

Fagbladet **FOA**

7

**GODE RÅD**om at forebygge slidgigt  
SIDE 50**fokus:****GRAVIDE  
AU PAIRER  
SMIDES UD**Mister opholdstilladelsen  
i Danmark

SIDE 8

**FOA HJALP EVA  
MED AT BLIVE RENSET**

Sosu-hjælper blev beskyldt for socialt bedrageri

SIDE 30

**BØRNEENS FRITID  
SKRUMPER**

Overlever fritidspædagogikken?

SIDE 22

June Benita Nielsen og hendes kolleger knokler

**VI KØRER NED PÅ  
TIDSPRESSET****Ældreplejen kan se frem  
til flere besparelser** SIDE 34

## Gravide mister jobbet

Normalt bør kvinder i Danmark ikke frygte for at miste deres job, når de bliver gravide. Normalt bør de heller ikke frygte for at miste deres indtjening og orlov.

Med mindre de altså arbejder i Danmark som au pair.

Så er sikkerhedsnettet væk. Au pairer har nemlig ingen arbejdstilladelse og er dermed ikke omfattet af de samme rettigheder på det danske arbejdsmarked som andre. Det har Edna Ferrer og flere andre au pairer her i landet desværre allerede måttet sande.

I dag er hun tilbage på Filippinerne, hvor hun må arbejde og bo i en anden del af landet end dér, hvor hendes lille datter bliver passet af noget familie. Pengene er små, og der er ingen udsigt til børnebidrag.

Andre au pairer vælger i stedet at gå under jorden som gravide og føde illegalt i Danmark, mens de venter på udfaldet af en opslidende faderskabssag.

Hvilket er en rigtig skidt start for et nyfødt barn.

Jeg bliver berørt over at læse fagbladets artikler.

Og jeg bliver forurolet over, at vi i 2013 endnu ikke er i stand til at sikre basale rettigheder for husarbejdende mødre og deres børn. ★



*Gitte Hejberg*

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

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

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

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

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



## Svigtet

Edna Ferrer blev gravid med en dansker, mens hun var au pair. Manden ville ikke vedkende sig faderskabet, så hun valgte at rejse hjem til Filippinerne.

Side 8

# FORSKER- SPIRER

I børnehaven Orkestervej i Randers eksperimenterer børnene på livet løs.

Side 16

Pas på dine led



Sådan forebygger du slidgigt

Side 50



## Mindre tid til fritidsaktiviteter

På fritidshjemmet Bryggergården bliver der mindre tid til at brænde krudt af, når skoledagen bliver længere.

Side 22

## I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	43
Mad med Klinken	53
Quizen	58

**tema**  
kommunalvalg

## Varmt emne i valgkampen

Mange kommuner planlægger fortsatte besparelser i ældreplejen.

Side 34-39

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

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

Kristoffer Sutton  
Journalist-praktikant  
krsu@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 95

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

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

# nyt

## 51

procent. Så meget tjener folk på Lange-land i gennemsnit i forhold til folk, der bor i Hørsholm Kommune. Der er blevet større forskel på danskerne, konstaterer Danmarks Statistik.

Kilde: www.dst.dk



Når pressen jævnligt skriver om fyringer, minder det jo de ansatte om, at der er en trussel.

KJELD MØLLER PEDERSEN, PROFESSOR VED SDU, FORKLARER FALDENDE SYGGEFRAVÆR, TIL AGENDA.

## Råd til velfærd FOA KONGRES 2013

### FOA holder kongres

Den 30. nov.-1. okt. holder FOA kongres i Odense Congress Center under det overordnede tema 'Råd til velfærd'. De 500 delegerede skal desuden tage stilling til, hvordan FOA kan effektiviseres.



Se det

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



Foto: Jørgen Truc

Sosuskolen i Greve havde den 5. september besøg af både FOA og stand-up-komikeren Mads Brynnum. FOA svarede på spørgsmål om a-kasse og fagforening, mens stand-upperen underholdt med jokes om elevernes uddannelse og fremtidige arbejde.

## Ønsker du resultat-løn?

Produktivitetskommissionen foreslår øget brug af resultatløn til offentligt ansatte. Fire medlemmer siger deres mening om ideen.



**Martin Vestergaard**, pædagogmedhjælper, Vuggestuen Valmuen, Vejlbj

### Svært at måle

Jeg synes ikke, det lyder som en genial idé. Det er svært at sætte mål og måle resultater på arbejdet som pædagogmedhjælper. Jeg mener, de skal bruge pengene til at betale for de kompetencer, vi kommer med i stedet.



**Laila Kristensen**, sosu-hjælper, Borgvold, Lokalcenter Viby/Højbjerg

### Behøver ingen gulerod

Jeg er bekymret for, om det betyder effektivisering og færre medarbejdere. Vi sætter alle mål, men når dem ikke altid, for eksempel hvis der er sygdom. Jeg behøver ikke en ekstra gulerod for at opnå ting på arbejde.



**Anette Wahlqvist Thomsen**, sosu-assistent, Borgvold, Lokalcenter Viby/Højbjerg

### Farligt at måle

Det lyder nærmest som at arbejde på akkord. Det kan man ikke, når man arbejder med mennesker. Her sker der altid noget uforudset, og så når man ikke sine mål. Jeg synes, det er farligt at måle på den måde.



**Karin Palle**, husassistent, Område Vest, Aarhus

### Ikke hurtigere

Hvis det betyder, at jeg skal løbe hurtigere, så vil jeg ikke. Det kan vi ikke holde til. Men hvis der for eksempel er tale om, at vi skal afprøve et nyt system eller gøre noget ekstraordinært i en begrænset periode, så kan det være okay. Så er jeg positiv.

# Fyring med dags varsel

I det private hjemmeplejefirma **Tryghedsplejen** kan personalet blive fyret fra dag til dag.

Af Signe Højgaard og Merete Nielsen ★ foto: Johnny Frederiksen



Lavere timeløn. Fyring med en dags varsel. Ingen pension. Det er nogle af de vilkår, medarbejderne kan blive udsat for i det private hjemmehjælpsfirma Tryghedsplejen.

Firmaet udfører ifølge egne oplysninger opgaver i 43 kommuner. Flere af medarbejderne er ansat på en såkaldt 'tilknytningsaftale for afløser' med søsterselskabet Servisio. Sådan en tilknytningsaftale havde social- og sundhedshjælper **Brina Vincens Thomsen** i omkring et års tid, indtil hun sagde op.

"Jeg kunne blive fyret med en dags varsel – plus at de kunne fyre mig over en sms. Jeg gik hele tiden og tænkte på, om jeg kunne blive fyret," siger Brina Vincens Thomsen til Fagbladet FOA.

Social- og sundhedsassistent Sussanne Svendbog har også arbejdet for Tryghedsplejen. Hun tjente 125

Jeg gik hele tiden og tænkte på, om jeg **kunne blive fyret**, siger sosu-hjælper Brina Vincens Thomsen, som var ansat i Tryghedsplejen, til hun selv valgte at sige op.

kroner i timen på en normal dagvagt. På FOAs overenskomst ville hun have fået omkring 140 kroner i timen foruden pension. Derudover fik hun ikke løn for køretiden mellem borgerne.

En af ejerne af Tryghedsplejen, **Imran Hussain**, er også direktør i

Servisio.

"Folk forhandler selv deres løn," siger han. "Lad mig sige det sådan. Vi er ikke langt fra overenskomsterne."

Han forklarer, at firmaet ansætter folk på kontrakter, hvor de kan fyres fra dag til dag, fordi de kan miste kunder fra dag til dag.

"Det er et meget konkurrencepræget marked, vi er i," siger han. ★

siho@foa.dk; men@foa.dk



## Folk forhandler selv deres løn.

IMRAN HUSSAIN, MEDEJER AF TRYGHEDSPLEJEN

### Tryghedsplejen afsløret

Operation X på TV 2 har undersøgt Tryghedsplejen og afsløret:

- Sort arbejde hos underleverandøren Vikar 24/7.
- Fakturering for pleje hos borgere, der var indlagt og i et tilfælde en død borger.
- Medarbejdere uden uddannelse, der går med ID-kort som social- og sundhedshjælpere.

### Ringere forhold

Ansatte på løse kontrakter i Servisio går glip af

- Pension
- Løn under sygdom
- Løn under barsel
- Barns 1. sygedag

### Ingen overenskomst

FOA har uden held forsøgt at få Tryghedsplejen til at underskrive en overenskomst.

### Mød Brina og Sussanne



[www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

# 46

procent af kommunerne tilbyder forældrekurser, mens 33 procent overvejer at gøre det.

**Kilde:** Rundspørge til sociale cheferne, DR, 2013

## En god forretning

En beregning, CBS har lavet på det økonomiske potentiale i konceptet Familieiværksætterne viser, at samfundet kan spare en mia. om året, hvis alle førstegangsfødende tilbydes kurset:

- Færre børn skal anbringes
- Forældrene forventes af have mindre fravær fra jobbet.

**Kilde:** Samfundsøkonomisk potentiale ved indførelsen af Leksand-modellen i Danmark, CBS september 2012

## [bag om ordet]

**Leksand-modellen** er udviklet i Leksand Kommune i Midtsverige. Det er en forældreuddannelse, der tilbydes alle førstegangsførelse, de ressourcestærke såvel som de sårbare.



Det er udtryk for omsorg – et tegn på at forældrene er deres ansvar bevidst.

MARGRETHE BRUN HANSEN, FAMILIEVEJLEDER

# Far og mor på skolebænken

Den store tilstrømning til forældrekurser er et godt tegn, men forældre skal også lære at stole på deres instinkter, siger børnepsykolog.

Af Karin Svennevig Hyldig

Stadigt flere kommuner tilbyder kurser til vordende forældre. Og det kan vise sig at skæppe i kommunernes kasser, viser beregninger fra CBS, som har set på den samfundsøkonomiske gevinst ved at indføre den svenske Leksand-model i Danmark.

“Professionel støtte styrker familiebåndene,” forklarer chefkonsulent hos Center for Socialt Ansvar **Leif Christiansen**. Han er koordinator på Familieiværksætterne, et kursusforløb til alle vordende og nybagte forældre. 92 procent af forældrene i pilotkommunen Holstebro takker ja til kursusrækken, og 14 kommuner tilbyder Familieiværksætterne fra 2014.

At nybagte forældre er usikre på alt fra amning og udvikling til boligindretning og økonomi er et sundhedstegn, fortæller børnepsykolog **Margrethe Brun Hansen**.

“Det er udtryk for omsorg – et tegn på at forældrene er deres ansvar bevidst,” siger hun.

“Men vi skal passe på, de her kurser ikke skaber indtryk af, at de kan eller bør være perfekte. For så gør vi forældre magtesløse på et tidspunkt, hvor de netop bør være livsduelige og turde stole på deres instinkter. Kurser er især gode for forældre, der har haft en dårlig opvækst. Resten har snarere brug for ros og bekræftelse.” ★

karin.svennevig@gmail.com



# Kursus reddede ægteskabet



Betina Groth og hendes mand, Christian, har været på kurset **De Utrolige År** for at få redskaber til at tackle deres meget viljestærke datter, Isabella, på to år.

## Victors og Isabellas forældre har lært at opdrage på børnenes niveau.

Af Karin Svennevig Hyldig  
Foto: Niels Åge Skovbo

Femårige Victor var et nemt barn. Men for to år siden fik han en lillesøster med temperament.

“Vi anede ikke, hvad vi skulle stille op, når hun fik

sine raserianfald, smed med maden, slog eller drillede sin storebror. Han blev også mere og mere umulig. Faktisk gik vi alle fire hinanden så meget på nerverne, at Christians og mit forhold begyndte at slå revner,” fortæller **Betina Groth**, der første gang hørte om forældrekurset ‘De Utrolige År’ gennem sin mor, der er dagplejer.

“Vi er blevet meget bedre til at tackle konflikterne – råber mindre ad vores børn. Taler mere roligt til dem. I kortere sætninger. Mere på deres niveau. Vi er også blevet bedre

til at lege med dem og slukke for fjernsynet. Jeg synes faktisk, vi har lært vores børn bedre at kende. På den gode måde,” siger Betina Groth, som i øvrigt har haft stor glæde af at møde andre børnefamilier med andre udfordringer i hverdagen.

“Nogle ting har vi altid været gode til. For eksempel ritualer og sengetider. Det bliver vi jo mindet om, når de andre fortæller om deres problemer,” siger hun. ★

[karin.svennevig@gmail.com](mailto:karin.svennevig@gmail.com)

## Sakset fra foa.dk

### 17.09. Sure fjæs for løft og skub

Arbejdsmiljøet på 11 af landets hospitaler er så dårligt, at Arbejdstilsynet har tildelt dem en rød smiley – den med et surt ansigt. Årsagerne er blandt andet dårligt indeklima, belastet psykisk arbejdsmiljø og risikoen for arbejdsskader.

### 13.09. Kommunen sløsed

Birte Hansen Lopez stod to måneder uden forsørgelse, imens hun ventede på, at kommunen behandlede hendes sag. Hun er nu bevilliget et fleksjob.

### 12.09. Politi får hjælp fra FOA'er

Ansatte i hjemmeplejen og andre ansatte i de nordsjællandske kommuner har fået mulighed for at være politiets ekstra øjne og ører. Kommunerne har aftalt med politiet, at deres arbejdsmobiler kan blive tilmeldt politikredsens sms-tjeneste.

### 12.09. Syg fik over 40.000 for lidt

FOA Århus har sikret sosu-hjælper Dorte Tanghus en efterbetaling på over 40.000 kroner efter skat. Kommunen havde beregnet hendes sygedagpenge forkert.

### 11.09. Hele ældreplejen sendt i udbud

Farvel til den kommunale ældrepleje. Det kan blive fremtiden i Gribskov Kommune, der gør sig klar til Danmarkshistoriens største udbud på social- og sundhedsområdet.

### 05.09. Fyret, da de åbnede munden

FOA rejser nu sag for de tidligere ansatte på plejecentret Blichergården i Viborg, der i sommer blev fyret efter at have rejst kritik af flere forhold på deres arbejde.

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

Edna Ferrer blev **gravid med en dansk mand**, da hun arbejdede som au pair i Danmark . Hun rejste frivilligt hjem for at føde datteren Janna, fordi hun godt vidste, at au pairer ikke har lov at få børn her i landet.



# Gravide kvinder smides ud

Au pairer mister deres opholdstilladelse i Danmark, hvis de bliver gravide. Mange bliver sendt hjem, får en abort eller går under jorden.

Af Signe Højgaard og Tue Wettergreen-Paltorp ★ foto: Michael Rastrup Smith

Kvinder, der bliver gravide, mens de arbejder som au pair i Danmark, mister deres opholdstilladelse og skal rejse hjem. Det står i skærende kontrast til, at det normalt er forbudt at fyre gravide kvinder i Danmark.

Migrationsforsker ved Roskilde Universitet ph.d. **Helle Stenum** er igennem de sidste par år stødt på et stigende antal au pairer, der bliver gravide uden at have basale rettigheder.

“Vi er tilbage ved stenalderen, når det gælder au pairer og deres beskyttelse, når de bliver gravide på det danske arbejdsmarked,” siger hun.

Fagbladet FOA har kendskab til mindst 10 sager, hvor au pairer er blevet gravide under deres ophold her i landet og er blevet tvunget til at afbryde deres au pair-kontrakt.

## Ingen barsel

Men ingen har overblik over, hvor mange af de godt 2.000 au pairer, der kommer til landet om året, som ender med at blive gravide.

“Normalt har vi et arbejdsmarked og en ligestillingspolitik, hvor vi er meget fokuseret på at beskytte gravide kvinder. Au pairer bliver derimod fyret og mister deres opholdstilladelse, hvis de bliver gravide. Det er en ekstrem forskelsbehandling,” siger Helle Stenum.

I rådgivningstjenesten Au pair Network fik de i første halvdel af dette år 41 henvendelser fra au pairer, der handlede om graviditet. Det svarer til knap to om ugen i gennemsnit. **Jean Gocotano**, au pair-konsulent i FOA, oplyser, at i langt de fleste sager bliver au pairen fyret, når værtsfamilien opdager, at hun er gravid.

“Når en au pair bliver fyret af værtsfamilien, mister hun sin opholdstilladelse og skal rejse hjem,” siger Jean Gocotano.

## Føder under jorden

De fleste au pairer, som er blevet gravide i Danmark, og som Fagbladet FOA har talt med, har valgt at rejse hjem til Filippinerne.

Fagbladet FOA har også talt med to andre au pairer, som er gået under jorden og har født deres børn illegalt på et hospital her i Danmark. De ønsker at blive i landet, indtil de har fået fastslået faderskabet.

I flere af de sager, Fagbladet FOA har undersøgt, er faderen en dansk mand, der ikke vil stå ved faderskabet eller gifte sig med den filippinske kvinde. Når faderskabet ikke er fastslået, kan de dansk-filippinske børn ikke få børnebidrag fra deres danske fædre, som de ifølge Statsforvaltningen ellers har ret til.

## Bekymret for børnene

I Børns Vilkår er direktør **Rasmus Kjeldahl** stærkt bekymret for de børn, som bliver født af en au pair, der er gået under jorden i Danmark.

“Spørgsmålet er, om barnet får den omsorg, barnet har brug for, når moderen er i så sårbar en situation,” siger han til Fagbladet FOA.

Rasmus Kjeldahl mener, at en au pair bør få lov til at blive i Danmark, indtil de har født, og faderskabet er fastslået, så barnet får sikret sine grundlæggende rettigheder. Ifølge FN's børnekonvention har børn ret til at vide, hvem deres forældre er og ret til omsorg.

“Der må være en måde, hvorpå barnet kan få tilgodeset sine interesser. Hensynet til at sikre et barn en god start på livet og kendskab til både far og mor bør have forrang – også for denne udsatte gruppe kvinder,” siger han til Fagbladet FOA. ★

siho@foa.dk; tuwp@foa.dk

# 81

procent af de lidt over 2.000 au pairer, der hvert år kommer til Danmark, er fra Filippinerne.

