

KOST &
SERVICE

Min styrke – vores velfærd

Nr | 06 | 11 JUNI

Fagbladet **FOA**

5

VEJE TIL MANGFOLDIGHED

Hvis integrationen
skal lykkes

SIDE 31

fokus:

VIKARERNE ER SPARET VÆK

SIDE 8

ERSTATNINGEN BLEV SAT OP

Langvarig sag efter trafikulykke og arbejdsskade

SIDE 22

SKÆLDSORD OG TRUSLER

Lærer at tackle problemer med børnene

SIDE 6

Sosu-hjælper Sarah Abdi fra Somalia

FORSKELLE BLIVER TIL FORDELE

Mangfoldigheden
giver nye muligheder SIDE 27



NYHEDER / DEBAT / OPSPARINGSTIP / BREVKASSEN / QUIZ

FOA i farver

FOA har ifølge den seneste opgørelse 15.604 medlemmer, som er indvandrere eller efterkommere af indvandrere. Det er en stigning på 1,8 procent på fire år. Står det til flere politikere og forskere, kommer det fremover kun til at gå én vej med andelen af indvandrere, der arbejder inden for offentlig velfærd. Og det er opad. På Christiansborg opererer både rød og blå blok i deres 2020-planer med, at der kan spares store summer på at få langt flere indvandrere i arbejde. Og de job skal primært findes i det offentlige – og særligt inden for omsorg, argumenterer en forsker her i fagbladet. Mange FOA-medlemmer har heldigvis allerede gode erfaringer med at bruge de etniske forskelle som en styrke på arbejdspladsen. Men politikerne kan ikke gå ud fra,

at positiv mangfoldighed bare popper op af sig selv.

I en presset tid med færre job til FOAs medlemmer (se side 5), kræver det også politisk vilje til at følge kalkulerne til dørs ude i kommunerne. ★



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



Sådan lykkes integration

Mød Sarah Abdî, Krystyna Kwapinska og Jeanette Christensen, der har deltaget i et projekt om mangfoldighed og fællesskab på arbejdspladserne. **Side 26-31**

SMAG

NOGET

NYT

Børnene får udfordret deres madvaner.

Side 16

Spar op og få bedre råd

Sådan kommer du i gang.

Side 32



Til supervision

Som køkken- og rengøringspersonale får Pia Møller samme tilbud som pædagoger og lærere.

Side 6

I hvert nummer

| | |
|-----------------|----|
| Dennis K | 14 |
| Det virker | 19 |
| Fagligt talt | 20 |
| FOA hjælper | 22 |
| Spørg løs | 24 |
| Dine penge | 32 |
| Mad med Klinken | 39 |
| Quizzen | 42 |

fokus
vikarer

Løber stærkere uden vikarer

På mave-tarmkirurgisk afdeling på Odense Universitetshospital er kassen lukket for vikarer ved sygdom. I stedet løber kollegerne stærkere.

Side 8-11

Merete Nielsen
journalist

men@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 25

Maj Dahl-Rasmussen
journalist

mdar@foa.dk
Tlf.: 46 97 25 65

Finn Danielsen
journalist

fida@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Joe Anderson
grafiker

joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

Maja Honoré
grafiker

maja001@foa.dk
Tlf.: 46 97 22 57

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

Færre job til FOAs medlemmer

Der er blevet færre opslåede stillinger på Jobnet, og **nedgangen** har især ramt FOAs faggrupper.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Jørgen True

Siden 2008 er antallet af ledige stillinger opslået på jobcentrenes portal **Jobnet** faldet drastisk, og det har især ramt FOAs faggrupper. Det viser tal, Fagbladet FOA har indhentet hos Jobnet.

I 2010 var der i gennemsnit 71 procent færre stillinger at søge på FOAs overenskomstområder sammenlignet med 2008. Til sammenligning er nedgangen i opslåede stillinger inden for alle slags fag på 60 procent.

Tendensen har ramt hele landet – både de såkaldte udkantsområder og de store byer.

Ingen helle i det offentlige

Ifølge professor og arbejdsmarkedsforsker **Flemming Ibsen** afspejler faldet i

opslåede stillinger den krise, vi befinder os i.

“Krisen har medført, at folk ikke flytter sig særligt meget hverken geografisk eller fagligt, fordi de er blevet mere orienterede om sikkerhed i ansættelsen. Det betyder, at folk bliver længere i det job, de har.”

At krisen slår igennem i den offentlige sektor er noget nyt:

“Tidligere opfattede vi den offentlige sektor som en slags ‘helle’, hvor du godt nok ikke fik så meget i løn, men til gengæld havde en vis sikkerhed i jobbet. Den illusion er væk nu – og det gælder hele vejen rundt, både for akademikere og folk med korte uddannelser.” ★

mdar@foa.dk



Tidligere opfattede vi den offentlige sektor som en slags ‘helle’, hvor du godt nok ikke fik så meget i løn, men til gengæld havde en vis sikkerhed i jobbet.

FLEMMING IBSEN, ARBEJDSMARKEDSFORSKER

Jobnet

Jobnet er jobcentrenes tilbud på internettet til alle jobsøgende og arbejdsgivere i hele landet. Jobnet er udviklet af Arbejdsmarkedsstyrelsen i samarbejde med Kommunernes Landsforening.

Fald i ledige job på Jobnet

Fra 2008 til 2010:

- Pædagogmedhjælpere: **minus 72%**
- Dagplejere: **minus 69%**
- Sosu-assisterter: **minus 73%**
- Sosu-hjælpere: **minus 71%**
- Rengøringsassisterter: **minus 68%**
- Hospitals- og serviceassisterter: **minus 81%**
- Pedelmedhjælpere: **minus 72%**



Læs mere

Se tallene for flere FOA-faggrupper på foa.dk/fagbladet/ekstra

Fra 2008 til 2010 er antallet af ledige stillinger på Jobnet som hospitals- og serviceassistent faldet med **81 procent**.

Supervision hjælper på arbejdsmiljøet

På Spanager Skole- og behandlingshjem er køkken- og rengøringspersonalet nu kommet med i en månedlig supervision hos stedets psykolog, og det har givet resultater.

Af Ingrid Pedersen

Halvanden times møde med en psykolog hver måned. Det har gjort det lettere for køkken- og rengøringspersonalet på Spanager Skole- og behandlingshjem at forstå børnene og reagere på den rigtige måde, når der er optræk til konflikt. Medarbejderne har siden februar fået supervision på lige fod med de øvrige faggrupper, og det har forbedret deres arbejdsmiljø.

Formanden for Kost- og Servicesektoren, **Gina Liisborg**, kalder supervisionen for en rigtig god idé.

“Vores medlemmers arbejdsmiljøproblemer bliver nemlig ofte overset. Mange arbejder alene eller har kun et par kolleger på en arbejdsplads, hvor andre faggrupper dominerer, og de har som regel ikke en sikkerhedsrepræsentant fra deres egne rækker,” siger Gina Liisborg.

“Derfor har de svært ved at gøre opmærksom på deres specielle arbejdsmiljøproblemer.”

Ingen APV

Da FOA undersøgte medlemmernes arbejdsmiljø i 2009, viste det sig, at næsten halvdelen af sektorens medlemmer – 43 procent – ikke havde været med til at udarbejde den lovpligtige arbejdspladsvurdering, APV, på deres arbejdsplads. Og 39 procent svarede, at deres problemer ikke var blevet løst, selv om der var lavet en arbejdspladsvurdering.

Det fremgik også af undersøgelsen, at et dårligt psykisk arbejdsmiljø kan være medvirkende til et højt sygefravær. Andre fremhævede, at en god ledelse er afgørende for, om man føler sig værdsat som medarbejder, og at det kan være med til at forhindre et højt sygefravær. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

43

procent af Kost- og Servicesektorens medlemmer har ikke været med til at udarbejde den lovpligtige arbejdspladsvurdering på deres arbejdsplads.

Sygefravær undersøgt

Kost- og Servicesektoren lavede i 2009 en undersøgelse, der viste, at sektorens medlemmer ofte bliver overset i arbejdsmiljøspørgsmål.



Læs mere

Rapporten **Sygefravær og holdninger til APV** kan findes på www.foa.dk/publikationer

Skole- og behandlingshjem

Spanager er et skole- og behandlingshjem for børn mellem 6 og 16 år, som de sociale myndigheder har anbragt uden for hjemmet. Der bor for tiden 23 børn og unge på Spanager, der har cirka 40 ansatte. Spanager ejes af Københavns Kommune og ligger på Midtsjælland.

[Bag om ordet]

Supervision er en metode, som kan benyttes, når man ønsker faglig udvikling eller oplever problemer i sit arbejde. Superviseren hjælper med at kaste lys over problemerne. Man taler om styrker og svagheder samt muligheder for at gå nye veje.



Til møde med psykologen

Da et barn spyttede Inge-Lise Olsen i ansigtet, blev ledelsen på Spanager opmærksom på, at også det praktiske personale har brug for supervision.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



En dag i begyndelsen af året gik en af de store drenge på Spanager Skole- og behandlingshjemmet til angreb på køkken- og rengøringsassistent **Inge-Lise Olsen**. Han spyttede hende i ansigtet og greb et brød fra en brødkurv, som han kastede efter hende. Måske lyder det ikke så slemt, men bagefter reagerede hun meget voldsomt.

“Jeg græd og græd og græd,” fortæller hun og tilføjer, at hun selv var forbavset over sin reaktion.

“Men det skyldes nok, at jeg aldrig havde fået tavlen visket ren fra de gange, børnene havde været slemt,” mener hun.

De børn og unge, der bor på Spanager, har haft store problemer i deres opvækst og har forskellige psykiske og udviklingsmæssige problemer. Det er ikke usædvanligt, at de voksne bliver overdænget med skældsord, eller at det praktiske personale får at vide, at ‘de

bare er nogle skide rengøringskoner, der ikke har en skid at sige’.

Snak med psykologen

Det pædagogiske personale har altid systematisk modtaget supervision, så de lærer at tackle de negative hændelser med børnene. Efter Inge-Lise Olsens oplevelse blev ledelsen opmærksom på, at det praktiske personale, der også er meget sammen med børnene, på samme måde har brug for at bearbejde oplevelserne. Derfor samles gruppen nu med stedets psykolog, **Birgitte Hagemann**, halvanden time om måneden.

De har stor glæde af at snakke om oplevelser med børnene og diskutere, om situationerne kunne have været håndteret anderledes.

“Det har givet os meget bed-

En gang om måneden deltager Inge-Lise Olsen, Pia Møller og Annette Hansen i supervision, som Spanagers psykolog, Birgitte Hagemann, står for. Det forbedrer deres arbejdsmiljø – og gør dem til bedre medarbejdere.

re forståelse for det enkelte barn,” siger køkken- og rengøringsassistent **Pia Møller**.

De ved nu, hvornår de skal ignorere børnenes trusler og ukvemsord, og hvornår de skal gøre det klart, at den slags vil de ikke høre.

Dygtigere medarbejdere

Psykolog Birgitte Hagemann gør opmærksom på, at supervisionen ikke bare giver et bedre arbejdsmiljø og forhindrer sammenbrud, depressioner og langtidssygemeldinger. “Der er også tale om kompetenceudvikling, for jo bedre medarbejderne er til at forstå børnene og reagere på den rigtige måde, jo bedre medarbejdere bliver de også i forhold til børnene, og jo større udfordringer kan de klare i arbejdet,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetribrik.dk

Sakset fra foa.dk

17.05

Dårlig fidus at hæve efterlønsbidrag

Det kan koste titusindvis af kroner at få udbetalt sit bidrag til efterløn, viser tal fra a-kassernes fælles organisation. Hvor meget den enkelte kan tabe, afhænger af hvor gammel man er, og hvor længe man har betalt efterlønsbidrag til sin a-kasse. Der vil dog altid være et tab.

16.05

Alenearbejde meldt til AT

FOA Århus klager til Arbejdstilsynet over, at nattevagter i Århus skal være alene om jobbet. Det mener FOA Århus ikke er sundheds- og sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Alenearbejdet er besluttet som en del af kommunens budget for i år.

09.05

FOA-penge til voldsramte

I Zimbabwe bliver kvinder, der deltager i det politiske liv, udsat for vold og voldtægt af militser fra det dominerende regeringsparti. Det vil en kampagne, der løber i hele 2011, sætte fokus på. FOA har støttet initiativet med 90.000 kroner.

05.05

Drenge problem i kvindeomklædning

Landets svømmehaller har voksende problemer med kvinder, der føler sig generet, fordi mødre tager deres mindreårige sønner med i svømmehallernes omklædningsrum. Det giver badepersonalet en udfordring.

04.05

På vej med regler om Facebook

Hvad må jeg som ansat skrive på Facebook om mit arbejde, mine kolleger og min leder? Hvordan kan jeg bruge min ytringsfrihed og samtidig tage hensyn til min tavshedspligt? Det vil Region Sjælland nu udarbejde nogle regler for og gode råd til de ansatte.

Læs flere nyheder på foa.dk

Vikarer er sparet væk

Når medarbejdere bliver syge, må deres kolleger klare arbejdet selv. Der kommer **ikke længere en vikar**, lyder meldingen fra en lang række FOA-afdelinger.

Af Kåre Kildall Rysgaard

På flere plejehjem og hospitaler er det ikke længere tilladt at ringe efter en vikar. Sådan lyder meldingen fra FOAs afdelinger i Aarhus, Aalborg, Odense, Esbjerg, Holbæk, Roskilde, Silkeborg og Randers.

“Der skal rigtig meget til, før der bliver sat vikarer ind. De bruges ekstremt lidt i forhold til tidligere,” siger **Hans Jørgensen**, sektorformand i FOA Odense.

Det er slidsomt, når medarbejdere skal dække af for hinanden under sygdom, fortæller **Hanne Hermansen**, næstformand i FOA Holbæk.

“I nogle afdelinger føler personalet sig som jaget vildt. Det er stressende, og folk kan ikke holde til det,” siger hun.

Samme vurdering lyder fra **Pia Pedersen**, næstformand i FOA Aalborg:

“Det faste personale knokler og bliver slidt ned. Folk går på arbejde, selvom de er sløje. For hvis man melder sig syg, ved man godt, at kollegerne skal løbe stærkere.”

Besparelser gør ondt

Den manglende vikardækning bekræftes af en undersøgelse, FOA netop har gennemført.

Her siger 54 procent af de ansatte i hjemmepleje, plejecentre og i daginstitutioner, at der bruges færre vikarer i dag end for to år siden.

Det er især vikardækningen ved sygdom, det er gået ud over, mens det er lettere at få vikardækning, når kolleger er på ferie eller barsel.

Den manglende vikardækning skyldes, at regionernes og kommunernes økonomi er presset.

“Det er bedre at fastansætte personale end at bruge alle pengene på eksterne vikarbureauer. Det er op til den enkelte ledelse at sørge for, at man ikke driver rovdrift på det faste personale. Helt lukket på vikarkontoen er der ikke,” fastslår **Ulla Astmann**, formand for Sundhedsudvalget i Danske Regioner. ★

analytik@gmail.com

Krise for vikarer side 10



Røde dage uden vikarer

På et sengeafsnit på Odense Universitetshospital kalder personalet det røde dage, når **flere medarbejdere er syge**. På røde dage er der knap tid til at spise frokost eller give patienterne et bad.

