foa.dk/fo-dage

Ansatte uden for døgnområdet

Arbejder du udenfor døgnområdet, kan du finde reglerne i overenskomsten. Du kan også kontakte din tillidsrepræsentant eller FOA-afdeling.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp, så kontakt din FOA-afdeling.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om pigeon æbler, der lige nu er friskhøstede og sprøde.



Månedens råvare:

Pigeon æbler

De små røde pigeon æbler kaldes også for juleæbler. Pigeoner har en frisk, syrlig og lidt bitter smag. Brug dem i det salte køkken, for eksempel sammen med julens flæske- og andesteg eller i salater med for eksempel jordskokker. I det søde køkken er de fine som tilbehør til en cremet dessert som flø-

derand eller i frugtsalat. Smagen bliver mildere, når æblerne bages eller varmebehandles. Æblerne har hvidt frugtkød, som meget hurtigt bliver brunt. Skal de bruges rå i salater, kan man komme dem i en syrlig dressing med citron, eddike eller creme fraiche, så de forbliver hvide længere.

Sprøde karbonader med lynstegt rødkål og bagte æbler med nøddefyld

4 personer

Sprøde karbonader

- 500-600 g hakket økologisk svinekød (8-10 % fedt)
- 1 æg + 1 æggeblomme (gem æggeghviden til nøddefyld)
- 2 dl pankorasp eller almindelig rasp
- salt og friskkværnet peber
- 1 spsk. olie
- 50 g smør
- Evt. lidt hjertesalatblade

Ovnbagte kartofler

- 2 kviste frisk rosmarin eller 2 tsk. tørret
- 1 kg små faste kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- Drys: flagesalt

Bagte æbler med nøddefyld

- 8 pigeon æbler
- 75 g hasselnødder
- 2 tsk. friske timianblade eller ½ tsk. tørret
- 1 æggeghvide
- Et drys salt
- Friskkværnet peber
- 3 spsk. friskrevet parmesanost

Lynstegt rødkål

- 300-400 g rødkål
- ½ spsk. olie
- 1 ½ tsk. salt
- ca. 2 spsk. æblecider-eddike
- Evt. et drys sukker

Karbonader

- Form kødet til 4 flade runde karbonader. Pisk et æg sam-

men med en æggeblomme og gem æggeghviden. Krydr raspen med salt og peber. Vend karbonaderne i sammenpisket æg og derefter i raspblandingen. Varm olien op på en slip-let-stegepande og steg karbonaderne ved middel varme 2-3 minutter på hver side. Tilsæt smør og steg videre til karbonaderne er gennemstegte. Beregn et minuts stegetid for hver mm karbonade. Er tykkelsen 1 cm, er stegetiden 10 min., og er den 1,5 cm, er stegetiden 15 min.

Kartofler

- Skrub kartoflerne. Skyl evt. frisk rosmarin i koldt vand og lad det dryppe af. Vend kartoflerne med rosmarin og olie på bagepapir på bageplade. Sæt kartoflerne i ovnen og tænd på 225 grader. Bag ca. 45 min., til kartoflerne er møre og har fået farve. Drys med salt.

Fyldte æbler

- Skyl æblerne. Rids med en kniv hele vejen rundt om æblet som et bælte. Fjern blomsten og udhul æblet fra stilkenden med en melonkugleske eller en skrællekniv. Fjern kernehusene. Blend eller hak nødderne meget fint.

Skyl timianen i koldt vand og lad den dryppe af. Bland nødderne med timian, æggeghvide, revet parmesanost og krydr med salt og peber. Fordel fyldet i æblerne. Sæt dem i et ovnfast fad og bag dem 15-20 min. i ovnen, til de er gennemvarme.

Rødkål

- Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær et stykke eller et par stykker af kålen rundt om stokken. Snit kålen i fine strimler. Varm en pande, wok eller tykbundet stegegryde så meget op, at du ikke har lyst til at holde hånden over den mere end 5-10 sekunder og kom olie i. Tilsæt kålen og steg under omrøring 3-4 minutter. Krydr med salt og eddike. Smag evt. til med sukker.
- Servér karbonaderne med bagte kartofler, æbler, rødkål og evt. grønne salatblade.



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

Sovs med smag

En sovs skal rumme salt, sødt, surt, bittert og umami. Brug lidt sojasovs, eddike eller saft fra citrusfrugter, balsamisk eddike, honning, koncentreret tomat eller mørk chokolade. Krydr sovsen med peber, chili, peberrod, lidt blåskimmelost eller krydderurter. Er sovsen blevet for kraftig, kan lidt koldt smør eller fløde mildne smagen.