## Ingen rettigheder

En au pair har ikke arbejdstilladelse og er derfor ikke omfattet af de rettigheder, der gælder på det danske arbejdsmarked, f.eks. retten til barselsorlov.

## FOA: Au pairer skal have ret til at få børn

FOA har anbefalet, at Danmark tiltræder en international konvention om husarbejderes rettigheder, ILO 189. Det vil ifølge forhandlingschef i FOA Jakob Oluf Bang betyde, at au pairer også vil være beskyttet mod at blive fyret under graviditet og får ret til barsel som andre kvinder i Danmark.

“Det er helt uacceptabelt, at vi inviterer kvinder hertil, uden at sikre dem og deres børn. Vi kræver endda, at de skal være i den fødedygtige alder, så det er helt paradoksalt, at de ikke må være gravide,” siger Jakob Oluf Bang.

## Billigt husarbejde

Formålet med au pair-ordningen er kulturel udveksling, men i praksis bliver ordningen brugt til at skaffe billigt husarbejde.

**Kilde:** Den danske au pair-ordning, SFI 2013

**Graviditet kostede jobbet**  
Side 10



# Graviditet kostede jobbet

Edna Ferrer blev gravid med en dansk mand. Hun blev **nødt til at rejse hjem.**

Af Signe Højgaard og Tue Wettergreen-Paltrup ★ foto: Michael Rastrup Smith

Knap to år gamle Janna har aldrig mødt sin danske far. Det kommer hun sandsynligvis heller ikke til. Jannas danske far ønsker ikke, at hans egen familie i Danmark skal vide, at han for omkring to år siden gjorde en filippinsk au pair gravid, mens hun var i Danmark for at tjene penge.

Jannas mor, **Edna Ferrer**, tog til Danmark i februar 2011 for at arbejde som au pair i en dansk familie i Charlottenlund. "Jeg har altid drømt om at opleve Europa og tænkte, at au pair-ordningen var en god mulighed for at rejse uden at bruge for mange penge," siger Edna Ferrer.

**Gravid med dansk mand**  
Hun følte sig ensom i det nye fremmede land og søgte kærligheden på en dating-side. Efter et par ugers mail-veksling med en dansk mand besluttede Edna Ferrer sig for at mødes med ham. Edna Ferrer blev hurtigt forelsket i ham og kort efter gravid.

Inden Edna Ferrer rejste til Danmark, havde hun sat sig grundigt ind i reglerne for au pairer. Hun havde læst, at det ikke var tilladt for au pairer at have børn i forvejen eller blive gravid. I flere måneder holdt hun sin graviditet skjult for den familie, hun boede hos i Charlottenlund.

Edna Ferrer blev gravid med en dansk mand, da hun arbejdede som au pair i Danmark. I dag arbejder hun som hushjælp i Filippinernes hovedstad. Hun har ikke råd til at bo sammen med sin datter, Janna, og **ser hende kun hver tredje måned**, når hun tager hjem til familien i landsbyen.

“Jeg besluttede mig for at tage hjem. Jeg ville ikke skabe problemer for min værtsfamilie. Jeg vidste godt, at jeg ikke måtte blive gravid,” siger Edna Ferrer, der i dag er 32 år.

### Svigtet af manden

Der var heller ikke nogen hjælp at hente fra den danske mand, der havde gjort hende gravid.

“Han holdt pludselig op med at svare på mine beskeder, da jeg forklarede ham situationen. Jeg hørte ikke fra ham i to måneder,” fortæller Edna Ferrer.

Den danske mand havde bildt hende ind, at han var fraskilt. Det viste sig, at han var gift og i forvejen havde to børn.

“Først da jeg skrev til ham, at jeg havde besluttet mig for at rejse hjem, svarede han tilbage, at han syntes, at det var en god idé, at jeg rejste hjem,” siger Edna Ferrer.

### Højgravid og retur til Manila

Højgravid og uden arbejde, ret til barsel eller en far til sit barn, satte Edna Ferrer sig om bord på et Gulf Air-fly for at komme hjem til Filippinerne.

I februar sidste år fødte hun datteren Janna hjemme i sin landsby. Edna Ferrer har lovet Jannas far, at hun ikke kontakter de danske myndigheder. Jannas far ønsker at holde datteren hemmelig for sin kone og børn i Danmark.

Til gengæld sender Jannas danske far omkring 500 kroner om måneden. Det er dog kun omkring halvdelen af, hvad andre danske børn får i børnebidrag. Normalt er børnebidraget på 1.200 kroner, når Statsforvaltningen fastsætter det. Hvad værre er, at hvis den danske mand pludselig ikke længere sender penge, eller hvis han dør, stopper børnebidraget til Janna.

### Datteren bor langt væk

Edna Ferrer arbejder i dag som hushjælp hos en hollandsk familie, der bor i Filippinernes hovedstad, Manila. Hun har ikke råd til at have sin datter hos sig. Janna er blevet sendt ud til sin moster i landsbyen Hino-bo-an, en dagsrejse fra Manila med fly og bus. Kun omkring hver tredje måned har Edna Ferrer råd til at rejse ud for at besøge sit barn.

“Det ville være dejligt, hvis jeg havde råd til at bo sammen med mit barn,” siger Edna Ferrer. ★

soho@foa.dk; tiwp@foa.dk

 **Se det**  
.....  
[www.foa.dk/edna](http://www.foa.dk/edna)

Hvad mener du?

## Er det i orden at au pairer ikke har ret til barsel?

Sig din mening på Facebook

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

### Au pairer må ikke få børn

På myndighedernes hjemmeside nyidanmark.dk står det klart, at au pairer ikke bør blive gravide: “Det er ikke foreneligt med au pair-ordningen, at en au pair skal passe egne børn under et au pair-ophold. (...) Grundlaget for au pair-opholdet vil derfor ikke længere være til stede, hvis au pair-personen får børn under au pair-opholdet, og opholdstilladelsen vil blive inddraget.”

Kilde: Nyidanmark.dk

## Føder illegalt i Danmark

Au pairer, der er blevet gravide i Danmark, vælger i nogle tilfælde at gå under jorden for at føde her i landet. Fagbladet FOA har talt med to tidligere au pairer, der har født deres børn på et hospital i Danmark, efter de har mistet deres opholdstilladelse.

I begge tilfælde ønsker fædrene ikke at stå ved faderskabet. Kvinderne bliver her illegalt i Danmark i håb om, at de kan få fastslået faderskabet med den danske far.

Det kan tage flere måneder at få behandlet en sag om faderskab. Der skal blandt andet tages retsgenetiske prøver.

Når de først er rejst tilbage til Filippinerne, anser de det for at være praktisk talt umuligt at få ført en sag.

“Jeg vil gerne hjem, når faderskabs-sagen er afsluttet. Men det handler om at sikre mit barns fremtid,” siger en tidligere au pair, der lever under jorden i Danmark med sit halvt danske og halvt filippinske barn. Hvis det lykkes at få fastslået faderskabet, har barnet ret til børnebidrag fra faderen ligesom børn med danske fædre.

### Bange for at gå til lægen

En anden tidligere au pair, som også lever under jorden i Danmark med sit

spædbarn, fortæller, at hun er bange for at gå til lægen. Au pair-børnene bliver heller ikke tilset regelmæssigt af en sundhedsplejerske.

“Det er meget stressende for mig at være her uden visa i Danmark. Jeg er bekymret for at blive sendt hjem, før faderskabs-sagen er afsluttet,” siger hun, som også ønsker at være anonym.

Kvindernes navne er redaktionen bekendt.

# groft sagt

## Lynvask

På Bornholm skal borgere, der får hjemmehjælp, vænne sig til færre og kortere bade. Socialudvalget håber på at spare 4,3 millioner kroner på den personlige hygiejne.

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Professor **Peter Birch Sørensen** mener, at regel-tyranni gør offentligt ansatte mindre effektive.

“**Lad de offentlige** medarbejdere bestemme mere selv,” lød budskabet, da Produktivitetskommissionen fremlagde sine forslag til en mere effektiv offentlig sektor. Kommissionens frontfigur, Peter Birch Sørensen, er ikke i tvivl om,

at mange års detalje-styring af arbejdet har været en hæmsko. “Oprindeligt var tanken, at der skulle fokus på resultater for borgerne, men det udviklede sig fejlagtigt i en hel anden retning. Nu skal vi tilbage til start.”

**Men kan møder** mellem mennesker, som på børne- og ældreområdet, opgøres i produktivitet og konkrete resultater? Ikke uden videre, medgiver Peter Birch Sørensen. For det offentlige område mangler i stort omfang nødvendige data. Peter Birch Sørensen peger dog på, at en kombination af objekti-

ve data og interviewundersøgelser af trivsel kan anvendes, f.eks. viden om ældres sundhedstilstand og brugertilfredshed.

**Kommissionens anbefalinger** bygger på ekspertviden. Men også på personlige erfaringer, fortæller Peter Birch Sørensen, der både har haft slægtninge på plejehjem og to børn i daginstitution. “Desuden var min nu afdøde svigermor hjemmehjælper og havde dengang store frihedsgrader. Jeg fornemmer, at det arbejde er blevet mere og mere reguleret.” ★



Scampix

**Peter Birch Sørensen** er professor i økonomi ved Københavns Universitet, tidligere 'overvismand' og nu formand for regeringens Produktivitetskommission.

# Et vendepunkt i min overgangsalder

Problemer med hede- og svedeture, træthed og dårlig søvn rammer 3 ud af 4 kvinder i overgangsalderen. Vågner du badet i sved om natten, får ubehagelige hedeture mange gange i løbet af dagen, eller er du bevidst omkring dit tøjvalg, fordi du risikerer at afsløre våde skjolder under armene? Så kan der være god grund til at søge lindring med naturmidlet Menoflora.

## Hedeturene – pist væk på 4 uger

Caja på 49 år fik op til 20 hede- og svedeture om dagen, og det kunne være svært at sove godt om natten. ”Om dagen følte jeg mig som en kogekedel, og om natten dryppede mit dynebetræk af sved. Det var grunden til, at jeg startede med at tage Menoflora. Jeg kan godt lide tanken om, at produktet er 100 % naturligt, samtidig med at det er virkeligt effektivt. Efter bare 4 uger var mine hede- og svedeture pist væk”, fortæller en glad Caja på syngende sønderjysk.

## Lad Menoflora hjælpe dig

40'erne er de nye 30, og 50'erne er de nye 40. Vi føler os unge længere og vil ikke lade os begrænse af de gener, der kan være forbundet med overgangsalderen. Menoflora er tabletter, som indeholder ekstrakter fra planterne sojabønner, rødkløver og salvie. Denne særlige kombination kan afhjælpe hede- og svedeture, så du kan nyde livet uden at være hæmmet af overgangsalderens gener. Menoflora virker allerede efter 2-6 uger for de fleste.

Menoflora er produceret af Wellvita, som er en dansk virksomhed med 30 års erfaring i at udvikle virksomme naturmidler.

Læs mere eller se filmen på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)

## Prøv Menoflora – 45 dage til halv pris for kun kr. 79,-

Prøv Menoflora – 45 dage til halv pris kun kr. 79,-. Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Menoflora hver 2. måned for kun kr. 159,-. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 – 16.00 eller på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk).



Produktet leveres direkte til din postkasse, så du undgår turen til posthuset. I pakken er der **vedlagt et girokort**, som du blot betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



## Planter brugt i generationer

Menoflora er tabletter, som indeholder ekstrakter fra planterne sojabønner, rødkløver og salvie, der gennem generationer har hjulpet kvinder med gener i overgangsalderen. Menoflora tilføjer også D-vitamin, der vedligeholder dine knogler.

Nyd de gode år i overgangsalderen uden hede- og svedeture. Prøv Menoflora og mærk forskellen.



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

## Misbrug af skattekroner

**Når velfærdsydelser flytter** fra offentlige institutioner til private leverandører, skal borgerne naturligvis have den samme ydelse i den samme kvalitet, og det skal naturligvis fortsat være under ordnede løn- og ansættelsesvilkår for de ansatte. Derfor rejser FOA overenskomstkrav over for dem. Overenskomstdækningen kommer ofte af sig selv: De private firmaer melder sig ind i en arbejdsgiverforening, som allerede har indgået en overenskomst med FOA.

**Nogle firmaer melder sig ikke ind i** en arbejdsgiverforening, og over for dem rejser vi naturligvis krav om en overenskomst, så snart vi bliver bekendt med deres eksistens. Det fører ofte til en helt fredelig dialog, som ender med en overenskomst. Men de senere år oplever vi desværre, at private firmaer forsøger

at smyge sig uden om – ofte ved at trække tiden ud i det uendelige, og ofte for enten at kunne underbyde andre, der følger en overenskomst med FOA, eller for at kunne tjene en ekstra profit på bekostning af de ansattes løn. FOAs hovedbestyrelse vil ikke længere lege skjul med disse firmaer, og derfor varsler vi nu strejke mod firmaerne.

### [kort sagt]

Offentlige arbejdsgivere bør stille krav til private firmaer om ordnede forhold for de ansatte, når de overlader opgaver til dem.  
.....

“  
Det er social dumping gennemført af det offentlige.

**Kampen for at få overenskomster** i hus med private, der lever af skatte-kroner, handler også om kommunalpolitikere, hvis moral har det skidt. Det er absurd, at kommunalpolitikere ikke stiller krav til private firmaer om ordnede forhold for de ansatte, når de overlader skatte-yderbetalte opgaver til disse firmaer. Det er social dumping gennemført af det offentlige.

**Kommuner og regioner kan stille krav om** såkaldte arbejds-klausuler om vilkår, der svarer til det gængse for den type arbejde. Alt for mange undlader imidlertid at stille den slags krav. Måske er det forståeligt, hvis Venstre-ledede kommuner og regioner prøver at spille blinde, døve og stumme i forhold til de ansattes vilkår. Venstre har trods alt meldt ud, at danske lønninger i deres øjne skal ned på tysk niveau. Men at kommuner og regioner med ellers lønmodtager-venligt flertal ikke stiller krav til de private leverandører er ikke blot helt uforståeligt, det er også et svigt af format. Og misbrug af skatte-kroner. ★

Dennis Kristensen



Fyring med dags varsel  
side 5

### Sendt til redaktionen For tidlig digitalisering 04.09

I løbet af 2014-2015 skal 80 procent af al post mellem borgere og det offentlige foregå digitalt.

Det er store krav, ikke mindst for os pensionister, da mange ikke har en computer og aldrig har betjent en.

Hvad skal der ske med borgere, der ikke har en computer, og som ikke kan eller vil anskaffe sig en?

Vi har i Seniorklubben ofte diskuteret problemet, og vi er af den opfattelse, at det nok er en generation for tidligt at indføre så drastiske ændringer.

Ruth Mørch

### Foa.dk Afskaffer erfaren medarbejdergruppe 20.09

Som ansat inden for psykiatrien i en region er det mig en gåde, hvor lidt FOA markerer sig fagligt i forhold til f.eks. DSR, der har stor succes i kampen for at opnå patent på pleje og omsorg.

Vi FOA-ansatte fik at vide på et nyligt afholdt MED-møde, at der ikke ville ske fyringer af os, men at vi fremover ved naturlig afgang kunne regne med, at man ville rekruttere sygeplejersker i stedet til de ledige job.

Det vil sige, at intentionen er, at man af naturlig vej vil afskaffe en særdeles loyal og



Hvad skal der ske med borgere, der ikke har en computer, og som ikke kan eller vil anskaffe sig en?

RUTH MØRCH

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og på FOAs Facebook-side.

erfaren medarbejdergruppe – mange har fra 20-40 års erfaring inden for psykiatri – for at erstatte vedkommende med f.eks. en 21-årig sygeplejerske, som angiveligt skulle have meget mere forstand på psykiatri.

Søren Bille

## Facebook Ikke brug for resultatløn 10.09

Hvordan kan arbejdet med mennesker måles? Næsten alle, der har en eller anden ekstra funktion, får jo i forvejen løntillæg. Er man fleksibel og tager ekstravagt, får man da også ekstra løntillæg for det. Så hvor er det lige, man skal gøre en forskel. Er det hvor mange ord, man skriver i Rambøll Care? Er det, hvor meget man siger til et møde? Er det, hvor enig man er med lederen?

Carola Thomsen

## Facebook Kald det bare fedterøstillæg 10.09

Jeg synes, det er helt o.k., at man får lidt mere, hvis man giver den en ekstra skalle. Så kan vi godt kalde det fedterøstillæg.

Steffen T. Hansen

## Sendt til redaktionen Frit valg af pensionskasse? 01.09

For snart længe siden trådte FOA-formand Dennis Kristensen frem på tv og sagde, at det nu blev muligt at være tilmeldt en anden pensionskasse end PenSam pga. dårlig forvaltning af medlemmernes penge. PenSam lå på en 10. plads, og Industriens Pension var blandt de bedste til at tjene penge. Men på vores lokale lønkontor, Norddjurs Kommune, har de aldrig hørt om det, og jeg har heller ikke selv hørt mere til det.



Var det bare varm luft? Eller kan man nu vælge en anden pensionskasse?

Steen

Læs Dennis Kristensens svar på [www.foa.dk/debat](http://www.foa.dk/debat)

## Facebook Ned i egne lommer 23.09

Mange af de private firmaer er nogle svin. De vil ikke tilslutte sig overenskomster. Dermed trykker de med glæde lønnen ned for dem, der har allermost brug for pengene. Og overskuddet – det går lige ned i deres lommer.

Anette Svane

## Facebook Tryghedsplejen er o.k. 21.09

Jeg er meget glad for at arbejde for Tryghedsplejen, og jeg kan ikke forestille mig at skulle være andre steder p.t. Gode kollegaer, gode chefer, gode arbejdsforhold og ikke mindst gode venner ...

Pia Honore Ågren



## Sparer på de ældre

Kommunerne puger penge, og det er i høj grad de ældre, der lægger ryg til besparelserne.

Vi varmer op til kommunal- og regionsvalget den 19. november

Tema side 34-40



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



# 30

procent. Så meget er antallet af FOA-medlemmer, som har mistet retten til sygedagpenge og hverken er på offentlig forsørgelse eller i beskæftigelse, vokset på to år.