Af Kåre Kildall Rysgaard ★ foto: Heidi Lundsgaard

På de travle dage på mave-tarmkirurgisk sengeafsnit i Odense undgår **Mona Hede** de dybere samtaler med patienter. Social- og sundhedsassistenten kan ikke nå det.



Til vagtskifte finder medarbejderne ud af, om kollegaerne er syge. Det er nedslående, hvis der er fra-værende, for så tegner det til at blive **en hård arbejdsdag**. Helle Nørlem (tv.) kigger på vagtplanen sammen med Mona Hede.

“Der er ikke tid til, hvis patienten bliver ked af det, så man holder sig væk fra de emner,” forklarer hun.

Omkring efteråret sidste år fik afdelingen at vide, at det ikke længere var tilladt at bruge vikarer. Siden har der været ualmindeligt travlt, når medarbejdere blev syge. På afdelingen kalder man det ‘røde dage’.

På røde dage er det umuligt at nå det hele: Ikke alle patienter kan komme i bad. Der bliver skåret på den personlige pleje, samtalerne og på at få patienterne op af sengen. Kaffen drikkes stående, og frokosten spiser Mona Hede på ti minutter – hvis hun når det.

“Jeg får sådan en indre util-

fredshed, når jeg ikke kan nå de mest basale ting. Det er syge patienter. Tænk hvis det var ens kære,” siger hun.

Syg af overarbejde

Siden det blev forbudt at kalde vikarer ind, er presset på mave-tarmkirurgisk sengeafsnit vokset, fortæller tillidsrepræsentant **Helle Nørlem**. Nogle gange bliver folk bedt om at tage en dobbeltvagt eller melder sig selv. Så kan man arbejde fra klokken 7 til 15 og fortsætte fra 15 til 23.

Helle Nørlem oplever, at de hårde arbejdsdage uden vikarer går ud over helbredet. På tre måneder i efteråret meldte de 45 medarbejdere på sengeafsnittet sig syge 70 gange.

Let til tårer

For mange røde dage slider på humøret. Mona Hede mærker, at kolleger er mere sårbare og ømskindede.

“Der er lettere til tårer. Folk kan pludseligt græde, for nu er det for meget,” siger hun.

På afdelingen støtter de hinanden. Også så meget, at medarbejderne vurderer en ekstra gang, om de skal komme på arbejde, selvom de er syge.

“Den, som ringer ind og sygemelder sig, kan gå hjemme med dårlig samvittighed. Man har det dårligt med at melde sig syg, for nu skal kollegerne rende hurtigere,” fortæller Mona Hede. ★

analytik@gmail.com

Rød, gul og grøn

På mave-tarmkirurgisk sengeafsnit på Odense Universitetshospital taler personalet om røde, gule og grønne dage.

Ø Grønne dage: Alle medarbejdere er mødt ind, og alle opgaver kan løses.

Ø Gule dage: Her dropper man bestemte ting.

Ø Røde dage: Der er ikke tid til at bade alle patienter, få dem ud af sengen og gå eller træne. Får patienterne ikke rørt sig, kan det betyde længere indlæggelse.



Vikar ved sygdom

FOAs medlemspanel har svaret på spørgsmålet: Har I mulighed for vikardækning på din arbejdsplads, hvis en af dine kolleger er syg i kortere tid? Så mange har svaret ‘nej, sjældent’ eller ‘nej, aldrig’:

Hjemmeplejen: 39,8%

Plejecenter: 47,3%

Sygehus: 66,8%

Daginstitution: 59,9%

Kilde: Medlemspuls, maj 2011

Dårligere service

Den manglende vikardækning betyder dårligere service. Det fremgår af svarene fra FOAs medlemspanel. Så stor en andel har sat kryds ved svarmuligheden ‘Det forringer kvaliteten af den service, vi leverer til borgerne/brugerne’:

Hjemmeplejen: 66,4%

Plejecenter: 77,2%

Daginstitution: 80,2%

Kilde: Medlemspuls, maj 2011

Bureauer lukker på stribe

Det er ikke længere så nemt at få job som vikar. Kommuner og regioner sparer vikaren væk, og det har ført til **stribevis af konkurser** for vikarbureauerne.

Dagpenge-regler rammer vikarer

Siden 2008 har det været sværere at få økonomien til at hænge sammen, hvis man var ledig og afhængig af vikararbejde. I dag har man ret til supplerende dagpenge i 30 uger, hvor det før 2008 var 52 uger.

59

procent. Så meget faldt omsætningen fra 2008 til 2009 i de vikarbureauer, som har ansat sosu-hjælper og sosu-assistenten.

Vikarbureauernes omsætning (mio. kroner)

2007 2008 2009

Social- og sundhedsassistenter:

947 1208 513

Social- og sundhedshjælpere:

1108 1581 583

Kilde: Danmarks Statistik (løbende priser)

Af Kåre Kildall Rysgaard

De seneste to år er omkring 25 vikarbureauer, som arbejder med sundhed og omsorg, bukket under. Det skønner Dansk Erhverv, der har fulgt de mange konkurser siden kommuner og regioner for alvor begyndte at spare.

“Når de offentlige kasser er tomme, strammer kommuner og regioner buen og bestemmer, at der ikke kommer vikarer under sygdom. Jeg vil ikke sige, at vikarbureauerne har været for dyre. Kommunerne køber en effektiv arbejdsydelse, hvor de ikke skal sætte tid af til kurser, sygdom og barsel,” siger **Torben Evald**, direktør i ActivCare og formand for Foreningen af Sygeplejevikarbureauer i Danmark.

Slut med guldvagter

Efter 2008 har mange kommuner og regioner oprettet deres egne vikarkorps, som skulle være billigere end de private. Men der var ikke altid arbejde til de offentlige vikarer, så flere steder er den løsning droppet igen. Nyborg Kommune belønnede tidligere medarbejdere, der ville være afløser. Men de såkaldte ‘guldvagter’ er nu opsagt.

“Det rammer de FOA-medlemmer, som har indrettet økonomien efter en ekstra indtægtskilde, som de frit kunne tænde og slukke for,” fortæller **Hans Jørgensen**, sektorformand i FOA Odense.

Han oplyser, at de fleste FOA-medlemmer, som er vikarer eller afløser, er det ved siden af deres normale job.

Prisen er presset

Vikarbureauerne tjener slet ikke det samme som før. SOS Vikar A/S forventer, at flere kommuner fremover vil benytte bureauerne, fordi prisen er faldet. Men som vikar skal man vænne sig til, at arbejdet er blevet anderledes.

“Engang var vagterne planlagte, men i dag bliver de bestilt akut. Bureauerne dækker nu sygdom og ferie, men ikke almindelige stillinger,” siger **Kirsten Bruhn**, administrerende direktør i SOS Vikar. ★

analytik@gmail.com



Nogle uger ringer de ikke

Af Kåre Kildall Rysgaard ★
foto: Heidi Lundsgaard

Heidi Bager Poulsen har en særlig konto i banken, hvor pengene går til ‘det gode liv’. Hele vikarlønnen bliver sat ind på kontoen. Kontoen har gennem tiden betalt for sommerferien for familien i eventyrparken Astrid Lindgrens Verden,

Hvad mener du?

Mærker din arbejdsplads mere travlhed, fordi I ikke kan få vikarer?

Gå ind på foa.dk/fagbladet og deltag i afstemningen

Kort varsel

Som vikar skal man være villig til at møde med kort varsel. Tidligere kunne man få at vide dage i forvejen, hvornår der var vagter. Dengang dækkede vikarbureauerne ubesatte stillinger, men det gør de sjældent i dag. I stedet er der behov for vikarer under sygdom, barsel og ferier.

Tidligere fik Heidi Bager Poulsen mange vagter som **vikar**. Nu ringer telefonen sjældent, så i friugerne er der god tid til at sy, mens hun venter på et opkald.



Engang kimede vikarbureauerne Heidi ned med tilbud om vagter. I dag ringer hun til dem og spørger om job. De **gyldne vikartider** er for længst forbi.

for ture til Legoland og forsødet livet med 'de fede sko'.

I 10 år har Heidi Bager Poulsen været vikar på sygehuse og i hjemmeplejen. Hver anden uge arbejder hun som nattevagt på Odense Universitetshospital; og i fri-ugen tjener hun ekstra som vikar. Det stoppede med finanskrisen. Først skar Odense Kommune i vikarkontoen, så fulgte universitetshospitalet trop, og så holdt mobiltelefonen op med at ringe og kalde Heidi på vagt.

"Nogle gange har min mand spurgt, om jeg ikke skulle ud at arbejde. Men i den uge har de ikke ringet," siger Heidi Bager Poulsen.

Heldigvis falder familiens økonomi ikke sammen uden vikarvagterne. For pengene skulle være til det ekstra.

"Der bliver ikke råd til så mange ferier, og vinduerne bliver ikke skiftet, men vi lider ingen nød og går ikke i hullede bukser," smiler hun.

Kamp om vagterne

Der er kommet kamp om vagterne som vikar. Nogle af Heidis vikarkolleger står tidligt op om morgenen og sidder klar ved telefonen, hvis der er bud efter dem. De ringer også til vikarbureauet dagligt, så bureauet "husker, at man er der".

For et par år tilbage fik Heidi tilbudt alle de vagter, hun ville have – og flere til.

"Det er skræmmende, at man ikke kalder vikarer ind og bare tænker på at spare. Det går ud over medarbejderne i sidste ende," mener hun.

Kom om en halv time

Vilkårene som vikar har også ændret sig, husker Heidi Bager Poulsen. Engang blev hun spurgt flere dage i forvejen, om hun kunne tage en vagt. I dag bliver hun spurgt, om hun kan møde i løbet af en halv time.

Efterhånden er det så usikkert at være vikar, at Heidi har søgt en stilling som timelønnet afløser på et plejehjem. Der var 108 ansøgere til et job, som var svært at besætte for få år siden.

Hun har dog ikke mistet lysten til at være vikar, men drømmer om flere vagter.

"Det er spændende at se, hvor græsset er grønnere, og hvor man ikke vil være. Som vikar groer man ikke fast," mener hun. ★

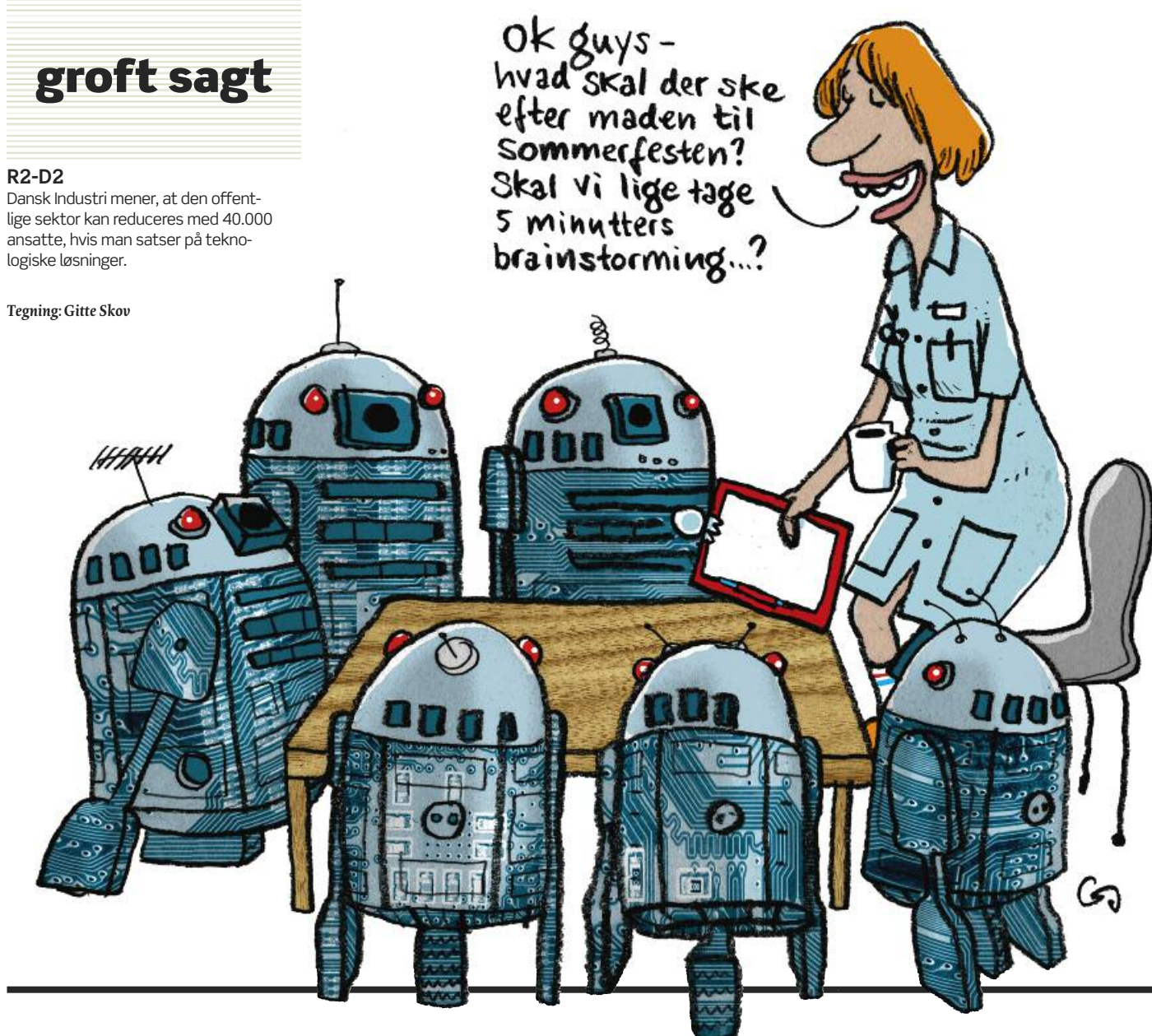
analytik@gmail.com

groft sagt

R2-D2

Dansk Industri mener, at den offentlige sektor kan reduceres med 40.000 ansatte, hvis man satser på teknologiske løsninger.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Økonomen **James K. Galbraith** afviser, at tilbagetrækningsreformen er økonomisk nødvendig.

Kan majoriteten af danske politikere og økonomer være helt galt på den? Ja, de kan! I hvert fald ifølge den amerikanske økonom James K. Galbraith. Han mener ikke, at det er en økonomisk nødvendighed at begrænse efterlønnen i Danmark. "Vi må spørge os selv: Hvis nedskæringer er nødvendige, bør de

så først og fremmest ramme dem, der har haft det hårdeste arbejdsliv til den laveste løn? Svaret på det spørgsmål giver sig selv: Selvfølgelig ikke," siger han.