Foto: Colourbox

Køl hurtigt af

Til højtiderne laver vi ofte store portioner mad, der skal gemmes eller nydes kold. Maden skal køles ned fra 65 grader til 10 grader på under tre timer. Går det for langsomt, kan der vokse bakterier i maden. Tyk risengrød er længe om at blive kold og kan være nødvendig at køle ned i mindre portioner. Sæt altid maden til køling, lige efter den er dampet af.

Brug dit kort og vær sikker

Når du **handler på nettet**, er du godt beskyttet som forbruger. Men du skal reagere hurtigt og helst 14 dage efter købet, hvis du vil være sikker på at få dine penge tilbage.

.....
Af Lis Hornø

Hvis du bruger betalingskort, når du handler på nettet, er du ekstra godt sikret udover den almindelige beskyttelse, som forbrugerlovgivningen giver dig. Banken kan nemlig i de fleste tilfælde føre penge tilbage til din konto, når noget går galt.

Som netkunde skal du tjekke ordrebekræftelse, træk på kontoen og selve den leverede vare. Opstår der et problem, skal du altid forsøge at løse det med webshoppen, inden du beder banken hjælpe.

“Man skal typisk udfylde en formular på bankens hjemmeside eller i netbank, så banken har den nødvendige dokumentation. Man kan altid ringe til sin bank og få hjælp,” siger **Louise Fjord**, seniorkonsulent i

brancheforeningen Finans Danmark.

Gør man indsigelse senest 14 dage efter, at man opdager problemet, er man sikker på at få pengene retur. Efter 13 måneder er kravet forældet.

“De 14 dage og 13 måneder er to tidsfrister i kæden. Ifølge betalingsloven skal forbrugeren reagere ‘snarest muligt’. Det kan være et svært begreb i praksis. 14-dagesgrænsen er sat efter dialog med blandt andre Forbrugerombudsmanden.”

Perioden mellem 14 dage og 13 måneder går på, hvornår du opdager problemet. Banken vil altid behandle sagen individuelt, siger Louise Fjord.

Chefjurist hos det danske tillidsmærke for e-handel, e-mærket, **Camilla Post**, behandler årligt 400

klager over medlemsbutikker og ved, hvad de går på.

“De største, mest populære webshops, hvor flest handler, er e-mærkede. De fleste klagesager handler om fejl ved varer. På andenpladsen ligger prisfejl, hvor varens pris er sat forkert. På tredjepladsen ligger sager, hvor pengene hæves, inden varen er sendt. Det må webshoppen ikke,” siger hun.

Ni ud af ti sager løses ved mægling. Resten går videre til Center for Klageløsning, der er første instans i det offentlige forbrugerklagesystem. ★

lis.hornoe@gmail.com





Her hjælper banken dig

Hvis du vil have dine penge tilbage, skal du først forsøge at finde en løsning med webshoppens. Lykkes det ikke, kan banken føre penge tilbage til din konto, hvis du har brugt betalingskort. Krydserne i skemaet viser, hvornår banken kan hjælpe dig.

Kilde: Baseret på dokumenter fra Finans Danmark.dk



(*) Du skal aktivt have betalt med Visa-delen af kortet.

Problem	Dansk webshop			Udenlandsk webshop	
	Dankort	Visa/ Dankort (*)	Visa/ Master- card	Visa/ Dankort	Visa/ Master- card
Varen leveres ikke	+	+	+	+	+
For stort beløb trækkes, og du ønsker differencen retur	+	+	+	+	+
Du fortryder indenfor fortrydelsesfristen, og varen er ikke leveret	+	+	+	+	+
Du fortryder indenfor fortrydelsesfristen. Varen er leveret, og du har sendt den retur	Minus	+	+	+	+
Varen er mangelfuld, defekt eller ikke som beskrevet	Minus	+	+	+	+
Varen er en kopivare	Minus	+	+	+	+
Varen leveres ikke, fordi forretningen er gået konkurs	+	+	+	+	+
Du har betalt forud (fx en tilpasset bordplade eller flybillet), men får ikke varen/service på grund af konkurs	Minus	+	+	+	+

Vælg Visa

Når en dansk webshop har en aftale med både Dankort (Nets) og Visa, og kunden betaler med Visa/Dankort, skal kunden kunne vælge, om man vil betale med Dankort- eller Visa-delen. Ved at vælge Visa opnår man bedst forbrugerbeskyttelse, se skemaet. I udenlandske webshops bruges Visa-delen altid.