**Kilde:** Sygedagpengemodtagere som mister retten til sygedagpenge, september 2013

## Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side

**FagOgArbejde.**

Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på [www.foa.dk](http://www.foa.dk) og på **Facebook**.



**1 Vandtornado.** En fuld og en tom plastikflaske tapes sammen. Kathrine vender den og slynger vandet rundt, som om hun rørte i en gryde: Vandtornado!



**2 Deler viden.** Hver stue har en Ipad, som bl.a. bruges, når der tages fotos til projektets blog. På bloggen deler børnehaverne erfaringer og gode ideer på tværs af institutioner og landegrænser.

# Små forskere

## [smol]

Det EU-støttede projekt SMOL (Science, Math and Outdoor Learning) skal gøre 1-6-årige mere nysgerrige på naturvidenskab, matematik og udeliv. Daginstitutioner fra Sverige, Norge, Estland, Spanien, Belgien, Italien og Tyrkiet deltager sammen med tre institutioner i Randers.



[www.smolranders.blogspot.dk](http://www.smolranders.blogspot.dk)



Der måles og vejes, undersøges og laves forsøg i Børnehaven Orkestervej i Randers. Daginstitutionen er med i et internationalt udviklingsprojekt, som skal øge børns nysgerrighed for **naturvidenskab, matematik og udeliv**. Også de ansatte får noget ud af det: Ny energi, indsigt og lyst til at lære fra sig.

Af Jonna Toft, Periskop ★ foto: Niels Åge Skovbo

**3 Arbejdsglæde.** "SMOL-projektet giver ny energi," fortæller pædagogmedhjælper Pia Sørensen. "Det kræver mere forberedelse, men det er spændende at lave forsøg eller tage på ture, hvor man tænker naturvidenskab ind." Her er hun med Isabel.

**4 Vandvulkan.** Domas har sænket et glas med blåt vand ned i akvariet. Det bliver til en vandvulkan. Et par nye ord i ordforrådet er 'vulkanolog' og 'laboratorium'.



**5 Uhm.** Pia hjælper Marius med siruppen, der skal udgøre bunden i en vandsandwich. Bagefter får alle lov at smage.

**6 Nysgerrig.** Domas følger med i bogen: Har vi gjort det rigtigt?

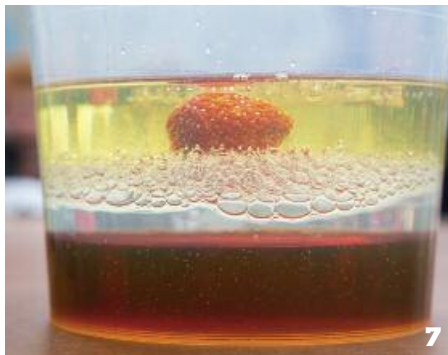
**7 Vandsandwich.** Først hælder man sirup i. Så olie. Og så vand. Vandet lægger sig i midten, for sirup er tungest. Og jordbær er lettere end vand ...

### Helt i skoven

På skoveniskolen.dk kan du få ideer til, hvordan skovturen kan udvikles, så der indgår mere naturvidenskab, og børnenes nysgerrighed bliver pirret.



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



**8 Geometri.** Pinde og sten bruges til geometriske figurer. De har en blå plet for ikke at blive blandet med andet på legepladsen. Ideen kommer fra en spansk børnehave.

**9 Fascination.** Det er sjovt at svinge flaskerne og se vandornadoen inden i.

**10 Undersøger.** Kathrine har fundet en snegl. "I går var vi ved vandet. Der kogte vi snegle. De smagte ikke så godt."

**11 Klar til undersøgelse.** Børnehaven har lavet temakasser med grej til skovturen, fisketuren mv., så man altid har udstyr ved hånden. Der er også masser af smådyr på legepladsen.

# det virker

Et medlem præsenterer et **arbejds- eller legeredskab**, som er en gevinst for pædagogikken eller en lettelse i det daglige arbejde. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: [mail@nanatoft.dk](mailto:mail@nanatoft.dk)

## Helgas favoritter

- Skumgummiborg. "Det er en meget inkluderende leg. Vi har mange kulturer i vores børnehave, og den her leg er en af de bedste til at ryste børnene sammen."
- Dukkerummet. "Far, mor og børn er jo bare en god leg, hvor både drenge og piger imiterer deres forældre."
- Plastikdyr. "Og her taler jeg altså ikke om koen og grisen. Det er krokodillerne og dinosaurerne, der er et hit."



En **skumgummiborg** giver børnene mulighed for at tæske løs på hinanden, siger pædagogmedhjælper Helga Bollerslev.

## Tæsk på den gode måde

**Hvorfor skumgummiborg?** Jeg oplever tit, at vores 5-6-årige drenge savner udfordringer. De har brug for at få brændt noget krudt af. Med skumgummiborgen kan de få lov. Her lærer de at slås – men på den gode måde.

**Hvordan kan en slåskamp være god?** Vi har klare regler. Hvis et barn siger stop, betyder det stop. Samtidig er de sværd og de skjolde, vi har med, lavet af skumgummi. Så gør det ikke ondt. Men drengene får brændt energien af.

borgen, skal vi ikke hen og hive dem fra hinanden, som vi typisk skal i andre sammenhænge. Og så giver det et godt sammenhold drengene i mellem.

**Hvordan sammenhold?** I borgen er man røvere og soldater. Man holder med hinanden – mod de andre. Men man lærer også at respektere hinandens signaler om, at noget bliver for voldsomt. Det er klart med til at udvikle deres sociale kompetencer. ★

[mail@nanatoft.dk](mailto:mail@nanatoft.dk)

**Og så forhindrer det de rigtige slåskampe?** Ja, præcis. Når de leger med

.....  
**Navn:** Helga Bollerslev  
**Alder:** 58 år  
**Job:** Pædagogmedhjælper  
i Guldbjergparkens Børnehave  
i Aabenraa på 9. år  
.....

## Skumgummikrig

Skumgummiborgen sættes sammen med velcro. Der er skumgummiskjolde og -sværd så seks børn kan lege sammen ad gangen – gerne pirater og riddere. Typisk er der to i borgen, som forsvare sig mod fjenden, der prøver at trænge ind.

**Hvem:** Især god for de 5-6-årige drenge.

**Hvornår:** Typisk om formiddagen. Men ellers kan de lege med borgen hele dagen.

**Hvor:** Borgen kan bygges op både indenfor og udenfor på legepladsen.

**Hvor tit:** Hver dag, hvis de vil.

## Hvad koster en skumgummiborg?

Set hos [www.kompan-dica.dk](http://www.kompan-dica.dk) til 5.995 kroner



## Bevar skolefritidsordningerne

**Det er nu** kommunerne fastlægger rammer for den lokale udmøntning af folkeskolereformen. I hver eneste kommune debatteres den lokale skoles fremtid og reformens betydning for skolefritidsordninger og fritidshjem.

**I FOA** har vi ikke lagt skjul på vores kritiske holdning til skolereformen. Vi tror ikke den forlængede skoledag er en klog vej til en bedre folkeskole og har længe advaret om, at de lange skoledage kan få alvorlige konsekvenser for fritidsordningerne. Det blev klart bekræftet, da KL og regeringen i juni indgik en iaftale, der indregner en besparelse på 1,2 mia. kr. på fritidsordningerne.

**[kort sagt]**  
FOA vil insistere på, at der afsættes ressourcer til at fastholde ordentlige rammer for fritidsordningerne.

**Realiseringen af besparelsen** er nu i gang i kommunerne. Overalt skal der hentes penge til finansiering af skolereformen ved at reducere udgifterne til fritidsordningerne, og vi har allerede i Hjørring set det første

**Regeringen og KL har med forringelsen af lærernes vilkår givet reformen den dårligst tænkelige start.**

eksempel på en kommune, der helt vil lukke skolefritidsordningerne ned og erstatte dem med fritidstilbud bemandet med frivillige.

**Vivili FOA** gøre vores yderste for at påvirke de kommende måneders beslutninger om folkeskolens og fritidsordningernes fremtid. Vi vil insistere på, at der skal afsættes ressourcer til at fastholde ordentlige rammer for fritidsordningerne, og vi vil arbejde for at sikre beskæftigelse til FOAs medlemmer i folkeskolen.

**Regeringen og KL** har med forringelsen af lærernes vilkår givet reformen den dårligst tænkelige start. Forhåbentlig vil de fleste lokale politikere ikke gøre dem fejlen efter, men gøre brug af det pædagogiske personales mange kompetencer.★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

## Elever strømmer til FOA

FOAs medlemstal er generelt for nedadgående, men det gælder ikke for eleverne på sosu-skolerne. FOA har i øjeblikket **10.833** elevmedlemmer – og der har aldrig været flere.



## Voldsramt?

Hvordan kan man som ansat få erstatning for vold udøvet af udad-reakterende borgere, man møder gennem sit arbejde? Det skal en høring, som afholdes på Christiansborg i dag, **10. oktober**, skaffe nogle svar på.

**Læs mere**

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

# 13

procent – eller mere præcist **13,1%** – så mange mænd er der blandt FOAs medlemmer. Det er en smule flere end for to år siden da tallet var **12,4%**.

## Lidt færre ledige

Ledigheden blandt FOAs medlemmer er faldet fra **3,5%** i august 2012 til **3,2%** i august 2013.

# 11

Så få daginstitutioner i Danmark har åbent efter klokken 18, selv om et stigende antal danskere arbejder om aftenen.

**Kilde:** Årningstidsundersøgelse 2013, Projekt Børnepasning

## Forældre skal malkes

Selv om børnene skal tilbringe langt mindre tid i deres SFO'er til næste år, når heldags-skolen bliver til virkelighed, vil kun 4 ud af 10 kommuner sætte prisen for en SFO-plads ned, viser en undersøgelse, Epinion har lavet for BUPL.

**Kilde:** Jyllands-Posten



## 10 år

Så gammel skal barnet være, før det kan få sin første mobiltelefon. Det mener et flertal af danskerne ifølge en undersøgelse YouGov har lavet for Telia.

# De små siger

“ Det er blevet puttetid, og tid til at børnene skal have en ny ble. Jeg kalder på Lucas på 2 ½ år.

**“Lucas, det er din tur til at få en ny ble.”**

Han kommer brummende inde fra legeværelset, hvor han jo var i gang med verdens bedste leg, stønner, puster ud og siger:

**“Det er hårdt arbejde!”**

Indsendt af dagplejer Birgit Strebøl, Grindsted, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk)



## Ritalin boomer blandt voksne

Børn bliver proppet med stadig større mængder af medicin mod ADHD. Sådan har det været i årevis, men mængden af solgt medicin til 5-14 årige er faktisk faldet en lille smule fra 2011 til 2012. Til gengæld stormer medicinforbruget frem blandt voksne. I 2012 var forbruget af ADHD-medicin til 20-39 årige 29 gange højere end i 2005.



I de seneste 15 år har der været en stærkt stigende tendens til at diskriminere vrede og frustrerede børn i daginstitutioner og skoler, og i dag er aggressionen blevet et tabu.

JESPER JUUL, FAMILIETERAPEUT OG FORFATTER, I BERLINGSKE

## Dagplejere tog stikket hjem

Holbæk Kommune ville nedlægge fem ud af otte dagplejedistrikter, men det bliver ikke til noget. Efter en hård kamp fra forældre og dagplejere har kommunen givet sig, og de otte dagplejedistrikter får lov til at blive. Fremover vil dagplejerne få 3,6 børn i gennemsnit – efter forslag fra dagplejerne selv.

Foto: Den Rullende Musikskole



## Rullende musikskole

På Amager ved København kører en rullende musikskole rundt til fritidshjemmene. Ideen tager udgangspunkt i, at mange institutioner allerede har masser af instrumenter, og at der næsten altid er en pædagogmedhjælper eller pædagog, der spiller selv, selv om det måske kniber med at sætte tingene i gang. “Med Den Rullende Musikskole tager vi udgangspunkt i børnenes hverdag, og i at musikundervisning skal have et højt fagligt niveau, hvis vi skal tage det alvorligt,” siger **Randi Sørensen** fra Lokaludvalg Amager Øst til Amager Bladet.

## Daginstitutionen i bevægelse

Det er titlen på en konference, FOAs Pædagogiske Udviklingsfond holder den 21. november. Oplægsholderne Søren Smidt og Unni Lind fra UCC vil sammen med Jan Simon Petersen, pædagogisk konsulent i FOA, og professor Per Schultz Jørgensen, DPU, forsøge at indkredse, hvilke værdier der styrer nutidens daginstitutioner. Konferencen finder sted på Pædagoguddannelsen UCC, København Ø.

Deltagelse koster 200 kroner.



[www.foa.dk/puf2013](http://www.foa.dk/puf2013)

# Børn får mindre fritid

**Skolereformen** betyder, at der bliver langt mindre tid til fritidspædagogikken.

Af Finn Danielsen

**tema**  
børns fritid

Folkeskolereformen forkorter den tid, børn opholder sig i skolefritidsordninger og fritidshjem. Nogle spår derfor fritidspædagogikken en stille død, andre, at den kan få nyt liv i tættere samspil med skolen.

**Pernille Hviid**, lektor ved Københavns Universitet og forsker i fritidspædagogik, mener, at institutionerne skal

mere i dialog med familierne om det gode børneliv. Læring og skolefærdigheder spiller en alt for dominerende rolle.

“Skal vi kun have dygtige børn eller også børn, der bredt set har det godt,” spørger hun.

## Hjerteblod

Børnene og de udsatte familier har det ofte svært med skolen, og de har brug for andet end mere skole. Det er her, fritidsinstitutionerne har en opgave.

“Pædagogerne i de gamle fritidshjem bærer på noget af det fritidspædagogiske hjerteblod, og de vil nemmere kunne udvikle deres profession i den retning i stedet for at blive skolelærer-agtige,” siger Pernille Hviid.

**Stig Broström**, der er professor ved Aarhus Universitet (DPU), hvor han blandt andet forsker i samarbejdet mellem lærere og pædagoger, mener, at det pædagogiske personale har for lidt tid i skolen til, at de kan udfolde den traditionelle fritidspædagogik.

“Jeg tror, man er nødt til at pakke den ind i nogle gøremål, som har relation til skolens faglighed.” ★

fida@foa.dk



**Hele skoledagen er undervisning.**

FOLKESKOLEREFORMEN

## To trin

Folkeskolereformen træder i kraft i to trin.

- Første trin 1. august 2014
- Andet trin efter et folketingsvalg, der skal afholdes senest i 2015.

## Længere skoledag

Reformen hæver det ugentlige timetal for børnene i 0.-3. klasse til mindst 30 timer om ugen. For 0. klasse er der tale om en udvidelse af minimums-timetallet på 11,7 timer.

**Kilde:** Folkeskolereformen



på [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk) – “Aftale om et fagligt løft af Folkeskolen.”

På Fritidshjemmet Bryggergården er der masser af muligheder for, at **børnene kan røre sig**. Men det bliver der mindre tid til, når skoledagen forlænges.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



**Rundbold** i Bryggergårdens store sal er helt bogstaveligt et tilløbsstykke ovenpå timerne i skolen.



# Her kan børnene drøne rundt

Læs videre på næste side →

## Pædagogisk personale i skolen

Pædagoger og andre medarbejdere med relevante kompetencer (for eksempel pædagogmedhjælpere, pædagogiske assistenter og undervisningsassistenter) kan varetage understøttende undervisning alene med eleverne og supplere læreren i fagopdelte timer.

**Kilde:** Folkeskolereformen



Fritidshjemmet Bryggergården ligger en lille **rask gåtur fra skolen.**



## Her kan børnene drøne rundt

### Svær kabale

I Københavns Kommune skal der laves 65 lokale løsninger, hvis kabalens skal gå op. Nogle af skolerne har 7-8 fritidshjem omkring sig. Det betyder mange forskellige slags kombinationsstillinger.

**Kilde:** Jan Hoby, næstformand i LFS

### Stor opgave for FOA

Det er den enkelte kommune, der skal udmønte folkeskolereformen. FOA står derfor over for store lokale forhandlingsopgaver, hvor der skal arbejdes for længst mulig åbningstid i sføer og fritidshjem og beskæftigelse i skolen som erstatning for de timer, som den længere skoledag skærer væk.

→ Når børnene lidt i klokken 13 for alvor rykker ind på fritidshjemmet Bryggergården i Københavns Kommune, er der fuld fart på med det samme. Op og ned ad trapperne, frem og tilbage på gangene for at finde en plads lige der, hvor det nok bliver sjovest i dag.

Fritidshjemmets store sal er meget søgt, for her kan børnene spille alle slags bold og spæne rundt sammen med vennerne.

“Børnene har altså bare behov for at komme af med noget krudt, når de kommer fra skolen. Et af vores fokuspunkter er bevægelse, og her er børn i bevægelse hele tiden,” siger pædagog **Ane Skjøds-holm.**

Børnene må selv vælge, hvad de vil lave. Derfor har fritidshjemmet funktionsopdeling i stedet for stuer, og børnene får tilbudt forskellige aktiviteter på værkstederne, i salen og ud af huset.

“Vi planlægger ture og aktiviteter, men det handler om børnenes fritid, så vi stikker fingeren i jorden og hører, om de vil med,” siger **Lasse Lindved Laursen,** tidligere pædagogmedhjælper i Bryggergården, men netop færdig som merit-ud-

dannet pædagog. I dag skal han på fiske-tur med en gruppe børn.

### Skolen styrer

Ane og Lasse har sammen med husets øvrige voksne hentet børnene på de skoler, som fritidshjemmet er knyttet til. De er vant til at samarbejde med lærerne i den såkaldte ‘samtænkning’ af skole og fritidsinstitution.



**Fritidspædagogikken er historie med skole-reformen, for børn kan ikke have fri i heldags-skolen. Her er alt indre liv underordnet skolens optik og skal understøtte læring.**

JAN HOBY, NÆSTFORMAND I LFS



# Hvad er det bedste ved fritteren?



## Marthida, 8 år

Det bedste er, at min bedste veninde, Frida, også går her. Man kan lege og hygge med vennerne og få nye venner, når der kommer nye børn. Det er også dejligt at spille rundbold, så man kan røre sig efter at have siddet stille i skolen.