Den anerkendte økonom kan sagtens få øje på andre veje til at skaffe flere penge til den offentlige kasse. For eksempel kunne de danske politikere droppe den nyindførte skattelettelse til dem med de højeste indkomster. Og hvis der absolut skal ændres på pensionerne, så mener han, ændringerne bør gælde de vel-lønnede, som har bedre helbred og lever længere, i stedet for at

ramme de dårligst lønnede, som har arbejdet længe i hårde job.

James K. Galbraith taler gerne de fleste andre økonomer lodret imod, for han er ikke imponeret over deres evne til at spå om fremtidens økonomi.

"Ikke alene var repræsentanterne for den dominerende økonomiske retning ude af stand til at forudsæe krisen. De benægtede højlydt, at det overhovedet kunne ske. Det fremmer selvsagt ikke troværdigheden af det, de siger nu, hvad enten det gælder budgetunderskud eller tilbagetrækningsalder," pointerer han. ★



Wikipedia

James K. Galbraith er professor ved Lyndon B. Johnson School of Public Affairs og ved Department of Government, The University of Texas at Austin.

Slut med topmave og oppustethed

At have problemer med maven er langt mere normalt, end man skulle tro, og faktisk dør ca. 20% af alle, fra tid til anden med maveproblemer.

Specielt oppustethed og luft i maven er noget af det, mange dør med, og det kan normalt ses og mærkes af både en selv og af andre.

Væk med topmaven

Macoform er et helt unikt mave-middel, der bekæmper problemer med maven fra hele 3 vinkler på samme tid. Det betyder, at du både supplerer med sunde fibre og føde

til maven, så du får en sund tarmflora. Du fremmer mavens fedtfordøjelse, der bl.a. kan ses som oppustethed og topmave, og så tilføjer Macoform planten kamille, der virker beroligende på nervøs mave.

Hold maven i skak

Den bedste effekt med Macoform får man, hvis man tager sine tabletter hver dag. På den måde holder man konstant maven i skak og sørger for løbende at have en velfungerende mave.

Læs mere på www.wellvita.dk

Fremmer fedtfordøjelsen

De fleste kender det sikkert: Bukserne strammer, og man kan virkelig føle, hvordan man har fået en topmave, og nogle er måske så frække at spørger, om man er gravid. Men du kan faktisk slippe

af med topmaven, hvis du bruger Macoform. Produktet regulerer mavens funktioner, så du undgår en lang række maveproblemer, deriblandt oppustethed, der ofte kan ses som topmave.

...En sund mave

Prøv Macoform i 60 dage for kun kr. 99,-
Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk

Prøv Macoform i 60 dage til halv pris **kun kr. 99,-*** Herefter sørger vores automatiske leveringsservice for, at du hver anden måned får tilsendt friske forsyninger af Macoform, som dækker det daglige behov i 2 måneder, til en pris af kun kr. 199,-*.

Du kan holde pause eller stoppe abonnementet præcis når du ønsker det.

Macoform kan bestilles på telefon **82 30 30 40** (hverdag mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **www.wellvita.dk**. Varen sendes sammen med et girokort, så du først betaler, når du har modtaget varen. Produktet sendes som maxibrev og bliver derfor leveret direkte til din postkasse/brevsprække.
* Der tillægges kr. 39,00 i porto pr. forsendelse.

Halv pris
60 dages forbrug
99,-



En ren straffeaktion

Efterlønnen, som vi kender den i dag, blev sprængt i atomer, da regeringen fik hevet et forlig i land med de radikale og Dansk Folkeparti. Forligspartierne forventer at kunne fjerne trefjerdedel af fremtidens efterlønsmodtagere gennem en forkortelse af efterlønsperioden til tre år og en kraftig skærpelse af modregningen for den enkeltes pensionsopsparing. Samtidig hæves både efterlønsalder og pensionsalder.

I dager langt hovedparten af efterlønsmodtagerne faglærte og ufaglærte LO-medlemmer, som har tilbragt et langt arbejdsliv med ofte slidsomt arbejde enten fysisk eller

“
Efterlønsindgrebet handler om at placere regningen for den økonomiske krise hos lønmodtagerne.

såret. Tværtimod. Betingelsen for at få et efterlønsbevis, når man fylder 60 år, er, at man er rask og står til rådighed for arbejdsmarkedet, mens betingelsen for at få både den nuværende førtidspension og den nye seniorførtidspension, er modsat, at man ikke er rask og ikke står til rådighed.

Efterlønsmodtagerne er typisk slidte uden at være nedslidte i en sådan grad, at førtidspension er en reel mulighed. Derfor er der tale om rent bluf, når det brutale indgreb i lønmodtagernes mulighed for selv at bestemme, hvornår de vil forlade arbejdsmarkedet, pakkes ind i seniorførtidspensionen. Og der er ingen grund til at pakke det ind. Efterlønsindgrebet handler om at placere regningen for den økonomiske krise hos lønmodtagerne. Så enkelt er det, og så usympatisk er det tænkt.

Forhåbentligt siger danskerne nej til at lade de bedst stillede slippe billigst ud af krisen, når det, der tegner til at blive et efterlønsvalg, bliver skudt i gang. ★

psykisk. FOAs medlemmer er blandt dem, der gør mest brug af efterlønnen. Det ligner en ren straffeaktion, når regeringen nu sammen med sine forligspartnere svinger piskeren over dem, der har haft de lave lønninger og de hårde job.

Indgrebet er pakket ind i en særlig førtidspension for seniorer. Det er på ingen måde et plaster på

[kort sagt]

Forringelserne af efterlønnen rammer FOAs medlemmer hårdt.



Læs mere

www.foa.dk/
efterloensdebat



Dennis Kristensen

Sendt til redaktionen Vi bryder ikke loven 11. maj

I forrige fagblad er der en artikel om Frederikshavn Svømmehal, som jeg mener giver et misvisende billede af vores arbejdsplads.

Vi har gennem de senere år haft adskillige personer ansat med løntilskud. Vi har altid fulgt lovgivningen, og jeg vil gerne understrege, at vi aldrig har haft løntilskudspersoner i stedet for faste ansatte.

I forbindelse med to afskedigelser, der er sket for nylig, har ledelsen valgt ikke at ansætte personer i løntilskud af respekt for de øvrige medarbejdere. Derfor mener jeg, at vi har handlet korrekt i denne sag.

John Philipsen, halinspektør i Frederikshavn Svømmehal

Sendt til redaktionen Tvivl om pensionsaftaler 18. maj

Efterlønsstyveriet og pensionsforringelserne er en historisk stor omfordeling fra de svageste grupper til de mest velstillede. For arbejdsgiverne en effektiv måde at skabe større konkurrence om de dårligst betalte job og for politikerne en simpel sparemanøvre.

Det har ikke været nemt for fagforeningerne at overtale medlemmerne til at spare op til deres pension i stedet for at få pengene udbetalt. Det vil ikke overraske mig, hvis fagbevægelsen vil blive pålagt af medlemmerne at opsigte



Klart er det i hvert fald nu, at efterlønnen ikke er en del af kernevelfærden.

GERDA LARSEN

Hvad mener du?

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

pensionsaftalerne i overenskomsterne.

Ejvind Krarup Jensen

FOA.dk Hvad skal vi dog gøre af pengene?

16. maj

Med regeringens udspil om, at man kan få sin efterlønsindbetaling skattefrit tilbage, frygter jeg, at det kommer til at gå som med SP-opsparingen, hvor der til sidst var så få tilbage i gruppen, at den blev helt lukket, og resten blev nødt til at hæve pengene.

Hvor skal vi så eventuelt sætte vores penge? PenSam måske?

Olaf Jørgensen, tillidsrepræsentant, Frederikshavn

Sendt til redaktionen Hvad er kernevelfærd?

16. maj

Der tales meget om at bevare

kernevelfærden, og det koster efterlønnen til tusindvis af danskere. Men er det den kernevelfærd, vi kender i dag, eller skal den reduceres yderligere? Det hører man intet om. Klart er det i hvert fald nu, at efterlønnen ikke er en del af kernevelfærden. Og alle os i de prestigeløse job kan få lov til at slide os ihjel eller få tildelt seniorførtidspension, når vi ikke længere kan honorere arbejdsmarkedets krav.

Gerda Larsen

Sendt til redaktionen Lav partistøtten om

12. maj

I sidste medlemsblad kunne man melde fra, hvis man ikke ønsker at støtte blandt andet Socialdemokratiet økonomisk ved næste valg. Jeg foreslår, at det burde være omvendt, sådan at man skal melde sig til, hvis man vil støtte venstrefløjten. 40 procent af FOAs medlemmer stemmer på blå blok.



Desuden vil det klæde FOA at give pengene retur til de medlemmer, som har meldt fra, og ikke bare disponere over dem efter forgodtbefindende.

M. Rugaard, medlem af Dansk Folkeparti

FOA.dk Dagplejefradraget bliver udhulet

6. maj

Alle os i dagplejen oplever, at vores fradrag skal dække mere og mere. I vores kommune skal vi selv have alt med i legestuen – håndklæder, vaskeklude, bagepapir, karklude, viskestykker, køkkenruller osv. Selv forældre kaffe til åbent-hus-arrangementer skal vores fradrag dække. Det er ærgerligt, at vi skal have den slags diskussioner på vores arbejdsplads. Vi har jo med små mennesker at gøre, og de har da krav på, at vi vil det her.

Vibeke Margit Nolde Nielsen

Foto: Robert Attermann



Kvit fordomme

Politikerne vil have flere indvandrere i arbejde. Og det er især FOA-arbejdspladser, der skal byde dem ind i varmen, vurderer lektor Anders Ejrnæs fra Roskilde Universitet. I børnehuset Kongeledet og på plejecentret Carolineparken har medarbejderne sat turbo på nysgerrigheden og talt sig tættere på hinanden. Læs temaet i dette nummer og skriv gerne og fortæl om de erfaringer, I har på din arbejdsplads med mangfoldighed.



Skriv din mening på www.foa.dk/fagbladsdebat

56

procent har svaret ja til, at arbejdspladsen bruger aktiverede til at løse kerneopgaver. Det viser en afstemning på www.foa.dk/fagblad.

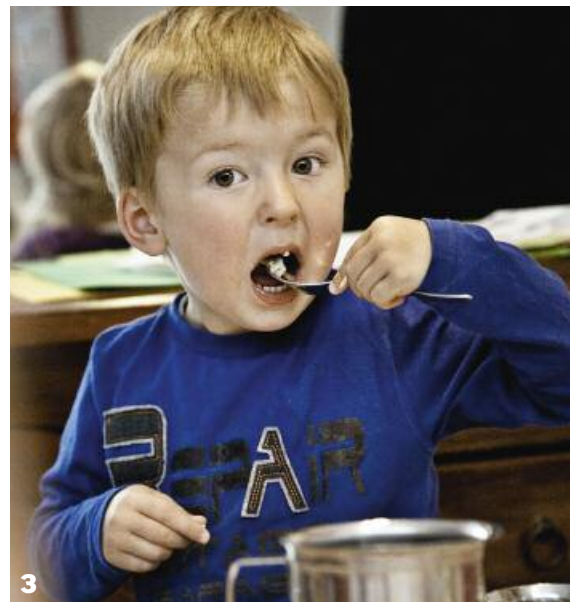
Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på www.foa.dk/fagbladsdebat eller send det til redaktionen@foa.dk. Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg vil kunne findes på foa.dk.



[kort]

Helle Maintz er sammen med 13 andre køkkenmedhjælpere med i FOAs projekt, Madmod. I løbet af foråret og sommeren afprøver de spændende, utraditionelle opskrifter, som Meyers Madhus har kreeret, og den 13. september udsender FOA en kokebog med opskrifterne. Dagplejere og pædagogmedhjælpere er også med til at teste opskrifterne.



Mod til mad

Køkkenpersonalet skal have mod til at servere mad, som børnene ikke tror, de kan lide. Med mad skal børn ikke affodres – men **udfordres**. Det bliver de, når Helle Maintz serverer for dem i Svalen i Køge.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True



- 1 Borddækning.** Der er rift om at dække bord, hente maden og præsentere den. I dag fik Olivia og Andrea lov.
- 2 Smage.** Emil er lidt usikker på fiskeretten. "Hvor er øjnene?" vil han vide. Det tager lidt tid, før han samler mod til at smage på den.
- 3 Succes.** Både fisk og hokkaido viser sig at smage rigtig godt, finder Emil ud af.
- 4 Madpakke.** Nikolaj græd de to første dage, han skulle undvære madpakken hjemmefra. Men nu kan fisken med hokkaidogræskar og karrysovs godt konkurrere med leverpostej og pålægschokolade.
- 5 Forklaring.** Også Daniel vil vide, hvad der er på tallerkenen. I begyndelsen syntes pædagogerne, at madordningen var besværlig. Men nu er de glade for den – og frokosten er meget nemmere, når alle børn får den samme mad.





6 Balancegang. For Helle Maintz er det en balancegang at udfordre børnenes smagsløg: "Det er vigtigt, at vi gør dem til moderne mennesker, der ikke er bange for at prøve noget nyt. Men omvendt skal jeg passe på ikke at servere så mange ting, de ikke kan lide, at forældrene stemmer nej til madordningen."

7 Dagens ret. Mørksejlen bliver serveret med bagte hokkaidotern, ris, æbletern og karrysovs

8 Hjemmelavet. Når Helle Maintz selv laver ketchuppen, ved både hun og forældrene, hvad der er i den.

9 Billig fisk. Mørksej er en billig fisk. Den koster kun 65 kroner kiloet og er ikke så almindelig som torsk og rødspætter. Men den er nem at servere for børnene.

10 Afprøvning. Opskrifterne kommer på mail fra Meyers Madhus. Når Helle har afprøvet dem, giver hun en tilbagemelding, så de kan blive justeret.



det virker

Hver måned præsenterer et FOA-medlem sit **yndlingskrydderi** og fortæller, hvordan det kan bruges til at løfte smagen i de retter, de tilbereder på jobbet. Har du lyst til at fortælle om dit – så skriv til: ingrid@mediehusetrubrik.dk

Spidskommen består af frøene fra den sydeuropæiske skærmpolante *Cuminum cyminum*. Krydderiet anvendes i asiatisk, især indisk, og mellemøstlig madlavning samt i f.eks. konfekt og likører. Adskiller sig fra almindelig kommen ved en sødere aroma og ved en spids udvækst på det slankere frø.

Kilder: Den store danske Encyklopædi



[opskrift]

Squash-hummus

Denne hummus kan holde sig i flere dage i køleskabet, og er god på et stykke rugbrød, hvis børnene bliver sultne i utide.

- 1 squash
- 2 spsk. tahin
- 2 fed hvidløg
- 1 citron (revet skal og saft)
- 1 lille bundt persille
- 1 tsk. spidskommen
- 2 spsk. olivenolie
- Lidt (meget lidt) salt

Det hele blendes i en foodprocessor og serveres som smørpålæg på rugbrødsmadder. Det skal have konsistens som smør – tilsæt lidt ekstra olivenolie, hvis det er for tørt.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Fra hun var ganske lille, har Manuela Lopes' portugisiske mor lært hende at lave mad og bruge forskellige krydderier. Blandt andet det karakteristiske **spidskommen**.