Kilde: Lis Hornø på basis af Finans Danmark m.fl.

Samme ret ved MobilePay

MobilePay har et betalingskort tilknyttet. Bruger du appen til netkøb, gælder rettighederne for dette kort.

Kilde: Finans Danmark

Gå efter tillidsmærker

2.300 af godt 19.000 danske webbutikker er med i det danske tillidsmærke for e-handel, e-mærket. Bag mærket står blandt andre Forbrugerrådet Tænk, DI, Dansk Erhverv og Finans Danmark. Andre lande har lignende mærker. 14 af dem er med i Ecommerce Europe, en instans under EU-Kommissionen som behandler klager gratis. En certificeret webbutik skal overholde særlige regler.

Kilde: Emaerket.dk, Ecommerce Trustmark.eu

14 dages fortrydelsesret

E-handler du inden for EU, har du 14 dages fortrydelsesret, når du køber varer og tjenesteydelser. Retten gælder fra den dag, du modtager varen. Når du køber tjenester, f. eks. mobilabonnementer, gælder retten fra den dag du laver bestillingen. Du skal klart gøre opmærksom på, at du fortryder, ved at skrive en mail eller udfylde en formular på webshoppens hjemmeside. Gem mailen eller den kvittering, som butikken har pligt til at maille dig, når du bruger formularen. Når du fortryder, skal du have pengene retur senest 14 dage efter, inklusive betaling for forsendelse. Med mindre andet er aftalt, er det dig, der skal betale for at sende varen retur til sælger.

Kilde: Konkurrence- og Forbrugerstyrelsen



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.

Tarmbakterierne hjælper med at fordøje maden, laver vitaminer og styrker immunforsvaret. **Du kan hjælpe tarmfloraen** ved at spise mad, den kan lide.

Derfor skal du styrke din tarm

Vi har mere end 10 gange så mange bakterier i tarmen, som der er menneskeceller i kroppen. De påvirker så mange funktioner, at de næsten kan betragtes som et selvstændigt organ på linje med leveren eller lungerne, forklarer forsker **Janne Marie Moll** fra Institut for Bioteknologi og Biomedicin på Danmarks Tekniske Universitet.

Hun forsker i, hvordan samspillet mellem immunsystemet og tarmfloraen påvirker sundhed og sygdom.

Bidrager til immunsystemet

Kun et lille mindretal af bakterierne gør os syge. Det er for eksempel salmonella- og colibakterier, der kan give diarré.

Langt de fleste bakterier er harmløse eller ligefrem gavnlige, påpeger Janne Marie Moll.

“De ‘gode’ bakterier arbejder for dig. De producerer vitaminer, for eksempel K-vitamin, og de hjælper med at fordøje den mad, du ikke selv kan nedbryde. Nogle bakterier producerer også stoffer, som hjælper immunsystemet med at fungere, som det skal.”

Havregryn styrker tarmfloraen

Hvis du ikke har så mange gavnlige bakterier, er dit tarmsystem og dit immunsystem ikke så stærkt. Derfor gælder det om at fodre de gavnlige bakterier med noget, de kan lide, for eksempel kostfibre, så tarmfloraen bliver stærkere.

“Vi kender det godt: Har man det dårligt i maven, hjælper det ofte at spise yoghurt eller havregryn og drikke vand.”

Tarmfloraen og dens funktioner kædes sammen med en række sygdomme lige fra cancer, type 2-diabetes og leddegigt til overvægt, astma og allergi.

“Vi ved endnu ikke, om eller hvornår det bliver udbredt at behandle via tarmfloraen. Men der er ingen tvivl om, at tarmbakterierne har en væsentlig indvirkning på mange processer i kroppen,” siger Janne Marie Moll. ★

jonna@periskop.dk

Sådan hjælper du din tarm gennem julen

- Spis mere af den syltede rødkål.
- Spis mindre af det fede, for eksempel andeskind og risalamande.
- Spis mindre af de brunede kartofler.
- Spis mere rugbrød.
- Spis mere grønkålssalat og andre friske grøntsager.
- Drik mere vand.
- Tag mindre portioner.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

Basis-tarmflora følger dig

Tarmfloraen er forskellig fra person til person, alt efter hvad vi spiser. Men vi har en basisflora, som grundlægges i de første leveår, og som følger os gennem hele livet, med mindre vi laver drastisk om på spisevanerne. Selv fed julemad eller feriemave ødelægger ikke basistarmfloraen.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

Bare prut løs

Din tarm kan være i fin form, selvom du slår mange prutter, hvis blot de ikke lugter. Lugter prutterne fælt, kan det være tegn på, at maden er svær at fordøje og ligger og gærer inde i kroppen. Er afføringen svær at komme af med, og lugter prutterne dårligt, så kan det hjælpe at drikke mere vand, gå en tur og spise mad med kostfibre for at sætte gang i systemet.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.