## Nicoline, 8 år

Jeg kan godt lide at spille hospital i salen, det er ligesom fangeleg. Alle løber rundt, og hvis man bliver taget af ham, der er virus, bliver man båret over på en madras, der er hospitalet. Det er også hyggeligt at sidde sammen med andre børn i værkstedet og lave collager.

**Børnene laver collager** i det kreative værksted sammen med pædagogerne Lasse Lindved Laursen og Ane Skjødsholm.



## Anna, 7 år

Det bedste er at lege i salen, spille rundbold, stikbold og counter strike. Her er mange med, og man kan gemme sig rigtig meget. På værkstederne kan jeg godt lide at lave runde knytninger, som kan bruges som armbånd og nøglering.

“Vi har brugt mest tid på samtænkningen i forbindelse med indskoling. Senere har lærerne ikke vidst, hvad de skulle bruge os til. Jeg har følt mig som vikar eller hjælper,” siger Lasse Lindved Laursen.

Ane Skjødsholm har lige været med til nogle natur-aktiviteter i skolehaverne. Men hun mener, at det først og fremmest er skolens måde at gøre tingene på, der har præget arbejdet med samtænkningen.

“Det er skolen, der sætter dagsordenen, og det har haltet med at få os med i planlægningen af forløbene.”

### Arbejdet skal give mening

I fremtiden får de endnu oftere deres gang på skolen. For ‘samtænkningen’ skal efter skolereformen udvikles til et ‘stærkt samarbejde’, hvis præcise indhold de to pædagoger dog er usikre på. Det er lidt ærgerligt, hvis vi bare skal være dem, der går bagerst og holder i hånd, mener Ane Skjødsholm.

“Vi kommer ikke ind i skolen for at lave fritidspædagogik. Men hvad skal vi så, for at det giver mening, at vi er der,” spørger hun.

Aktiviteterne på fritidshjemmet vil ikke blive de samme, når skoledagen bliver længere.

“Turene må vi holde til nærområdet, og vi skal tilpasse vores ideer og planer til den kortere tid, børnene er her,” siger Lasse Lindved Laursen.

Både Ane og Lasse mener dog, at de kan bidrage med noget af det, som fritidshjemmet er allerbedst til: børnenes relationer, deres trivsel og sociale kompetencer.

“Jeg håber, at vi kan medvirke til øget inklusion, sådan som det er planen i skolereformen,” siger Lasse Lindved Laursen.

“Hvis børnene skal have større chancelighed, må man tænke i andre læringsformer end den traditionelle skoles. Det er her, vi skal sparke noget ind,” supplerer Ane Skjødsholm. ★

**Skole og fritid**  
- set med børneøjne  
side 26

foa@foa.dk



## Tara, 9 år

Det bedste er dansestuen, hvor vi har et gardin med stjerner og måner og diskolys. Man kan tage noget andet tøj på og selv vælge musikken, Justin Bieber, mpp og alt muligt forskelligt. Man bestiller dansetid, og så kan der komme andre.

# Skole og fritid – set med børneøjne



## Sådan er undervisning

- Handler om at lære
- Er noget individuelt (jeg lærer)
- De voksne bestemmer
- Man får noget ind i hovedet
- Man gør noget, der er hårdt
- Er opgaver, der skal arbejdes med
- Giver ikke altid mening her og nu



## Sådan overlever fritidspædagogikken



**Jan Simon Petersen**, pædagogisk konsulent i FOA

### Møv jer ind med alt, hvad I kan

"Det kræver en aktiv indsats fra pædagoger og pædagogmedhjælpere, hvis fritidspædagogikken skal ind og betyde noget i skoledagen. De skal møve sig ind, byde sig til med alt, hvad de kan og kommer med.

I skolekulturen betyder det blandt andet at skrive ned og konkret formulere, hvad fritidspædagogikken kan i den understøttende undervisning. Lærerne er naturligt optaget af de faglige mål, men børnene har godt af aktiviteter, der ikke er styret af voksne og deres interesser.

Det er helt afgørende, hvem der bestemmer indholdet i de understøttende timer. Det må ikke knyttes for meget op på faget, for der er forskel på at lege frit og 'lege matematik'. Men det bliver ikke let, for fritidspædagogikken står ikke på skoleskemaet."



**Pernille Hviid**, lektor ved Københavns Universitet

### Snak mere med familierne

"Fritidstilbuddenes rolle er drejet for meget i retning af, hvad samfundet og markedet har brug for. Det meste af børns liv står efterhånden i uddannelsens tjeneste, og vi er blevet blinde for, at andet er vigtigt.

Opmærksomheden på, hvordan fritidsinstitutionerne samarbejder med skolen har været ekstremt dominerende de sidste 15-20 år. Fritidspædagogikken bør rette sin opmærksomhed mere mod, hvad den moderne familie har brug for, når den skal skabe et godt børneliv.

I dialogen med familierne er der nogle nye muligheder: Nogle institutioner mener for eksempel, at det er en forældreopgave at lære børnene at klare sig på toilettet, binde snørebånd, lave lektier og køre på tohjulet cykel, mens fritidshjemmet og sfo'en tænder bål, bager snobrød og hygger. Her er der noget, som burde genforhandles.

Forældre vil også gerne hygge, men familien er presset og har en række opgaver, der er tidskrævende."



**Kilde:** UCC Syddanmark: Ord og billeder på fritidspædagogikken, 2010

### Fritidspædagogikken – hvad kan den tilbyde børnene?

- Frihed og selvbestemmelse
- Fællesskab – det sociale, demokrati og medbestemmelse
- Leg og aktiviteter knyttet til håndværk, musik, æstetik, natur, idræt og bevægelse

**Kilde:** Jan Simon Petersen, pædagogisk konsulent i FOA.

**50**

procent af personalet til den understøttende undervisning skal som udgangspunkt være pædagoger eller medarbejdere med lignende kompetencer.

**Kilde:** Kommunernes Landsforening

### [bag om ordet]

**Understøttende undervisning** har til formål at udvikle elevernes undervisningsparathed ved at arbejde med deres sociale kompetencer, alsidige udvikling, motivation og trivsel.

**Kilde:** Folkeskolereformen

## Sådan er fritidstilbud

- Handler om at lege og være med
- Er noget socialt (vi leger)
- Børnene bestemmer
- Man bruger både kroppen og hovedet
- Man gør noget, man har lyst til
- Er aktiviteter, man kan vælge at være med i
- Giver ofte mening her og nu



**Stig Broström**, professor ved DPU, Aarhus Universitet

### Begynd samarbejdet forfra

“Det sværeste i de forskellige former for samordning mellem skole og fritidstilbud har været at få lærere og pædagoger til at samarbejde.

Den vigtigste erfaring er, at samarbejdet skal vokse frem af et helt

nyt fælles grundlag. For når skolen og lærerne på forhånd har defineret rammerne, føler pædagogerne sig som vedhæng.

Samarbejdet må derfor have nogle nye former, hvor begge parter kompetencer kan komme i spil.

Hvis pædagogen i den understøttende undervisning kan medvirke til, at lærestoffet iscenesættes i nogle legeorienterede forløb, tilbyder hun en klar faglighed. Pædagogen bidrager på den måde med sin viden om, hvordan børn lærer gennem leg, og det gør læringen mere helhedspræget og effekten bedre.”



**Lotte Hedegaard-Sørensen**, lektor i specialpædagogik ved DPU, Aarhus Universitet

### Tag udgangspunkt i hverdagen

“Den almindelige skole bør lære af de erfaringer, mange års samarbejde mellem lærere og pædagogisk personale på specialskolerne har givet.

Her er det helt afgørende, at faggrupperne respekterer hinandens fagligheder. Faglighederne skal ikke blandes, for så føler nogle, at der bliver taget af deres territorium.

Samarbejdet bliver bedst, når det tager udgangspunkt i dagligdagens praksis i stedet for abstrakte rolledefinitioner. Når man sætter sig ned og diskuterer hverdagsituationer, bliver det hurtigt indlysende, at der er brug for flere hænder og forskellige hænder.

På specialskolerne handler det om at få skabt rum til at undervise, og det bliver der også mere brug for i de øvrige skoler. Skolereformen kommer nemlig på et tidspunkt, hvor mange børn overflyttes fra specialskoler og specialklasser.”

Hverdagen i SFO'en er blevet en anden, fortæller Bettina Ardahl, en af 21 **nyuddannede pædagogiske assistenter** i Odsherred.

Af Ulla Nygaard ★ foto: Jørgen True

# Ny viden ved vandbanen



## [cv]

**Nacn:** Bettina Ardahl 33 år  
**Job:** Pædagogisk assistent i SFO'en ved Skolen på Fjorden. Har arbejdet som pædagogmedhjælper i 14 år og blev færdig som pædagogisk assistent i marts 2013.

## Rotation i Odsherred

21 pædagogmedhjælpere er blevet uddannet til pædagogiske assistenter som led i et rotationsprojekt i Odsherred Kommune. De har fået deres sædvanlige løn under uddannelsen, og imens har ledige vikarieret for dem.



[www.ug.dk](http://www.ug.dk) - skriv "pau" i søgefeltet. Læs også om GUV samme sted. Du kan få godskrevet din erfaring og få afkortet uddannelsen.

Hammer og mejsel bliver taget frem, når værkstedet åbner, og der skal arbejdes på vandbanen. Det sker rigtig tit i SFO'en ved Skolen på Fjorden i Fårevejle, hvor både børn og voksne nyder timerne ved træstammerne. Der bliver hugget og formet, så vandet kan løbe gennem banen.

De voksne, som tidligere var pædagogmedhjælpere uden uddannelse, har i dag fået et nyt grundlag for deres arbejde, nemlig uddannelsen som pædagogisk assistent.

## 14 måneder på skolebænken

Gennem 14 måneder har **Bettina Ardahl** og 20 andre pædagogmedhjælpere i Odsherred Kommune uddannet sig til pædagogiske assistenter, og i mellemtiden har ledige vikarieret i deres job.

Nu er de 21 tilbage på deres arbejdspladser, og forandringerne er blevet synlige. Den nye viden bliver tænkt ind i hverdagens projekter, som vandbanen er et af. Hvis vandbanen skal blive en pædagogisk succes, er det værdifuldt at have et godt kendskab til børns udvikling og deres evne til at koordinere det, de ser, med det, de vil med deres hænder. Og det er netop en af de ting, de nye pædagogiske assistenter har lært noget om.

## Mere selvtilid

Bettina Ardahl havde mange betænkeligheder, før hun startede på uddannelsen,

og tvivlede på, om hun kunne finde ud af det. Men hun overvandt sin tvivl og har nu fået sit eksamensbevis. Det hjalp, at hun var sammen med to af kollegerne fra SFO'en, Gitte Schütt og Dorthe Palmkvist.

Selvom Bettina og kollegerne har mange års praktisk erfaring, har uddannelsen alligevel betydet en del for deres arbejde med børnene i SFO'en.

I SFO'en ved Skolen på Fjorden arbejder alle voksne med projekter, som skal beskrives og dokumenteres i forhold til de pædagogiske læreplaner. Uddannelsen har gjort denne del af jobbet mere overkommeligt.

"Uddannelsen har desuden været en gevinst i kraft af de mange fremlæggelser, vi har haft. Jeg har fået større selvtilid, som betyder, at jeg nu er begyndt at give mig til kende på personalemøderne – og også på forældremøder for mine egne børn," siger Bettina Ardahl.

Efteråret byder på nye projekter, og Bettina Ardahl glæder sig til aktiviteter med musik, gymnastik, teater og cirkus. ★

[post@ulla-nygaard.dk](mailto:post@ulla-nygaard.dk)

Bettina Ardahl og hendes kolleger Gitte Schütt og Dorthe Palmkvist får nytte af deres nye viden om børnenes udvikling i arbejdet med **vandbanen**.



Eva Madsen blev **beskyldt for socialt bedrageri**, men har med FOAs hjælp fået de mistede sygedagpenge udbetalt.

# Eva blev renset for mistanke

## Vejen til erstatning

### August

2008

Eva Madsen arbejder i hjemmeplejen i Favrskov Kommune og kommer til skade med skulderen, da en beboer falder.

### December

2008

Arbejdsskadestyrelsen anerkender skulderskaden som en arbejdsskade.

### Oktober

2009

En medarbejder ved Favrskov Kommune ser Eva i et forsamlingshus og mener, hun udfører arbejde der.

### Maj

2010

Favrskov Kommune stopper sygedagpengeudbetalingen og kræver tilbagebetaling af udbetalte beløb fra oktober 2009.

### Oktober

2011

Beskæftigelsesankenævnet afgør, at Eva Madsen ikke skal tilbagebetale udbetalte sygedagpenge. Kommunen får medhold i, at de må stoppe sygedagpengene fremadrettet.

### Maj

2013

FOA Randers stævner Beskæftigelsesankenævnet og får i Retten på Frederiksberg medhold i, at Favrskov Kommune ikke måtte stoppe udbetalingen af Eva Madsens sygedagpenge.

Lejligheden i Randers virker, som om social- og sundhedshjælper **Eva Madsen** lige er flyttet ind. Sådan er det ikke. Eva har boet der et halvt år, men mange møbler er lånte, og de bare vægge afspejler Evas økonomi.

I ti måneder levede hun uden ydelser og måtte tage dyre lån for at klare hverdagen.

### Skaden

Eva Madsen arbejdede i hjemmeplejen i Favrskov Kommune, da hun i 2008 kom til skade med skulderen, fordi en beboer faldt og rev hende med i faldet.

Siden har Eva Madsen haft ondt i skulderen, og en operation har været uden effekt. Hyppig hovedpine er også en følge af skaden.

“Nogle gange kaster jeg op på grund af hovedpine,” siger Eva Madsen.

Arbejdsskaden har haft både fysiske og psykiske omkostninger for Eva Madsen. Først kæmpede hun for at komme tilbage på arbejde, men det tillod skulderen ikke. Herefter ville hun tage hf og uddan-

nes til socialrådgiver, men den plan måtte hun opgive.

“Kommunen bakkede ikke op og indkaldte til samtaler i skoletiden. Hele tiden nye samtaler og nye sagsbehandlere. Der skete ikke noget, og jeg blev nedgjort. Det gik hurtigt op for mig, at jeg skulle have FOA med.”

### Anklagen

Eva Madsen ser tilbage på et forløb med 18 forskellige sagsbehandlere, hjemløshed og depressioner. Og en anklage for socialt bedrageri.

“I et forsamlingshus mødte jeg en medarbejder fra Favrskov Kommune. Hun mente, jeg serverede der. Men der var altså selvbetjening,” siger Eva Madsen.

Favrskov Kommune opfattede Evas tilstedeværelse i forsamlingshuset som en arbejdssituation og stoppede udbetalingen af sygedagpenge. Samtidig krævede de tilbagebetaling af godt et halvt års udbetalte sygedagpenge.

“Jeg var til mange ‘afhøringer’ i kom-

“Hvis jeg ikke havde FOA, så havde jeg været indlagt på psykiatrisk afdeling i dag.”



munen, og da de tog mine sygedagpenge, måtte jeg sige min lejlighed op. I to år boede jeg hos venner og kolleger og måtte låne penge i banken.”

Eva Madsen har det dårligt med at fortælle om den svære tid. Hun ønsker ikke at “udstille sin elendighed”.

“Jeg blev ramt af angst, stress og udbrændthed, og lægen på Arbejdsmedicinsk Klinik henviste mig til psykiater. Jeg får stadig medicin og venter på en ny arbejdsprøvning. Jeg har aldrig før haft det dårligt psykisk. Det var ikke anklagen om socialt bedrageri, der var værst, det er måden, de taler til dig på. Mistænkeliggørelsen. Du kender ikke dagsordenen, og du bliver så utryg.”

### **FOAs rolle**

Eva Madsen nævner flere gange medarbejderne i FOA Randers som sit faste

holdepunkt. Faglig sekretær Aage Thorvaldsen og jurist Rikke Zander har spillet en central rolle i forløbet. De førte hendes sag i Beskæftigelsesankenævnet og i Retten på Frederiksberg og vandt. Det betyder, at Eva nu har fået udbetalt de mistede sygedagpenge – i alt 93.000 kroner efter skat.

“Jeg har fået oprejsning, men jeg føler mig stadig som taber. Det lyder utaknemmeligt, men jeg skylder flere penge væk, end jeg har fået, og renterne tikker. Der er lang vej tilbage.”

“Men hvis jeg ikke havde FOA, så havde jeg været indlagt på psykiatrisk afdeling i dag. FOA har været både sagsbehandler og psykolog,” siger Eva Madsen. ★

[info@anniheiberg.dk](mailto:info@anniheiberg.dk)

“Sagen og **mistænkeliggørelsen har været hård**, men jeg havde hele tiden opbakning fra FOA i Randers,” siger Eva Madsen.



### **Socialt bedrageri**

Det anses for socialt bedrageri, hvis man mod bedre vidende uberettiget har modtaget ydelser fra det offentlige. Kommunerne har fokus på socialt bedrageri, og FOA kan hjælpe i sager, der omfatter udbetaling af sygedagpenge, revalidering eller førtidspension.

Send os et spørgsmål, og vi skaffer dig svar fra en ekspert.

Spar på saltet

## Hvordan skåner jeg mine børn for at få for meget salt?

**?** Jeg har læst, at man skal være opmærksom på, at børn ikke må få for meget salt. Hvordan undgår man som forældre, at ens børn får for meget salt?

### SVAR

Det er rigtigt, at saltet i mad til børn skal begrænses. Når det gælder spædbørn, er deres nyrer ikke i stand

til at udskille så meget salt og kan derfor overbelastes. Det er derfor vigtigt ikke at tilsætte salt til spædbørns mad og ikke at vænne børn til en salt smag. Grøntsager og kartofler, der er kogt i letsaltet vand, kan dog godt anvendes. Når børnene er 8-9 måneder og begynder at spise samme mad som resten af familien, er det derfor endnu

en god grund til at spare på saltet her. De større børn har det lige som de voksne: en øget risiko for højt blodtryk og hjerte-kar-sygdom, hvis de får for meget salt. Vi får ca. 80 procent af vores salt fra industrielt fremstillede fødevarer. Brød er en af de største kilder til salt, men også saltet pålæg, ost og salte snacks/nødder bidrager. Helt konkret

kan man kigge efter nøglehulsmærket, når man ønsker at spare på saltet.