Mit værktøj er sund mad

Manuela Lopes synes, børnene skal have en god start på livet, og hun gør sit til, at de ikke senere i tilværelsen bliver plaget af overvægt, diabetes eller hjertekarsygdomme. "Mit værktøj er at lave sund mad til dem i deres daginstitution," siger hun. Al maden bliver derfor lavet helt fra grunden i Den integrerede institution Galaxen.

En af måderne, hun sikrer børnenes sundhed på, er ved kun at bruge et minimum af salt – og i stedet bruge masser af krydderier. Spidskommen er ét af de foretrukne. Det har hun med sig fra hjemlandet Portugal, og det passer godt i mange grøntsagsretter.

I hendes mad indgår også masser af løg og olivenolie, og når hun bager brød, bruger hun rester af yoghurt, grød og andet for at gøre det mere næringsrigt. Det gør man i Portugal.

Hun fremhæver, at Galaxen er en institution, der er meget fremme i skoene, når det drejer sig om ernæring, naturen og klimabevidsthed. Kød bliver kun serveret en gang om ugen. Det er både et spørgsmål om miljø, ernæring og penge.

Hun er bevidst om at udvikle børnenes smagsløg og siger, at hendes madlavning er meget international. "Men desværre er køkkenet så lille og gammelt, at børnene ikke kan være med til at lave mad," siger hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Navn: Manuela de Concaicao Rocha Lopes

Alder: 44 år

Uddannelse: Ernæringsuddannet i Portugal, suppleret med kurser på Hotel- og Restaurationskolen. Er ved at uddanne sig til kostpilot.

Job: Køkkenleder i den integrerede institution Galaxen på Amager i tre år.



fagligt talt

For samfundets skyld

Odense Universitets Hospital vil give 12 hus- og rengøringsassistenter – af en gruppe på ca. 75 medarbejdere – mulighed for at tage en uddannelse som serviceassistenter. Det er en rigtig god ide – både for dem, for hospitalet og for samfundet. Alle er enige om, at uddannelse er med til at gøre os til et rigt samfund.

Serviceassistentuddannelsen

henvender sig netop til kvinder og mænd, der i første omgang er blevet forbigået i uddannelsessystemet – og er i risiko for i løbet af få år ikke længere at kunne klare sig på arbejdsmarkedet. Altså er de klar til at ruste sig til fremtiden. De er indstillet på, at fordi de arbejder i to områder af sygehuset, hvor de ikke vil få patientkontakt, går der nogen tid, før de kan gøre brug af deres nye kompetencer. Men de er klar, når der om nogle år bliver mangel på uddannet arbejdskraft.

[kort sagt]

Hidtil er nye serviceassistenter på Odense Universitets Hospital steget i løn efter endt uddannelse. Det gør de ikke mere.

“
Det er småligt af hospitalsledelsen, at den ikke straks vil overføre medarbejderne til den nye overenskomst.

Det er en gammel aftale, at sygehusene belønner medarbejderne for at uddanne sig, og hidtil er serviceassistentene blevet flyttet over på en anden overenskomst, der giver en bedre løn, efter endt uddannelse. Det vil hospitalets ledelse ikke denne gang.

Som organisation vil vi selvfølgelig ikke sætte os imod, at vores medlemmer tilbydes en uddannelse. Derfor vil vi holde øje med, hvornår hver enkelt af dem får andre opgaver, og så skal lønnen selvfølgelig følge med. Men det er småligt af hospitalsledelsen, at den ikke straks vil overføre medarbejderne til den nye overenskomst. I første omgang tilbydes 12 medarbejdere at gå i gang med uddannelsen, men jeg frygter, at nogle af de andre vil opgive, når der hverken er et incitament i form af bedre løn eller mere spændende arbejdsopgaver. ★

Gina Liisborg



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

nyt



42

procent af 500 byrådsmedlemmer, som er blevet spurgt af Berlingske Research, siger, at de har måttet skære i kernevelfærden for at få råd til at løse administrative opgaver.

Kilde: Berlingske



Kvindernes tur

Kvindernes arbejdsløshed haler ind på mændenes. I krisens første år gik fyringerne mest ud over mænd, men nu er turen kommet til den offentlige sektor, hvor der er flest kvinder.

Kilde: AE-Rådet

Bevar efterlønnen

Det er titlen på et tema, du kan se på www.foa.dk. Her kan du bl.a. se fire små film, der handler om en brandmand, en pædagogmedhjælper, en taxachauffør og en bager.

Ledige på spanden

To ud af tre kan ikke få kontanthjælp, når de mister deres dagpenge, enten fordi deres formue eller ægtefællens indkomst er for høj.

Kilde: AE-rådet

Fisk er for dyrt

Frisk torsk koster i gennemsnit 119 kroner kiloet, hakket oksekød kun 58 kroner. Det er forklaringen på, at danskerne stadig spiser alt for lidt fisk, selv om vi er omgivet af hav. En undersøgelse, Interresearch har foretaget for Søndagsavisen, viser, at kun hver tredje spiser fisk til aftensmad en gang om ugen, og at prisen er årsagen.

Invitation kommer på sms

Når Kost- og Servicesektoren i Randers indbyder til temaaftener, fyraftensmøder og andre arrangementer, får sektorens medlemmer invitationen som sms, og det betyder større fremmøde.

Ideen kom fra sektorformand **Hans Jensen Broch**, der siger, at det var blevet for dyrt at sende breve ud, og nogle medlemmer ser kun sjældent hjemmesiden eller glemmer de arrangementer, de har læst om i bladet.

”Vi begyndte på det i januar, og til de fire-fem arrangementer, vi har holdt siden, er der kommet en del flere, end der plejer – og vi har set helt nye ansigter,” siger en tilfreds sektorformand. Halvdelen af sektorens medlemmer har ikke computer derhjemme, men alle har en mobiltelefon.



Hvad man end kan sige om indvandringen og dens problemer, har fremmede madkulturers ankomst gjort luften behageligere at indånde.

HENRIK NORDBRANDT, DIGTER OG FORFATTER



Foto: Colourbox

Børn får for søde mellemmåltider

I weekenden spiser børn alt for søde mellemmåltider, og den danske hygekultur er en del af forklaringen. Danskerne erstatter det sunde liv til hverdag med det gode liv i weekenden. Så får børnene kager, slik og sodavand i stedet for de sundere mellemmåltider, som de får til hverdag. Det viser en ny undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet.

 **Læs mere**
www.food.dtu.dk

Mælk bliver beriget med D-vitamin

Danmark har nu givet tilladelse til, at mælk kan beriges med D-vitamin. Det skyldes, at store befolkningsgrupper får for lidt af dette vitamin. Det gælder blandt andet personer over 70 år, plejehjemsboere, indvandrerkvinder, der sjældent kommer ud i sollyset eller går meget tildækket, personer med mørk hud samt små børn og gravide.

Raske voksne har normalt ikke behov for tilskud, hvis de er ude i solen 5-30 minutter nogle gange om ugen.

 **Læs mere**
www.foedevarestyrelsen.dk



Verdens sødeste plante

Verdens sødeste plante, Stevia, der søder 400 gange mere end sukker er muligvis på vej til at blive lovlig til fødevarerproduktion i EU. Selv om planten kan være med til at begrænse både overvægt og type 2-diabetes, har den været forbudt i fødevarerindustrien siden 2000. Men EFSA, den europæiske organisation for fødevareresikkerhed, vurderer, at planten ikke er skadelig, og i Japan udgør den 40 procent af sødestofferne.

 **Læs mere**
www.foodculture.dk

Madvaner bliver undersøgt

Forskere på LIFE, det biovidenskabelige fakultet på Københavns Universitet, er i gang med at undersøge, hvordan ændrede familief forhold, fleksible arbejdstider, krav om bæredygtighed og nye madtyper påvirker vore spisemønstre. Forskerne sammenligner med en tilsvarende undersøgelse fra slutningen af 90'erne.

 **Læs mere**
www.nyheder.ku.dk

Legionellabakterier huserer på hospitalerne

Bade- og drikkevandet på seks ud af de syv danske hospitaler, som Ekstra Bladet har fået undersøgt, er forurenet med legionellabakterier. Undersøgelsen er foretaget af laboratoriet Eurofins. Af de syv hospitaler lå kun Køge under grænseværdien. Manglende rengøring af vandhaner og brusehoveder er en af årsagerne.

 **Læs mere**
www.eurofins.dk

I løbet af de seneste fem år er 16 sygehuspatienter døde på grund af smitte med legionellabakterier.

Det holdt hårdt for Charlotte Holck at bevise, at en **arbejdsskade forværrede hendes gener** fra en trafikulykke. Men med FOAs hjælp lykkedes det, og medlemmet fik mere end 300.000 kroner i erstatning.

Fik erstatning for to ulykker



Charlotte Holck har i alt mistet 50 procent af sin erhvervsevne. Sagen drejede sig om, hvor stor en andel **arbejdsskaden** havde ansvar for.



Erhvervsevnetab

'Tab af erhvervsevne' betyder, at en person har fået forringet sine muligheder for at tjene penge ved at arbejde.

Arbejdsskade-loven giver ret til erstatning for tab af erhvervsevne, hvis man efter en arbejdsskade har mistet mindst 15 procent af sin erhvervsevne.

Erstatning for tabt erhvervsevne udbetales enten i form af et engangsbeløb eller som en løbende ydelse.

Kilde: Arbejdsskadestyrelsen

En ulykke kommer sjældent alene. Det har sosu-hjælper **Charlotte Holck** erfaret på egen krop. En trafikulykke og en arbejdsulykke har spillet så uheldigt sammen, at hendes erhvervsevne i dag er halveret.

Arbejdsskaden er fra 2005, men den har været over så mange skriveborde, at Charlotte Holck først nu har fået erstatning for de gener, den har givet hende.

Charlottes egen advokat kørte erstatnings-sagen fra trafikulykken, og han overtog også arbejdsskaden. Men Charlotte blev mere og mere utilfreds med hans indsats, og en dag spurgte hendes mand, hvorfor hun dog ikke kontaktede sin fagforening.

"Jeg havde slet ikke tænkt på, jeg kunne bruge FOA. Men så faldt det hele bare på plads, sådan," siger Charlotte og markerer med et fingerknips, hvor stærkt det gik.

Trafikskaden forværres

Arbejdsulykken skete, da hun sammen med en kollega skulle flytte en plejehjemsbeboer fra sengen til en kørestol. De står på hver side af kørestolen, da den pludselig tipper. Charlotte griber spontant ud efter den og får sit venstre ben i klemme. Hun bliver låst i den akavede

stilling, og få minutter senere har hun smerter i nakken og en voldsomt dunkende hovedpine.

Hun bliver hurtigt klar over, at arbejdsskaden har forværret den piskesmældsskade, hun fik to år før, da en spritbilist bagfra kørte op i hendes bil.

Jeg havde slet ikke tænkt på, jeg kunne bruge FOA.

Smerter og glemsomhed

Charlottes problemer er både fysiske og psykiske.

"Jeg har vænnet mig til at dreje kroppen og ikke hovedet, men jeg må have nakke

og ryg sat på plads hver 6-8 uge, og jeg går til massør hver fjortende dag," fortæller Charlotte Holck.

Hun har også måttet investere i nye senge, hvor hovedgærdet kan indstilles, og hun dørjer med koncentrations- og hukommelsesbesvær.

"Før kunne jeg holde 10 bolde i luften på én gang, nu glemmer jeg stort og småt."

Erstatning

Charlotte havde fået en pænt stor erstatning for trafikulykken, men FOAs advokat opdagede, at beløbet var for lille. Han fik også hentet penge hjem for arbejdsskaden, selv om Arbejdsskadestyrelsen ad flere gange havde afvist at give erstat-



ning med den begrundelse, at Charlottes gener skyldes trafikulykken.

Charlotte får udbetalt 306.000 skattefrie kroner og kan håbe på 60-70.000 kroner mere, da FOAs advokat også i denne sammenhæng mener, at beregningerne bygger på nogle forkerte forudsætninger.

Arbejder i fleksjob

Efter arbejdsskaden fik Charlotte tilbudt fleksjob, da alternativet var, at hun måtte stoppe helt med at arbejde. Det er hun taknemmelig for, for hun vil gerne blive i det fag, hvor hun lige har fejret 25-års-jubilæum. Hun er også meget lettet over udfaldet af arbejdsskadesagen.

“Det vigtigste er, at jeg fik ret i, at arbejdsskaden forværede mine problemer fra trafikulykken. Pengene betyder først og fremmest, at jeg ikke behøver tænke på, om jeg har råd til behandling.” ★

fida@foa.dk

“Jeg fik at vide, at **piskesmældet blev værre**, fordi jeg sad med hovedet vendt mod min datter på passagersædet,” fortæller sosu-hjælper Charlotte Holck.

2003

Charlotte involveres i trafikulykke, der giver hende piskesmæld.

2005

Charlotte udsættes for arbejdsulykke, der forværrer gener fra piskesmæld.

2008

Arbejdsskadestyrelsen fastsætter arbejdsskadens andel af Charlottes erhvervsevnetab til mindre end 15 procent og dermed ingen erstatning.

2010

Charlotte kontakter FOA, som anmoder Arbejdsskadestyrelsen om at genoptage sagen om erhvervsevnetab.

2011

Arbejdsskadestyrelsen anerkender, at Charlottes arbejdsskade har givet hende et tab af erhvervsevne på 15 procent og udbetaler erstatning på 305.979 skattefrie kroner.

spørg løs

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

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

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

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Kan jeg få suppleret op til 37 timer?

Jeg overvejer at gå på **fleks-efterløn**. Jeg er ansat på 29 timer om ugen og har tænkt på at gå ned på 15 timer om ugen. Jeg er fuldtidsforsikret. Kan jeg så få suppleret op til 37 timer? Går det ud over min pension, hvis jeg går på fleks-efterløn? Hvis jeg fortsætter to år, til jeg bliver 63 år, kan jeg så optjene præmieportioner på 29 timer om ugen? **[Lone Einsbohr Poulsen]**

Svar

Efterlønnen er fleksibel. Derfor kan du godt gå på efterløn og samtidig arbejde 15 timer om ugen. Du er fuldtidsforsikret, skriver du. Du vil derfor kunne **få efterløn for 37 timer** pr. uge. De timer, du arbejder, bliver trukket fra i efterlønnen time for time. Hvis

du arbejder i to år efter, at du har fået dit efterlønsbevis, kan du begynde at optjene præmieportioner. Hvis du har ret til efterløn som 60-årig, drejer det sig om perioden fra det 60. år til det 62. år. Som fuldtidsforsikret drejer det sig om 3.120 arbejdstimer i perioden.

Du må godt tage mere end to år om at optjene arbejdstimerne, men du får først mulighed for at begynde at optjene præmieportionerne, når de 3.120 arbejdstimer er nået.

Når toårs-kravet er opfyldt, optjener du en præmieportion, hver gang du arbejder 481 timer. En præmieportion svarer i 2011 til 11.950 kr. for fuldtidsforsikrede.

[Elisabeth Bruun Olesen]

Fyret på grund af besparelser ...