4 tip til tarmvenlig mad



1 Spis flere kostfibre

De gode bakterier i tarmen lever af forskellige typer kostfibre. Dem får du især i:

- Kål
- Bælgfrugter
- Fuldkornsprodukter.

Put for eksempel frossen broccoli i saucen, når du laver boller i karry. Eller lav en salat af kogte grønne bønner med en god dressing. Havregryn og rugbrød er også gode kilder til kostfibre.



2 Drik mere vand

Kostfibre suger væske. Drik mere vand, så du ikke får forstoppelse.

3 Spis fermenterede madvarer

Gavnlige bakterier findes ofte i gærede eller fermenterede madvarer, for eksempel yoghurt, surkål, den fermenterede kål kimchi og tedrikken kombucha.

4 Skær ned på

- Sukker
- Ikke-fuldkornsprodukter
- Kød.

Kilde: Forsker Janne Marie Moll, DTU.



FOA står sammen med mere end 60 andre organisationer bag
indsatsen for en #VærdigReform

Syge, der end ikke
kan arbejde en time om dagen,
tvinges i meningsløse
arbejdsprøvninger

Det er IKKE retfærdigt

Alle skal behandles værdigt

Giv os en #VærdigReform af reglerne
for førtidspension og fleksjob

#VærdigReform



18. december

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

Husk at udfylde din Joblog

Mindst en gang om ugen skal du skrive de job, du søger, i en digital joblog – enten via foa.dk/akassen eller jobnet.dk. Du skal logge mindst 1-2 job om ugen, så du som minimum logger 6 job over en periode på 4 uger. Derudover skal du hver måned gemme mindst én 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 ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail eller sms.



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

Nyt opholdskrav vedtaget

1. januar 2019 indføres nye krav til, hvor du har opholdt dig, hvis du skal have dagpenge. Opholdskravet gennemføres gradvist frem mod 2021, hvor du skal have opholdt dig enten i Danmark,

Grønland og Færøerne eller i et andet EU/EØS-land i mindst syv år ud af de seneste otte år for at kunne få dagpenge. EØS-landene er Norge, Island og Liechtenstein. I 2019 udgør kravet

mindst fem ud af de seneste otte år, og i 2020 mindst seks ud af de seneste otte år. ★



Læs mere

foa.dk/nyheder-fra-akassen

Hvornår kan jeg indsende mit kort?

I december kan du indsende dit dagpenge- og efterlønskort lidt tidligere end normalt, nemlig fra tirsdag 18. december. Årsagen er helligdagene omkring jul.

Datoerne for 2019 kan findes på a-kassens hjemmeside.

Du kan også hente postkortet i din lokale a-kasse eller få det tilsendt gratis på foa.dk/publikationer. Klik på kategorien 'A-kassen' og klik derefter på 'Hvornår skal jeg indsende mit kort?' ★



ATP eller ej?

Som efterløunner bestemmer du selv, om du vil indbetale til din ATP-konto, når du går på efterløn. I 2018 betalte du 1,78 kroner pr. time i ATP, og det vil sige 285 kroner for måneder med fuld efterløn som fuldtidsforsikret. Som deltidsforsikret var beløbet 231 kroner for måneder med fuld efterløn.

Før du gik på efterløn, traf du valget, om du ville indbetale til ATP eller ej. Ønsker du at ændre dit valg, skal du give skriftlig besked til din

lokale a-kasse senest 10. januar 2019. Valget vil få virkning fra den første udbetalingsperiode i kalenderåret, det vil sige fra og med januar 2019. Se et kort over alle lokale a-kasser på foa.dk/a-kasse. ★

[bag om ordet]

ATP – Arbejdsmarkedets Tillægspension er en ekstra pension, som giver dig lidt ekstra at leve for, når du går på folkepension



Læs mere

atp.dk

Satser 2019

Hvert år reguleres det beløb, du får udbetalt i dagpenge eller efterløn. I år sker det pr. 1. januar 2019. Du kan se samtlige satser på foa.dk/a-kasse/satser-skat-udbetaling. ★

det sker

Frederikshavn

Afdelingen. 31. jan kl. 17.30-20: Temaaften om stress – 'sådan spotter du stress'. En aften, hvor vi kommer rundt om stresssymptomer, stressfaktorer, og hvad du kan gøre for dig selv og din kollega. Der serveres en let anretning kl. 18.30. Tilmelding via foa.dk/frederikshavn eller på 46 97 11 70.

Pædagogisk klub. 29. jan. kl. 17: Kollegial sparring. Tilmelding kan ske via aktivitetskalenderen på foa.dk/frederikshavn.

Seniorklubben. 15. jan. kl. 14: Bankospil med fine gevinster og sidemandsgvinster. Tilmelding senest 8. jan. Pris 50 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 60 kr. for 3 plader, samt kaffebord m. blødt brød. Tilmelding til Ingrid Hansen på 24 66 66 71 eller Jytte Jensen på 22 86 31 61.

Frederikssund

Seniorklubben. 16. jan. kl. 13.30: 'Dannerhuset og Grevinde Danners virke' – foredrag af Nils Sættem, direktør for Kong Frederik den VII's Stiftelse. 20. feb. kl. 13.30: 'Ronald McDonald Hus'. Hanne Thomsen fortæller om huset, der giver familier med et alvorligt sygt barn et midlertidigt hjem, hvor de kan bo, mens barnet er indlagt på hospitalet.

Holstebro

Social- og sundhedssektor. 5. marts: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene.

Pædagogisk sektor. 14. marts: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene.

Teknik- og service-sektor. 19. marts:

Generalforsamling. Tilmelding til spisning senest 14 dage før via aktivitetskalenderen på foa.dk/holstebro. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden samt tidspunkt og sted for alle 3 generalforsamlinger kan ses på afdelingens hjemmeside senest 6 uger før. Beretningen kan hentes i afdelingen 14 dage før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab.

Seniorklubben. 10. jan.: Start efter juleferien med banko. 24. jan.: Modeshow af Senior Shop og kontingentbetaling.

Lillebælt

Psykiatriklubben. 19. feb. kl. 17: Generalforsamling på restaurant Asia, Østergade, Middelfart. Efter generalforsamlingen vil der være spisning. Af hensyn til dette bedes du tilmelde dig senest 12. feb. til Karen Henriksen på 30 86 77 20. Se dagsorden i FOA Lillebælt bladet.

Mariagerfjord

Afdelingen. 6. marts kl. 18.30: Kom til årsmøde i SOSU-klubben i FOA Mariagerfjords lokaler. En foredragsholder fra Blå Kors fortæller om misbrug. Måske kommer der også en misbruger og fortæller, hvordan det er at være misbruger.

Horsens

Seniorklubben. 8. jan. kl. 14: Vi ønsker hinanden godt nytår. 29. jan. kl. 14: Fortælling om 'Livet i Horsens' v. Bent Riis. 5. feb. kl. 14: Generalforsamling. Forslag skal være formanden i hænde senest 14 dage før. 19. feb. kl. 14: Byrådspolitiker

Anne Lene Løvbjerg fortæller om sin barndom i Horsens og om sit politiske arbejde. 5. marts kl. 14: Jens Kristian Jensen (Kritter) fortæller om sin tur til Afrika. For at deltage, skal du være medlem. Årlig kontingent 160 kr.

Nordsjælland

E+P Klubben Hillerød.

14. jan. kl. 10: Rasmus Rohde, tidligere chef for Slædepatruljen Sirius, tager os med ind i den arktiske verden med spændende fortællinger, anekdoter, billeder og videosekvenser fra slædepatruljens hverdag i Nord- og Nordøstgrønland. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 7. jan. 19. feb. kl. 10: Glæd jer til en festlig formiddag, hvor Nikolaj Andersen vil underholde med revyviser, anekdoter og fællessang. Pris 30 kr. inkl. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Tilmelding på klubmødet 14. jan.

eller til FOA Nordsjælland senest 12. feb.

Odense

Servicesektoren. 26. feb. kl. 19: Generalforsamling i FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 12. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 20.-26. feb. kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 20. feb. kl. 12.

Pædagogisk sektor. 14. marts kl. 19.30: Generalforsamling i salen FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 28. feb. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 8.-14. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 17.30

forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 8. marts kl. 12.

Social- og sundhedssektoren.

20. marts kl. 19: Generalforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138 i Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være sektoren skriftligt i hænde senest 6. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 14.-20. marts kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18 forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 14. marts kl. 12.

Afdelingen. 2. apr. kl. 19: FOA Odense holder afdelingsgeneralforsamling i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 19. marts kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingens åbningstid skriftligt afgives stemme fra og med 27. marts-2. april kl. 12. Deltagelse i spisning kl. 18

forudsætter tilmelding på foa.dk/odense senest 27. marts kl. 12.

Randers

Social- og sundhedssektoren. 12. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødet afholdes.

Servicesektoren. 13. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødet afholdes.

Pædagogisk sektor. 20. marts: Årsmøde i Medlemshuset. Foreløbig dagsorden kan jf. vedtægterne ses på foa.dk/randers 8 uger før årsmødet afholdes.

Silkeborg-Skanderborg

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

Seniorklubben. 7. jan. kl. 12: Nytårskur i FOA Huset. Deltagerpris for medlemmer

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

200 kr./gæster 300 kr. Betaling skal ske ved tilmelding eller senest 8 dage før. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

Sjælland

Afdelingen. 17. marts: 'Den Evige Ild' – musical af Ken Follett på Bellevue Teatret. Pris: medlem 400 kr. og ledsager 500 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 24. marts: 'Terkel – The Motherfucking Musical' i Tivolis koncertsal. Pris: medlem 500 kr. og ledsager 600 kr. FOA betaler togbilletten. Tilmelding med NemiD på foa.dk/sjaelland eller på 46 97 38 60.

Social- og sundhedssektoren. 28. marts: Generalforsamling. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Pædagogisk sektor. 28. marts: Generalforsamling. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Servicesektoren. 28. marts: Stiftende generalforsamling. Denne

generalforsamling aflyses, hvis de ekstraordinære generalforsamlinger i Teknik- og servicesektoren og Kost- og servicesektoren stemmer imod at stifte en ny Service-sektor. De ekstraordinære generalforsamlinger indkaldes på et senere tidspunkt. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Teknik- og servicesektoren. 28. marts: Generalforsamling. Denne generalforsamling aflyses, hvis de ekstraordinære generalforsamlinger i Teknik- og servicesektoren og Kost- og servicesektoren stemmer for at stifte en ny Service-sektor. De ekstraordinære generalforsamlinger indkaldes på et senere tidspunkt. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Kost- og servicesektoren. 18. feb.: Generalforsamling. Denne generalforsamling aflyses, hvis de ekstraordinære generalforsamlinger i Kost- og servicesektoren og Teknik- og servicesektoren stemmer for at stifte en ny Service-sektor. De ekstraordi-

nære generalforsamlinger indkaldes på et senere tidspunkt. Se tid, sted, dagsorden og materialer på foa.dk/sjaelland, hvor du også kan tilmelde dig.

Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdage kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 7. jan. kl. 13: Nytårskur med bobler og kransekage. Tilmelding ikke nødvendig. 4. feb. kl. 13: Mindfulness ved Gitte Alstrup. Tilmelding ikke nødvendig. 4. marts kl. 12: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage før. Bankospil med 3 plader for 45 kr. og ekstra plader for 15 kr. pr. stk. Tilmelding senest 28. feb. til Marianne på 26 21 45 04.

Efterløns- og seniorklubben Slagelse. Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 2. jan. kl. 14: Nytårskur med champagne, kaffe og kage. Tilmelding ikke nødvendig. 6. feb. kl. 14: Klubben holder 25 års jubilæumsreception. Tilmelding ikke nødvendig. 13. marts kl. 16: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Bankospil og

spisning af den medbragte mad, hvor klubben er vært for en lille en til halsen. Tilmelding ikke nødvendig. **Efterløns- og seniorklubben Ringsted.** 3. jan. kl. 14: Nytårskur med afdelingsformand Sigurd Gormsen, som holder nytårstalen og fortæller lidt om 'Fremtidens FOA Sjælland'. Tilmelding ikke nødvendig. 7. feb. kl. 14: Caminoen – en rejse med sjælen v. journalist Merete Jensen. Tilmelding ikke nødvendig. 7. marts kl. 14: Orientering om nye tiltag i Ældre Sagen, og hvad er der sket det sidste år i Ældrerådet. Tilmelding ikke nødvendig.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland. 22. jan. kl. 11: Generalforsamling i Kalundborg. Dagsorden jf. lovene. Forslag skal være bestyrelsen i hænde 14 dage før. FOA er vært ved et par stykker smørrebrød. Efter spisningen besøger vi Bispegårdens Kunststudstilling. Herefter kaffe i FOA-huset. Tilmelding senest 15. jan. 20. feb. kl. 11: Geo-park Odsherred v. Hans Jørgen Olsen i Asnæs. FOA er vært ved et par stykker smørrebrød. Tilmelding

senest 13. feb. 19. marts kl. 11 i Kalundborg: Førerhund v. Hanne Troensegaard. FOA er vært ved et par stykker smørrebrød. Deltagerpris 50 kr. Tilmelding senest 5. marts. Tilmelding med NemiD til alle aktiviteter på foa.dk/sjaelland eller ring 46 97 38 60. **KONTAKT.** Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: man. og tirs. kl. 9-15, ons lukket, tors. kl. 9-17 og fre. kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@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.

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

Skive

Teknik- og Servicesektoren. 23. jan. kl. 18: Generalforsamling i FOAs lokaler. Tilmelding til afdelingen senest 14 dage før af hensyn til evt. mad. Indkomne forslag herunder personvalg skal være afdelingen i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

Sydfyn

Afdelingen. 19. marts kl. 18.30: Generalforsamling på Hotel Svendborg. Dagsorden jf. lovene. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen. 23.-27. apr. 2019: Medlemstur til Bremen. Læs mere om turen på vores hjemmeside. Tilmelding snarest på 46 97 27 27. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biograftere, medlems-ture m.m. med medlemsrabat, se på hjemmesiden. Vi ønsker alle en glædelig jul og et godt nytår.

Sønderborg

Social og Sundhedssektor. 7. marts kl. 18-21.30: Social- og Sundhedssektoren holder årsmøde i FOA, Damgade 104, Sønderborg. Hvis du vil deltage i fællesspisning, skal du tilmelde dig senest 21. feb. Se dagsorden på foa.dk/soenderborg – Arrangementskalender. **Seniorklubben.** 21. feb. kl. 13: Generalforsamling. Dagsorden jf. lovene. Dagsorden kan ses på foa.dk/soenderborg eller i afdelingen. Indkomne forslag skal være formanden i

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
Staunings Plads 1-3
1790 København V

Telefon: 46 97 26 26

Telefax: 46 97 23 00

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

hænde senest 31. jan. kl. 12. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via: fagl020@foa.dk senest 15. feb. Program for 2019 kan ses på hjemmesiden eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland

Seniorklub. 12. dec. kl. 14: Julehygge - vi slutter året af med æbleskiver, gløgg og pakkeleg, det hele foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro.

Tilmelding på 46 97 35 00 senest 5. dec. Den nye aktivitetskalender er under udarbejdelse, forventes klar til julehyggen. Der vil blive holdt et foredrag i jan. v. Ingrid Wehlitz, om hendes rejse i Iran. 20. feb. kl. 14: Generalforsamling i FOAs mødelokaler, Brundevej 2, Rødekro. Vi starter med et stykke brød kl. 13. Dagsordenen jf. vedtægterne. Efter generalforsamlingen er der foredrag om tricktyverier. Tilmelding senest 11. feb. på 46 97 35 00. Bestyrelsen ønsker alle medlemmer en glæde-

lig jul og et godt nytår. Ret til ændringer forbeholdes. FOA-medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ikke-medlemmer betaler 30 kr. og betaler entréen 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 dem her

foa.dk/afdelingen

Forsideillustration:
Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 188.927/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
22. november

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 2: 22. januar
Frist til nummer 3: 26. februar

Annoncer:
Dansk Mediaforsyning
Telefon: 70 22 40 88
dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 1: 14. januar
Nummer 2: 19. februar

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

Nummer 1 udkommer:
Uge 7

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

Udgiver:

FOA

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

Medlemspuls

Vindere i oktober

Hovedpræmie:

Rikke Petersen
FOA LFS

Gavekort til Coop 300 kr.:

Kristian Thinning Andersen, FOA Nordsjælland
Lone Gedsted Nielsen, FOA Silkeborg-Skanderborg
Helle Due Andersen, FOA LFS
Anja Søndergaard Christensen, FOA Frederikshavn
Trine Thoudal Frandsen, FOA Nordjylland

Hovedpræmien er et weekendophold 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/medlemspuls

Sjælland: 46 97 38 60
sjaelland@foa.dk

**Social- og Sundheds-
afdelingen:**

46 97 22 22

sosu@foa.dk

Sydfyn: 46 97 27 27

sydfyn@foa.dk

Sydsjælland: 46 97 28 00

sydsj@foa.dk

Sønderborg: 46 97 34 00

soenderborg@foa.dk

Sønderjylland: 46 97 35 00

soenderjylland@foa.dk

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 Knudsens Vej 2

Postboks 282

3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39

Telefax: 44 39 39 40

pensam.dk

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk senest
4. januar 2019.

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.



1. Sidste år fik sosu-assistent Daisy Friis Larsen chokolade til jul af sin arbejdsgiver. Men hun fik også:

- A. En fancy lighter
- B. En fyldepen med kommunens logo
- C. Et pulsur til arbejdsbrug

2. Hvor mange timer arbejder den smerte-ramte Karen-Margrethe Larsen hver uge?

- A. 25 timer
- B. 32 timer
- C. 37 timer



3. Hvor arbejdede Louise Brandstrup, før hun fik job i hjemmeplejen på Langeland?

- A. Mærsk
- B. DSB
- C. Legoland

4. Hvad laver Saida Kassouri?

- A. Hun er rengøringsassistent
- B. Hun er tolk
- C. Hun er social- og sundheds-hjælper

5. Hvor stort et løntillæg skal du have, når du arbejder på en søgnehel-ligdag og er ansat på døgnområdet?

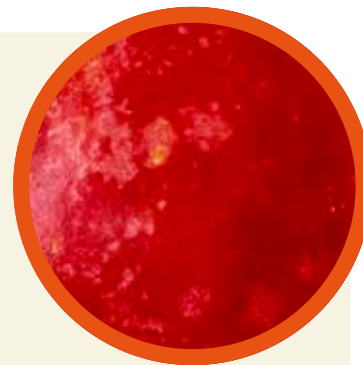
- A. 25 procent
- B. 50 procent
- C. 100 procent

6. Hvordan hjælper du din tarm gennem julen?

- A. Spis mere grønkålssalat
- B. Spis godt med andeskind
- C. Spis færre, men større portioner

7. Hvor hurtigt skal du reagere, hvis du fortryder et køb på nettet og vil have pengene tilbage?

- A. I løbet af syv dage
- B. I løbet af 14 dage
- C. Du kan ikke få pengene igen



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

- A. En dug
- B. Blod
- C. Pigeon æble



det sker

7. december

StressAlliancen, der består af FOA, HK, Forsikring & Pension, Hjerteforeningen og Nextstep by Bindslev, inviterer til 'politisk topmøde' på Christiansborg. Blandt deltagerne er relevante ministre samt 130 formænd og direktører fra blandt andet interesseorganisationer

og forskningsinstitutioner.

18. december

Dagpenge- og efterlønskort kan sendes til a-kassen.

1. januar

De to hovedorganisationer LO og FTF fusionerer og bliver til Fagbevægelsens Hovedorganisation.

FH repræsenterer godt 1,4 millioner lønmodtagere.

8. januar

FH inviterer til konference i Odense for 2.000 arbejdsmiljørepræsentanter. Konferencen markerer starten på kampagnen 'AMR 2019', som i løbet af året skal sætte fokus på det

gode arbejdsmiljø og arbejdsmiljørepræsentanternes roller.

22. januar

KL's Sundhedskonference 2019 holdes i Kolding under overskriften 'Nøglen til et borgernært sundhedsvæsen'. Konferencen tager afsæt i, at kommunerne i de kommende år bliver

endnu mere pressede med fortsat flere og mere komplekse vejlednings-, pleje- og behandlingsopgaver.

24. januar

Dagpenge- og efterlønskort kan indsendes til a-kassen.

Lad ikke stress stoppe dig i at leve det liv, du godt kan li'



StressHotlinen er en
del af din pension i
PenSam

Tlf. 44 39 33 41
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få
personlig vejledning af en stresscoach.

pensam.dk/sundhed

PenSam
Gi'r god mening

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



LAVESTE HVIDEVAREPRISER



Få 5 % Lø Plus rabat på det store udvalg af hvidevarer og yderligere 20 % på køb nr. 2.

punkt1

Læs mere på loplus.dk/punkt1

FÅ EN GOD BØFOPLEVELSE



En god bøf er aldrig længere væk end det nærmeste Jensens Bøfhus.



Læs mere på loplus.dk/jensens-bofhus

EXPERT I LAVE PRISER



Byt til nyt, og få yderligere 3 % Lø Plus rabat i din lokale expert butik.

expert

Læs mere på loplus.dk/expert

KØB GAVEKORT MED RABAT



Få rabat på gavekort til 100-vis af butikker og webshops.

**send en
tanke.dk**
Gaver via mobilen

Læs mere på loplus.dk/sendentanke

10 % RABAT PÅ ALT I BAHNE



Et bredt udvalg af mærker inden for design, boliginteriør samt mode til kvinder.

bahne
VELKOMMEN HJEM

Læs mere på loplus.dk/bahne

SPORT 24 — HOLDER MED DIG!



SPORT24 har Danmarks største udvalg af sportsudstyr og sportstøj.

SPORT 24

Læs mere på loplus.dk/sport24