[Gitte Gross]



Læs mere

På Fødevarestyrelsens hjemmeside kan man se, hvor meget – eller lidt – salt børn i forskellige aldersgrupper maksimalt bør få pr. dag.

## Skal der være enighed om fordelingen af lokalløn?

**?** Kan lederen suverænt bestemme, hvad lokallønnen skal bruges til, og kan midlerne gives til andre overenskomstgrupper? Skal der ikke være forhandlet til enighed om at bruge midlerne?

### SVAR

Både ja og nej. Det er arbejdsgiverens ansvar at føre en sund økonomisk politik på arbejdspladsen. Det betyder, at det er arbejdsgiveren, der i sidste ende bestemmer/vurderer, hvor mange midler der skal afsættes til lokalløn. Det betyder dog ikke, at arbejdsgiveren kan melde ud, at der ikke er penge til lokalløn. Det er nemlig samtidig begge parter (arbejdsgivers og organisationers) ansvar at sikre, at der sker lokal

løndannelse på arbejdspladserne. Det er meningen med lønsystemet, at der skal udmøntes lokalløn. Med andre ord er det afgørende, at kommunerne genanvender de midler, der allerede er, til lokale lønforhandlinger, og selv finder nye midler. Midlerne kan gives til alle overenskomstgrupper. Det er derfor vigtigt, at tillidsrepræsentanterne er 'på vagt' i forhold til at byde ind med egne grupper, da der ellers kan ske det, at tillidsrepræsentanterne fra andre grupper kan få tildelt en større del af midlerne. Et godt råd er derfor at holde sig til over for ledelsen og derved erindre ledelsen om, at det er vigtigt, at alle overenskomstgrupper imødeses.

[Sofie Møller Barkholt]

Læs mere  
Se side 43

## Kan jeg få barselsdagpenge som ledig?

**?** Hvis man er ledig, får man så barselsdagpenge? Hvis ikke – hvad så?

[Helle]

### SVAR

Hvis du er medlem af a-kassen og er berettiget til arbejdsløshedsdagpenge, vil du have ret til barselsdagpenge under barselsorlov. Barselsdagpengene udgør samme beløb, som dine arbejdsløshedsdagpenge, men udbetales af Udbetaling Danmark. Du har ret til barselsdagpenge 4 uger før forventet fødsel. Du skal orientere din a-kasse om, hvornår du går på barsel, hvorefter a-kassen anmelder fraværet til Udbetaling Danmark. Herefter modtager du et underretningsbrev fra Udbetaling Danmark, som du skal udfylde og returnere. Efter fødslen har du ret til 14 ugers

barselsdagpenge. Efter 14 uger har du ret til 32 ugers forældreorlov med barselsdagpenge. Disse 32 ugers forældreorlov kan du dele med faderen, eller han kan overtage alle 32 uger. Hvis du har været ledig længe og er ved at miste retten til dagpenge fra a-kassen, vil du stadigvæk have ret til barselsdagpenge, hvis orloven påbegyndes, før du mister dagpengere retten. Efter barselsorloven kan du igen modtage dagpenge fra a-kassen, hvis du er ledig. Barselsperioden betragtes som en 'død' periode i forhold til din dagpengere i a-kassen. Hvis du ikke er dagpengeberettiget medlem af en a-kasse, kan du søge kontanthjælp under barsel. Kontanthjælp udregnes på baggrund af dine og din eventuelle ægtefælles indtægter og formue.

[Anne Dahl Petersen]

## Optjener jeg præmieportioner?



Jeg er 62 år og har fået efterlønssbevis som 60-årig. Siden 2003 har jeg arbejdet som nattevagt hver anden uge (beskæftigelsesgrad 33.060/34 pr. uge.) Optjener jeg præmieportioner? Jeg læste nemlig et sted, at man optjener præmieportioner for hver 481 timers arbejde, hvis man arbejder 37 timer pr. uge i 3 måneder.

[Helene Zielinska]

### SVAR

Når du har haft dit efterlønssbevis i mindst 2 år, og din arbejdsgiver i perioden har indberettet mindst 3.120 løntimer til Indkomstregistret, kan du begynde at optjene præmieportioner. Du kan maksimalt optjene 12 præmieportioner, og antallet af portioner afhænger af, hvor mange timer du

arbejder i optjeningsperioden. Hver gang din arbejdsgiver har indberettet 481 løntimer til Indkomstregistret, har du optjent en præmieportion.

Hvis du ikke har fuld overenskomstmæssig arbejdstid, vil du være længere end 2 år om at optjene de 3.120 løntimer, der er en forudsætning for, at du kan begynde at optjene præmien. Det vil igen betyde, at du ikke vil kunne nå at optjene de maksimale 12 portioner.

Det er således ikke en betingelse, at du skal arbejde 37 timer om ugen for at optjene præmie, men det kan få den konsekvens, at du ikke kan nå at optjene de maksimale 12 portioner. Hvis du vælger at gå på efterløn i optjeningsperioden, vil det naturligvis også få indflydelse på antallet af præmieportioner.

Hver skattefri præmieportion udløser i 2013 et beløb på 12.496 kr., hvis du er fuldtidsforsikret – for deltidsforsikrede er beløbet på 8.320 kr. Beløbene reguleres løbende. Du kan først få det samlede præmiebeløb udbetalt, når du er fyldt 65 år, og du skal selv henvende dig skriftligt til FOAs A-kasse for at få beløbet udbetalt.

Hvis det ikke fremgår af dine lønsedler, hvor mange timer din arbejdsgiver indberetter hver måned, kan du enten spørge på lønkontoret, eller du kan se det direkte på SKATs hjemmeside under TastSelvBorger. Hvis du er det mindste i tvivl om rigtigheden af det indberettede timetal, er du altid velkommen til at kontakte FOAs A-kasse.

[Bente Harrekilde]

## Bliver mine feriepenge modregnet?



Jeg fylder 65 år i december 2013 og går på pension. Feriepenge, som jeg har optjent i 2013, hvordan udbetales de, og modregnes de i pensionen?

[Anonym]

### SVAR

Når du overgår til folkepension og dermed forlader arbejdsmarkedet, kan du få dine feriepenge udbetalt med det samme – både for indværende år og tidligere ferieår. Du skal senest

anmode om feriepengene 6 måneder efter overgang til pension. Feriepengene bliver ikke modregnet i din pension.

[Anne Dahl Petersen]

## Kan jeg sige mit arbejde op i november?



Jeg har ret til efterløn 3. februar 2014 som fuldtidsforsikret. Jeg arbejder 30.950 timer pr. uge.

Kan jeg regne med at stoppe på min arbejdsplads, når jeg kommer hjem fra ferie 8. februar 2014?

Eller skal jeg vente, til jeg har modtaget efterlønssbeviset?

Kan jeg komme til at tale med en rådgiver fra PenSam, inden jeg siger mit arbejde op i november?

[Margit Sangild]

### SVAR

Der burde ikke være noget til hinder for, at du som planlagt kan sige dit arbejde op for at gå på efterløn 8. fe-

bruar 2014. Jeg vil alligevel anbefale dig at få 'grønt lys' fra a-kassen i Herning, inden du tager skridtet og siger dit arbejde op.

Når du nærmer dig din 60 års fødselsdag, får du et brev fra a-kassen i Herning, hvori de orienterer dig om rettigheder og pligter i forbindelse med efterlønssbevis og efterfølgende overgang til efterløn. Måske skal du svare på enkelte spørgsmål forud for udstedelsen af dit efterlønssbevis, men i store træk foregår udstedelsen helt automatisk.

Derimod skal du ansøge skriftligt om at få efterløn, og du skal være opmærksom på, at du tidligst kan få efterløn fra den dato, din ansøgning

er modtaget i a-kassen.

Det er en rigtig god idé at hente pensionsrådgivning i PenSam, inden du siger dit arbejde op. Du kommer lettest i kontakt med PenSam via [www.pensam.dk/kontakt](http://www.pensam.dk/kontakt) – eller du kan ringe til dem på 44 39 39 39 for at aftale nærmere.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

om efterløn på [www.foa.dk/regler](http://www.foa.dk/regler) – klik på 'pjece' og 'regler'. Her finder du pjecen 'Efterløn og skattefri præmie'.



Hvis man er ledig, får man så barseldagpenge? Hvis ikke – hvad så?

.....  
HELLE



E-mail:  
[brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk)

eller send et brev med posten:

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

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

### Flere spørgsmål og svar

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



Læs mere

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

### Denne gang får du svar fra



**Gitte Gross**,  
bromatolog,  
DTU



**Sofie Møller  
Barkholt**  
konsulent,  
FOA



**Anne Dahl  
Petersen**,  
socialrådgiver,  
FOA



**Bente Harrekilde**,  
konsulent,  
FOAs A-kasse

# Kommunerne sparer på de ældre

Besparelserne på ældreplejen fortsætter, og det kan blive et **varmt emne** til kommunalvalget.

Af Britta Lundqvist

Antallet af ældre over 67 er steget med næsten 150.000 siden 2007, men udgifterne til ældreplejen er ikke steget tilsvarende, ifølge Ugebrevet A4. Tværtimod bruger kommunerne nu færre kroner pr. ældre. Og hver tredje kommune forventer, at udgifterne til ældre vil falde i 2014 ifølge en budgetundersøgelse, Epinion har lavet for FOA.

“Ældreområdet er meget let at spare på, fordi der ikke er ret mange ting, der er særligt specificerede i loven. Inden for folkeskolen er der et minimumstimetal, men på ældreområdet er det helt anderledes elastisk,” siger **Roger Buch**, kommunalforsker ved Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

## Besparelser og livskvalitet

Næsten alle kommuner har i de seneste år indført forskellige former for træning af de ældre, så de kan klare mere selv.

“Den udvikling er udløst af økonomisk nød, hvor man har kigget på mulighederne for besparelser, men der er også den positive side af det, at mange får en større livskvalitet ved at klare sig selv,” siger Roger Buch.

“Men politikerne skubber de ubehagelige beslutninger ned til frontpersonalet. Det gælder ikke kun ældreområdet, men også på skoleområdet,” tilføjer han. ★

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

Sparer din kommune?  
Side 40

8

milliarder kroner mere rummer kommunekasserne nu end i 2009 efter besparelser og stram styring af økonomien.

Kilde: Ugebrevet A4

## Valget 19. november

Tirsdag den 19. november er der valg til kommunalbestyrelser og regionsråd.

 Læs mere

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

Mens sosu-hjælper June Benita Nielsen klarer opvasken, sætter Annelise Christensen sig ved køkkenbordet, for hun har meget brug for den **personlige kontakt** og psykisk støtte.





# Vier skåret helt til benet

Albertslund Kommune har gennemført rekordstore besparelser i ældreplejen. Det går hårdt ud over psykisk skrøbelige borgere, fordi der **ikke er tid** til den menneskelige kontakt.

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

Læs mere på næste side →

37

procent af kommunerne forventer færre ansatte i 2014.

**Kilde:** Rundspørge blandt borgmestre, Epinion

### Rekord i besparelser på ældre

Albertslund Kommune har rekorden i besparelser på ældreområdet. 33 procent er kommunens udgifter til ældre over 65 år faldet siden 2009, ifølge de kommunale nøgletal.

### Minuttyranni

Hvis en borger i Albertslund får flere ydelser, er det ikke sådan, at de minutter, ydelserne er normeret til, lægges sammen. I stedet bliver nogle af ydelserne til såkaldt nul-tid, det vil sige, de skal laves, men der er ikke sat tid af til det.

**Kilde:** Sosu-hjælper June Benita Nielsen



Det er som samlebånd, og vi kører ned på det tidspres.

CAMILLA CHRISTENSEN,  
SOSU-HJÆLPER



En **krammer** betyder meget for Annelise Christensen, når sosu-hjælper June Benita Nielsen kommer.

## Vi er skåret helt til benet

→ Sosu-hjælper **June Benita Nielsen** får et varmt velkomstkram af **Annelise Christensen**. Annelise er næsten blind, har sukkersyge, gigt og er psykisk sårbar. For hende betyder hjemmehjælpen mere end de tre gange opvask om ugen og rengøring hver 14. dag. Det er også den personlige kontakt og muligheden for at tale om, hvordan hun har det, der er vigtig. Besøgene af June eller kollegaen, sosu-hjælper **Camilla Christensen**, hjælper hende, når hun har det dårligt psykisk.

“Jeg har mange dårlige dage, hvor jeg kører ned i et sort hul og tudbrøler. Jeg ved, jeg kommer til at forsinke dem, og jeg kan mærke, de er stressede, men jeg har brug for deres støtte,” forklarer Annelise Christensen.

### Rekordstore nedskæringer

Annelise Christensen bor i Albertslund Kommune, hvor besparelserne i ældreplejen har Danmarksrekord. Siden 2009 er der skåret 33 procent, og det rammer hårdt, oplever hun.

Før fik Annelise et omsorgsbesøg om aftenen, men det er væk. Rengøringen er skåret

fra en gang om ugen, og opvasken om aftenen og i weekenden må stå over. Det dårlige syn og gigten i hænderne er årsag til, at hun ikke selv kan klare opvasken.

June Benita Nielsen går ud i køkkenet, og Annelise Christensen er lige i hælene på hende og sætter sig for enden af køkkenbordet. Hun vil ikke



Rengøring og **samtale med borgeren**. Annelise Christensen taler om, hvordan hun har det, mens Camilla Christensen gør rent på toilettet.



gå glip af et eneste øjeblik mulighed for personlig kontakt.

### **Som samleband**

June Benita Nielsen og Camilla Christensen oplever, at de ikke kan give borgerne den hjælp, de har behov for, og det belaster det psykiske arbejdsmiljø.

“Vi er skåret helt til benet, og det går ud over tiden til personlig kontakt, som mange borgere har brug for. Det er som

samlebånd, og vi kører ned på det tidspres,” fastslår Camilla Christensen.

Efter nedskæringerne har de flere besøg, og tiden til de enkelte opgaver er presset. Et toiletbesøg om dagen er sat til 9 minutter, men om aftenen til 7 minutter. Og hvis borgeren i forvejen får en anden ydelse, er der ikke sat tid af til at sørge for, at borgeren får noget at drikke.

“Ofte bliver vi bussemanden over for borgeren, når vi ikke har tid til at imøde-

komme det behov, borgeren har. Det bliver man kørt ned af før eller siden,” fastslår Camilla Christensen.

For June skete det sidste år, hvor hun gik ned med stress.

“Man føler ikke, man har udrettet noget godt, og det slider,” siger June Benita Nielsen. ★

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



### Længst muligt i eget liv

Fredericia Kommune indførte hverdagsrehabilitering i ældreplejen i 2008 som den første. Ifølge kommunen afsluttes ca. 45% af borgerne som selvhjulpne efter træningen, og ca. 40% afsluttes til mindre hjælp. Kommunen har sparet 15 mio. kr. på hjemmeplejen.

**Kilde:**  
www.fredericia.dk

94

procent af kommunerne har tilbud om rehabilitering af ældre borgere.

**Kilde:** Kortlægning af kommunernes erfaringer med rehabilitering på ældreområdet, Socialstyrelsen

### [bag om ordet]

**Hverdagsrehabilitering** er den fællesbetegnelse, kommunerne bruger om genoptræning af borgere i hjemmeplejen, så de kan blive mere selvhjulpne i dagligdagen.

### Kommunerne sparer

Der er penge at hente for kommunerne, viser evalueringer af rehabiliteringsindsatsen. Besparselserne i hjemmeplejen er på omkring 10-13%.

**Kilde:** Kortlægning af kommunernes erfaringer med rehabilitering på ældreområdet, Socialstyrelsen



Med stokken i den ene hånd og støvsugeren i den anden forsøger Lilli Bjergstad at manøvrere rundt, men de skrå bevægelser **forværrer rygsmerterne.**

## Lilli skal selv støvsuge

92-årige Lilli Bjergstad har lægeerklæring på, at hendes ryg ikke kan klare støvsugning. Alligevel har Hvidovre Kommune **frataget hende hjælpen.**

Af Britta Lundqvist ★ foto: Johnny Frederiksen

Lilli Bjergstad på 92 har en aktiv hverdag, og hun klarer det meste selv. Der er kun én ting, hun virkelig har brug for hjælp til, og det er støvsugning. Siden hun var 87, har hun fået støvsuget hver anden tirsdag af den kommunale hjemmehjælp, men den hjælp har kommunen nu taget fra hende.

“Den skrå bevægelse, når man støvsuger, får min iskiasnerve i klemme. Men en dag kom der en terapeut fra kommunen og sagde, at jeg godt kunne støvsuge,” fortæller hun.

Lilli Bjergstad har en lægeerklæring om, at hun ikke kan klare støvsugning, men den bliver der ikke taget hensyn til.

“Terapeuten sagde, at jeg ikke var samar-



bejdsvillig, og så bebrejdede hun mig, at jeg har tæppe over hele gulvet i stuen. Jeg bor i en stueejlighed, og kælderen er uopvarmet, så jeg har tæppe på for at holde varmen. Og det synes jeg da heller ikke, kommunen skal blande sig i,” siger Lilli Bjergstad.

#### På bar bund

Lilli Bjergstad synes, det er en ydmygende behandling, hun er udsat for. Da hun for fem år siden blev visiteret til hjælp til et ugentligt bad og støvsugning, fik hun at vide, at hun kunne få den hjælp, hun havde brug for. Senere indvilligede hun i at droppe hjælpen til bad, for i forvejen gik hun selv i bad flere gange om ugen ud over det kommunale bad.

“Jeg vil gerne gøre det, jeg kan. Men jeg får frygtelige smerter, når jeg prøver at støvsuge. Hvis min ryg får det værre, risikerer jeg, at jeg

får brug for mere hjælp. Jeg føler, jeg er helt på bar bund,” sukker hun fortvivlet.