Jeg er økonomauddannet og har de sidste tre år været ansat med titel som køkkenmedhjælper, fuldtids, i en større uddannelsesinstitution med flere afdelinger. Den 30. oktober 2010 blev jeg **afskediget** med fratrædelse 31. januar 2011 begrundet i nødvendige besparelser på tre-fire millioner kroner.

I perioden august 2010 til udgangen af 2010 var der i kantinen ansat en kokkeuddannet vikar i en tidsbegrænset stilling til dækning af sygdom og andet fravær. Jeg har senere erfaret, at denne medarbejder nu er fastansat i samme stilling med samme jobindhold som i min stilling fra 1. januar 2010. Foruden mig blev en kollega med uddannelse som køkkenleder afskediget. Vi var de ældste i kantine-/køkkenteamet.

Er det lovligt at ansætte en anden i en stilling med samme jobindhold som min, når begrundelse for min afsked er besparelser?

Hvis det ikke er, kan jeg så forlange at blive genansat?

Eller er det muligt at anlægge et erstatningskrav mod arbejdsgiveren for uberettiget afsked?

[Den gamle]



Hvis opsigelsen er begrundet i besparelser, så skal arbejdsgiveren kunne dokumentere, at der foreligger reelle besparelser.

.....
SOFIA SVOLDGAARD GADSBØLL

Svar

Hvis du ikke allerede har været i kontakt med din lokale afdeling, vil jeg opfordre dig til at gøre det.

Jeg kender ikke de konkrete omstændigheder i din sag og vil derfor besvare dine tre spørgsmål generelt.

FOA-overenskomster stiller krav om, at afskedigelser skal være **rimeligt begrundet** i arbejdsgiverens eller den ansattes forhold.

Sagligheden af en opsigelse vurderes på tidspunktet for opsigelsen. Det betyder, at hvis opsigelsen er begrundet i besparelser, så skal arbejdsgiveren kunne dokumentere, at der foreligger reelle besparelser. Ved samtidig at ansætte en anden med samme jobindhold som dit, vil der ikke være tale om besparelser, og afskedigelsen vil derfor ikke være saglig. Du ønsker oplyst, om du kan kræve at blive genansat, hvis opsigelsen af dig ikke er saglig. Det afhænger af overenskomstens bestemmelser. De fleste af vores overenskomster giver ikke mulighed for at kræve genansættelse, men en urimelig afskedigelse kan medføre betaling af en godtgørelse. Det vil være muligt at indbringe sagen for et afskedigelsesnævn med krav om godtgørelse for usaglig opsigelse, men det forudsætter, at overenskomstens frister for at rejse sagen er overholdt.

I forhold til dine oplysninger om, at opsigelsen er begrundet i din alder vil jeg ikke afvise, at der muligvis kan rejses et krav om godtgørelse for diskrimination på grund af alder efter forskelsbehandlingsloven, men det afhænger af de konkrete omstændigheder i sagen. Et sådant krav rejses ved domstolene. Om det bør ske vurderes også i din afdeling.

[Sofia Svoldgaard Gadsbøll]



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



Overenskomst
Sofia Svoldgaard Gadsbøll
konsulent i FOA



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA

Får jeg kun barselsdagpenge for 30 timer ugentligt?

Jeg er uddannet sosu-assistent og er ansat i et vikariat indtil 1. september 2011. Jeg er blevet gravid og skal føde i oktober. Det vil sige, jeg skal gå fra **på barsel**, når mit vikariat udløber. Jeg er ansat 30 timer om ugen. Hvad gør jeg, når tiden nærmer sig? Hvor får jeg penge fra? Og får jeg kun for de 30 timer, jeg er ansat? Hvad nu hvis jeg får komplikationer og ikke kan arbejde tiden ud? Håber I kan hjælpe mig.

[Danielle]

Svar

Dit vikariat udløber 1. september, og du skal føde i oktober. Du nævner ikke, hvilken dato fødslen forventes. Jeg forudsætter derfor, at du skal føde mere end fire uger efter vikariatets udløb, da dette er afgørende for dine rettigheder. Overenskomsten giver gravide ret til

løn under barselsorlov otte uger før forventet fødsel. Du kan derfor gå på orlov otte uger før forventet fødsel med sædvanlig løn indtil 1. september. Orlov er ingen pligt, så du kan vælge at fortsætte arbejdet, indtil vikariatet ophører den 1. september. Fra 1. september får du ikke længere løn. Du betragtes som ledig, og ledige har først ret til barselsdagpenge efter barselsloven, når der er fire uger til forventet fødsel, hvilket for dig indebærer en kortere periode uden indkomst. Selv om du er medlem af a-kassen kan du ikke få dagpenge i den korte, mellemliggende periode. Hvis du ikke benytter din overenskomstmæssige ret til orlov otte uger før forventet fødsel, kan du til gengæld modtage dagpenge fra a-kassen fra den 1. september, forudsat at du stiller dig til rådighed for arbejdsmarkedet og har vilje og evne til at overtage et arbejde. Du skal tilmelde

dig jobcentret den første dag, du bliver ledig og anmode om dagpenge i a-kassen. Når der er fire uger til forventet fødsel, overgår du til barselsdagpenge. Hvis din læge sygemelder dig den 1. september overgår du til sygedagpenge fra din bopælskommune og undgår derved den kortere periode uden indkomst. Når du går på orlov fire uger før fødsel, vil du få barselsdagpenge med samme beløb, som du har ret til i arbejdsløshedsdagpenge. Du skal derfor ikke have dagpenge for 30 timer ugentligt, men **samme dagpengesats** som du ville få fra a-kassen, hvilket sandsynligvis betyder en højere indkomst. Du kan bede din a-kasse om at beregne den dagpengesats for dig, som din bopælskommune skal bruge ved udbetalingen. Skulle du få problemer pga. graviditeten inden otte uger før forventet fødsel, kan din læge sygemelde dig,

og du har ret til løn under sygdom, indtil dit vikariat udløber. Forinden vil jeg foreslå, at du drøfter med din leder og din arbejdsmiljørepræsentant, om du kan få nogle skånehensyn på arbejdet, eller om du har brug for en delvis sygemelding, så arbejdstiden nedsættes. Til vurdering heraf kan din arbejdsplads anvende en muligheds erklæring, der indeholder forslag til skånevilkår, som du skal drøfte med din læge. Indtil ansættelsen ophører, vil du være sikret sædvanlig løn, uanset om du bliver helt eller delvist sygemeldt.

[Anne Dahl Petersen]



www.foa.dk - FOA
Førstehjælp - barsel.

Hvorfor skal fleksjobbere straffes?

Jeg føler det temmelig uretfærdigt, at vi **fleksjobbere** skal straffes på grund af, at vi har fået en arbejdsskade. Vi har ikke ret til en bonus for at blive lidt længere på arbejdsmarkedet. Mit 'handicap' er kommet efter at have arbejdet i det kommunale i en lederstilling som pædagog. Hvordan ved man, om man er berettiget til en eller anden form for efterløn - og i givet fald hvor meget?

[Endnu en fleksjobber]

Svar

Du har ret i, at en fleksjobber ikke har lige så mange gulerødder i syne ved at fortsætte arbejdet efter det fyldte

60. år som andre, der kan udsætte efterlønsalderen. Fleksydelsesordningen administreres i dag af kommunerne, og du har derfor ret til at blive vejledt om ordningen af din kommune. Kort fortalt så er der i dag mulighed for at overgå til **fleksydelse** ved det 60. år, hvis du er tilmeldt og har indbetalt til fleksydelsesordningen. Fleksydelsen udgør højst 181.236 kr. årligt svarende til 91 procent af dagpengenes maksimum. Som du nævner, kan en fleksjobber ved at vente med at gå på fleksydelse ikke opnå en højere sats, ligesom du heller ikke kan optjene ret til præmieringsordningen, som gælder for efter-

lønnen. Der sker modregning af pensionsordninger efter en særlig beregning.

[Anne Dahl Petersen]



www.borger.dk (søg på fleksydelse).
Pjecen **Fleksjob** fra Det centrale Handicapråd kan hentes her:
www.dch.dk/publ/fleksjob/



Jeg føler det temmelig uretfærdigt, at vi fleksjobbere ikke har ret til en bonus for at blive lidt længere på arbejdsmarkedet.

EN FLEKSJOBBER

Flere indvandrere i omsorgsjob

FOA-arbejdspladserne kommer til at spille en helt afgørende rolle, hvis politikernes planer om **flere indvandrere i arbejde** skal blive til virkelighed.

.....
Af Finn Danielsen

Når flere indvandrere de kommende år skal have job, bliver det især i den offentlige sektor, på FOAs område. Det mener lektor **Anders Ejrnæs** fra Roskilde Universitet. Han vurderer, at der allerede er så stor koncentration af indvandrere i private servicejob, at andre sektorer må åbne op for flere nydanskere.

”Inden for ældreplejen vil der mangle arbejdskraft om nogle år. Men det kræver både en større uddannelsesindsats og mere danskundervisning, hvis indvandrere skal have de job.”

VK-regeringen vil have flere indvandrere i arbejde. Og Socialdemokraterne og SF vil have endnu flere. Det fremgår af de økonomiske planer frem til år 2020, som begge parter netop har fremlagt. S og SFs mål er job til 10.000 flere indvandrere, og de vil på den måde hælde 2½ milliarder kroner i den slunkne statskasse.

Tænk tank i FOA

Anders Ejrnæs peger på, at indvandrere har haft lettest ved at komme ind i job, hvor der ikke er ret meget kommunikation.

”Når de skal have omsorgsjob i den offentlige sektor, så skal de også kunne varetage kontakt til patienter, borgere, kolleger og andre.”

FOA vil nedsætte en tænketank, der skal byde ind med konkrete forslag til, hvordan FOA-arbejdspladserne kan arbejde med integration, fortæller forbundssekretær **Peter Kvist Jørgensen**. Han mener, at opgaven skal overvejes grundigt, for også i den offentlige sektor er indvandrerne skævt fordelt, både fagligt og geografisk.

”Vi får kun den bedste integration, hvis der er danskere nok på den enkelte arbejdsplads til at være kit mellem mange forskellige nationaliteter,” siger Peter Kvist Jørgensen. ★

[Bag om ordet] Mangfoldighed

”I mødet på arbejdspladserne mellem de professionelle FOA-medlemmer og brugerne, bliver vi på begge sider stadig mere forskellige, mere mangfoldige.”
Fra FOAs pjeces 'Mangfoldighed'. Den kan findes på foa.dk.

fida@foa.dk



”Det er **ikke sværere for mig** som somalier at blive integreret end for Krystyna, der er fra Polen. Det afhænger af, hvordan man er som menneske,” siger Sarah Abdi (th.).



Forskelle kan være en styrke

Indvandrere som **Krystyna Kwapinska** og **Sarah Abdi** bliver stadig mere synlige på arbejdspladserne. Vi møder dem både som kolleger, borgere og brugere. Og mangfoldigheden fører både konflikter og nye muligheder med sig. De kan realiseres, når de nye kolleger mødes af nysgerrighed og åbne spørgsmål.

.....
Af Finn Danielsen ★ foto: Robert Attermann

Læs videre på næste side →



“Jeg arbejder gerne **alle helligdage**, til gengæld vil jeg gerne have fri ved de muslimske højtider,” siger sosu-hjælper Sarah Abdi.

Forskelle kan være en styrke

5

procent. Så stor var andelen af ansatte med ikke-vestlig baggrund i kommunerne i 2009. Det svarer til 26.467 ansatte. I Region Hovedstaden er procenten **9,4**, mens den kun er **2,1** i Region Nordjylland.

Kilde: Særkørsel fra DS og FLD.

FOAs mangfoldighedsprojekt

18 arbejdspladser i syv kommuner har været omdrejningspunktet for FOAs "Mangfoldighed og fællesskab på arbejdspladserne", som blev gennemført fra 2008 til 2010 med støtte fra Integrationsministeriet.

→ For en del år siden blev **Sarah Abdi**, der kom til Danmark fra Somalia for 18 år siden, beskyldt for tyveri. Nogle penge forsvandt, og en af beboerne på plejecentret udpegede straks Sarah som den skyldige.

“Det var en ubeskrivelig dårlig oplevelse, som dog endte med, at jeg fik en undskyldning,” fortæller Sarah.

Jeanette Christensen, leder af plejecenter Carolineparken i Varde, husker også episoden:

“Det var helt klart hudfarven, Sarah blev vurderet på.”

Sarah Abdi oplevede også en beboer, der ikke ville lade hende give ham personlig pleje. Han indrømmede senere, at det var fordomme, og de blev rigtig gode venner.

Fremmed i det nye

De senere år har ikke kastet Sarah ud i den slags konflikter, og sosu-hjælperen, der også har arbejdet som pædagogmedhjælper og taget den pædagogiske grunduddannelse (PGU), trives på sin arbejdsplads.

Det gør kollegaen **Krystyna Kwapinska** også. Hun er

uddannet sygeplejerske fra Polen, men har været 23 år i Danmark, heraf de 16 år som sygehjælper på plejecentret i Varde. Hun har aldrig haft de problemer, som Sarah beretter om, men hudfarven er også meget dansk. Alligevel ser hun sig selv som en fremmed i nye omgivelser.

“I starten havde jeg svært ved at få en fast stilling. Jeg var alt for god ved beboerne, fik jeg at vide. Jeg forstod ikke, hvordan man kan være det!”

Mad formidler forståelse

Plejecentret Carolineparken har været med i FOAs projekt om mangfoldighed på arbejdspladserne. Med gode resultater, mener både leder og medarbejdere.

“Jeg er blevet meget klogere på, hvordan det er at være medarbejder med anden etnisk baggrund. Vi er blevet mere åbne og mere nysgerrige omkring deres traditioner og forskelligheder,” siger Jeanette Christensen.

Hvor høj er din IK?

Du har interkulturel kompetence (**IK**), hvis du er bevidst om, hvad du siger både med ord, krop og i din adfærd, når du møder et menneske fra en anden kultur. En undersøgelse, som Undervisningsministeriet lavede i 2004, viste, at **66%** har lav IK, **29%**

har middel og bare **5%** høj kompetence på dette område. Ministeriet undersøgte danskerne evner på 10 forskellige områder, og evnerne til at agere i forhold til andre kulturer var det, danskere var dårligst til. Ingen ved, om det er blevet

bedre, for undersøgelsen er ikke blevet opdateret.

 **Læs mere**

Find undersøgelsen ved at skrive "**kompetenceregnskab**" i Googles søgefelt.



Sarah og Krystyna har serveret deres landes mad for kollegerne. Og Krystyna har måttet forklare, hvorfor man spiser fisk juleaften i Polen, når det mest naturlige jo er ande- og flæskkesteg!

Der skal snakkes

Og netop den snak med hinanden er vejen frem, mener Jeanette Christensen.

“Mangfoldighed skal italesættes, man skal snakke rigtig meget om det. Men ellers koster det ikke noget at frigøre det her potentiale, og vi får meget igen.”

Et hovedresultat af plejecentrets deltagelse i FOA-projektet er, at introduktionen til nye medarbejdere er strammet meget op. På den måde har fokus på det etniske ført til fokus på den enkelte.

“Den kulturelle baggrund får mindre betydning, når vi tager imod og lægger mærke til netop dette særlige menneske,” siger Jeanette Christensen.

“Vi bliver rigere alle sammen, når vi **udveksler erfaringer** på tværs af lande og kulturer,” siger sygehjælper Krystyna Kwapinska.

Ny faglig klub

Som en del af FOA-projektet har Sarah og Krystyna sammen med nydanskere fra andre arbejdspladser dannet en lokal afdeling af NIF (Netværk i Fagbevægelsen), hvor de udveksler erfaringer og diskuterer faglige emner. Mange ansatte med anden etnisk baggrund er forsigtige med at sige fra, for eksempel hvis en vagt ikke passer så godt, mener Sarah.

Til gengæld er danske ledere lettere at snakke med end polske, fastslår Krystyna.

“Og det betyder meget, hvordan ledelsen ser på os.” ★

fida@foa.dk

“Vi har også konflikter hos os, men ingen, der går på **forskellighed**,” siger centerleder Jeanette Christensen.

Flere nydanske FOA-medlemmer

FOA har 15.604 medlemmer, som er indvandrere eller efterkommere (august 2010). Flest indvandrere, da kun 1.038 er efterkommere. Det er en stigning fra **6,0%** i 2006 til **7,8%** i 2010.



Arkivfoto: Niels Åge Skonbo

Flest i vaskerier

Blandt de erhvervsaktive FOA-medlemmer udgør indvandrere og efterkommere **8,7%**. Andelen af nydanskere er højest blandt vaskeripersonale (**52,5%**), buschauffører (**30,9%**) og inden for rengøring (**29,6%**).



Gode resultater i Varde

FOA-Varde er en af de afdelinger, der har engageret sig i FOAs mangfoldighedsprojekt, og gode resultater inspirerer afdelingen til at fortsætte arbejdet.

“Vi har fået nogle aktive medlemmer med anden etnisk baggrund, der vil

være med til at snakke videre om mangfoldighed på vores arbejdspladser,” fortæller **Ida Sørensen**, næstformand i FOA-Varde.

De deltagende arbejdspladser melder også tilbage, at de føler sig meget mere

oplyst om, hvordan integrationsopgaver kan tackles.

“Derfor arbejder vi på et nyt projekt til efteråret sammen med de andre FOA-afdelinger i Region Syddanmark,” siger Ida Sørensen. ★



Forståelse forhindrer fadæser

tema ✨
Mangfoldighed

Viden om andre kulturer er et must, når daginstitutionerne skal **forebygge konflikter** med nydanske forældre. En medarbejder med anden etnisk baggrund kan være en god hjælp.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



I børnehuset Kongeledet er lederen og hendes to-kulturelle medarbejder temmelig enige om, hvad god integration indebærer:

“Det er min opgave at integrere mig, ikke danskerne. Deres opgave er at acceptere mig, som jeg er,” siger pædagogisk assistent **Eldin Macak**.

“Og min opgave er at sørge

for, at jeg har en viden og nogle holdninger, der giver Eldin de bedste muligheder for at blive integreret,” supplerer institutionsleder **Jane Thustrup**.

Dermed har de begge beskrevet deres personlige tilgang til det værdigrundlag, som præger børnehushets arbejde i et socialt belastet område af Rødbyhavn.

Fra økonomi til børne- pasning

Eldin Macak har været 18 år i Danmark. Han kom til landet som flygtning fra Bosnien, og allerede i flygtningecentret fik han at vide, at uddannelsen som økonom ikke kunne godkendes i Danmark. Eldin ville gerne arbejde med mennesker og især børn, så han tog den pædagogiske grunduddan-

“Jo flere forskellige erfaringer, vi har i personalegruppen, jo større bliver vores **rummelighed**,” siger institutionsleder Jane Thustrup.

nelse (PGU) og har senere videreuddannet sig til pædagogisk assistent. Det har han ikke fortrudt.

“Jeg er heldig, fordi min kultur ligger tæt på den danske. I begge nationer kan vi lide vores arbejde, og vi giver os selv både med hjerne og hjerte,” siger Eldin efter 10 år i børnehuset.

Fordomme giver konflikter

I årenes løb har forældre og børn fra mange forskellige nationaliteter haft deres gang i børnehuset. Og de skal mødes med viden, ikke af fordomme.

“Jo flere fordomme, man har, jo flere konflikter løber man ind i,” siger Jane Thustrup. Hun har selv været ved at løbe ind i øretæver.

“Jeg har haft konflikter med nogle fædre. Men nu ved jeg, at jeg ikke skal vifte med pegefingeren over for en udlænding og være belærende, selv om det er for at hjælpe.”

Det har Eldin fået hende til at forstå.

“Jane fik signaleret overlegenhed, og i mange kulturer kan mænd ikke tåle det. Det er meget vigtigt at sætte sig ind i, hvordan andre tænker.”

På forkant

Eldin mener, at hans kendskab til flere kulturer gør det lette-



“Jeg får lyst til at give noget ekstra, når jeg møder **åbenhed og accept**,” siger pædagogisk assistent Eldin Macak.

re for ham at være fordomsfri. “Jeg kender til, hvordan sydeuropæere tænker, og jeg har muslimsk baggrund. Så vi er på forkant med, hvilke misforståelser der kan opstå i forhold til dem.”

Men han går også på nettet og sætter sig ind i forholdene i det land, som et nyt barn kommer fra.

Man skal søge viden og forberede sig på kulturmødet, understreger Jane Thustrup.

“I nogle kulturer er snavse- de børn udtryk for dårlig pasning. Men i Danmark betyder det jo bare, at barnet har haft en rigtig dejlig dag!” ★

fida@foa.dk

5

veje til mangfoldighed

- 1 Gør mangfoldighed til **en fælles sag** på arbejdspladsen
- 2 **Sæt ord på** jeres forskelligheder
- 3 Tal om, hvor meget **forskellighed, I har plads til**
- 4 **Tal åbent** om både fordele og ulemper
- 5 **Vær tålmodig.** Mangfoldighed tager tid.

Kilde: personaleweb.dk

Flere indvandrere i arbejde

Beskæftigelsesfrekvensen (den procent-andel, der har arbejde) blandt indvandrere og efterkommere fra ikke-vestlige lande er siden 2001 steget fra cirka **45 til 55%**. Danskernes beskæftigelsesfrekvens er **77,9%**.

Kilde: Reformpakken 2020 fra regeringen og Danmarks Statistik



Hvordan oplever du kulturmøder?

Som assimilation: Bliv som os, så respekterer vi jer?

Som integration: Vær næsten som os, men det er ok, at I spiser lidt anderledes og går anderledes klædt?

Som fusion: jeg kommer med mit, du kommer med dit, og

sammen mikser vi det til noget nyt, interessant og effektivt?

Som kolonisering: De, der kommer udefra med deres kultur, kræver, at den skal være den dominerende?

Kilde: Antropolog Bjørn Nygaard

Sådan kommer man i gang med mangfoldighed

Diskuter og træf beslutninger om følgende:

- Hvorfor vil vi have mangfoldighed her hos os?
- Hvilken mangfoldighed vil vi gerne have?
- Hvilke værdier ser vi i denne mangfoldighed?
- Hvordan håndterer vi mangfoldighed i hverdagen?

Kilde: Institut for Menneskerettigheders mangfoldighedsvejledning

Spar op - så får du bedre råd

Mange danskere lever fra måned til måned og bruger de penge, de tjener. Men en opsparing **giver tryghed** og råd til uforudsete udgifter og uforudsete fornøjelser.

Nu vil jeg spare op

For kort tid siden fødte pædagog **Susanna Thorstensen**, 39, en

velskabt datter på 3743 gram. Den lykkelige begivenhed betyder, at Susannas ønske om at lave en opsparing er mere aktuelt end nogensinde. Hun er bare aldrig kommet i gang.

“Nej ... Jeg tænker hele tiden, at nu må jeg begynde at spare op. For nylig

lavede jeg en opsparingskonto. Det er jo også vigtigt, at jeg har lidt ekstra, når jeg går ned på dagpenge den sidste del af min barselsperiode.

Det er min plan at sætte penge ind, men jeg har altså ikke gjort det endnu.”

Susanna Thorstensen har længe været irriteret over, at hun ikke er bedre til at spare op.

“Jeg har tænkt på at låne en bog om, hvordan man gør. Og jeg vil også gerne lære mine børn at spare op. Mit mål er at bruge lidt mindre, end jeg tjener og så have omkring 10.000 kroner i banken. Selvfølgelig kan jeg sætte lidt penge til side hver måned. Der er ingen undskyldning. Det er bare at tage beslutningen og så gøre det.”

Hvis man har svært ved at komme i gang med at spare op, er det en god idé at sætte sig nogle mål. Det kan være penge til en ferie, en bil eller bare en buffer i privatøkonomien. En opsparing betyder, at man ikke skal ud i dyre hovs-løsninger, hvis man knækker en tand, eller fjernsynet bryder sammen.

“Det er vigtigt at have et mål med sin opsparing. Det behøver ikke være en konkret ting, målet kan også være, at man vil have en buffer, så man bliver uafhængig af bankens kassekredit,” siger journalist og økonomisk rådgiver **Lisbeth Nebelong**.

“Man skal sætte sig et kontant mål og beslutte, hvor meget man kan undvære om måneden. Og målet skal ikke være for stramt, så bliver det for surt. Begynd med én til to procent af nettolønnen. Det kan alle klare. Og beløbet skal fjernes fra lønkontoen, straks de går ind. Ikke noget med at vente til sidst på måneden.”

“Det er en rigtig god idé at have en opsparing til uforudsete udgifter eller fornøjelser. Tag ansvar og bliv uafhængig i stedet for at være bundet til banken og dyre renter,” opfordrer Lisbeth Nebelong.

“Og så kan man se på sine gældsposter. At betale gæld tilbage er den bedste opsparing, man kan lave. Begynd med det dyreste lån og se på de årlige omkostninger i procent. Man kan betale lånet ned med et engangsbeløb eller et månedligt beløb. Og det er altid en god idé at tage en forhandling med banken. Både når det gælder renten på lån, men også når det gælder den rente, man får på sin opsparing,” siger Lisbeth Nebelong. ★

heiberg@reportagegruppen.dk

Så meget giver banken i rente

Ved en bindingsperiode på to år

Top 5 - de højeste renter*

| | |
|--------------------------------------|---------------|
| 1. FIH Erhvervsbank/Spar Salling | 3,00 % |
| 2. Cantobank/Dronninglund Sparekasse | 2,70 % |
| 3. Sparbank/Nordea | 2,50 % |
| 4. Helgenæs Sparekasse | 2,25 % |
| 5. BRF Bank | 2,05 % |

*Bankerne har ofte flere kontotyper. Her har vi kun medtaget den højeste rentesats blandt de kontotyper, hver enkelt bank tilbyder.

Kilde: Mybanker.dk



Sådan gør du

- 1** Sæt et mål for din opsparing.
- 2** Beslut hvor meget, du vil spare op om måneden.
- 3** Undersøg, hvor du kan få en god rente.
- 4** Flyt beløbet fra lønkontoen til opsparingskontoen, når lønnen går ind.

Få en god rente

Der er stor forskel på den rente, bankerne tilbyder, og indlånsrenten kan svinge fra nul til to-tre procent på konti uden bindinger. Renten har været lav i flere år, men den er stigende nu, og det betyder, at man kan begynde at få lidt indtjening på sin opsparing. Sammenlign bankernes rentetilbud på www.mybanker.dk og tag en forhandling med dem.

Flere penge, mere tid

Hvis man har en opsparing på mange tusinde kroner og en længere tidshorizont, før pengene skal bruges, kan man overveje, om de skal investeres i obligationer eller aktier. Her skal man undersøge markedet, og når det gælder aktier skal man huske at sprede risikoen og aldrig investere mere, end man reelt kan tåle at miste.

Høj rente til de unge

Lige nu bejler bankerne til konfirmanderne, og de kan få op til 14 procent i rente. Et godt sted at starte, hvis man vil lære unge at spare op. Børneopsparingens rente er heller ikke uvæsentlig. Her er tilbuddene vidt forskellige, og det kan betyde en forskel på 25.000, om børneopsparingen har stået til en høj eller lav rente.

Flere penge til dig

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

Sådan vokser 1.200 kr. årlig opsparing ved forskellige rentesatser

| | 5. år | 10. år | 15. år | 20. år |
|----|-------|--------|--------|--------|
| 1% | 6.134 | 12.568 | 19.330 | 26.437 |
| 2% | 6.271 | 13.168 | 20.784 | 29.192 |
| 3% | 6.411 | 13.804 | 22.373 | 32.308 |
| 4% | 6.556 | 14.476 | 24.111 | 35.835 |
| 5% | 6.704 | 15.187 | 26.013 | 39.832 |

Kilde: Lisbeth Nebelung: Sund økonomi – sådan

Obligationer

Ved at sætte sparepengene i obligationer kan du opnå en højere rente end den, du kan få i banken, selv om renteindtægten er skattepligtig. Obligationer udstedes typisk af staten eller af et realkreditinstitut, men der findes også andre slags. Statsobligationer anses for den mest sikre investering, da risikoen for, at staten ikke kan betale sine forpligtelser, er meget lille. Løbetiden for statsobligationer er mellem 1 og 30 år med enten fast eller variabel rente. Spørg i din bank, hvis du vil vide mere.



KOM TIL FORPREMIERE PÅ FILMEN "DET STÆRKE KØN"

**BESTIL PÅ
70 13 12 11**

LO Plus inviterer til forpremiere på filmen "Det stærke køn" onsdag d. 8. juni kl. 19. Riv en aften ud af kalenderen sammen med en god veninde, kollega eller måske manden

"Det stærke køn"

Den magtfulde Ford fabrik har 55.000 ansatte, hvoraf kun 187 er kvinder. Blandt dem Rita O'Grady, spillet af Sally Hawkins. Hun bliver leder af en langvarig strejke, hvor kvinderne i starten kæmper for at blive anerkendt og lønnet som "faglærte" og i sidste ende fører sagen helt op på regeringsplan i kampen for ligeløn. I sandhed en historie om det stærke køn, og som vil få dig både til at grine og knibe en enkel tåre. Filmen har premiere landet over d. 9. juni.

Prisen er kun 60 kr. pr. billet inkl. snack. Du kan komme til forpremiere i København, Århus, Herning, Ålborg eller Esbjerg. Bestil billetter allerede i dag på 70 13 12 11. Begrænset antal pladser.

alka



ALKA: NU GØR ALKA DET LIDT LETTERE AT LØFTE UDGIFTERNE TIL FORSIKRING

Hvorfor betale dine forsikringer forud for et helt år af gangen? Nu tilbyder Alka månedlig betaling, uden at det koster ekstra. Det synes vi, er det mest enkle.

Husk at du som medlem af FOA også får 10% forbundsrabat på dine forsikringer hos Alka.