#### De grå må gøre oprør

I sin fortvivlelse skrev Lilli Bjergstad et læserbrev til Hvidovre Avis, og både Ældrerådet i kommunen og Ældresagen har hun søgt hjælp hos.

“Det er altid de gamle, de sparer på. Jeg taler med mange, der har fået taget deres hjemmehjælp. Det grå guld må tage sig sammen, og jeg opfordrer andre til at klage. Men hjemmehjælperne, dem er der ikke noget at klage på. Dem har jeg været helt tilfreds med. Det er kommunen, der er problemet.” ★

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



[www.foa.dk/foa-tv](http://www.foa.dk/foa-tv)

## Nej til revolvervelfærd

Ældre skal kunne sige fra, uden at det fører til sanktioner, mener Ældresagen.

“Vi ser et mønster over hele landet. Rehabilitering bruges som et skjold, kommunerne dækker sig ind under for at legitimere de drastiske besparelser, der har været på ældreområdet,” siger **Olav Feldbo**, chefkonsulent i Ældresagen.

“Ideen om, at ældre kan være herre over deres eget liv i længere tid ved at blive genoptrænet, støtter vi,” understreger han. “Men rehabilitering skal være et tilbud og ikke tvang. Hvis den ældre er motiveret og kan se perspektivet, tror vi på det – og hvis der er de nødvendige personalemæssige ressourcer. Og den ældre skal kunne sige fra uden sanktioner. Vi er imod revolvervelfærd, hvor ældre bliver frataget hjælp, hvis ikke de lader sig genoptræne.” ★

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

# 8

ud af 10 plejehjemsledere forventer, at de om fem år vil bruge flere frivillige, og at de frivillige vil blive brugt til flere opgaver end i dag, f.eks. genoptræning, madlavning og rengøring.

**Kilde:** Center for Offentlig Kompetenceudvikling

#### Flere ældre og færre hænder

I 2009 var der en sotsu-medarbejder pr. 11,9 ældre. I 2013 er det steget til 14,6 ældre pr. medarbejder.

**Kilde:** Ugebetret A4

# 5

#### Top besparelser

Kommunernes største planlagte besparelser i budgetterne for 2014 er:

1. Rehabilitering i ældreplejen
2. Sammenlægning af institutioner
3. Udbud
4. Velfærdsteknologi
5. Indskrænkning af borgerservice.

**Kilde:** Rundspørge blandt borgmestre, Epinion

#### Størst og mindst

- Størst gavn af rehabilitering har borgere efter akut sygdom, faldulykker eller hvis de har haft brækket noget.
- Mindst effekt har rehabilitering hos borgere med kroniske og komplekse helbredsproblemer.

**Kilde:** Tine Rostgaard, professor ved Aalborg Universitet.



Se din egen kommune på det interaktive kort: [www.foa.dk/aeldrepleje2013](http://www.foa.dk/aeldrepleje2013)

### Hvad afgør vælgerens kryds?

Et repræsentativt udsnit af befolkningen er blevet spurgt om, hvilke emner der vil være afgørende for, hvor de sætter deres kryds ved kommunalvalget.

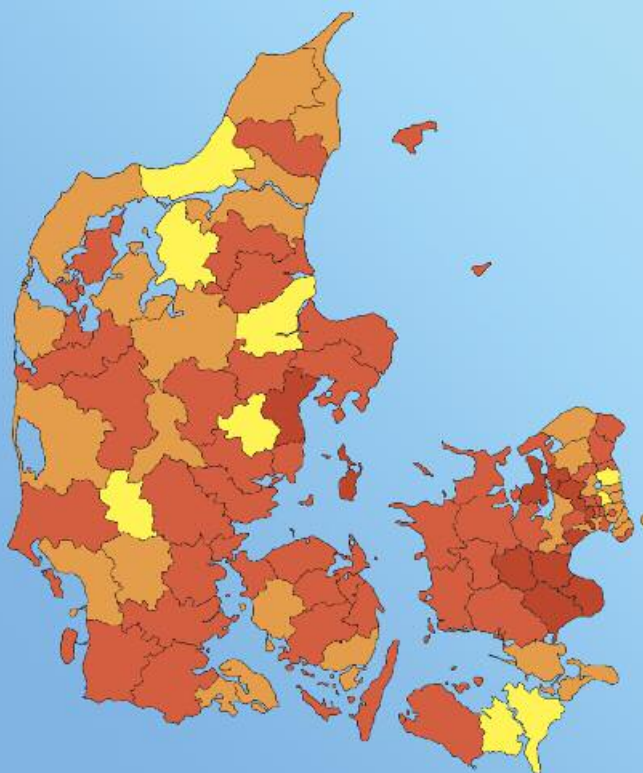
1. Beskæftigelse og arbejdsmarkedspolitik
2. Skat
3. Ældrepleje
4. Sundhed
5. Trafik og kollektiv transport

**Kilde:** YouGov for Momentum

# Kommunerne sparer på de ældre

## Kommunernes ældreudgifter 2009-2012

-  Har forøget udgiften
-  Har sparet op til 10%
-  Har sparet 10-20%
-  Har sparet mere end 20%



### 5 i toppen

De bruger flest penge på de ældre:

1. København
2. Gladsaxe
3. Vesthimmerland
4. Lyngby-Taarbæk
5. Gentofte

### 5 i bunden

De bruger mindst penge på de ældre:

1. Egedal
2. Allerød
3. Vallensbæk
4. Stevns
5. Greve

**Kilde:** www.noegletal.dk

## Hvad påvirker dit kryds til kommunalvalget?

Der er valg til kommunalbestyrelser og regionsråd den 19. november. Men hvad er udslagsgivende for, hvor du sætter dit kryds? Det har vi spurgt fire medlemmer om.



**Anne Gitte Kehren**, sosu-assistent, vikar, primært Horsens Sygehus, Region Midt

### Berører borgerne

Jeg er vokset op med et bestemt parti, som jeg nok vil stemme på igen. Der har været mange besparelser, som berører borgerne, og det hensyn vil også veje på valgdagen. Også mere end hensynet til mit eget job.



**Arne Bech**, på efterløn, tidligere omsorgsmedhjælper på døgninstitution i Lemvig

### Kæmp for jobbene

Dem, jeg stemmer på, skal kunne styre udliciteringen i den rigtige retning. Og så skal de kæmpe for de job, der er i kommunen. F.eks. bør de handicappede kunne passes inden for kommunegrænsen og ikke sendes til andre – måske billigere – kommuner.



**Hanne Andersen**, sygehjælper, leve-bo-miljøet Kærgården, Nordfyns Kommune

### Fred de ældre

Mit kryds går til de politikere, der vægter det sociale. De bør frede ældreområdet helt, da der er skåret meget allerede. Jeg tænker mere på de ældre, end jeg tænker på mit eget job, når jeg skal stemme.



**Anne Pedersen**, sosu-hjælper, hjemmeplejen, Nordfyns Kommune

### Skær ikke mere

Der kan næsten ikke skæres mere. For mig betyder det meget, at jeg kan stemme på nogen, der vil arbejde for, at de ældre har det godt. Ellers har jeg ikke tænkt så meget over valget endnu.

# Kommuner fyrer gravide elever

På det private arbejdsmarked er problemet ukendt.

Af Katrine Nadia Jørgensen ★ foto: Lene Esthava



**Iben Fries Johannsen** er 23 år, nybagt mor og på barselsdagpenge. Da hun blev gravid, afbrød Sønderborg Kommune hendes uddannelse som social- og sundhedshjælper, og hun mistede sin elevløn. Det samme er sket for mindst 23 andre FOA-medlemmer i forskellige kommuner.

Når barslen slutter, skal Iben Fries Johannsen søge ind på studiet på ny: "Det værste er, at jeg ikke ved, om jeg skal starte helt forfra på uddannelsen. Det magter jeg ikke."

Fagbladet FOA har kontaktet en række forbund med privatansatte medlemmer. Hverken HK Privat eller Malerforbundet kender til problemstillingen. "Vores medlemmer bliver altid forlænget, når de

Da **Iben Fries Johannsen** blev gravid, afslog Sønderborg Kommune at forlænge hendes uddannelse som social- og sundhedshjælper. Overgangen fra elevløn til barselsdagpenge har kostet hende 2.200 kroner om måneden.

bliver gravide under uddannelse." siger **Søren Kjærsgaard**, uddannelsessekretær i Malerforbundet, hvor halvdelen af medlemmerne er kvinder.

"Kommunernes praksis er ikke i overensstemmelse med loven," siger kontorchef i Undervisningsministeriet **Jørgen T. Møller**. Han understreger, at KL skævvrider lovgivningen,

når de opfatter de gravide elever som midlertidigt ansatte: "Jeg kender ikke til nogen andre arbejdsgivere, der indtager samme holdning som kommunerne." ★

mail@katrinenadia.dk



Kommunernes praksis er ikke i overensstemmelse med loven.

JØRGEN T. MØLLER, KONTORCHEF I UNDERVISNINGSMINISTERIET

## [kort sagt]

24 gravide elever har ikke fået forlænget deres uddannelsesaftale med kommunen. KL begrundet det med, at de er midlertidigt ansatte. FOA tager sagerne videre til Tvistighedsnævnet. Eleverne risikerer at vente i op til et år, før de får en afgørelse.

# 60

elever går hvert år på barsel i Københavns Kommune. Det vil koste kommunen 300.000 kroner om året, hvis eleverne skal have sikret deres uddannelsesaftale.

## 7.000 i farezonen

Næsten 7.000 FOA-medlemmer er kvindelige elever under 40 år. De læser stort set alle til social- og sundhedshjælper eller pædagogisk assistent.



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE

# FÅ ET GODT TILBUD ELLER ET GAVEKORT



**RING INDEN DEN  
25. OKTOBER**

## Grib chancen: Ring nu

Ring inden den **25. oktober** og få et tilbud på alle dine forsikringer. Er vi ikke billigere på den samlede pris, får du et SuperGavekort på 200 kr.

**Ring 44 39 39 51**

– og hør, hvad du kan spare

**PenSam**  **FORSIKRING**

# 7 skridt

Her er nogle fiduser, hvis du vil gafle dig et løntillæg.

## Mere i løn

**1** Individuelle lønforhandlinger finder normalt sted én gang årligt. I den forbindelse har du ret til at få din løn vurderet, og hvis du mener, at du skal i betragtning til lokalt aftalte tillæg, så gå til din TR!

**2** Nogle gange er der lavet en aftale med arbejdsgiveren om, at bestemte kriterier skal være opfyldt, før du kan få et løntillæg. Det kaldes en forhånds-aftale. Din TR kan fortælle dig, hvad aftalen går ud på.

**3** Hvis der ikke findes en forhånds-aftale, kan du spørge din TR, hvilke kriterier ledelsen oftest lægger vægt på, når de skal udmønte tillæg.

**4** Fortæl din TR, hvordan du har opfyldt de kriterier, der lægges vægt på. Det kan handle om kurser, du har gennemført. Men ikke mindst om din personlige indsats og dit engagement.

**5** Herefter forhandler din TR med ledelsen. Din TR har krav på at få at vide, hvorfor du får eller ikke får det ønskede tillæg. Så kan du bagefter spørge din TR, hvorfor afgørelsen blev, som den blev.

**6** Hvis du får afslag, kan du spørge din TR om, hvad ledelsen lægger vægt på, når løntillæggene deles ud. Det er godt at vide, næste gang der skal være lønforhandling.

**7** Hvis du får afslag uden en tilfredsstillende begrundelse, kan din TR bringe sagen videre til FOAs lokale afdeling, som kan vælge at forlange uenigheden forhandlet med kommunen.



Tre  
slags  
tillæg

- **Kvalifikationsløn** er varige tillæg, som kan være knyttet til både formelle kvalifikationer og til individuelle egenskaber.
- **Funktionsløn** kan være knyttet til særlige arbejdsopgaver, du udfører, og kan derfor være midlertidige tillæg.
- **Resultatløn** er et engangstillæg, som gives for en bestemt indsats.

**Læs mere**

[www.foa.dk/loen](http://www.foa.dk/loen)  
vælg sektor og se under 'kontrollér din løn'.

### [bag om ordet]

**Ny løn** er et lønsystem, som blev indført i 1998. Ideen er, at en del af din løn kan gives som tillæg, der forhandles på arbejdspladsen, mens grundlønnen forhandles centralt.

### Hvad kan give et tillæg?

Det kan variere fra arbejdsplads til arbejdsplads, hvad der kan udløse et løntillæg. Men her er nogle af de mest anvendte begrundelser:

- Godt udført arbejde
- Fleksibilitet
- Fastholdelse
- Bestemte kurser
- Engagement
- Initiativrig
- Særligt ansvar



## Tjek på afkastet

**Anne Marie Stick** er plejehjems-assistent og bor syd for Horsens. "Jeg kigger på min årsopgørelse og forholder mig kritisk til den. Det ser ikke ud til, at vi bliver forsørget af samfundet, når vi ikke kan mere. Så vi skal holde øje med vores pension."

Anne Marie overvåger afkastet og overvejer, om hun skal flytte sine penge fra ordningen Tradition over til den nye Fleksion.

"Jeg har et garantiafkast, som jeg vil miste, hvis jeg flytter. Så indtil nu har jeg gjort op, at det ikke kan betale sig. Men måske skal jeg have noget rådgivning. Fleksion giver mere frit valg og indflydelse på, hvordan pengene forvaltes."

Anne Marie er medlem af PenSams forbrugergruppe.

"Jeg vil være med til at bestemme, hvilke etiske retningslinjer PenSam skal arbejde ud fra. Vi kan måske få et højere afkast, hvis vi sætter penge i firmaer, der laver bomber eller bruger børnearbejde. Men det er ikke rimeligt, at vi i det trygge Danmark skal tjene penge på sådan noget." ★

# Tag stilling til din pension

Timer brugt på pension kan være livets **mest lønsomme**.

Som FOA-medlem har du en arbejdsmarkeds-pension i PenSam. En stor del af din ordning er bestemt af overenskomsten og af medlemsdemokratiet i PenSam. Alt efter, hvilken ordning du er i, har du dog nogle valgmuligheder. Dem bør du jævnlige tage stilling til, siger **Anders Bosteen**, cand.polit og rådgiver hos Uvildige.dk.

"Hold øje med fordelingen af de forskellige typer af indbetalinger. Især den livsvarige alderspension set i forhold til din aldersopsparring, som er en enkelt-udbetaling."

Skal du optimere økonomien i alderdommen, har forskellige forhold betydning. Kommer du over et vist udbetalt beløb pr. måned, mister du en del af eller hele det tillæg, som staten lægger oven i folkepensionen. Hvis du er gift, spiller din ægtefælles pension ind, det samme gør dine skatteforhold. Måske skal du søge råd hos PenSam eller en person med særlig viden.

Din pensionsordning indeholder også forsikringer, som dækker dig eller dine pårørende, hvis du bliver syg eller dør. Du har mulighed for at skrue op eller ned for den del af pensionsindbetalingen, der går til forsikring. Anders Bosteen siger:

"Man skal tage individuelt stilling. Og så skal man holde øje med, hvordan det påvirker pensionsudbetalingerne, hvis man øger indbetalingen til forsikring på bekostning af det, man betaler til pension." ★

# Forstå din årsopgørelse fra PenSam

Viser, hvad du får i **pension**, hvis du begynder udbetalingen ved den viste alder

Viser, hvad der udbetales fra dine **forsikringer**, hvis du bliver syg eller dør

Så meget blev der sat ind på din **opsparing i 2012**

Bogstav angiver, om beløbet er **skattefrit** eller **beskattes**

Så meget fik du i **rente**

**ÅOK, årlige omkostninger i kroner**, viser, hvad du har betalt PenSam for at forvalte din pension

**ÅOP, årlige omkostninger i procent**, viser hvor stor en del af pensionens værdi, du har betalt til PenSam for at forvalte din pension



Det ser ikke ud til, at vi bliver forsørget af samfundet, når vi ikke kan mere.

ANNE MARIE STICK, PLEJEHJEMSASSISTENT

## Få det hele med

Når du bliver pensionist, har du indtægt fra flere kilder:

- Din pension fra PenSam
- Folkepension fra staten
- ATP
- Anden opsparing, for eksempel pension fra tidligere job.

Pensionsinfo.dk viser, hvad du samlet får udbetalt ved forskellige aldre fra alle kilderne.

## Ting, du kan skruer på

I grove træk har du disse valgmuligheder, hvis din pensionsordning er oprettet efter 1. juli 1999:

- Forholdet mellem livsvarig alderspension og aldersopsparing.
- Hvor stor en del af indbetalingen, der går til forsikring.
- Hvem der skal udbetales penge til, hvis du dør.

Du kan vælge at indbetale ekstra. Har du den gamle ordning, PenSam Tradition, er dine muligheder for at skruer mindre. Spørg under alle omstændigheder i PenSam.



Har du et spørgsmål om din privatøkonomi, du gerne vil have svar på? Så send dit spørgsmål til:

**brevkasse@foa.dk**, og redaktionen vil kontakte en ekspert, der kan hjælpe dig med at få svar på dit spørgsmål.

## Bor du i en frikommune?



### 20. oktober

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på [www.foa.dk](http://www.foa.dk). Se oversigt over alle datoer på [www.foa.dk/udbetalingsperioder](http://www.foa.dk/udbetalingsperioder).

### Husk halvårserklæringen

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring for perioden april til oktober 2013 er fra 25. oktober til 10. november 2013. Vi sender en mail eller en sms for at minde dig om det.

### Er der ændringer i din pension?

Hvis du er efterlønner og får pension udbetalt løbende, er det meget vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til a-kassen hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

### Udbetalingsmeddelelsen

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



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

Så har du på nogle områder bedre muligheder. Frikommuner kan formidle seniorjob til private arbejdsgivere, der som modydelse vil få et tilskud fra staten på 132.000 kr. pr. job om året. Reglerne er de samme som ved seniorjob i kommunen, så der skal være tale om merbeskæftigelse – det må ikke erstatte et ordinært job. Du bestemmer selv, om du vil have seniorjob i en privat virksomhed eller i kommunen.

### Frivilligt arbejde

Du har lidt bedre muligheder for at lave frivilligt ulønnet arbejde uden at blive trukket for det i dine dagpenge eller

din efterløn, hvis du bor i en frikommune. For eksempel må kommunen godt på eget initiativ rekruttere frivillige i stedet for at gå gennem en frivillig organisation. Men du må stadig ikke udføre kommunens kerneopgaver, for eksempel pleje af børn og ældre. Gør du det, skal alle de timer du bruger på det, trækkes fra.

### Virksomhedspraktik i op til 26 uger

Som medlem af a-kassen har ledige under 30 år mulighed for at komme i virksomhedspraktik i op til 13 uger. Men er der tale om en såkaldt 'vækstvirksomhed', dvs. en virksomhed, "som i kraft af sit idé-

grundlag og udviklingspotentiale vil kunne danne grundlag for nye job og vækstskeelse", kan varigheden forlænges til 26 uger. ★

### [bag om ordet]

**Frikommuner** har til formål at give mulighed for at afprøve helt nye måder at løse opgaverne på. Frikommuneforsøgene løber fra 2012 og 4 år frem.

### Frikommunerne

- Fredensborg
- Fredericia
- Gentofte
- Gladsaxe
- Odense
- Odsherred
- Vejle
- Vesthimmerland
- Viborg



### A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

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

## Slut med dagpenge – og hvad så?

Arbejdsmarkedsstyrelsen har opgjort, hvad der er sket for de 936 FOA-medlemmer, der fra januar til juli 2013 mistede

dagpengene, efter at perioden blev sat ned fra 4 til 2 år. For eksempel får 444 den særlige uddannelsesydelse, 69

får kontanthjælp, mens 156 står uden indtægt. 112 har fået almindeligt lønarbejde, og 72 har fået et seniorjob. ★

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

## Råd til velfærd FOA KONGRES 2013

### Så er der kongres

FOAs kongres bliver holdt den 30. oktober til 1. november i Odense. Her diskuteres blandt andet, hvad FOA skal arbejde med frem til næste kongres i 2016.



Læs mere

[www.foa.dk/kongres2013](http://www.foa.dk/kongres2013)



### Tillidsrepræsentant - noget for dig?

Læs om, hvordan du kan gøre en forskel for dine kolleger og dig selv, hvis du bliver tillidsrepræsentant.



Læs mere

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



### Du kan klage over FOA

Hvis du mener, FOA har behandlet en sag ukorrekt, har du ret til at klage over sagsbehandlingen.



Læs mere

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



## Råvarer, der virker

Hent inspiration til nye oplevelser i køkkenet med FOA-medlemmernes yndlings-råvarer. Hør om spændende krydderier og populære måder at bruge gammelkendte råvarer på. For eksempel hvordan stjerneanis kan give maden et lakrids-tvist, og hvordan rosenkål bliver mere 'publikumsvenlig'.



Læs mere

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

### Endnu mere på foa.dk

FOA laver mange medlemsundersøgelser, og du kan selv forske i den store samling af rapporter:

**Sladder** • **ytringsfrihed** • **arbejdstøj**  
• **konflikter** • **stress** • **arbejds miljø** •  
**frivillighed** • **jobsikkerhed** • **pauser**

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

## Jeg er en flue på væggen



Mit arbejdstøj skal kunne tåle lidt af hvert.



Jeg er flue på væggen og skal kende min besøgstid.



Jeg skal være god til kommunikation og konflikthåndtering.



Jeg har skiftesko med på arbejde.



Jeg skal være empatisk, god til at lytte og god til at aflæse signaler.



Sprogproblemer kan give sjove ordvekslinger i mit arbejde.

Hvad laver Gerda?

**Kan han være ...**

Er hun mon ...

- Parkeringsvagt
- Serviceassistent
- Social- og sundhedsassistent
- Handicaphjælper
- Pædagogmedhjælper

**Gæt og vind**

Gæt det rigtige svar blandt de 5 muligheder ovenover, og send svaret til [quiz@foa.dk](mailto:quiz@foa.dk) senest 24. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Maibrith Mørch og de andre

- Faggruppen museumsmedarbejder er på 26 medlemmer
- Der findes ingen uddannelse til museumsmedarbejder, men man skal blandt andet være god til kommunikation og sprog.

### [i sidste nummer]

## Maibrith Mørch er museumsmedarbejder

**Dorthe Hansen**, Hjortevej 7 i Sønderborg havde gættet, at Maibrith Mørch er museumsmedarbejder. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Dorthe.



### [cv]

**Navn:** Maibrith Mørch  
**Job:** Museumsmedarbejder ved Kunsten Museum of Modern Art i Aalborg  
**Medlem af FOA Aalborg** siden 1986

# DANMARKS BEDSTE BILLÅN – SÅ KAN DU TRYGT LEGE MED



## Få 3 stærke kort på hånden

- ✓ Lånebevis til et af Danmarks billigste billån
- ✓ Gavebevis – Applus TilstandsAttest – værdi 475 kr.
- ✓ Forsikring: 50% rabat på PenSam bilforsikring

## Vi gør dit bilkøb til en leg

Nu giver PenSam Bank dig Danmarks nemmeste og tryggeste vej til ny eller brugt bil. Få et lånebevis og et gavebevis til biltjek hos Applus. Samtidig kan du få 50% rabat på bilforsikring, når du vælger et billån hos os.\*

Få et lånebevis på  
**44 39 39 44** eller **pensam.dk/bil**

**PenSam** BANK

## Pas på dine led

7 gode råd, hvis du vil forebygge slidgigt og mindske smerterne i de led, der er ramt.

### 1. Hold den slanke linje

Hvis du vejer for meget: Prøv at tabe dig. Overvægt belaster især knæ- og hoftelæddene og øger risikoen for slidgigt. Nye studier viser ifølge Gigtforeningen, at for hver procent, du taber dig, vil du slippe for 2,8 procent af smerterne.

### 2. Dyrk motion

Du holder slidgigt på afstand med regelmæssig motion. Har du allerede slidgigt, er f.eks. svømning og cykling at anbefale, da det ikke belaster leddene så meget. Undgå motionsformer med voldsomme slag, kast og stød som f.eks. fodbold, håndbold, badminton og løb.

### 3. Træn musklerne omkring leddet

Når dine muskler er stærke, støtter de det skadede led, og det giver færre smerter. Få evt. en fysioterapeut til at lægge et træningsprogram for dig.

### 4. Hold dig ikke i ro

Dine led har godt af at blive rørt, så de bevarer bevægeligheden. Når du sidder stille, kan du blive stiv og øm i leddene, men det går over, når du rører dig. Bevæg dig meget på de måder, du kan holde til. Undgå at bevæge dig, bliver musklerne slappe og smerterne værre.

### 5. Skån dine led

- Brug dine led i midterposition, ikke yderposition.
- Undgå at belaste små led – lad de store led gøre arbejdet.
- Hold pauser, gerne med stræk og bevægelse.
- Undgå den samme stilling i længere perioder.

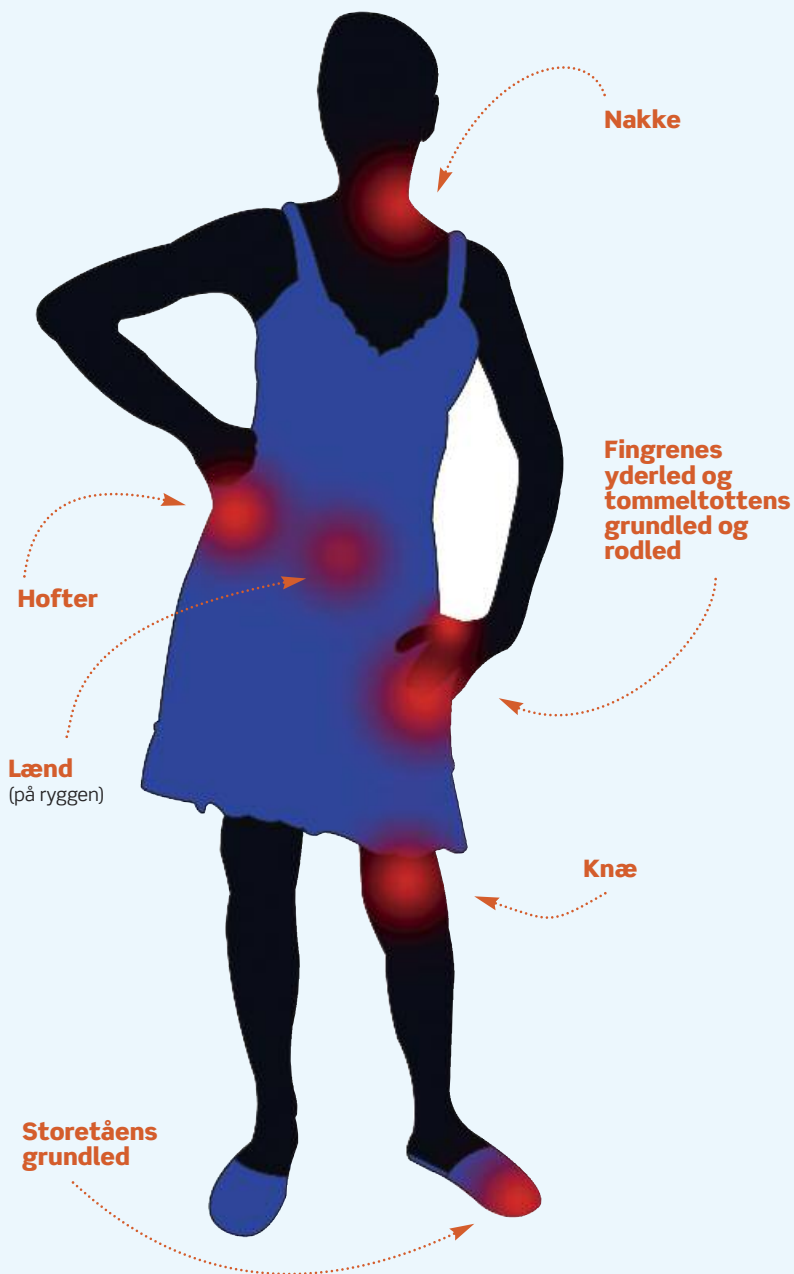
### 6. Brug de rette redskaber

En ergonomisk kniv i køkkenet, en låg-åbner, en ekstra tyk kuglepen mv. gør hverdagen lettere og beskytter dine led.

### 7. Indret din arbejdsplads

Få hjælp til at indrette din arbejdsplads, så du skåner dine led.

## Her rammer slidgigt oftest



# Alle får slidgigt

Halvdelen af alle over 40 år har slidgigt, og alle over 60 år er ramt i et eller flere led. Årsagerne er mange:

“Slidgigt opstår ofte i led, der har fået en skade for måske mange år siden. En skiskade, fodboldskade eller lignende. Et led med fejlstilling, for eksempel knæet hos en hjulbenet eller kalveknæet person, er også ekstra udsat. Det samme gælder hypermobile, overvægtige og personer med stofskiftesygdomme som diabetes,” siger professor **Kristian Stengaard-Pedersen**, Aarhus Universitetshospital.

Slidgigt kan også opstå hos en ellers rask person. Det er arveligt, og så ser det også ud til, at brusken i nogle led bare ikke er designet til, at vi lever længere.



“Der forskes ihærdigt for at finde et middel, som kan bremse slidgigt, men indtil videre kan vi kun lindre smerterne,” siger professor Kristian Stengaard-Pedersen fra Aarhus Universitetshospital.

“Har man ondt i et led, skal man få en diagnose, så det står klart, om det er slidgigt eller en betændelsesagtig leddegigt, som skal i behandling tidligt,” råder Kristian Stengaard-Pedersen.

“Du kan lindre smerter fra slidgigt ved at dyrke en motionsform, der passer til dig, og undgå overvægt. Det ekstra fedt indeholder nemlig hormoner, som påvirker slidgigt negativt. Desuden forværrer de ekstra kilo sliddet på leddene.”



Det ser også ud til, at brusken i nogle led bare ikke er designet til, at vi lever længere.

KRISTIAN STENGAARD-PEDERSEN

## Prøv AquaPunkt



Foto: Gigt Foreningen

- AquaPunkt-træning er øvelser i vand, som du kan lave i 148 svømmehaller landet over. Øvelserne er udviklet af Gigtforeningen til at forebygge og lindre de mest almindelige problemer i led, ryg og muskler.
- Redskaber og beskrivelser af øvelserne finder du ved bassinet. Spørg evt. efter AquaCoachen, en særligt uddannet livredder, som kan give dig gode råd.
- AquaPunkt koster kun entreen til svømmehallen. Nogle svømmehaller har holdtræning – spørg dig for.



Læs mere

Se listen over AquaPunkt-svømmehaller:  
[www.aquapunkt.dk](http://www.aquapunkt.dk)

### Hvad er slidgigt?

Slidgigt er en kronisk led-sygdom, der udvikler sig over lang tid. Brusken i ledet bliver nedbrudt, og knoglen begynder at lave nyt væv. På randen af ledet kan der opstå små udvækster. Det kan give smerter i knogler, slimhinder, ledkapsler, ledbånd, sener og muskler.

### Sådan føles det

Symptomerne er ledsmerter, stivhed og evt. knasen og skurren. Leddet virker ømt, når du trykker på det, og det kan være knoklet og forstørret.



Læs mere

[www.gigtforeningen.dk/slidgigt](http://www.gigtforeningen.dk/slidgigt) – du kan gratis downloade hæftet ‘Basisbehandling af artrose’.

### [bag om ordet]

Slidgigt kaldes også artrose på lægelatin. Sliddet består i at brusken i leddet langsomt nedbrydes.

# KURSER FOR LEDIGE

## Brænder du for at arbejde med mennesker?

Og ønsker du et arbejdsliv hvor du kan gøre en forskel?

### 6 ugers kurser for ledige i efteråret:

**PSYKOLOGIEN I SOCIALPÆDAGOGISK ARBEJDE**  
– til arbejdet med udsatte unge og voksne

**AT ARBEJDE MED TERAPI**  
– med fokus på psykiatriske lidelser og terapeutisk arbejde

**MISBRUGSKONSULENT**  
– om misbrug og behandling af forskellige former for misbrug

#### Få flere oplysninger om kurserne på:

[www.fobiskolen.dk](http://www.fobiskolen.dk) • [fobiskolen@fobiskolen.dk](mailto:fobiskolen@fobiskolen.dk) • tlf. 33161200

 **KOGNITIVT CENTER SJÆLLAND**  
[www.fobiskolen.dk](http://www.fobiskolen.dk)

På Kognitivt Center Sjælland/Fobiskolen.dk har vi igennem 30 år tilbudt terapi, supervision, foredrag og kurser på et kognitivt psykologisk grundlag.

**NØRRE FARIMAGSGADE 45,2. 1364 KBH K • TLF.: 33 16 12 00 • WWW.FOBISKOLEN.DK**

løn  
barsel  
pension  
ekstra ferie  
uddannelse



## Er du OK?

Som medlem af FOA **er du ok**, fordi du er omfattet af den overenskomst, FOA har forhandlet.

Forestil dig at du selv skulle forhandle din løn, dine ferieregler, din afspadsering, reglerne ved sygdom og meget mere. Jo flere vi er, jo stærkere står FOA ved forhandlingsbordet. Og jo bedre bliver din overenskomst i den sidste ende.

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

# Medlemspuls

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

Der er åbent for **nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagerne. Du kan tilmelde dig ved at gå ind på [www.foa.dk/medlemspuls](http://www.foa.dk/medlemspuls)

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

Vinderen af hovedpræmien kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned fem gavekort til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

## Vinderne i august

### Hovedpræmien

- Rikke Slivsgaard Brahe  
Haraldslundvej 1  
8382 Hinnerup

### Gavekort på 300 kr. til Coop

- Karen A. Jensen, Kong Georgs Vej 108, 2. t.v., 2000 Frederiksberg
- Mary Irene Riis Kristensen, Lødderupvang 17, 7900 Nykøbing M
- Vivi Havmøller, Kvædevej 27, 8500 Grenaa
- Lena Karlslund Johansen, Lindknudvej 16, 6650 Brørup
- Kurt Nielsen, Fænø Sund Park 14, st. t.v., 5500 Middelfart

**Nye deltagere  
er velkomne!**

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om rødbeder, der kan anvendes på mange forskellige måder.



## Månedens råvare: Rødbeder

Rødbeden er en tyk, underjordisk, rød rod, der er enten rund eller aflang. Rødbedeskrællen kan skrubbes med en grøntsagsbørste. Hvis skrællen er tyk, kan rødbederne skrælles, men på kogte rødbeder kan man let gnutte skrællen af i en skål med koldt vand. Først på sæsonen fås rødbeder med

top, og bladene kan bruges som spinatblade. Hvis rødbederne skal koges, er det en god ide ikke at skære enderne af, da farven vil koge ud i vandet. Rødbeder kan anvendes på mange måder: rå i salater og råkost, kogt til salater, i suppe, eddikesyltede, stegte og hele ovnbagte som tilbehør.

### Hakkebøf, rødbedesalat og kartoffelmos med yoghurt

Til 4 personer

#### Rødbedesalat:

- 500 g rødbeder
- 2-3 cm frisk peberrod
- 3-4 spsk. citronsaft eller rødvinseddike
- salt og friskkværnet peber

#### Kartoffelmos med yoghurt:

- 1 kg melede kartofler
- ½ dl olivenolie
- 200 g yoghurt 10% naturel
- 400-500 g hakket oksekød 10%
- 1 spsk. smør
- 1 spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber

**Drys:** Hakket persille

- Rødbedesalat: Kog halvdelen af rødbederne i rigeligt vand ca. 45 minutter, til de er møre. Kom dem i koldt vand og gnut skrællen af.
- Skræl den anden halvdel af rødbederne. Riv de rå og kogte rødbeder groft og bland dem sammen.
- Skræl og riv peberroden fint.
- Smag salaten til med peberrod, citronsaft eller eddike, salt og peber.
- Kartoffelmos: Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kog dem i vand uden salt ca. 20 minutter, til de er møre. Hæld kogevandet fra.
- Mos dem med et piskeris eller en håndmikser. Bland med olivenolie og krydr med salt og peber. Vend klatter af yoghurt i mosen, så den bliver fnugget.
- Hakkebøffer: Form 4 bøffer med en tykkelse på ca. 1 cm. Varm smør og olie på en pande ved høj varme, til det er gyldent. Krydr med salt og peber. Steg bøfferne ca. 4 min. på hver side ved middelvarme. Beregn 1 minuts stegetid for hver mm., bøffen er tyk.
- Spis varm hakkebøf med varm kartoffelmos og rødbedesalat og drys med skyllet, hakket persille.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

## mad med klinken



### Katrine Klinken

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



foto: Colourbox

### Brug kold fisk til varme resteretter

Kolde rester af bagt fisk er godt og bedre end f.eks. tun og laks på dåse. Brug kold fisk til varme resteretter - som f.eks. fiskegratin, omelet med fisk, plukfisk, i blandede grønne salater eller til cremede pålægssalater rørt sammen med mayonnaise eller cremefraiche og fint snittede urter.

### Smag maden til med honning

Sød smag kommer fra sukker, honning, sirup, frugtsafter, vanilje, søde vine og mange rodfrugter som gulrot, persillerod og majs. Sød smag kan give balance i en stærk ret og fremhæve anden smag. F.eks. smager en tomatsovs eller -suppe mere af tomat, når den er smagt til med lidt sukker eller honning.



foto: Colourbox

# ONDT I RYGGEN?

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

Scan koden, og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.



Bevæg dig ind på [jobogkrop.dk](http://jobogkrop.dk) og se, hvad I kan gøre på arbejdspladsen.

**Job&krop**  
- forebyg smerter  
i muskler og led

## Vil du have indflydelse i Pensionskassen PenSam?



pensionskassen for sygehjælpere, beskæftigelsesvejledere, plejere og plejhjemsassistenter



pensionskassen for portører



pensionskassen for trafikfunktionærer og amtsvejmænd m.fl.



Pensionskassen PenSam

I foråret blev det besluttet at fusionere de tre pensionskasser i PenSam til én pensionskasse. I den forbindelse skal der nu vælges 18 delegerede.

Du kan stille op, hvis du er medlem af Pensionskassen PenSam og optaget som portør, trafikfunktionær eller amtsvejmand m.fl. Fristen for opstilling er den **22.10.2013**.

Læs mere om hvordan du stiller op på [www.pensam.dk/valg](http://www.pensam.dk/valg)

**PenSam**



# SOCIAL- PÆDAGOGIK AKADEMI UDDANNELSE PÅ DELTID

## UDDANNELSE FOR DIG MED ERFARING

Arbejder du med udsatte børn og voksne, i socialpsykiatrien eller med handicappede?

- Få papir på det, du kan
- Tag uddannelsen i Aarhus, Kolding, København eller Viborg
- Start januar/februar 2014

sydhavn.ucc.dk **KØBENHAVN** Ring 4189 8800

viauc.dk **AARHUS OG VIBORG** Ring 8755 1892

ucsyd.dk **KOLDING** Ring 7266 5274



University College UCC



UNIVERSITY COLLEGE

UNIVERSITY COLLEGE  
SYDDANMARK  
**UCSYD.DK**



## Frederikshavn

**Trivselspilot** Helle Bentzen: *Have a nice day*. 13. nov. kl. 19-21 i Salen, FOA Frederikshavn, Constantiavej 35. Gratis for medlemmer – ikke-medlemmer 50 kr. Tilmelding: [www.tilmeldmig.dk/?9741131405](http://www.tilmeldmig.dk/?9741131405) eller på 46 97 11 70. Husk at meddele, hvis du har ledsager med. Læs mere på [www.foa.dk/frederikshavn](http://www.foa.dk/frederikshavn). Fårup Sommerland i efterårsferien – vælg selv hvilken dag i ugen, du ønsker at bruge billetten (12.-20. okt.). Dagsbillet 150 kr. for alle medlemmer med følge.

**Seniorklubben**. 12. nov. er der aftenfest kl. 17. Vi hygger os med musik, god mad og Amerikansk lotteri. Tilmelding senest 5. nov. Pris 150 kr. (ekskl. drikkevarer). 3. dec. kl. 13 er der juleafslutning med dejlig julemad, en øl eller en vand og Amerikansk lotteri. Tilmelding senest 26. nov. Pris: 50 kr.

## Frederikssund

**Foredrag**. 23. okt. kl. 13.30: Sognepræst Thomas Rønberg fortæller om at være arresthuspræst i arresten på byens Torv. 20. nov.

kl. 13.30: Erik Brix Petersen fortæller om Holmegård Glasværk og glasmagerne/arbejderne i tørveosen gennem 187 år. 11. dec. kl. 12: Julefrokost med efterfølgende lotteri. Pris: 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. Sidste bindende tilmelding 20. nov.

## Holstebro

**Ordinær generalforsamling** 21. nov. på UCH Holstebro, Døesvej 76, Holstebro. Spisning kl. 17.45-18.30. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen (kan ske fra kl. 17.15). Husk at medbringe dit medlemskort. Tilmelding til spisning senest 11. nov. på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på [www.foa.dk/holstebro](http://www.foa.dk/holstebro). Dagsorden iflg. lovene. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag, herunder forslag til valg af valgte ansatte, skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab.

## Mariagerfjord

**Afdelingsgeneralforsamling** 24. okt. kl. 18

## Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på [www.tillidszonen.dk](http://www.tillidszonen.dk) – dit værktøj i hverdagen



på Østerskoven i Hobro, Amerikavej 23. Kl. 18-19 spisning, kl. 19 generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag til valg af næstformand, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan ses på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan ses på hjemmesiden 14 dage før generalforsamlingen. Seneste bindende tilmelding til spisning er 21. okt. på 98 51 21 11 eller på 46 97 13 73.

**SOSU Klubben**. Julefrokost 19. nov. på Golf-

klubben Mariager kl. 17.30. Tag dine kolleger med til en hyggelig aften samt medbring en gave til 25 kr. – drikkevarer er på egen regning. Tilmelding på 46 97 13 73 senest 11. nov.

## Nordvestsjælland Social- og sundhedssektoren

afholder generalforsamling 6. nov. kl. 19 i Kalundborg Halterne. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding til spisning kl. 18 senest 28. okt. på 46 97 14 77.

## Odense

**Seniorklub**. 12. nov. kl. 14-17 i 3F's mødelokale, Vestergade 32, Nyborg: Stig Madsen viser efterårets mode. Der vil være kaffe og kage. 22. okt. kl. 10-ca. 14 på FOA Vesterbro 120, Odense C: Helle Lyngre kommer og synger for os. En smykkedesigner vil vise sine smykker, som kan købes. Derefter spiser vi vores medbragte madpakke, og der kan købes øl og vand. Fra kl. 9.30 til kl. 10: Tilmelding til TV2 med spisning i Seniorhuset: 50 kr. Tilmelding til juletur til Flensburg: 270 kr. og – hvis der er plads – ikke-medlemmer: 370 kr.

Besøg på TV 2 og spisning i Seniorhuset 5. nov. kl. 10-? Vi mødes ved TV2, hvor der er en guide, der viser os rundt. Kl. ca. 12 går vi til Seniorhuset og spiser frokost. 19. nov. kl. 10 på FOA, Vesterbro 120, Odense C: Præst Palle Jensen, Broby, fortæller om *Safari på Mors*.

## Roskilde

**Julemærkemarch** 1. nov. FOA Roskilde deltager. Mødetid på Østervangsskolen, Astersvej 15 i Roskilde kl. 8. Pris: 25 kr. pr. deltager efter tilskud fra FOA Roskilde. Tilmelding og betaling senest 8. nov. til FOA Roskilde. Læs mere om arrangementet og tilmelding på [www.foa-roskilde.dk](http://www.foa-roskilde.dk)

## Silkeborg-Skanderborg

**Pædagogisk Sektor** inviterer til møde 23. okt. kl. 18.30-ca. 21.30, Dalgasgade i Silkeborg. *Den upåagtede faglighed* v. Annegrethe Ahrenkiel, forsker i velfærdsarbejde og lektor ved Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning. Tilmelding på tlf. 46 97 20 20 senest 18. okt.

**Afdelingen**. 18. nov. kl. 17-20 hos FOA Silkeborg-Skanderborg, Dalgasgade, Silkeborg afholdes kursus i eksamensteknik. Målgruppen er elever på social- og sundhedsuddannelserne og pædagogisk assistentuddannelsen. Gratis for elever, som er medlem af FOA Silkeborg-Skanderborg. Tilmelding på 46 97 20 20 eller [silkeborg-Skanderborg@foa.dk](mailto:silkeborg-Skanderborg@foa.dk). Husk at oplyse navn og cpr-nr. Tilmeldingsfrist 14. nov. kl. 12. Begrænset antal. Kontoret i Skanderborg holder lukket 17. okt. Al henvendelse skal ske til kontoret i Silkeborg.

## Social- og Sundhedssektoren

Fyraftensmøde med besøg på Snoezelhuset 12. nov. og 14. nov. kl. 17-20. Tilmelding senest 4. nov. på 46 97 20 20. Maks. 25 pladser til hver dato.

**Seniorklubben**. Julehygge m. banko 28. nov. kl. 13. i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20.

## Skive

**Udflugt til Tyskland** 24. okt. Afgang fra FOA

## FOA-afdelinger

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

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

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

### FOA-afdelinger:

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

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

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

Skive, Jægervej 12, Skive kl. 8. Pris: 400 kr., ikke-medlemmer: 450 kr. Prisen er inkl. kaffe m. rundstykker i busserne – middag m. 1 øl eller vand på Holbøl Landbohjem. Grænsehandel i 2 timer. Tilmelding senest 14. okt.

## Sydfyn

### Pædagogisk Sektor.

Sektårsmøde 5. dec. kl. 18. i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spising, derfor er tilmelding nødvendig. Tilmelding til spisningen på [tilmeld-sydfyn@foa.dk](mailto:tilmeld-sydfyn@foa.dk), via [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn) eller på 46 97 27 27. Oplys dit navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-13-47-06. Sidste frist for tilmelding er 27. nov.

### Teknik- og Servicesektoren.

Sektårsmøde 3. dec. kl. 16.30 i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning. Tilmelding til spisningen skal ske på [tilmeld-sydfyn@foa.dk](mailto:tilmeld-sydfyn@foa.dk), via [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn) eller på 46 97 27 27. Oplys dit navn, fødselsdato og arrange-

mentsnr. 9501-13-47-07. Sidste frist for tilmelding er 26. nov.

### Sundhed- og Service-sektoren.

Sektårsmøde 21. nov. kl. 16 i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning. Tilmelding til spisningen skal ske på [tilmeld-sydfyn@foa.dk](mailto:tilmeld-sydfyn@foa.dk), via [www.foa.dk/sydfyn](http://www.foa.dk/sydfyn) eller på 46 97 27 27. Oplys om navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-13-47-08. Sidste frist for tilmelding er 13. nov.

### Juletræsfest

28. nov. kl. 17 og 3. dec. kl. 17 i Tved Forsamlingshus. Til børnene: 1 godtepose, 1 børnemenu samt 1 sodavand/juice. Til de voksne: 1 platte og 1 øl/vand. Billetter købes i afdelingens bogholderi, Møllergade 56, Svendborg. Pris: barn 40 kr., voksen 100 kr. 28. nov. er tilmelding senest 21. nov., og 3. dec. er tilmelding senest 25. nov. Ved betaling af voksenpris kan store børn få platte og samtidig få godtepose. Maks. 135 deltagere pr. aften.

### FOA Seniorklub/Svendborg

er for alle pensio-

nister og efterlønnere. Vi mødes i Skallen, Møllergade 99 den sidste tirsdag i måneden kl. 13,30. Arrangementer, hvor der er spising, er kl. 12. Ved almindelige klubmøder er der tilmelding senest dagen før, ved spising er tilmelding 8 dage før. Tilmelding kan ske til Sonja 62 22 02 39, Karin 61 79 31 34, Lone 62 21 97 06, Aase 60 95 46 83. 29. okt.: Vi mødes kl. 13.30 i Skallen. 26. nov.: Julefrokost kl. 12, Skallens husorkester spiller for. Kom endelig med aktivitetsforslag.

### Sønderborg

**Generalforsamling** afholdes 22. okt. kl. 18, FOA Huset, Damgade 104, Sønderborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 1. okt. kl. 14. Vær opmærksom på, at der ikke kan brevstemmes til nogen af punkterne på dagsordenen.

### Sønderborg Seniorklub.

Sønnejysk foredrag v. journalist Flemming Nielsen 10. okt. kl. 14, tilmelding senest 4. okt. Lotto 7. nov. kl. 14, tilmelding senest 1. nov. Juletur til Hamborg 27.-



**Læs mere**

om arrangementerne på [www.fagbladetfoa.dk/ekstra](http://www.fagbladetfoa.dk/ekstra)

28. nov., tilmelding senest 18. okt. Julefrokost 5. dec. kl. 12.30, tilmelding senest 22. nov. Læs mere på [www.foa.dk/soenderborg](http://www.foa.dk/soenderborg) eller hent et program i afdelingen. Tilmelding på tlf. 46 97 34 00 eller mail [fagl020@foa.dk](mailto:fagl020@foa.dk).

### Sønderjylland

**Seniorklub.** 23. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 16. okt. 22. nov. kl. 13: Julefrokost på Øster Højst Kro kl. 13. Mulighed for bustransport. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 14. nov. 11. dec. kl. 14: Julehygge i FOAs mødelokaler i Rødekro m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 4. dec. Årsprogrammet ligger i afdelingen, se også [www.foa.syd.dk](http://www.foa.syd.dk). Ret til ændringer forbeholdes.

**Forsideillustration:**  
Jørgen True



**Medlem af**  
Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 206.000/4. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
26. september

**Indlæg til 'det sker'**  
sendes til både Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk) og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist til nummer 7:** 11. oktober

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

**Annoncefrist:**  
**Nummer 7:** 25. oktober

**Nummer 7 udkommer:**  
20. november

**Udgiver:**

**FOA**  
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
Telefax: 46 97 22 90  
[foa.dk](http://foa.dk) · e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)



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

Der er en version til hver af FOAs fire sektorer: På forsiden øverst til højre står der, hvilken version af bladet der er tale om. Hvis du får en forkert version af bladet, så giv besked til din lokale FOA-afdeling.

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

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)  
**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)  
**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)

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

**PenSam**  
Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39  
**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto: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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest den **28. oktober**. Du kan også besvare quizen online på [www.foa.dk/quiz](http://www.foa.dk/quiz)

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Solvejg Hansen, Ærøskøbing**

**1. Hvor meget har Albertslund Kommune sparet på ældreområdet siden 2009?**

- A. 10 procent
- B. 30 procent
- C. 42 procent



**2. Hvad vil 92-årige Lilli Bjergstad gerne have hjemmehjælp til?**

- A. Støvsugning
- B. Trappevask
- C. Blomstervanding



**3. Hvor mange danskere over 40 år har slidgigt?**

- A. 20 procent
- B. 50 procent
- C. 70 procent

**4. Hvilket opsigelsesvarsel havde sosu-hjælper Brina Vincens Thomsen i Tryghedsplejen?**

- A. 1 dag
- B. 1 måned
- C. 3 måneder

**5. Hvor mange måneder var sosu-hjælper Eva Madsen helt uden indtægt?**

- A. 2 måneder
- B. 6 måneder
- C. 10 måneder

**6. Hvad hæmmer efter professor Peter Birch Sørensens mening effektiviteten hos offentligt ansatte?**

- A. Dovenskab
- B. Regeltyranni
- C. Kaffe pauser

**7. Hvor stor en del af au pairer i Danmark kommer fra Filippinerne?**

- A. 81 procent
- B. 57 procent
- C. 34 procent

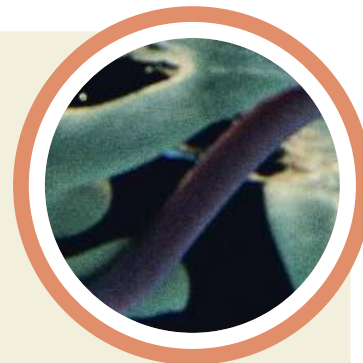
**8. Hvornår blev ny løn indført?**

- A. 1985
- B. 1998
- C. 2008



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

- A. En elektrisk ål
- B. Kvindearm under vand
- C. Loch Ness-uhuret



## det sker

### 10. oktober

FOA og andre organisationer afholder høring om vold på arbejdspladsen i Fællessalen på Christiansborg.

### 15. oktober

Kommunernes budgetter for 2014 skal være vedtaget.

### 20. oktober

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

### 29. oktober

FOAs sektorer holder årsmøder i Odense Congress Center.

### 30. oktober

3-dages kongres i FOA starter i Odense Congress Center.

### 8. november

Tilmeldingsfrist for deltagelse i FOAs Pædagogiske Udviklings Fonds konference 'Daginstitutionen i bevægelse' 21. november på UCC i København.

### 19. november

Valg til kommuner og regioner.

### 20. november

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer.



**TRÆT  
TRÆT  
TRÆT**

## ❁ 9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velsmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på [www.mezina.dk](http://www.mezina.dk).

\*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.





## **SOSU C optager nye elever til Trin 2, Social- og sundhedsassistentuddannelsen**

**Holdene starter den 20. marts 2014.  
Ansøgningsfrist er 8. november 2013.**



Få svar på dine spørgsmål på vores hjemmeside  
[www.sosuc.dk](http://www.sosuc.dk) eller via QR-koden.

Print ansøgningskemaet fra hjemmesiden og send det  
til SOSU C Brøndby.

**SOSU C**  
**Brøndby**  
Brøndby Møllevej 4  
2605 Brøndby  
Tlf. 4322 6060  
[faelles@sosuc.dk](mailto:faelles@sosuc.dk) . [www.sosuc.dk](http://www.sosuc.dk)

**SOSU C**  
**Gladsaxe**  
Buddinge Hovedgade 81  
2860 Søborg  
Tlf. 4511 4850