Tid til et forsikringstjek? Se mere på alka.dk eller ring 70 12 14 16.

DSB REJSEBUREAU: HAR DU BESTILT SOMMERFERIE?



DSB Rejsebureau har et stort udvalg af såvel korte som lange ferier.

Desuden store børnerabatter og 5% LO Plus medlemsrabat på alle DSB Rejsebureaus pakkerejser.

Rejs f.eks. til Gardasøen: Togrejse t/r og 1 uge på hyggeligt hotel i Lazise fra 4.050 kr. (LO Plus rabat er ikke fratrukket)

Læs mere på dsbrejsebureau.dk eller ring 70 13 14 18.

DSB Rejsebureau
fly · tog · hotel

Tjek og spar på: www.loplus.dk

FÅ MINDST 30 % RABAT PÅ PRIVATALARM FRA G4S



SPAR
MINDST
30%

Som medlem af L0 Plus får du minimum 30 % rabat på installation af Privatalarm inkl. GSM/GPRS uanset omfang og type. Tilbuddet kan ikke kombineres med andre rabatter.

Der er altid tilknyttet et abonnement til Privatalarmen, som er din sikkerhed for tryghed døgnet rundt.

G4S er Danmarks største alarm-selskab med mere end 100 års erfaring indenfor sikkerhed.

For mere information ring på 43 86 55 75 eller læs mere på www.g4s.dk/loplus. Husk at oplyse at du er medlem af L0 Plus.



NANNA
XL



SPAR
4%

FALK LAURITSEN: FÅ DEN BEDSTE PLADS I VINTERSOLEN

Falk Lauritsens populære rejsemål som Egypten, Jordan, Gran Canaria og Tenerife er nu klar til salg for vintersæsonen 2011/12.

alt 24 forskellige rejsemål over hele kloden. Her kombineres det bedste fra charterrejsen og den individuelle adventure-ferie.

Nyt rundrejse katalog!

Falk Lauritsen Rejser tilbyder 26 forskellige rundrejser til i

Altid 4 % rabat til medlemmer af L0 Plus.

Læs mere på falklauritsen.dk

NANNA XL: FÅ 10 % I EKSTRA RABAT

I hele uge 23 (Fra mandag d. 6. juni til og med søndag d. 12. juni 2011) får du 10 % ekstra rabat. Tilbuddet gælder alle ikke nedsatte varer, så skynd dig at supplere garderoben med dejligt sommertøj.

Meld dig ind i Nanna XL's kundeklub på www.nanna-xl.dk og modtag nyheder fra din Nanna XL butik.

SPAR
9%

+ 10%
EKSTRA I
UGE 23

NYHED!

50 kr. rabat på SuperBest Online.
Læs mere på www.loplus.dk/superbest

Frivilligt arbejde – noget for dig?

2011 er udnævnt til Europæisk Frivillighedsår af Europa-Kommissionen. Regeringen lavede i efteråret en national civilsamfundsstrategi, der sigter mod, at hver anden dansker deltager i frivilligt arbejde i 2020.

Flere og flere laver frivilligt arbejde. En EU-undersøgelse viser, at Danmark med 45 procent er det land i EU, hvor flest deltager i frivilligt arbejde og velfærdhedsarbejde.

Ring 80 20 20 30

– hvis du har brug for hjælp uden for a-kassens normale åbningstid. Callcenteret har åbent alle hverdage mellem 16-20. **Opkaldet er gratis.**

19. juni

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside.

Nyt på hjemmesiden

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

Nyt job?

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

A-kasse-nyt

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

Til glæde og til gavn

Frivilligt, ulønnet arbejde gavner da også både samfundet og den enkelte frivillige. At udføre frivilligt arbejde er en fantastisk måde at vedligeholde kompetencer, lære nyt, glæde andre, møde nye mennesker og skabe netværk. Men frivilligt arbejde kan også betyde, at lønede job forsvinder. Økonomisk presede kommuner kan for eksempel fristes til at lade frivillige overtage deres pligter over for borgerne.

Regler for frivilligt arbejde

Folketinget har derfor for mange år siden lavet regler, der begrænser mulighederne for at udføre frivilligt arbejde. Begrænsningerne gælder af uransaglige årsager kun modtagere af arbejdsløshedsdagpenge, efterløn, ledigheds- og fleksydelse. Modtagere af sygedagpenge, kontanthjælp samt førtids- og folkepensionister skal ikke modregnes for frivilligt arbejde, uanset hvilke opgaver de udfører.

Sig det til a-kassen

For at undgå at dit frivillige arbejde kommer til at medføre

fradrag i dine dagpenge eller din efterløn, skal du fortælle din lokale a-kasse om dine ulønnede aktiviteter og frivillige arbejde. Du har pligt til at oplyse os om det.

Fradrag eller ej?

Om dit frivillige arbejde medfører fradrag eller ej afhænger blandt andet af, hvilke opgaver du har, og hvem du udfører arbejdet for. Loven deler det frivillige arbejde op i tre kategorier:

1. En 'aktivitet' er en opgave, der ikke kan eller vil kunne udbydes som almindeligt lønarbejde. Det kan du udføre i ubegrænset omfang uden fradrag. Det kan for eksempel være amatørteater, besøgsven eller spejderleder.
2. 'Frivilligt, ulønnet arbejde' er opgaver, som kan eller vil kunne udbydes som almindeligt lønarbejde, for eksempel studievært ved lokale radio- og tv-stationer. Det må du kun udføre i op til fire timer om ugen uden fradrag.
3. Opgaver, der vedrører 'primær drift' og 'vedligeholdelse'

medfører som regel fradrag for alle timer. Der er dog flere undtagelser. Primær drift er opgaver, der er med til at sikre en organisations overordnede, administrative drift – for eksempel ledelses- og koordinationsopgaver. Primær drift er også opgaver, som en offentlig myndighed er forpligtet til at udføre – for eksempel udbringning af mad til ældre i eget hjem. Vedligeholdelse er arbejde, der sikrer, at de fysiske rammer er i orden – for eksempel daglig rengøring og malerarbejde. ★

Vil du være frivillig?

Du kan søge job som frivillig mange steder – bl.a. på www.frivilligjob.dk eller www.sr-bistand.dk



om reglerne og se flere eksempler på www.foa.dk/efterloen – vælg menupunktet 'Frivilligt arbejde'. Du kan også få mere at vide på Center for frivilligt socialt arbejdes hjemmeside www.frivillighed.dk.



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 80 20 20 30**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det. På FOAs hjemmeside – www.foa.dk – kan du finde svar på de spørgsmål, der oftest stilles til a-kassen.

Topplacering
på mybanker.dk

SKIFT TIL PENSAM BANK OG SPAR TUSINDVIS AF KRONER

Familien Hansen har

- Billån 80.000 kr.
- Forbrugslån 30.000 kr.
- Boliglån 125.000 kr.
- Lønkonto med kredittræk 20.000 kr.

Ved at skifte til PenSam Bank
sparer familien op til 20.000 kr.
i renteudgifter på 5 år.*

*) Maksimal besparelse ved sammenligning af laveste oplyste renter på de ovennævnte produkter pr. 13. maj 2011 på følgende bankers hjemmesider: Danske Bank, Nordea, Arbejdernes Landsbank, Jyske Bank. Beregningen er baseret på renteudgifter og er eksklusiv eventuelle løbende daglige gebyrer, stiftelsesprovisioner og afgifter. Besparelsen er før skat.

Ring og hør, hvad
DU kan spare i
PenSam Bank

● ● RING NU PÅ 44 39 39 44
eller besøg www.pensam.dk/laan

PenSam BANK



Det handler jo om at få mest for pengene!

Det er jo helt ude i hampen!



I en travl hverdag har vi det fælles ansvar at værne om den gode kultur på arbejdspladsen. Oplever du noget, som er tvivlsomt eller kan gøres bedre, er det vigtigt, at du siger fra og tager en snak med kollegerne og ledelsen.

Kampagnen **Sig det højt - gør det fagligt** skal sætte fokus på, hvor vigtigt det er at tale med hinanden om de dilemmaer, vi står med i vores hverdag.

Hvad er rimeligt? Hvad tænker du?



Deltag i afstemningen på foa.dk/sigdet, hvor du også kan læse mere om kampagnen

Dialogspil

Spillet **Sig det højt - gør det fagligt** er et kort- og brætspil om holdninger og værdier på arbejdspladsen. Spillet er lavet til, at man kan få sat gang i diskussionen om, hvordan vi arbejder, om vi gør det godt nok, og om vi kan gøre noget bedre.

Læs mere på www.foa.dk/sigdet

Spillet kan bestilles i din FOA-afdeling



Se filmene

I fire små film kigger vi på nogle af de faglige dilemmaer, der kan opstå i en travl hverdag. Se filmene på foa.dk/sigdet

Den travle rengøringsassistent

I en travl hverdag kan det være svært at nå alle sine opgaver på en måde, der er fagligt forsvarlig.

Børnehaven skal til at lukke

Det kan være svært at prioritere, når flere opgaver presser sig på lige op til fyraften.

Fællessang på plejecentret

De daglige rutiner er ofte til for at hjælpe. Men hvornår er det egentlig i orden at afvige fra de faste planer?

P-vagten og den vrede bilejer

Hvordan håndterer man en utilfreds borger uden at sætte fagligheden over styr?

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

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

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

Medlemspulsen

Medlemspulsvindere i maj var:

Kroophold:

- Anna Tøtrup Petersen
Højager 1
7870 Roslev

Gavekort:

- Bente Lund, Kyradservedvej 38, 8700 Horsens
- Tove Fløe Nissen, Åkjærssalle 2, 7330 Brande
- Lone Meier, Skolevej 9, 8654 Bryrup
- Simona Celetto Mortensen, Kornblomstvej 3, 9000 Aalborg
- Barbro Hellgren, Søndergade 31, 5620 Glamsbjerg



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om at bruge radiser i både det kolde og varme køkken – og om at bruge rester.

Månedens råvare: Radise

Radisen er en lille, hurtigtvoksende stængel eller knold, der er rød og hvid. Den kan sås flere gange i løbet af sommeren, og de unge radiser er meget faste og sprøde. Vokser de sig store, bliver de grove og kedelige. Smagen er skarp, da radiser indeholder sennepsolier, der giver

maden kant og friskhed. Rå radiser dyppet i lidt salt er en fin snack, og de mindste, grønne topblade kan spises, når de er skyllet fri for jord. Radise er meget dejligt på et stykke mad med lagret ost.



Brug rå radiser i salatskålen. Især er de fine i cremede salater som f.eks. kartoffelsalat eller den klassiske sommersalat, der laves med rygeost og bruges som pålæg.

Lynstegt kylling med skål, radiser og tomat

(Til 4 personer)

- Ca. 400 g kyllingebryst eller -inderfilet uden skind
- 1 bundt radiser
- 1 spidskål eller sommerkål, 500 g rensset vægt
- 4-5 tomater
- 2 spsk. purløg, klippet
- Evt. lidt frisk estragon
- 1 ½ spsk. olivenolie
- Salt og friskkværnet peber
- Ca. 1 spsk. lys eddike af f.eks. æblecider, hyldeblomst eller hvidvin

Tilbehør: brød, kogte nye kartofler eller ris.

- Skær kyllingekødet ud i ensartede strimler eller stykker på ca. 3 cm x 3 cm. Dup kødet med køkkenrulle. Læg det på en tallerken og vask skærebræt og kniv.
- Skær toppen og roden af radiserne. Skyl dem i koldt vand og skær i skiver på 1-2 mm.
- Snit kålen. Fjern evt. grove yderblade fra kålen. Skær kålen over fra top til rod og skær stokken væk. Snit kålen i fine strimler.
- Skær tomaterne i grove tern.
- Skyl purløg og evt. estragon rene i koldt vand,

og dup det tørt med rent køkkenrulle. Klip purløgen og hak estragonen.

- Varm pande, wok eller tykbundet stegegyde så meget op, at du ikke har lyst til at holde hånden over den mere end 5-10 sekunder og kom olie i. Brun kødet på alle sider. Krydr med salt og peber. Tilsæt kål og radiser, steg dem med kødet under omrøring ca. 3 minutter. Tilsæt tomat og steg et par minutter mere. Tilsæt eddike og smag om mængden er tilpas, og om der er nok salt og peber. Drys med klippet purløg og evt. estragon. Spis frisklavet med brød, kartofler eller ris.



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.



Spar tid og penge - brug rester

Det er godt at bruge madrester: både for pengepungen, ens tid i køkkenet og miljøet. Af og til er grøntsagsskuffen fyldt med blandede grøntsager, og så er det oplagt at bruge dem i en gryderet eller wok (se opskriften her på siden). Middagsrester bliver ofte brugt til frokost f.eks. som pålæg, men de kan også være gode i fyldige middags-salater. Mange rester er gode som spanske tapas, hvor man spiser forskellige små retter.



Køl maden ned hurtigst muligt

Kom overskydende varm mad hurtigt i køleskab eller i fryseren. Varme retter skal køles ned inden for få timer til køleskabstemperatur. Brug resterne i løbet af få dage. Er der rå løg, krydderurter eller lignende i, skal maden spises inden for et døgn. Frys evt. maden i passende portioner og skriv på etiketter, hvad der er i og en dato. Spis den inden for en eller to måneder.

det sker

Brønderslev

Seniorklub. sommerudflugt går 14. juni med Jørns Busrejser til Thy. Efterårsturen bliver en 5-dages rejse til Spree-wald fra 18.-22. aug. Flere oplysninger om turene kan fås ved at se beskrivelsen herom i Stop op – eller du kan kontakte bestyrelsen. Venlig hilsen p.b.v. Ellen Hermansen

Horsens

Seniorudflugt for pensionister og efterlønnere i FOA Horsens med ægtefælle/samlever bliver 31. aug., hvor turen går til Gram Slotskro i det sønderjyske. Afgang fra Horsens Bane-gård kl. 9.30. Vil man vide mere om turen, kan der læses om det i FOA lokalnyt, som er udkommet.

Mariagerfjord

Fyrkatløbet afholdes 9. juni kl. 19 i Hobro. Alle medlemmer, pensionister og efterlønnere er inviteret. Start og mål på havnefronten ved Den Blå Fisk. Du kan hente t-shirts og startnummer i LO Mariagerfjords telt. Ruterne er på henholdsvis 3,4 km, 7,5 km og 11 km. Skynd

dig at tilmelde dig hos Aase Quist på 4697 1372 eller på mail til aach@foa.dk. Husk at oplyse navn, rute, cpr-nr., alder og t-shirt-størrelse. Mød talstærkt op så vi igen i år kan være det største hold V.h. næstformand Aase Quist.

Silkeborg-Skanderborg

Pensionsrådgivning Silkeborg. Snak med en pensionsrådgiver fra PenSam på FOAkontoret, Dalgasgade 24, Silkeborg, 6. og 27. juni kl. 12-14.30. Du kan træffe aftale om tidspunkt på 4697 2020. **Pensionsrådgivning Skanderborg.** Snak med en pensionsrådgiver fra PenSam på vores kontor i Skanderborg 30. juni kl. 13-15.30. Du kan aftale tid med PenSam på 4439 3331. **Skanderborg-kontoret** holder lukket i perioden fra 30. juni til og med 11. august. Al henvendelse kan ske til kontoret i Silkeborg. Der kan træffes aftaler på 4697 2020. **Afdelingen** afholder tur til Legoland følgende datoer: 18. og 19. juni. Medlemspris pr. entre-

billet er 140 kr. Børn 0-2 år gratis. Maks. 5 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen. Afdelingen afholder FOA Familiedage, hvor man kan besøge Djurs Sommerland fra 2.-5. juni. Medlemspris pr. entrebillet er 120 kr. Børn 0-2 år gratis. Maks. 5 billetter pr. medlem. Billetterne kan købes kontant i afdelingen. **Datalogikken.** Åbnings-tider tirsdage i lige uger fra kl. 17-20. 14. juni temaaften: Sikker net-handel. Det er gratis at benytte datastuen, så bare mød op på Dalgasgade 24, Silkeborg. **Social- og Sundhedssektoren** afholder fyraftensmøde 12. sept. kl. 17-20 i FOA, Villavej 12, Skanderborg om Alkoholbehandling og den motiverende samtale v. Glennie Grønne (sygeplejerske, coach og alkoholkonsulent). 26. okt. kl. 17-19 i FOA, Dalgasgade 24, Silkeborg om det palliative team v. Regionshospitalet Silkeborg. Der serveres let aftensmad. Tilmelding på 4697 2020 senest to dage før arrangementet. Mødet på Villavej vil blive flyttet, hvis mange tilmelder sig.

Sønderborg

Seniorklubben 25. aug. kl. 13.30 i FOA, Damgade 104. Samkørsel til Augustina-parken, hvor vi mødes kl. 14 på P-pladsen over for portnerboligen ved sygehuset. Der er muligvis udstilling i Palæet til en pris af ca. 30 kr., som hver enkelt selv betaler. Kaffe: 50 kr. Tilmelding 26.maj-22. aug. Aktivitetsnr. 9741-11-20-16. 8. sept. kl. 14 i FOA, Damgade 104 er der betalingsmøde til ferieturen Mecklenburg-Vorpommern. Tilmelding ikke nødvendig. 29. sept. kl. 14 i FOA, Damgade 104 foredrag med fhv. folketingsformand Christian Mejdahl. 50 kr. for kaffe og brød. Tilmelding 25. aug.-26. sept. Aktivitetsnr. 9741-11-20-17. 4.-6. okt. 3 dage i Mecklenburg-Vorpommern kl. 8 ved politistationen i Sønderborg. Vi skal bl.a. på en sejltur på Elben og en tur til Schwerin. 1. aften: Kartoffelparty med dans og underholdning. 2. aften: Underholdning med sang og harmonika. 2.450 kr. – inkl. i prisen mad fra kl. 12 på 1. dag og frem til sidste dag kl. 16. (Turen gennemføres kun ved min.

30 personer tilmeldt). Tilmelding 14. april-29. juli. Aktivitetsnr. 9741-11-20-18. cpr-nr., tlf.nr. og aktivitetsnr.

Sønderjylland

Seniorklub. Foredrag 'begravelsesforretning' 9. juni kl. 14 i FOAs mødelokale. Tilmelding til afdelingen 4697 3500 senest 1. juni. 30. aug.-2. sept.: Sommer-tur til Sæby, Skagen & Læsø. Pris: medlemmer 2.475 kr. Ikke-medlemmer 2.995 kr. Depositum 500 kr. ved tilmelding, resten 1. aug. Tilmelding til afdelingen 4697 3500 senest 1. juli. 14. sept.: Dagtur til historiecenter Dybbøl Banke, Dybbøl Mølle. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 12 til historiecenter Dybbøl Banke. Ikke-medlemmer 100 kr. Tilmelding til afdelingen 4697 3500 senest 7. sept.

Svendborg

Tur til Legoland. Vælg en af dagene 18. eller 19. juni. Transport foregår i egen bil. Børn under 3 år gratis. Medlemmer og nærmeste familie: 100 kr. For venner og bekendte: 150

kr. Billetter købes i FOA Svendborgs bogholderi. Salg af billetter sker efter først til mølle-principet. Se i øvrigt annonce på www.foa.dk/svendborg. Kom og vær med til sommerens festlige Rottefælde-revy torsdag 4. aug. kl. 20. Igen i år har FOA Svendborg købt billetter, og disse kan købes i afdelingens bogholderi fra onsdag 8. juni kl. 10 for 200 kr. ekskl. spisning. Der kan maks. købes to billetter pr. medlem. Der er begrænset antal billetter, så skynd dig. P.v.a. kulturpolitisk udvalg Kirsten Dybro Korf, udvalgsformand.

Frederikssund

Seniorklubben Mød op 21. sept. kl. 13.30 og stil spørgsmål om ældrepolitiske emner til Knud Færver, forretningsfører i LO Faglige Seniorers forretningsudvalg. 12. okt. kl. 13.30: Fra blå blink til rollator – Heinz Hvid, Thisted, fortæller om sit liv som politibetjent, hvor han i 1999 blev alvorlig skadet under udførelsen af tjeneste. Hans liv tog en vending, da han pludselig og uforudset blev 'dømt'

FOA-afdelinger

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

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

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

FOA-afdelinger:

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

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

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

uden for arbejdsmarkedet. En vending han måtte bruge mange kræfter på at bearbejdede, inden han igen var klar til livet.

Guldborgsund Cirkus Dannebrog.

Afdelingen inviterer 13. aug. kl. 15 på Cirkuspladsen, Østre Allé, Nykøbing F. I forbindelse med forestillingen vil der være mulighed for at få en rundvisning i staldene – start kl. 14.15. Billetter kan forudbestilles/udleveres fra 7. juli, men udleveres kun ved personlig henvendelse i afdelingen mod forevisning af gyldigt FOA-medlemskort. Billetterne udleveres gratis til medlemmer af Guldborgsund afdeling samt til deres børn og ægtefæller. Får du lagt billetter til side, ligger de i maks. 8 dage. 20. aug.: Familietur til Dyrehavsbakken. Turen er gratis for afdelingens medlemmer og deres børn (under 16 år) og ikke alle andres børn. For eventuelle ægtefæller opkræves 100 kr. ved afhentning af billetter. Vi har plads til 500 deltagere, og billetterne kan først bestilles og udleveres fra 9. juni



Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

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

39 69 10 89

www.personalegruppen.dk

efter først til mølleprincippet. Alle børn får udleveret et gratis armbånd til bakkens kørende forlystelser. Afgang fra cementen (foran Nyk. F. Hallen) kl. 10 – afgang fra Dyrehavsbakken kl. 18. Får du lagt billetter til side, ligger de i maks. 8 dage *P.b.v. afdelingsformand Bodil Marker*

Midtsjælland

Den spanske Borgerkrig 8. juni kl. 19-21. Foredrag v. Thomas Clausen Boeslunde. Tur til Stevnfortet 19. juni. Tag med og få en rundtur – man kan vælge både en lang og en kort tur. Tur til Folketinget 8. oktober. Vi skal ind og se gobelinerne, og folketingsmedlem og energidører for Socialde-

mokraterne Ole Hækkerup viser rundt i Folketinget. Herefter indtager vi en herlig frokost i en af de små haver på Pile Allé på Frederiksberg. Tilmelding til ovenstående er til afdelingen. Læs mere på www.foa.dk/midtsjælland
Efterløns- og seniorklubben i Slagelse tager 31. aug. en eftermiddagstur til Borreby Gods. Vi kommer ind i borgen, hvor vi får fortalt historien om Borreby og set den store sal og Borrebys kapel. Så kører vi til Enø og drikker kaffe på Karrebæksminde Kro og kikker på Enø. Afgang fra FOA-huset på Japanvej 2 kl. 12 og Skælskør havn kl. 12.30. Pris for turen for medlemmer er 100 kr. og ledsager 150 kr. Tilmelding og beta-

ling til kontoret fra 14. juni. Sidste frist for tilmelding er 16. aug. Maks. 50 deltagere efter først til mølleprincippet. Bankospil 19. okt. kl. 14 husk en pakke til ca. 25 kr.
Efterløns- og seniorklubben i Ringsted starter efter sommerferien op 8. sept. kl. 14. Vi mødes i huset i Ringsted og drikker kaffe. Derefter går vi op til Radiomuseet, hvor Bjarne vil vise rundt og fortælle om de gamle radioer og fjernsyn. Herefter går vi tilbage og slutter i huset. 6. okt. er der Løvfaldstur – mere om dette i næste nummer af MIDT. 3. nov. kl. 13.30 har vi generalforsamling og bagefter bankospil – husk en pakke til ca. 25 kr. 8. dec. kl. 13 er der julefrokost.

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

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Aarhus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk
Lokalkontor i Odder: 86 55 21 40
PMF-afdelinger:
PMF afd. 1: 46 97 31 01
pmf-afd1@foa.dk
PMF afd. 4: 43 71 66 90
pmf-afd4@foa.dk
FOA/PMF Kbh. Syd: 46 97 28 50
kbhsyd@foa.dk
PMF Fyn: 46 97 13 13
pmffyn@foa.dk

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2,
Postboks 282,
3520 Farum
Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
www.pensam.dk

om bladet

Forsideillustration:
Robert Attermann



Medlem af
Dansk Fagpresse



Tilsluttet Fagpressens
Mediekontrol

Oplag: 205.565/2. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
19. maj

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller,
dorm@foa.dk
og Mark Nixon, mlix@foa.dk
September-nummeret:
2. august

Annoncer:
DANSK MEDIAFORSYNING
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
Juli/august-nummeret:
14. juni

Udgiver:
FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3,
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
www.foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



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

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: brevkasse@foa.dk senest den **14. juni**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 5 blev **Marianne Hejberg Børsting, Skive**.

1. Hvor mange FOA-medlemmer er indvandrere eller efterkommere?

- A. Cirka 10.000
- B. Cirka 15.000
- C. Cirka 20.000

2. Hvad står for IK for?

- A. Intelligent korruption
- B. Interkulturel kompetence
- C. Intergalaktisk kulturchock



3. Charlotte Holck har modtaget hjælp fra FOAs advokat fået en erstatning på:

- A. Knap 100.000 kroner
- B. Omkring 200.000 kroner
- C. Mere end 300.000 kroner

4. På et sengeafsnit på Odense Universitets-hospital er det forbudt at ...

- A. Kalde vikarer ind
- B. Holde kaffepause
- C. Gå med Birkenstock-sandaler



5. Susanna Thorstensen vil gerne blive bedre til at ...

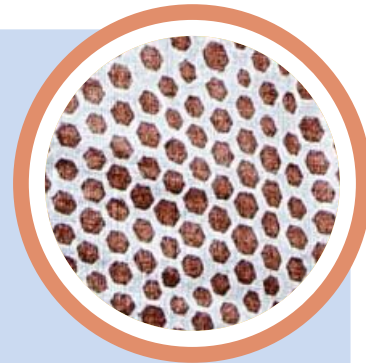
- A. Sove igennem om natten.
- B. Planlægge sin tredje alder.
- C. Spare op

6. I denne måned har Kliniken et godt tip til, hvordan du ...

- A. Bruger overskydende varm mad.
- B. Får broccoli i kræsne børn
- C. Undgår tarmluft efter at have spist kål.

7. Man har ret til supplerende dagpenge i:

- A. 20 uger
- B. 30 uger
- C. 52 uger



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

- A. Vokstavle fra et bistade
- B. Mønstreet kjole
- C. Øjet på en flue

9. Radiser har en skarp smag, fordi de indeholder:

- A. En anelse blåsyre
- B. Sennepsolier
- C. Et stof, der minder om chili



Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz senest den 14. juni

det sker i juni

1. juni

Stormøde om handicappedes forhold klokken 13-16 på Hotel Nyborg Strand. En række organisationer – herunder FOA – står bag mødet, hvor blandt andre handicaphjælper, handicapledsagere, omsorgshjælper og pædagogmedhjælperne fra specialskolerne er inviteret.

10. juni

Tilmeldingsfrist for årsmøde for dagplejeledere og dagplejepædagoger, som finder sted 19.-20. september 2011 på Hotel Nyborg Strand. Se mere: www.foa.dk/paedagogisk

14. juni

Tilmeldingsfrist for konference den 29. september 2011 på Quality Park i Middelfart om de fysiske rammer i folkeskolen og deres betydning for børn og voksne. Se mere: www.foa.dk/teknik-service

19. juni

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

Jeg kan heldigvis stadig sidde på hug

Men spørgsmålet er, om jeg stadig kan komme ned på knæ og være der for børnene, når jeg har løftet på dem i endnu flere år. Selvom vi pædagoger ved, at vi ikke bør løfte ved for eksempel et bleskift, så gør vi det jo alligevel, hvis den lille er ked af det, eller hvis det skal gå lidt stærkt.

Jeg er bekymret for, at endnu flere år på arbejdsmarkedet vil gøre mig fuldstændig nedslidt. Jeg vil jo gerne have kræfter til at være der for mine børnebørn, ligesom jeg har været der for alle de andre børn de sidste 40 år.

LÆNGE LEVE EFTERLØNNEN

GITTE NIELSEN, 57 år
Pædagog

FOA
FAGOGARBEJDE

Spar op til 33% - På populære modeller til arbejde og fritid!

Praxis præsenterer dig her for vores spændende nye modeller og velkendte klassikere. Modeller som giver dig følelsen af velvære enten på jobbet eller i fritiden - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris.

praxis

... gør din dag behagelig



Model 25130 Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med

indersål af ægte læder

Farve: Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 299,-

Frit valg 2 par kun

400,-



Model 25180 Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind med

indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 46

Normalpris 329,-

Miks som du vil
- Spar op til
33%



Model 25080 Lissabon

Damesandal med tåstrop og velcrolukning.

Kvalitet: Skind

Farve: Hvid - Sort

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 349,-



Model 25170 Roma

Damesandal med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret nubuck

Farve: Navy/grå - Lys blå/grå

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 229,-

Frit valg 2 par kun

350,-

Model 25200 Verona

Sportssko til damer med

elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-

Frit valg 2 par kun

500,-



Model 25210 Napoli

Ballerinasko til damer med velcrolukning over vristen

og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-



Model 25190 Milano

Slip-in til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid/grå

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 299,-



2 stk. kun kr.

200,-

Sort

Hvit

Rød

Azurblå

Navy

Pink

Turkis

Lys blå

Lys lime

Lilla

Model 98508

Dame t-shirt med taljering

for perfekt pasform. Super

blød og lækker T-shirt i

100% bomuld der

holder farve og facon

- selv efter mange vask.

Str. S - 3XL

(Hvid og lys blå op til 4XL)

Normalpris 149,-

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. (Gælder ikke T-shirts).

Varene sendes som postopkrav, men hvis du bestiller via telefon eller internettet, har du mulighed for at betale med dankort

- så sparer du kr. 75,- i efterkravsgebyr til Post Danmark. - Tilbudet gælder til 30.06.2011 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning