

Fagbladet **FOA****3****GODE RÅD**om forsikring  
SIDE 40**fokus:****NÅR BEBOEREN  
IKKE TALER DANSK**Ældreplejen står over for en udfordring  
SIDE 8-11**FOA MÅTTE  
SLÅ I BORDET**Hjælper uheldredeligt syg til førtidspension  
SIDE 30**LEGEN HAR VÆRDI  
I SIG SELV**Forsker gør op med skrækken for den frie leg.  
SIDE 26

Social- og sundhedshjælper Malene Engvig er tilbage i form

**ALDRIG MERE  
ONDT I RYGGEN**Motion og nyt udstyr  
løste problemet

SIDE 34



## Ud af sprogets osteklokke

Forestil dig, at du er gammel. Måske er du dement eller hjerneskadet efter en hjerneblødning. Det sprog, du har i behold, kan hjælpere og assistenter omkring dig ikke forstå. Der er ingen, du kan tale med.

Sådan er hverdagen for et ukendt antal etniske ældre fra såkaldt tredjelande. Trods professionel pleje kan livet let forekomme meningsløst, når der ikke er nogen, man kan dele holdninger og livserfaringer med.

De isolerede ældre fra ikke-vestlige lande har ikke fået opmærksomhed i valgkampen. Men for en del af FOAs medlemmer, som arbejder med syge og ældre, vil gruppen fremadrettet kræve stadig mere opmærksomhed.

Fagbladet FOA har kontaktet 100 danske plejehjem. På så meget som hvert fjerde hjem er der i dag ældre, der slet ikke taler dansk.

Heldigvis kan personalet mange steder også bidrage med løsninger på, hvordan man trods sprogforbistringer alligevel kan kommunikere.

Læs de gode råd her i bladet og følg med, når sosu-hjælper-elev Bente Eriksson tager på job hos Hares El Daoud. ★



*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



## Ensom på plejehjemmet

På hvert fjerde plejehjem bor ældre udlændinge, som ikke kan dansk.

**Side 8**

# LEG FOR LEGENS SKYLD

## Tjek din forsik- ring

Se, om du har den  
billigste.

Side 40



Der findes kun én  
form for leg – den  
frie leg, fastslår  
forsker **Side 22**



### Ro i klassen

Erfaringerne med  
undervisnings-  
assistenter peger  
på succes.

Side 6

### I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
Dine penge	40
Mad med Klinken	47
Quizen	50

**tema**  
ondt i ryggen

## Slip for rygsmerter

Motion og ordentlige  
redskaber hjælper  
Malene Engvig af  
med rygsmerter.

Side 34-39

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

Solveig Kolstad  
journalistpraktikant  
sokl@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

UDGIVER

**FOA**  
FAGOGARBEJDE

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

# nyt

## 2

millioner kroner. Så meget brugte FOA under valgkampen til annoncer, der satte fokus på velfærd og på FOAs faggrupper.

Kilde: FOA



Vi samler guld op fra gaden, men med dårlig smag i munden.

OLE ANDERSEN, ARBEJDSMARKEDSCHEF I RANDERS KOMMUNE, OM LØNTILSKUDSORDNINGEN, TIL DEADLINE, DR2.

## Intet at spare ved udlicitering

Der er ikke grundlag for at påstå, at udlicitering giver bedre eller billigere serviceydelser. Det viser en ny undersøgelse fra Anvendt Kommunal Forskning (AKF). Særligt på de bløde velfærdsområder som ældrepleje og børnepasning mangler der dokumentation for gevinsten.

Kilde: 'Effekter ved udlicitering af offentlige opgaver', AKF, september 2011



Foto: Søren Hålbjerg

**Arbejdsglæde.** Der genlød af korsang og zumba på social- og sundhedsskolen i Aarhus, da FOA og PenSam sammen med skolen kickstartede et nyt forskningsprojekt. Projektet ved navn 'HappyLAB' skal se på, om en investering i overskud og arbejdsglæde kan forebygge nedslidning, så færre får brug for førtidspensionering.

## Vil du selv bestemme din arbejdstid?

Kunne du tænke dig fleksibel arbejdstid, så du selv kan bestemme, hvor lange dine arbejdsdage skal være?



**Gitte Anna Bille**, badeassistent, Øbrohallen

### Lange dage trækker tænder ud

Det kunne godt lade sig gøre på min arbejdsplads. Men jeg er ikke selv interesseret, for de lange dage trækker for mange tænder ud. Når jeg har overarbejde, er jeg helt bombet næste dag.



**Ib Nielsen**, parkeringsvagt, Center for Parkering, København

### Jeg kan se fordelene

Jeg har fast mødetid. Men jeg kan sagtens få øje på fordele ved at arbejde længe nogle dage og så have fri eller arbejde få timer andre dage. Men jeg kan også frygte, at jeg så blev lidt isoleret fra mine kolleger.



**Malene Overvad**, pædagog, daginstitutionen Bakketoppen

### Det dur ikke hos os

Det passer ikke rigtig til en daginstitution. På korte dage ville jeg måske slet ikke nå at komme ind i dagsrytmen. Og på lange dage kunne jeg til gengæld nå at blive rigtig, rigtig træt og sur i maven.



**Lisbeth Sand**, sosu-assistent, Bocenter Thorupgården

### Det vil højne arbejdsglæden

Jeg vil gerne arbejde mange timer enkelte dage, hvis jeg til gengæld kan få flere sammenhængende fridage. Jeg tror, det vil højne arbejdsglæden.

# Hospital skaber ny form for ulighed

En ny spareplan på Hillerød Hospital kan skabe **køns- og aldersdiskrimination**, fordi udvalgte afdelinger ikke får refusion, når en ansat går på barsel.

Af Maj Dahl-Rasmussen ★ foto: Klaus Holsting



Når serviceassistent **Maria Sylvest** går på barsel om tre måneder, må kollegerne efter al sandsynlighed overtage hendes opgaver uden vikarhjælp.

Med en ny spareplan gør Hillerød Hospital det lønsomt for afdelingerne at have så få yngre kvinder ansat som muligt. Dermed er hospitalet godt på vej til at diskriminere for køn og alder.

Problemet opstår, fordi direktionen har besluttet at skære ned på det beløb, afdelingerne hidtil har fået til udgifter til løn under barsel. I alt vil hospitalet spare seks millioner kroner på den konto.

Besparselsen skal opnås gennem en ordning, hvor hospitalet gør forskel på afdelingerne. Tværgående afdelinger, der ikke har så meget patientkontakt, vil få dækket 50 procent af de udgifter, der er forbundet med, at en medarbejder går på barsel. Andre afdelinger, såsom Serviceafdelingen og Køkken og Kantine med mange FOA-medlemmer ansat, får ingen refusion. De kliniske afdelinger, det vil sige afdelinger med direkte patientkontakt, vil fortsat få fuld dækning.

## Ny form for diskrimination

De lokale tillidsrepræsentanter gav allerede udtryk

for deres utilfredshed med planen, da ledelsen fremlagde den i MED-udvalget.

Ifølge FOAs jurister er Hillerød Hospitals fremfærd en spritny måde at skabe ulighed på.

“Nu må vi se, hvor langt parterne kommer lokalt. Hvis sagen går videre til forbundet, har vi flere muligheder for at tage sagen op. Blandt andet er det muligt, at Hillerød Hospitals spareplan går imod de generelle principper om ligestilling og diskrimination,” siger FOAs juridiske konsulent **Eike Byg Huish**. ★

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

## Afdelinger der rammes

### 50% i barselsrefusion:

- Billeddiagnostisk Afdeling
- Klinisk Biokemisk Afdeling
- Klinisk Mikrobiologisk Afdeling
- Patologiafdelingen

### 0% i barselsrefusion:

- Teknisk Afdeling
- Køkken og Kantine
- Serviceafdelingen
- Administrationen



Den måde at fordele barselsrefusion på kan føre til alders- og kønsdiskrimination.

FÆLLESTILDSREPRÆSENTANT STEEN ANDERSEN

# Undervisningsassistenter leverer varen

Skolerne har generelt gode erfaringer med undervisningsassistenter. Flere fortsætter, efter den toårige forsøgsperiode er slut.

Af Merete Nielsen

Erfaringerne med undervisningsassistenter er så gode, at en række kommuner vælger at fortsætte med den ny type medarbejder i folkeskolen. Det viser en rundringning, som Fagbladet FOA har lavet.

Assistenterne er blandt andet med til at sikre ro i klasserne, så læreren kan undervise. Og de giver omsorg og støtte til børn med særlige behov.

Mindst hver tredje af de 37 kommuner, der har været med i en toårig forsøgsordning, har i det nye skoleår stadig undervisningsassistenter ansat, selv om staten ikke længere giver tilskud.

Greve, Skive og Nyborg hører til blandt de kommuner, der satser på undervisningsassistenter på alle skoler, mens det i kommuner som Holstebro, Odense og Aarhus kun er enkelte skoler, der inden for eget budget har prioriteret at have en ekstra voksen i nogle af klasserne.

## Bragende succes, men ...

Andre steder har en stram økonomi helt sat en stopper for ordningen. Det gælder for eksempel i Viborg, der i 2009-2011 havde en undervisningsassistent på seks skoler.

“Det har været en bragende succes, men vi har ikke råd til at fortsætte,” siger leder af undervisningsafdelingen **Dennis Møller Hansen**.

## Evaluering på vej

Kommunernes egne evalueringer findes på [ktst.dk/skoleudvikling](http://ktst.dk/skoleudvikling). Klik på Undervisningsassistenter og derefter igangsatte forsøg. Den tværgående nationale evaluering bliver offentliggjort i løbet af efteråret 2011.

Han henviser til hårde besparelser på skoleområdet. 150 lærere er blevet fyret inden for de seneste to år.

I Fredensborg Kommune er skoleleder **Jens Bernhardt** på Fredensborg Skole også ærgerlig over at måtte sige farvel til tre undervisningsassistenter.

“De gav læreren mere tid til at koncentrere sig om det faglige og didaktiske. De klasser, der har haft en assistent tilknyttet, har leveret færre elever til specialklasserne.”

## Mere arbejdsro

Lektor **Frans Ørsted Andersen**, Aarhus Universitet, har fulgt forsøgsordningen med undervisningsassistenter tæt. Han glæder sig over, at der trods økonomisk krise er en del skoler, der fortsætter.

“Min forskning viser, at både eleverne, lærerne, skolelederne og assistenterne selv er meget positive. De oplever, at der er mere arbejdsro, når der er en undervisningsassistent i klassen.”

Frans Ørsted Andersen har bidraget til den nationale evaluering af forsøgsordningen. Han forventer en positiv respons fra politikerne.

“Jeg regner med, at der kommer en mere permanent ordning, hvor kommunerne får støtte til undervisningsassistenter,” siger han. ★

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



## Marianne, gider du lige hjælpe mig?

Greve opruster med undervisningsassistenter på alle kommunens 10 skoler.

Af Merete Nielsen ★ foto: Klaus Holsting



“Højre, venstre, højre, venstre. Prøv at holde snorene ud fra hinanden.”

4. a på Damager-skolen i Greve har håndarbejde, og flere af drengene er ude i store problemer, når det handler om at flette.

Marianne Pedersen må gentagne gange hitte rede i sammenfiltrede snore og få fingrene tilbage i rytmen. Indimellem skal omkringfærende elever også guides til at holde fokus på opgaven.

Som undervisningsassistent hjælper hun læreren med at få timen til at glide. Hun bliver sat ind i de klasser, hvor ledelsen vurderer, at der er et behov.

“Kan du se, hvordan snorene skal krydse hinanden,” spørger **Marianne Pedersen**, der er tilknyttet 4.a som undervisningsassistent.

“Jeg er de ekstra hænder, der gør, at læreren kan koncentrere sig om at undervise. Det er

mig, der kopierer, eller ringer et barn syg, så læreren ikke skal forlade klassen.”

#### **Kender børnene**

Marianne har 10 timer om ugen på skolen. Resten af tiden er hun i SFO'en, hvor hun har været pædagogmedhjælper i 13 år.

“Det er en kæmpe fordel, at jeg kender børnene fra SFO'en. Det gør det meget nemmere at løse konflikter og have blik for, hvad det enkelte barn har brug for af støtte.” ★

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

# 37

kommuner har i perioden 2009-2011 været med i en forsøgsordning, hvor staten har givet tilskud til at ansætte undervisningsassistenter. I nogle kommuner har det kun været enkelte skoler, der har været med. I alt har der været 44 forsøg.

#### **Finland som forbillede**

Inspirationen til at bruge undervisningsassistenter kommer fra Finland, hvor skolerne er gode til at tage hånd om de svage elever.

## Sakset fra foa.dk

**12.09**

### **FOA tabte fogsags om fyring**

FOA har tabt en principiel sag om fyringen af en tjenestemand i trafikselskabet Midttrafik. FOA vil nu rejse en civil sag om usaglig afskedigelse af en tjenestemand.

**09.09**

### **Flere ældre - færre ansatte**

På to år er der blevet syv procent færre ansatte i social- og sundhedspersonalet pr. ældre. I en medlemsundersøgelse svarer syv af ti ansatte, at de har fået mindre tid til den enkelte opgave.

**09.09**

### **Danskerne: Drop skattestoppet**

Et flertal af befolkningen ønsker at afskaffe skattestoppet. Det viser en ny Gallup-undersøgelse, som FOA har fået lavet. 45 procent siger, at de ønsker skattestoppet fjernet, mens kun 33 procent ønsker det bevaret.

**08.09**

### **FOA-medlemmer frygter kortere efterløn**

Ny undersøgelse viser, at mere end hvert fjerde FOA-medlem, der i dag betaler til efterlønnen, ikke forventer at kunne arbejde frem til den nye og højere efterlønsalder.

**14.09**

### **Efterløns sag skal for menneskerettighedsdomstol**

Fødevareforbundet NNF og FOA varsler nu erstatningssag mod den danske stat, hvis Venstres, Konservatives, Dansk Folkepartis og De Radikales efterlønsreform vedtages, efter folketingsvalget.

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



# Ensomhed rammer ældre der ikke taler dansk

Hvert fjerde plejehjem har beboere, der ikke taler dansk. Og **udfordringen vokser** i takt med gruppen af ikke-dansktalende ældre. Det viser en rundringning til 100 plejehjem.

Af Solveig Kolstad ★ foto: Niels Åge Skovbo

## 27

ud af 100 plejehjem fordelt over hele landet har ældre borgere, som ikke taler dansk.

**Kilde:** Rundringning foretaget af Fagbladet FOA

### Behovet stiger

Indvandrere, der har boet i Danmark i mere end 10 år, bruger plejebolig og personlig pleje en ottendedel mere end dem, der har boet i Danmark under 10 år.

**Kilde:** Anvendt Kommunal Forskning

### Hvad en sosu-uddannet skal kunne

En **ny bekendtgørelse** for social- og sundhedsuddannelserne er på vej. Her beskrives blandt andet, hvad hvad sosu-eleverne skal kunne efter endt uddannelse. Bekendtgørelsen forventes klar i starten af 2012.

Savner du dine børnebørn? Hvordan går det med dine ledsmerter?

De spørgsmål er svære at få svar på, når man ikke taler samme sprog, men det er en situation, som plejepersonalet oplever på mere end hvert fjerde danske plejehjem.

Med tiden vil det blive hverdag på flere plejehjem, da antallet af ældre indvandrere vil stige markant i de kommende år.

### Bliver ensomme

Allerede nu oplever personalet, at ældre bliver ensomme, hvis de hverken taler dansk eller

andre sprog, som de ansatte forstår. Det viser fagbladets rundringning til 100 plejehjem fordelt i hele landet.

Nogle af de eksempler, der kom frem, var, at de ældre har svært ved at deltage i fælles arrangementer på plejehjemmene, selvom de er friske nok. Nogle af de ældre gemmer sig på deres stuer, og andre slår ud efter de andre beboere i mangel på ord.

“Det er afgørende, at man kan sætte ord på, hvem man er,” forklarer **Christine Swane**, direktør

i Ensomme Gamles Værn. Hun peger på, hvor vigtigt det er at kunne dele sin historie med nogen, for at fastholde sin identitet.

“Vi er jo sociale væsner,” siger hun.

Christine Swane opfordrer til, at man bruger de kompetencer, der er blandt det tosprogede personale og de pårørende. Det bliver der kun et større behov for, når gruppen af ældre med anden etnisk baggrund vokser, forklarer hun. ★

sokl@foa.dk

**Det kan klares uden snak**

Side 11

## En udfordring for personalet

I plejesektoren er der ingen overordnede planer for, hvordan det stigende antal ældre med anden etnisk baggrund skal håndteres.

“Det er en udfordring, vi bør se på med stor seriøsitet,” siger **Karen Stæhr**, formand for Social-

og Sundhedssektoren i FOA. Hun peger på den nye bekendtgørelse for sosu-uddannelserne, som er på vej. Her bør der sættes fokus på, hvad man kan gøre, når borgerne har et andet sprog, religion, madvaner og lignende, mener Karen Stæhr.

“Det er for eksempel oplagt, at gøre brug af de sproglige kompetencer, der findes hos den del af sosu-personalet, der har anden etnisk baggrund,” siger Karen Stæhr. ★

sokl@foa.dk →

**fokus**   
Etniske ældre



Alle har brug for at fortælle deres historie, så vores liv bliver mere forståeligt.

CHRISTINE SWANE, DIREKTØR, ENSOMME GAMLES VÆRN

### Flere ældre indvandrere i fremtiden

I dag udgør indvandrere i alderen 70-79 år **4,3%** af hele befolkningen i samme aldersgruppe, mens indvandrere i alderen 50-59 år udgør **7,8%** af befolkningen. Det tyder på, at antallet af plejekrævende ældre med anden etnisk baggrund vil stige markant i de kommende år.

**Kilde:** Statistikbanken



# Bente hjælper Hares med smil og fagter

Fagter, plejeplaner og tosprogede kolleger er **uundværlige** for sosuhjælper-elev Bente Eriksson, når hun skal passe beboere, der ikke taler dansk.

Af Solveig Kolstad ★ foto: Niels Åge Skovbo

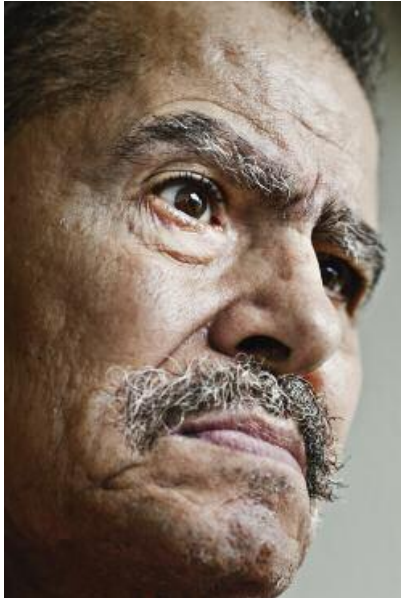
**Hares El Daoud** kan ikke tale dansk. **Bente Eriksson** kan ikke tale arabisk. Alligevel kommunikerer de med hinanden, når hun skal hjælpe ham på Plejeboligerne Sandkåsvej i Aarhus.

Nogle morgener vil Hares El Daoud for eksempel gerne sove længe, så holder han fast i

dynen, og trækker den op om sig, fortæller Bente Eriksson. Så kalder hun på en kollega, der kan tale arabisk. Til dem kan han svare: "Jeg vil gerne sove lidt længere".

**Som det plejer**  
Bente Eriksson støtter sig

Bente Eriksson og Hares El Dahoud klarer sig langt hen ad vejen med **fagter**, men det er godt at have arabisktalende kolleger, når det kniber.



## Glad for nogen at snakke med

**Hares El Daoud** sidder i sin kørestol. Den sidder han i det meste af dagen, Han sidder mest foran sit fjernsyn med askebægeret, bedekæden og fjernbetjeningen foran sig.

Han fortæller, at han godt kan lide, når de arabisktalende hjælpere kommer ind til ham. Dem kan han snakke lidt med, og de kan for eksempel finde de gode arabiske programmer i fjernsynet.

“Jeg kan godt føle mig lidt alene, men det er godt, at der er nogle af dem, der arbejder her, jeg kan tale med. Jeg er meget glad for, at de kommer her og snakker med mig og fortæller mig om lidt af hvert.” ★

Hvad mener du?

**Oplever du i dit arbejde, at du skal kommunikere med folk, du ikke deler sprog med?**

Sig din mening på [foa.dk/fagbladet](http://foa.dk/fagbladet)



Nogle gange er jeg nødt til at tale i korte, tydelige sætninger for at være sikker på at blive forstået.

BENTE ERIKSSON, SOSUHJÆLPER-ELEV

meget til plejeplanerne. I dem står der, hvad den enkelte skal have hjælp til hver dag, men nogle gange vil de ældre noget andet, som når Hares gerne vil sove længere, fortæller hun.

### Imødekommende småsnak

“Hvordan går det med Gaddafi?”  
“Er du ved at være sulten, Hares?”  
Bente Eriksson peger ud mod køkkenet. Hares El Daoud ser på hende og nikker lidt en gang imellem. De smiler til hinanden.

“Jeg snakker altid meget med beboerne, også selvom de ikke kan forstå det hele. Men når jeg er inde hos de borgere, der ikke taler dansk, bliver jeg nogle gange nødt til at tale i korte, tydelige sætninger for at være sikker på at blive forstået, og så er det svært at virke imødekommende,” siger Bente Eriksson.

### Sygdom spiller ind

Flere af beboerne har mistet deres sprog på grund af hjerneblødninger eller demens. De har kunnet tale dansk tidligere i deres liv. Så er det en udfordring at finde ud af, hvad de ikke forstår på grund af sproget, og hvad der skyldes deres helbred, fortæller Bente Eriksson.

### Fingertegn og fagter

Det er blevet tid til frokostserveringen. Bente Eriksson kommer ind med et stykke smørrebrød med æg og rejer. “Kan du slukke cigaretten, Hares?”

Hares El Daoud tager et dybt drag og puster røg ud i stuen. Bente Eriksson holder askebægeret frem imod ham og lader som om, hun skodder en cigaret i det. Så slukker Hares El Daoud cigaretten.

### En sidste smøg

Da maden er stillet an på bordet foran ham og Bente Eriksson gør sig klar til at gå, tager han to fingre op til læberne, som om han ryger, og ser spørgende på Bente Eriksson.

Så hjælper Bente Eriksson ham med endnu en smøg, og æggemadden får lov at vente. ★

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



## Det kan klares uden snak

Vi har spurgt på forskellige plejehjem, **hvordan de hjælper en beboer, der ikke taler dansk.**

- Inddrag **de pårørende** så meget som muligt, og få dem til at formidle den ældres spørgsmål, behov og historie. De kan tit også bruges som tolke.
- Brug de kompetencer, der ligger hos **det tosprogede personale**. Så har beboeren en at tale med om stort og småt. En fælles kulturel baggrund kan gøre det nemmere at forstå den ældres vaner og behov.
- Hvis der ikke er pårørende eller personale, der kan den ældres sprog, så **brug en tolk** i særlige tilfælde. For eksempel når den nye beboer flytter ind eller ved alvorlig sygdom.
- Lav **skilte med billeder** af de daglige opgaver. Et toilet, en seng, et pillglas og så videre. De kan bruges til at pege sig frem til en forståelse.
- Lav oversættelser af **de mest brugte sætninger** og lær at sige dem. For eksempel “nu skal vi spise” eller “har du sovet godt?” Man kan godt lægge op til en lille dialog.

**Kilde:** Fagbladet FOAs rundringning til 100 plejehjem

## groft sagt



### Stur, stur sparenummer

Fredericia Kommune vil fyre 160 dagplejere. De kan i stedet blive private børnepassere. Så sparer kommunen både efteruddannelse, dagplejeledelse og gæstedagpleje ...

Tegning: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Den kække komiker **Søs Egelind** har givet 10.000 kroner til en fest for ældre.

**Skuespiller Søs Egelind** er nok mest kendt for sin medvirken i revyer, på tv som del af Søs og Kirsten og som den tartelet-elskende, lilla plysskabning Harry, som altid kommer ud at køre med DSB. For nylig blev Søs Egelind kåret til årets kræmmer og modtog dermed en pris på

10.000 kroner. De penge gav hun fluks videre til Røde Kors' besøgsvener med ønske om, at de blev brugt til at holde en fest for plejehjemsbeboere i Hillerød.

**Livet på plejehjem** kom tæt på den populære skuespiller, da hendes mor en måned før sin død flyttede på plejehjem i Fredensborg Kommune. Det blev en øjenåbner for Søs Egelind, som fandt det svært at genskabe et hjem for sin mor på ganske få kvadratmeter. På trods af et personale, der knokler for at gøre det godt, så er det ikke et

sted, hun selv har lyst til at ende sine dage.

“Jeg synes, de ældre er blevet glemt lidt. De råber ikke selv op, og man respekterer dem ikke rigtigt. De er havnet på plejehjem og sidder der i deres lille silo. Så i det mindste synes jeg, at de skal have en glad dag for pengene,” har Søs Egelind udtalt til Hillerød Lokalavis.

**Når festen holdes** for de ældre i Hillerød, har Søs Egelind selv tænkt sig at være med, så hun kan se til, at det hele går rigtigt for sig. ★



Scampix

**Søs Egelind** er kåret til årets kræmmer. Pengene for prisen giver hun til de ældre.

# 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 får en sund tarmflora, fremmer

mavens fedtfordøjelse, der bl.a. kan ses som oppustethed og topmave, og så tilføjer Macoform planten artiskok, der har en særdeles positiv effekt på din mavefunktion.

## Hold maven i skak

Den bedste effekt med Macoform får man, hvis man tager sin tablet 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](http://www.wellvita.dk)

## Fremmer fedtfordøjelsen

De fleste kender det sikkert: Bukserne strammer, og man kan virkeligt føle, hvordan man har fået en topmave, og nogle er måske så frække at spørge, 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](http://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** (hverdage mellem kl. 8.00 og 16.00) eller på **[www.wellvita.dk](http://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,-**



## dennis k

# Hvad tør den nye regering?

**Lars Løkke Rasmussen** valgte i modsætning til sin forgænger at droppe arbejdsmarkedets parter – arbejdsgiverne og lønmodtagerne – som medspillere i samfundsudviklingen. Magten skulle i stedet koncentreres i ministerierne og på Christiansborg.

**Nu får en ny regering** lejlighed til at vise en anden stil. En stil, hvor den danske arbejdsmarkedsmodel tages alvorligt, og hvor der igen findes løsninger, der har støtte fra både arbejdsgivere og lønmodtagere. Som opposition lagde den nye regering op til trepartsdrøftelser om vejen ud af den økonomiske krise.

**Jeg ser tre scenarier for mig:** En trepartsaftale light, en trepartsaftale medium eller en trepartsaftale magnum. Light, hvis de radikale fortsat fører økonomisk politik sammen med de borgerlige. Det betyder ingen eller få milliarder at forhandle mere arbejdstid om. Medium, hvis det lykkes at finde fornuftige løsninger på efterløns og dagpenge. Det betyder forhandlinger om mere arbejdstid for op mod de berømte 15 milliarder.

Magnum, hvis den nye regering tør indgå langsigtede aftaler, der ikke alene handler om arbejdstid, men også drøfter konkurrenceevne og nye vigtige gennembrud for lønmodtagerne.

Der er nok af reformer at tage fat på.

**Der er nok af reformer** at tage fat på. Et nyt dagpengesystem uden meningsløs kontrol. En uddannelsesreform, der satser på uddannelse til alle. En indflydelsesreform, som

sikrer reel indflydelse på eget arbejde. En tryghedsreform for de offentligt ansatte.

**For velfærden betyder** regeringsskiftet her og nu en tiltrængt blodtransfusion til de offentlige budgetter i de næste fire år. Transfusionen er begrænset, men sammenlignet med den tidligere regerings nulvækst falder enhver stigning i budgetterne på et tørt sted. Og dermed følger en opbremsning i masseafskedigelse i kommuner og regioner. Økonomien vil fortsat være presset, men når nulvæksten erstattes af en beskeden vækst, har lokalpolitikere ikke længere en undskyldning for de helt forrygende forringelser af velfærden, som er gennemført de seneste par år. ★

**[kort sagt]**  
FOA opfordrer den nye regering til forhandlinger med arbejdsmarkedets parter om reformer.  
.....



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

## FOA.dk Værdiløse kurser 4. september

Efter super undervisning i 10 dage med to en halv times skriftlig eksamen, må sosu-assistenterne fortsat ikke det, de reelt er uddannet til: håndtere lægeordineret medicin. For slet ikke at tale om de absurde procedurer, de har på deres arbejdsplads: Pamol må stadig kun gives af en sygeplejerske. Hmm ... Har sosu-assistenterne ikke lige været på kursus og fået en kompetencepolering? Hvorfor skal de på kursus, når de kurser åbenbart er værdiløse, da den erhvervede viden ikke må bruges i praksis?

Elyvra Riis-Olsen, sosu-assistent

## FOA.dk Det Gamle Testamente er ikke overenskomst 21. august

Mange vælger de gule fagforeninger, fordi de er billigere, og fordi de tror, at de får lige så god hjælp der. Det gør de ikke. Men man betaler til høje formandslønninger og til f.eks. Indre Mission, hvor KRIFA ifølge avisartiklerne har rødder. Mange vælger også de gule, fordi man ikke vil betale til politiske partier, men åbenbart gerne til kristne organisationer. Når nu vi FOA-medlemmer ved, at kristne organisationer ikke har forhandlingsret på arbejdspladserne, og Det Gamle Testamente ikke er en overenskomst – hvorfor taler vi så ikke betydeligt højere om



Det kan ikke være rigtigt, at man opfordrer mennesker til at tage en uddannelse, hvis der ikke er noget arbejde at få.

ERIK ERDLAND, VOJENS

# Hvad mener du?

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

FOA og argumenterer hårdere for fællesskab på arbejdspladserne?

Gerda Larsen

**FOA.dk**  
**Lad os få ro over regionerne**  
22. august

Giv os lige en chance for at få regionerne til at køre. Vi har kun kørt i fire år, og det er svært at se resultater efter så kort tid. Jeg er dybt bekymret. Lad være med at skabe uro på sygehusområdet. Lad os få lidt fred og vis jer som kompetente politikere, der ved, hvad I har med at gøre.

Sussie Brizarr, FTR, Horsens

**FOA.dk**  
**Uddannet til ledighed**  
24. august

Jeg blev færdiguddannet social- og sundhedshjælper i april i år, men har svært ved at få et arbej-

de i mit område, fordi Haderslev Kommune skærer ned på grund af besparelser. Det kan ikke være rigtigt, at man opfordrer mennesker til at tage en uddannelse, hvis der ikke er noget arbejde at få.

Erik Erdland, Vojens

**FOA.dk**  
**Jeg er klar til flugt**  
5. september

FOA har flere gange lovet, at jeg kan få ændret på min pension i verdens ringeste pensionselskab. I slog stort op, at efter sommerferien ville der ske noget. Jeg tror, vi er mange, som godt var klar over, at det kun var for at få det hele til at gå i glemmebogen hen over sommeren. Jeg har nok efterhånden måttet erkende, at der intet er at gøre. FOA vil ikke høre. Hvis jeg får muligheden for at flygte og tage min pension med, vil jeg gøre det med det samme.

Morten Gaardsdal, Viborg



**FOA.dk**  
**12 minutter**  
1. september

Lyder det ikke helt fint med 12 minutters ekstra arbejde om dagen? Så kunne vi, som arbejder i plejen, igen give mundtlig rapport til de næste vagter og spare en masse på at skrive, og hvad det kan føre med sig af kommunikationsproblemer. Jeg ville så arbejde fra 7 til 15.12. Det er da fantastisk, og overarbejde hører også fortiden til. Det vil da spare en masse penge :-). Livet er da fantastisk.

Thomas Møller Zeissler

**FOA.dk**  
**Flere hænder?**  
3. september

Vi er gået fra at arbejde 40 timer om ugen, og det er rigtig mange år siden. Fagforeningerne har kæmpet hårdt for, at vi kunne gå ned på det antal arbejdstimer, vi har nu. Jeg mener, at det ville blive en fiasko, hvis de 12 minutter bliver gennemført. Hvad med mottoet 'Flere hænder'?

Britt Bettina Dosanjh



**Ondt i ryggen?**

Mere end en tredjedel af alle danskere dør med ondt i ryggen, og værst ser det ud for de kortuddannede. Nogle steder har arbejdsgiverne forstået, at god forebyggelse sparer penge i det lange løb. Mød Malene Engvig fra Varde, som ved hjælp af motion og rigtige arbejdsredskaber fik bugt med sine problemer.

Læs temaet side 34-39.



Skriv din mening på foa.dk/fagbladsdebat

44

procent af FOAs medlemmer svarer, at deres læge ville mene, at de vejer for meget.

**Kilde:** 'Det siger medlemmerne af FOA om sundhed og sundhedsindsats', maj 2011

**Vær med i debatten**

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside. Skriv dit debatindlæg på 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.



**1 Fællesskab.** Pædagogmedhjælper Stine Money (tv.) og social- og sundhedsassistent Birgit Pedersen støtter Anna, der med stor entusiasme deltager i aktiviteterne med børnene.

**2 Fødder.** Buttede barnefødder og vel-tjente fødder, der stadig kan være med i legen.

# Sjov og bevægelse

## [kort]

Børn og ældre fra Kregme Børnehus og Plejecenter Løvdalen mødes på skift hos hinanden hver tirsdag formiddag til motorik, musik, leg og frokost. Projektet Børn og ældre i bevægelse har til formål at styrke motorik og skabe relationer mellem børn og ældre. Projektet løber i 2011 og er økonomisk støttet af Trygfonden.



**Glæden ved bevægelse** er tydelig hos både børn og ældre, når de er sammen til motorik og leg i Kregme Børnehus i Frederiksværk. De ældre liver op, nogle deltager aktivt og andre kigger på. Børnene går op i aktiviteterne med liv og sjæl, og de er tillidsfulde og hjælpsomme over for de ældre.

Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

**3 Sæbebobler.** Både Elna og Nadia puster godt til, når sæbeboblerne skal i luften.

**4 Cirkusleg.** Børnene er løver og heste, og de ældre holder ringene i bedste domptørstil.





5



8



9



6



7

- 5 **Præcision.** Både børn og ældre kan være med, når det gælder om at kaste risposerne ind i ringen.
- 6 **Sangleg.** Genkendelighed er vigtig for både børn og ældre, og til sangen "Se min kjole ..." har motorikunderviser Dorte Henningsen fingerdukker med sangens figurer.
- 7 **Hjælpsom.** "Værsgo," siger Nadia til Peter.
- 8 **Venskab.** Anna og Lukas har rigtig god kontakt, og de sidder gerne ved siden af hinanden ved frokosten.
- 9 **Farvel.** Så er det slut for i dag, og børnene vinker til plejehjemmets bus. Næste tirsdag kommer børnene til plejehjemmet til fælles motorik.

 **Læs mere**

på motorikunderviser Dorte Henningsens hjemmeside [dmmotorik.dk](http://dmmotorik.dk)

## det virker

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

### Fra halvandet år

Lotte fokuserer på en farve i cirka to uger. Børnene er typisk halvandet år og opefter, når de er med på ideen. "Et af mine børn er lidt yngre, men hun hører jo, at vi snakker om tingene, så hun får også noget ud af det."



### Udvid ideen

Foreløbig har Lotte brugt hylden til farver, men hun forestiller sig, at den også kan bruges til for eksempel dyr, former eller mad. "Man kunne starte med at sætte et billede op af et køkken, og så kan børnene finde de madting, vi har i legeværelset."

### Hvad koster det?

Lotte Eges hylde er købt i Ikea for 39 kroner. En pakke med papir i forskellige farver koster cirka 30 kroner.

Lotte Ege sætter fokus på **farver** ved hjælp af en lille hylde. Et stykke kulørt papir viser dagens farve, og så går børnene på jagt efter ting til hylden.



## Kan I finde noget rødt?

**Hvorfor en hylde?** Jeg gik og spekulerede over, hvordan jeg kunne forene pædagogiske læreplaner med noget, som børnene er optaget af. Jeg elsker at klippeklistre, men tænkte, at børnene måske ikke får så meget ud af at se på en planche. Mit mål var at finde noget, som involverer børnene, og som gør, at vi kan holde fokus på et emne i et stykke tid.

**Hvordan gør du?** Jeg sætter et farvet stykke papir op over hylden. Vi snakker lidt om, hvad det er for en farve, og så spørger jeg børnene, om de kan finde nogle ting i den farve.

**Hvad siger børnene til det?** De går meget op i det, og de er så stolte, når de har fundet for eksempel en rød brandbil. Når hylden er fyldt, kan

der godt gå nogle dage, hvor de ikke kigger på den, men så pludselig finder de nye ting, og vi skifter lidt ud.

**Hvad får børnene ud af det?** Vi får brugt sproget meget. En farve som brun var lidt svær, men til sidst fandt vi en dukke med brunt hår, og så snakkede vi om, at en af pigerne også har brunt hår. Generelt er de blevet meget opmærksomme på farver. Når vi går tur, taler de om bilernes farver. Det er ikke altid, de rammer rigtigt, men de gør da et forsøg. ★

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

.....  
**Navn:** Lotte Ege

**Alder:** 36 år

**Job:** Daglejer i halvandet år, Åbybro  
.....





## Brug for en ændret kurs

**I sidste fase af valgkampen** kunne FOA offentliggøre en rapport om dagtilbuddenes udvikling, siden den første VK-regerings tiltræden i 2001.

Den var ikke opmuntrende. Over ti år er daginstitutionernes normeringer blevet forringet med 10 procent. Samtidig er kravene til dokumentation og omfanget af administrative opgaver vokset i et omfang, så rigtig mange personaleresourcer er flyttet væk fra det direkte pædagogiske arbejde med børnene. Kombinationen af normeringsforringelser og væksten i dokumentation og administration betyder, at der alt i alt er blevet 20 procent mindre tid til børnene.



**Vi er klar med bud på en reform af dagtilbudsområdet.**

vokset, så det i 2011 er 40 procent af børnene, der oplever løsevne lukkedage, og på bare et år er andelen af børn, hvis institution var lukket i dele af sommerferien vokset fra 32 procent til 62 procent.

**Det seneste år** er det også gået stærkt med privatisering af daginstitutioner og dagpleje, og over ti år er antallet af børn i private tilbud blevet fordoblet.

**Der er kort sagt** hårdt brug for en ændret politisk kurs på dagtilbudsområdet. Det har derfor været glædeligt at opleve, at der i valgkampen er blevet sendt klare signaler fra flere partier om, at der er brug for forandringer på det pædagogiske område efter valget, herunder indførelse af minimumsnormeringer i dagtilbuddene. Pædagogisk sektor er klar med bud på en reform af dagtilbudsområdet. Vi glæder os til dialogen med politikerne i det nyvalgte folketing. ★

### [kort sagt]

FOA er klar til dialog med politikerne i det nyvalgte folketing for at rette op på de sidste 10 års forringelser.

mentation og administration betyder, at der alt i alt er blevet 20 procent mindre tid til børnene.

**På trods af VK-regeringens løfter** om det modsatte er antallet af lukkedage



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### Det' gratis

I 2010 arbejdede over 50.000 ledige som ulønnede praktikanter på offentlige og private arbejdspladser. Heraf havde 15 procent tidligere været i virksomhedspraktik.

Kilde: avisen.dk

# 75,7

procent af alle ansatte i kommunerne er kvinder.

Kilde: Ligestillingsstatistikken 2010, FLD



### Medie-vrøvl om lønnedgang

Ifølge flere medier er pædagoger og sundhedspersonale gået ned i løn. Men det er en forkert udlægning af nye tal fra Danmarks Statistik. Ingen er gået ned i løn.



### Spilleregler for frivillighed

Frivilligt arbejde må ikke blive en erstatning for opgaver, der bør udføres af lønnede medarbejdere, advarer LOs faglige seniorer, som nu har lanceret 10 spilleregler for det frivillige arbejde.

Læs mere

på [losenior.dk](http://losenior.dk)

## Indeklima på pumperne

27 procent af de påbud og forbud, daginstitutionerne får fra Arbejdstilsynet, skyldes dårligt indeklima, skriver Berlingske Tidende. Syv ud af ti institutionsledere oplever problemer med den indvendige vedligeholdelse, mens mindre end hver tiende ikke oplever det som et problem, viser en rundspørge til 450 daginstitutioner.

## Fredericia vil lukke dagplejen

Fredericia Kommune vil privatisere hele dagplejen og håber dermed at kunne spare 1,5 millioner kroner næste år. Besparselsen kommer ved, at kommunen helt afskaffer dagplejeledelsen, gæstedagplejen og efteruddannelsen. Dagplejerne i Fredericia er slet ikke med på den ide og har startet en protestbevægelse.

Følg med

Dagplejerne har oprettet Facebookgruppen 'Bevar den kommunale dagpleje i Fredericia'.

## 115 kroner

Det er, hvad kommunerne kan spare pr. barn pr. uge, hvis daginstitutionerne holder lukkedage, viser en beregning fra Projekt Børnepasning.

## De små siger

**Elias** fortæller Mikkel, at de har været på Mosede Fort og grille.

**Mikkel:** Hvad grillede I?

**Elias:** Pølser.

**Mikkel:** Nå.

**Elias:** Og så kylling ...

**Mikkel:** Er din far da jæger?

Og så må der godt tænkes og smiles, skriver Anette Christensen, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne citat til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk)

## Tjek på forældre

En arbejdsgruppe under Socialministeriet har udarbejdet retningslinjer for, hvordan kommunerne skal undersøge, hvor gode forældrene er til at tage sig af deres børn. Meningen med retningslinjerne er, at de skal ensarte og inspirere kommunernes praksis, når de skal have afdækket forældres evner, oplyser Servicestyrelsen.



## Isabella slår Ida

Isabella og William var de mest populære pige- og drengenavne i 2010, skarpt fulgt af Ida og Noah.

**Kilde:** Navnebarometret, Danmarks Statistik

**Pludselig kom det til at handle om, hvorvidt fri leg eller strukturerede aktiviteter er bedst. Og den modstilling er i bund og grund noget sludder.**

PETER ALBÆK, FORMAND FOR BØRNS VILKÅR, TIL DEBATTEN OM 'HIPPIEPÆDAGOGIK'



## Kampagne for førstehjælp

70 procent af de ansatte i landets 4.500 daginstitutioner har gennemgået en førstehjælpsuddannelse, viser en undersøgelse foretaget af Megafon for Dansk Folkehjælp. Med til billedet hører, at mere end 50 af de 692 adspurgte institutionsledere angiver, at ingen ansatte har modtaget kurser i førstehjælp. Dansk Folkehjælp har nu startet en kampagne over for landets daginstitutioner.

**Kilde:** folkehjælp.dk

Modelfoto: Colourbox

## Drenge tidligere kønsmodne

Det har længe været kendt, at piger bliver tidligere kønsmodne i dag sammenlignet med for et par generationer siden. Men at det samme sker for drenge, er ny viden. Drenges seksuelle modenhed er rykket to en halv måned frem for hvert årti, der er gået siden midt i det 18. århundrede, viser et studie fra Max Planck Institute for Demographic Research i Tyskland.

# Fri leg er blevet et fyord

Leg for legens skyld hænges ud som **hippie-pædagogik** og mister terræn til læringen i landets institutioner. Kreativitetsforsker kommer nu legen til undsætning – med en test.

Af Karin Svennevig Hyldig

## tema fri leg

Formålet med testen er at få legen og den kreative dannelse tilbage i daginstitutionernes fokus.

Ganske vist kan værdien og udbyttet af børns leg ikke testes i traditionel forstand, for leg er ikke uddannelse, men dannelse, forklarer han.

### Legen er legitim

Testens mål er at gøre det legitimt at beskæftige sig med leg. Fordi legen styrker fantasi, selvstændighed og muligheder for at begå sig socialt, uanset at både forældre og politikere rynker på næsen af begrebet 'fri leg'.

“Der findes reelt kun én form for leg. Den frie leg. Børn kan tvinges til at lære og til at indordne sig socialt. Men leg opstår spontant af motivation og overskud,” siger Lars Geer Hammershøj, der ikke mener, man kan sammenligne nutidens børn med tidlige generationer.

“Underholdning, fritidsaktiviteter og styrkelse af kompetencer fylder ekstremt meget i moderne børns liv. I en kompleks verden er leg for legens skyld vigtigere end nogensinde,” siger han. ★

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

“Efterhånden kan du jo ikke købe et stykke legetøj, uden at der står, at det styrker motorikken eller talforneelsen. Man glemmer helt, at legen i sig selv har en værdi.”

Sådan argumenterer kreativitetsforsker og lektor ved institut for pædagogik på Aarhus Universitet **Lars Geer Hammershøj** for en test, han sammen med en håndfuld kolleger er ved at udfærdige.

### Legen skal testes

Lars Geer Hammershøj vil teste personalets arbejde med de tre grundelementer i barnets kreativt dannende leg:

- **Overskridelseskraften** – leg, der fremmer nysgerigheden, modet til at se ud over sig selv og få nye idéer.
- **Indbildningskraften** – leg, der fremmer fantasien og evnen til at skabe et fæles, fiktivt univers sammen med andre.
- **Dømmekraften** – leg, der fremmer børnenes evne til at vælge og overskue det, der har eller kan få værdi og ignorere resten.

### Bog på vej

Lars Geer Hammershøjs 'test af kreative kræfter og processer i legen' vil blive offentliggjort i hans bog, 'Kreativitet – et spørgsmål om dannelse', som udkommer til foråret på Hans Reitzels Forlag.



Legen og kreativiteten har gode vilkår i Sanseslottet i Kolding, hvor både pædagogikken og indretningen sigter på at stimulere børnenes sanser og fantasi.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ foto: Jonas Ahlstrøm

Gruset i faldunderlaget inviterer til mange gode lege i Sanseslottet. Sand er nok bedre at bygge med, men grus egner sig fortrinligt til **eksperimenter med tyngdekraften**, synes treårige Karen Sofie.



# Glade børn leger

Læs videre på næste side ... →

## Glade børn leger



En lille dør mellem de to vuggestuegrupper er et af de mere spøjse arkitektoniske indslag, der skal **pirre nysgerrigheden**. Nogle gange er den låst. Andre gange står den åben, konstaterer Søs My på to år.



De bedste lege skabes med **helt enkle materialer**, som sanseslottet får forærende af forældre og lokale virksomheder. Her er det en balje med træspåner fra institutionens træværksted, der gør lykke.

### En anderledes institution

Designbørnehuset Sanseslottet i Kolding er en aldersintegreret institution for 24 vuggestuebørn, 62 børnehavebørn og 15 voksne. Husets indretning sigter på at understøtte børnenes sanser, fantasi og kreativitet. Institutionen modtog de første børn i maj 2010.



At ramme børnenes tegninger ind og hænge dem op, er en måde at **påskønne** deres arbejde på.

→ Med sin finurlige arkitektur, afrundede hjørner, skæve vinkler og udsmykning af graffiti-kunstneren HuskMitNavn er den kreative temainstitution Sanseslottet i Kolding helt åbenlyst et stykke anderledes pædagogisk tænkning.

Begrebet 'fri leg' bruger de ikke her, for det kan så let misforstås. I stedet taler de meget om glade børn, der får rum, ro og respektfuld opbakning til at lege og udfolde sig frit.

Her vælger børnene eksempelvis selv, hvornår de vil lege inde eller ude. Der står altid mindst én voksen klar til at modtage dem begge steder.

Møblerne indenfor er få og fleksible.

De fleste kan klappes op og ad væggen, bruges som rumdelere og kravles på.

Og måltiderne indtages i fællesrummet, så det ikke er tvingende nødvendigt at rydde op og afbryde al leg, fordi der skal spises. I den lyse udestue, 'væksthuset' kan byggeklosterne ligefrem få lov at stå i dagevis. Det er også o.k. at lege med vand inden døre. Vand er nemlig spændende at eksperimentere med, og hvis man vil legen og kreativiteten, skal der være plads til eksperimenter, forklarer institutionens leder **Marianne Arntsen Dupont**:

**7**  
betingelser  
for børns leg

Side 27



“Jeg glæder mig til at komme på arbejde, fra jeg står op om morgenen – også i ferierne,” fortæller pædagogmedhjælper **Michelle Bryhl Pedersen**, her sammen med Emil på to år.

We will, we will rock you, synger Amalie på tre. **Væksthuset** var fra arkitektens side tænkt som en vinterhave med planter og ro til fordybelse. Men bag glasdøren bliver der danset, malet og bygget store værker med klodser, for her bliver der ikke ryddet op hver dag.



**Processen** er et mål i sig selv – produktet spiller ikke den store rolle.

“Selvfølgelig bliver de våde. Men det er der da råd for,” som hun siger.

Sanseslottet råder nemlig også over ‘Danmarks største tørreskab’. Et bryggers på otte kvadratmeter med ekstra ventilation og gulvvarme. ★

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



Børnehavebørnene er blevet dygtige til at bygge **raftehuler**.

## Gode rammer for legen

Leder i Sanseslottet, **Marianne Arntsen Dupont**, har været med i byggeprocessen, og hendes pædagogiske ideer har sat spor i stedets indretning:

**To små ekstrarum** kan bruges til uforstyrret leg som en slags dukkekrog og til middagssøvn. Alle trætte børn får lov at sove til middag her. Uanset alder.

**En fleksibel legeplads** med forholdsvis få traditionelle legeredskaber. Et hyggeligt udendørs træværksted, buske og træer med dufte og spiselige frugter og to store jordvolde er med til at gøre legepladsen spændende på alle tider af året.

**Sager til at lege med** såsom tæpper, byggeklodser og redskaber er i højeste kurs, mens legetøj, som er bestemt til én eller få lege, primært er noget, børnene har derhjemme. De må gerne have legetøj med hjemmefra og meget gerne bruge det på andre måder, end legetøjsdesignerne havde forestillet sig.

**Genbrug og gaver** spiller en stor rolle for den endnu nye institution, der med glæde modtager kasserede materialer, såsom folie, affaldstræ og pap fra lokale virksomheder og forældre. De spændende sager samles i ‘Skrammelladen’, institutionens cykelskur, og tages ind efterhånden, så kaos undgås.

**Vand** spiller en afgørende rolle, og i husets hjerte findes et lille bassinrum, hvor ét eller flere børn kan pjaske løs. På legepladsen er der indrettet et baderum til muddermænd og -piger.



Hvis de voksne styrer legen, bliver den til undervisning, underholdning eller beskæftigelsesterapi. Ikke leg.

HANS HENRIK KNOOP, LEKTOR,  
AARHUS UNIVERSITET



Træværkstedet på legepladsen bliver om vinteren varmet op af en brændeovn. Her er Marcus på tre i gang med at designe et fly.



Grundlæggende udvikler den frie leg dybe sociale evner, fordi børnene eksperimenterer med mange forskellige roller.

DIEN SOMMER, PROFESSOR I UDVIKLINGSPSYKOLOGI, AARHUS UNIVERSITET, I P1

## Børn lærer for sjov

Legen er en **forudsætning for læring**, siger Hans Henrik Knoop, forfatter og lektor i pædagogisk psykologi.

Af Karin Svennevig Hyldig

Egentlig bør man prise sig lykkelig, når ungerne farer rundt og larmer eller videreudvikler en pædagogisk aktivitet til noget andet end planlagt. Glade børn, der forstår at holde sig i gang, tager nemlig meget mere læring til sig end passive børn, magtesløse børn og børn, der keder sig.

Det siger forfatter og lektor i pædagogisk psykologi ved Aarhus Universitet **Hans Henrik Knoop**.

“Børn, der leger frit, presser sig selv til yderste formåen. De går automatisk efter den optimale udfordring, der giver

legen mening. Den, der kræver, at de lige kommer op på tæer og har en lille kamp med sig selv. Hvis de voksne styrer legen, bliver den til undervisning, underholdning eller beskæftigelsesterapi. Ikke leg,” pointerer han.

### Kedsomhed skal bekæmpes

Voksenstyret aktivitet kan være spændende og lærerig, hvis den tænder hver enkelt barn til at deltage aktivt og motiveret – med glæde og sprudlende af fantasi, forklarer Hans Henrik Knoop, der kalder kampen mod kedsomhed én af de største pædagogiske udfordringer i tiden, fordi moderne børn er så forvante

med underholdning, at de let keder sig.

“Kedsomhed er et advarselssignal fra hjernen om, at ‘nu lærer jeg for lidt, så nu er jeg på vågeblus’. Det skader både humøret og læringen, hvis det varer ved, for hjernen visner, når den ikke bliver brugt. En af de største pædagogiske misforståelser, som jeg desværre hører ofte, er den med, at ‘børn skal lære at kede sig’. Vel skal de ej. Den evne er de født med. Derimod har de brug for at lære, hvordan de finder vej ud af kedsomhedens kvælertag igen. Af egen drift eller med de voksnes hjælp,” siger han. ★

karin.svennevig@gmail.com

### 11 slags leg

Gyldendals Store Danske Encyklopædi definerer flere forskellige former for leg:

- **Den udforskende leg** – som f.eks. spædbarnets undersøgelse af verden, der bl.a. udvikler sproget og tænkningen.
- **Fantasileg** – fra ca. tre år.
- **Symbolleg** – dramatiske lege med forskellige følelser fra ca. tre år.
- **Regellege** – bl.a. spil fra ca. syv år.
- **Aleneleg**
- **Paralleleg** – sammen hver for sig.
- **Forbunden leg** – paralleleg med en smule samarbejde.
- **Kooperativ leg** – børnene samarbejder om legen og fordyber sig i den.
- **Rolleleg** – hvert barn spiller en rolle i legen f.eks. mor eller hund.
- **Konstruktionsleg** – med f.eks. sand, vand eller byggeklodser.
- **Tumleleg** – den vilde kategori, herunder fangelege.

# 7 betingelser

## for børns leg

Af Karin Svennevig Hyldig ★ illustration: Lillian Brøgger



**Rollemodeller:** Interesserede, lyttende, velfungerende, stimulerende og autentiske voksne, der ikke behøver deltage i legen, men motiverer børnene ved at leve interessante liv, der er værd at kopiere.

**Inspiration:** Jo mere et barn har oplevet, des flere lege kan erfaringerne omsættes i. At gå i mosen og fodre ænder, bage boller eller gå i svømmehallen, er eksempler på aktiviteter, der udvider det lille barns univers og inspirerer til nye lege.



**Tolerance:** Skældud kan ødelægge enhver leg. Forbud kvæler initiativer. Vær også opmærksom på, at urolige børn, der farer rundt, er i gang med at udvide deres horisont.

**Tid:** Det virker demotiverende at stoppe en leg undervejs eller sige 'så har I ti minutter'.



**Spænding:** Det virker motiverende, når noget står på spil i legen. En personlig udfordring, en moderat frygt for fiasko, et tabu ... Et spil, man på forhånd har vundet, er ikke værd at spille.



**Ro:** Leg kræver både fordybelse og nærvær. Bliver legen afbrudt eller forstyrret, må børnene begynde forfra eller give op.



**Plads:** Fastlåst på bagsædet kommer børn let op at skændes. Eller de keder sig. Leg fungerer først, når der er plads og handlefrihed til udfoldelse.



**Kilde:** Hans Henrik Knoop, lektor ved Institut for Uddannelse og Pædagogik, Aarhus Universitet

I Odsherred Kommune gennemgår alle dagplejere en **personlighedstest**. For dagplejer Dorthé Grathwohl har det betydet større forståelse både for sig selv og for andre.

Af Assia Awad ★ foto: Klaus Holsting

# Nu forstår Dorthé sine kolleger bedre



## [cv]

**Navn:** Dorthé Grathwohl, 36 år  
**Job:** Dagplejer i 11 år.  
Har tidligere arbejdet med kundeservice.

## Personlighedstesten

Testen, der bruges i Odsherred Kommune, hedder JTI. Det står for **Jungiansk Type Indeks**, opkaldt efter den schweiziske psykiater Carl Gustav Jung. Testen måler fire aspekter af testpersonens adfærd.

## Teamkompasset

Med teamkompasset sætter man fokus på gruppe-medlemmernes individuelle styrker og forskelligheder. Der opereres med otte forskellige roller i teamkompasset: informatorer, nytænkere, formidlere, organisatorer, gennemførere, kvalitetssikrere, samspilsforvaltere og analytikere.



Hør mere

For mere information kontakt konsulenten bag projektet, Jaqueline Amholt.  
Hjemmeside: [amholt.dk](http://amholt.dk)  
e-mail: [j@amholt.dk](mailto:j@amholt.dk)

“Jeg synes, det er nemmere at møde andre, når jeg ved, hvem jeg selv er, erklærer dagplejer **Dorthé Grathwohl**. Hun tog i 2003 som en af de første imod tilbuddet fra dagplejen i Odsherred Kommune om at få taget en personlighedstest. Her blev det blandt andet fastslået, at Dorthé Grathwohl er udadvendt og derfor får energi af at være sammen med andre mennesker, og at hendes beslutninger oftest er baseret på følelser.

## Med kompasset til hjælp

Et af de steder, hvor Dorthé Grathwohl og hendes kolleger bruger resultatet af testen, er i legestuegrupperne. Grupperne forsøges sammensat sådan, at alle typer personligheder er repræsenteret. Dagplejerne skriver deres stærke sider ind i et teamkompass, og det optimale er, at alle otte felter i kompasset er dækket ind.

“Det nytter ikke, at vi kun kan de ting, der ligger i venstre side i kompasset. Hvis der kun er folk, der er gode til at få idéer, men der er ikke nogen til at fuldføre dem, er det noget skidt. Vi udvikler os heller ikke ved kun at være i gruppe med folk, der ligner os selv, men også ved at møde nogle, der er anderledes,” forklarer Dorthé Grathwohl.

Efter indførelsen af personlighedstesten, er det blevet nemmere for dagplejerne at anerkende og tage hensyn til andre menneskers forskelligheder. Før i tiden havde Dorthé Grathwohl svært ved at forstå, at der ikke nødvendigvis var noget

galt, hvis et barn var meget stille. Nu forstår hun, at barnet blot er forskelligt fra hende selv, og det skal det selvfølgelig have lov til at være.

“Den erkendelse, jeg har opnået igennem testen, bruger jeg også meget i måden, jeg møder forældre og børn på. Jeg er blevet bedre til at se, hvad de børn, jeg passer, er gode til, og hvad jeg skal hjælpe dem til at blive bedre til,” fortæller hun.

## Intet rigtigt eller forkert

Dorthé Grathwohl er også blevet god til at læse forældrene. En forælder kan måske have brug for at få fortalt, at hun er en god mor, og en anden kan have svært ved at tage beslutninger på stedet, så han bliver opfordret til at gå hjem og tænke over det.

“Det fede ved personlighedstesten er, at der ikke er noget, der er rigtigt eller forkert. Vi er alle lige gode. Vi ved, hvad vores svage sider er og kan arbejde med dem. Til gengæld ved vi også, hvad vores kolleger og vi selv er rigtig gode til,” slutter Dorthé Grathwohl. ★

Dorthé Grathwohl trives i legestuegruppen sammen med sine dagplejekolleger. Hun er **udadvendt** og får derfor energi af at være sammen med andre mennesker, fastslår hendes personlighedstest.



# Annes kamp mod tiden

## Højst 400 syge

I Danmark har 300-400 personer med sygdommen Huntingtons Chorea.

**Kilde:** Landsforeningen mod Huntingtons Chorea



“Jeg skal bruge **to-tre timer** på at komme i gang om morgenen,” fortæller Anne Bosse.

## [bag om ordet]

**Huntingtons Chorea** er en arvelig hjernesygdom med uregelmæssige, pludseligt kastende bevægelser (chorea) og en ændring af personligheden og adfærden. Symptomerne tiltager gradvist ledsaget af demens og fører til svær invaliditet. Der er findes ingen effektiv behandling, og døden indtræder i løbet af cirka 15 år.

**Kilde:** Gyldendals Store Danske

**Anne Bosse** var bare 20 år, da hun fik diagnosen **Huntingtons Chorea**. Det er en arvelig sygdom, der langsomt forkrøbler krop og sind og til sidst tager livet af den syge.

“Det var en hård én at sluge. Jeg havde mange tudedage i starten, men nu har jeg ligesom affundet mig med det,” fortæller 30-årige Anne.

Anne Bosse er uddannet pædagog, men sygdommen har betydet, at hun kun har arbejdet få år i sit fag. Allerede under arbejdet med sin afsluttende opgave får hun problemer med at overskue det, hun er i gang med. Hun består dog sin eksamen og har derefter flere vikariater i både vuggestuer, børnehaver og fritidshjem.

## Fyret fra jobbet

Men sygdomsgenet gnaver i hendes krop. Hun føler sig træt, er længe om praktiske opgaver og har ind imellem problemer med at tale. Hun bliver fyret fra sit sidste job, fordi hun er for langsom til at skifte børnene og mangler overblik.

“Jeg syntes, det var lidt unfair. Men jeg kunne godt selv mærke, at mit arbejde ikke længere var helt på toppen.”

Anne må på dagpenge og søge nyt arbejde. Nogle måneder senere bliver hun sygemeldt, og så begynder virakken om, hvad der så skal ske. Anne har brug for hjælp, og hun kontakter sin lokale FOA-fagforening, LFS.

I første omgang ønsker Anne sig et fleksjob, for hun vil gerne bruge sin uddannelse.

“Men lægekonsulenten på jobcentret siger, at det ikke kan betale sig at give mig et fleksjob. For det kan jo hurtigt gå ned ad bakke med mig.”

## Afslag på pension

Ovenpå denne kontante melding og efterfølgende rådslagning i LFS søger Anne om førtidspension. Det overraskende svar er imidlertid et afslag. Københavns Kommunes socialforvaltning mener, at Anne skal arbejdsprøves, og at flere behandlingsmæssige muligheder må undersøges.

Anne oplever brevet som et slag i ansigtet, for Huntingtons Chorea kan jo netop ikke behandles. LFS sender et



*Jeg havde mange tudedage i starten, men nu har jeg ligesom affundet mig med det.*

ANNE BOSSE



klageskrift til kommunen og gør opmærksom på, at loven ikke kræver arbejdsprøvelse, hvis det er åbenlyst formålsløst.

“Hvis den regel ikke skal anvendes i forbindelse med Anne, hvornår så,” spørger socialrådgiver **Susanne Brink Andersen** fra LFS.

### Afgørelsen ændres

LFS truer også med at rejse sagen politisk over for den ansvarlige borgmester. Og så vender socialforvaltningen på en tallerken. Anne Bosse bevilges førtidspension.

“Det, der er vigtig for mig nu, er **at få noget ud af livet**,” siger Anne Bosse.

“Det var en stor lettelse. Men jeg aner ikke, hvor jeg var havnet henne, hvis jeg ikke havde fået hjælp til at overskue alle de regler,” siger Anne.

Førtidspensionen betyder, at hun nu kan tage af sted på nogle af de rejser, hun har drømt om.

“Jeg vil gerne se hele verden. Men jeg har jo lidt travlt,” siger hun med et forsigtigt smil. ★

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



### FOA-hjælper dig

To af FOAs 11 serviceløfter handler om rådgivning ved sygefravær og bistand, hvis du har svært ved at fastholde jobbet. FOA kan hjælpe dig med gode råd, hvis dit sygefravær begynder at blive et problem.

FOA kan også hjælpe, hvis du får problemer med at udføre dit job, fordi du har mistet en del af din arbejdsevne.

### Førtidspension

Du kan få tilkendt førtidspension, hvis din arbejdsevne er nedsat varigt. Du må gerne arbejde i et vist omfang, når du får førtidspension. Men det betyder noget for din pensions størrelse, hvilke indtægter du har, og om du har ægtefælle eller samlever. Enlige får 199.128 kroner om året (før skat) i førtidspension.

**Kilde:** Pensionsstyrelsen og borger.dk

## Fra sygdom til pension



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 - **foa.dk/brevkasse**

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



#### Du kan bl.a. spørge om:

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

## Fik afslag på erstatning for karpaltunnelsyndrom

Jeg har arbejdet i ældreplejen i cirka 20 år og har i flere år døjet med **karpaltunnelsyndrom**. Sidste sommer blev det så slemt, at jeg til sidst blev opereret på begge hænder. I dag døjer jeg stadig og har svært ved at klare mit job som sosu-hjælper i hjemmeplejen. Jeg har anmeldt det som en arbejds-skade, men har fået afslag. Det er jeg selvfølgelig skuffet over, da jeg mener, at det er jobbet, som er hårdt belastende og giver mig denne lidelse. Har læst, at der åbenbart også er en del mænd, som lider af det pga. arbejde med vibrerende værktøjer. Får de lidelsen anerkendt? Er der noget at stille op med mit afslag?  
[Heidi Abraham]

### Svar

Uden at kende din sag til bunds er det givetvis korrekt, at den er blevet afvist som værende en erhvervs sygdom. Og ja, der er flere mænd, der får anerkendt denne lidelse, simpelthen fordi de arbejder inden for brancher, hvor de bliver udsat for nogle af de belastninger, jeg har beskrevet neden for. Karpaltunnelsyndrom kan nemlig kun anerkendes som en arbejdsbetinget lidelse, hvis man har arbejdet med:  
• kraftigt vibrerende håndværktøj i længere tid  
• hurtigt gentagne, kraftfulde og/eller aka-

vede håndledsbelastende arbejdsbevægelser i længere tid

- genstande, der medfører et direkte og vedvarende tryk på medianusnerven i karpaltunnelen i længere tid m.v.
- I forhold til den type arbejde som du har haft igennem rigtig mange år, vil du desværre ikke være omfattet af de kriterier, som er skitseret oven for - i hvert fald ikke i tilstrækkelig grad. Sidst - men ikke mindst - ved man, at der kan være andre årsager end arbejdet, der kan give lidelsen karpaltunnelsyndrom - f.eks.:
- gigt i håndledet og/eller håndroden
  - følger efter brud på håndled
  - seneknude (ganglion)
  - visse former for slidgigt i halshvirvelsøjlen med rodpåvirkning
  - diskusprolaps i halshvirvelsøjlen
  - nervebetændelse (neuropati)
  - idiopatiske (ukendte) årsager
  - aldersbetingede forandringer i håndledet
  - sukkersyge
  - graviditet
  - fedme (Body Mass Index større end 30-31)
  - kæmpevækst (akromegali)
  - for lavt stofskifte (myksødem)
- Du kan godt anke din sag, men du kan også være næsten sikker på at få den afvist i Ankestyrelsen. Jeg vil råde dig til at tage en snak med din afdeling, da din fremtid på arbejdsmarkedet ser lidt usikker ud.  
[Helle Thunø]

## Tror de er mere værd end andre

Jeg er kørt lidt træt - jeg er social-og sundhedshjælper i et udekørende team under hjemmeplejen. I vores område er der som alle andre steder sket nedskæringer, som har medført, at hjemmesygeplejen er skåret forholdsvis meget ned. Det har ført til, at social-og sundhedsassistenterne har overtaget en del af det gamle sygeplejerskearbejde - og det, synes jeg, giver problemer. De er ikke fagligt dygtige nok i forhold til det, de kaster sig ud i, og tror nu også, at de fagligt er meget mere værd end hjælpergruppen. Hvor vi før har haft et fint samarbejde med sygeplejerskerne omkring borgerne, er det langt vanskeligere med assistent-gruppen. **Howdan griber jeg det an** som arbejdsmiljørepræsentant?  
[Den trætte]

### Svar

Ja, det er da også lige til at blive træt af. Det er en udvikling, vi har set i mange kommuner - og det er en svær balance. Men som ar-

bejdsmiljørepræsentant har du nogle gode muligheder. Du skal jo ifølge arbejdsmiljøloven følge organisationsændringer nøje for at sikre, at de gennemføres "sikkerheds-og sundhedsmæssigt fuldt forvarligt". Af den grund synes jeg, du skulle tage et møde med lederen af arbejdsmiljøarbejdet på din arbejdsplads og åbent fremlægge dine tvivl og dine oplevelser af dagligdagen. Man kunne herefter lave nogle møder i personalegruppen med temaet *status over det psykiske arbejdsmiljø efter organisationsændringerne*, hvor man ser på de positive erfaringer, og hvad der trænger til at blive rettet op på. Forsøg at undgå at faggrupperne bliver omdrejningspunktet, men prøv i stedet at have **fokus på arbejds-gange og borgerservicering**. Det kunne sikkert give både dig og dine kolleger noget energi.  
[Pia Ryom]



**Arbejdsskader**  
**Helle Thunø,**  
konsulent i FOA

**Psykisk arbejdsmiljø**  
**Pia Køhler Ryom,**  
arbejdspsykolog,  
Arbejdsmedicinsk Klinik  
i Aalborg

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

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

**Løn**  
**Anders Damm-  
Frydenberg,**  
konsulent i FOA

## Er fiberrig mad godt for hjertet?

Jeg har hørt, at mad med **masser af fibre** er med til at nedsætte risikoen for, at man får hjerte-kar-sygdomme. Hvis det passer, hvor meget skal man så spise om dagen?

[Susanne Pedersen]

### Svar

Jeg er enig med dig i, at det er en rigtig god ide at spise flere fiberholdige fødevarer. Det gælder især fuldkornsprodukter, frugt og grøntsager. Ud over fibre indeholder de også vitaminer og mineraler og andre gavnlige stoffer.

De fiberrige fødevarer er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og nogle former for kræft. Og samtidig virker de også sænkende på blodets indhold af kolesterol og triglycerider og holder dig mæt i længere tid.

Voksne anbefales at spise 600 gram frugt og grønt om dagen, gerne mange grove grøntsager som kål og rodfrugter, 250 gram kartofler, ris eller pasta og 250 gram brød og gryn.

I forhold til ris, pasta, brød og gryn er det vigtigt at vælge fuldkornsvarianterne, da de indeholder flest fibre. Man kan bruge fuldkornsmærket og nøglehulsmærket som pejlemærke, når man handler ind.

[Gitte Gross]



**De fiberrige fødevarer er med til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og nogle former for kræft.**

.....  
GITTE GROSS

## Er bonuspengene tabt?

Jeg har arbejdet i hjemmeplejens siden 1970. Da jeg fyldte 65 år sidste sommer, fik jeg tilsendt en ansøgning om at få udbetalt **bonuspenge** – cirka 140.000 kr. Jeg skulle sende mine lønsedler som bevis på, at jeg har arbejdet 37 timer pr. uge. Desværre har jeg forlagt dem pga. flytning. Er de penge nu tabt for mig? Eller hvordan forholder jeg mig? Jeg har arbejdet for Vojens – nu Haderslev – Kommune i al den tid. Håber, at I kan give mig et svar.

[Elvine Hansen]

### Svar

Du spørger, om dine præmieportioner – bonuspenge – går tabt, fordi du har mistet nogle lønsedler. Det gør de ikke. Vi kan altid bede arbejdsgiveren om kopi af lønsedlerne.

Men i dit tilfælde hjælper det ikke.

Man skal nemlig opfylde nogle betingelser for at få præmieportioner.

1. Fuldtidsforsikrede skal arbejde mindst 2 år = 3.124 timer efter den dag, man har fået sit efterlønsbevis.
2. Når man har arbejdet mindst 3.124 timer, kan man begynde at optjene skattefrie præmier. Hver gang, man har arbejdet 481 timer, optjener man en præmieportion svarende til 11.950 kr. i 2011. Man kan højst optjene 12 præmieportioner.
3. Det skal være arbejde på normale løn- og ansættelsesvilkår.

Desværre **opfylder du ikke kravet** om arbejde i mindst 3.124 timer på normale løn- og ansættelsesvilkår, inden du når folkepensionsalderen. Du har nemlig i perioden bl.a. været i ansættelse med løntilskud, som ikke tæller med.

[Elisabeth Bruun Olesen]

## Hvorfor får ufaglærte et højere tillæg?

Jeg undrer mig over det faste **aften-/nattillæg**: Hvis jeg er social- og sundhedsassistent, plejehjemsassistent, plejer, sygehjælper eller beskæftigelsesvejleder, så får jeg 4.800 kr. Er jeg social- og sundhedshjælper eller hjemmehjælper, får jeg 5.600 kr., og hvis jeg ingen uddannelse har, får jeg 6.000 kr.

Jeg har lidt svært ved at forstå, at jo mindre uddannelse man har, jo mere får man i løn. Ansvarer et vel størst, jo mere uddannelse man har? [Ella Torp]

### Svar

Det kan virke underligt, at tillægget for faste aften- og nattevagter er **forskelligt** efter uddannelsesniveau, men det har en konkret historisk og logisk forklaring. I forbindelse med at nye arbejdstidsregler trådte i kraft i april 2003, oplevede nogle af FOAs social- og sundhedsgrupper enten en lavere lønfremgang end forventet eller en egentlig lønnedgang. Det skyldtes, at honoreringen for arbejde i aften-

og nattevagter med de nye regler blev beregnet som en procentdel af lønnen i stedet for som et fast kronebeløb, der var ens for alle. Denne ændring betød generelt, at de lavest lønnede grupper blev stillet relativt ringere end de højest lønnede grupper. Derfor aftalte vi ved OK-05 at lave forskellige niveauer i honorering for arbejde i faste aften- og nattevagter. Tillægget for faste aften- og nattevagter trådte i kraft 1. april 2006. Honoreringen er – som du skriver

– opgjort i tre forskellige niveauer: **a)** 4.800 kr. for social- og sundhedsassistenter, plejehjemsassistenter og plejere, **b)** 5.600 kr. for social- og sundhedshjælpere og **c)** 6.000 kr. for ikke-uddannede. Forskellen sikrede, at de lavtlønnede, som fik det dårligste resultat ved overgangen til de nye arbejdstidsregler, nu blev kompenseret ved at få et højere tillæg for at arbejde i faste aften- og nattevagter.

[Anders Damm-Frydenberg]

# Ondt i ryggen koster 17 milliarder

Bedre forebyggelse af **rygproblemer** vil hjælpe mange mennesker. Men det er også en temmelig god forretning for samfundet.

Af Finn Danielsen

Rygproblemer er en folkesygdom, som koster samfundet lige så meget som efterlønnen.

En undersøgelse, som Statens Institut for Folkesundhed har lavet for Gigtforeningen, viser, at mere end en tredjedel af alle danskere dør med ondt i ryggen. Og behandling, sygedagpenge og førtidspension løber op i næsten 17 milliarder kroner om året.

“Vi ville have tal på problemet for at vise, at samfundet har stor interesse i at få gjort noget ved det. Rygsmerter belaster ikke kun den enkelte, men hele samfundet,” siger Gigtforeningens direktør **Lene Witte** om baggrunden for undersøgelsen.

Mange af foreningens medlemmer har rygproblemer, der kan være så alvorlige, at de må opgive deres arbejde.

“Rygsmerte har ofte store sociale konsekvenser. Vi skubber derfor på i kommunerne for at få konkrete tilbud til mennesker med langvarige rygproblemer,” siger Lene Witte.

## Forebyggelse på arbejdspladserne

Hun mener, at både kommuner og de enkelte arbejdspladser skal tænke mere i forebyggelse.

Det er **Inger Bolwinkel**, forbundssekretær i FOA, helt enig i.

“Arbejdspladsvurdering (APV) er et vigtigt håndtag i forebyggelsen. Arbejdet skal kunne tilrettelægges, så kroppen ikke overbelastes.”

Men arbejdet skal også være afvekslende. For eksempel rummer kombinationen af højt tempo og ensidige bevægelser, som især mange rengøringsassistenter oplever på jobbet, risiko for blandt andet rygproblemer, mener Inger Bolwinkel.

“Det er vigtigt, at det ikke er de samme dele af kroppen, der hele tiden belastes.” ★

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

## En folkesygdom

- **34,6%** af danskerne har enten rygsygdom eller rygsmerter
- **Kvinder** (37,5%) har oftere rygproblemer end mænd (31,6%)
- **Kortuddannede** har i større omfang end andre rygproblemer, nemlig 39,2%.

**Kilde:** Statens Institut for Folkesundhed, maj 2011



# Nu har



“Væk er vrid og tunge gulvspande. Nu skal møbberne bare fugtes. Det er blevet lettere at gøre ordentligt rent,” fortæller Malene Engvig.

# Malene overskud

Motion og ordentligt udstyr hjalp social- og sundhedshjælper Malene Engvig af med sine rygsmarter.

.....  
Af Solveig Kolstad ★ foto: Robert Attermann

Læs mere på næste side. →

### Rengøring med omtanke

- Projekt Rengøring med omtanke i Varde Kommune går ud på, at de ansatte i hjemmeplejen har fået deres egne rengøringsmidler og redskaber, som de bruger i stedet for borgernes.
- Der er fælles træning i arbejdstiden en gang om ugen.
- De øver de bevægelser, de skal bruge, når de gør rent. Øvelserne giver mere styrke og træning i at bruge kroppen rigtigt.
- De gode erfaringer med nye rengøringsredskaber og ugentlig træning er nu indført i resten af Varde Kommunes hjemmepleje.

### Kommunen betaler

Den fælles, ugentlige træning er en del af arbejdstiden og betales af kommunen.

### Gode resultater

- Over 90% af de ansatte i hjemmeplejen mener, at projektet har haft en positiv effekt på deres arbejdsdag, og over 80% har også mærket det på deres fritid.
- Medarbejderne oplever, at de i dag bruger mindre tid på at gøre rent, og at der alligevel bliver mere rent hos beboerne.



Ida er tilfreds med rengøringen. Rent bliver det, selvom det ikke dufter af brun sæbe, som i gamle dage, siger hun.



## Nu har Malene overskud

➔ **Malene Engvig** svinger sportstasken over skulderen på vej ind til Ida på 77 år. Hun skal gøre rent, og i tasken er alt, hvad hun skal bruge: Tre mopper, to klude, plastikhandsker og to bruseflasker med rengøringsmiddel.

Malene finder skaffet til moppen frem fra kosteskabet og indstiller det lige under hagen. Med regelmæssige, svajende bevægelser svinger hun moppen over gulvet.

Det kunne ellers gøre rigtig ondt, både i ryggen og i håndleddene. Malene Engvig følte sig godt brugt, når hun kom hjem fra arbejde i hjemmeple-



jen i Varde Kommune. Men nye arbejdsforhold har vendt op og ned på det, og nu har Malene fået overskuddet tilbage.

“Nu kan jeg godt overskue at gøre rent hjemme hos mig selv, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg ligger ikke så

meget på sofaen som før,” siger hun.

Malene Engvig kan mærke, at hun slet ikke er lige så træt, som før de indførte de nye rengøringsmetoder. Hun er også begyndt at bruge dem derhjemme. Resultatet er færre sygedage, fordi hun ikke længere har ondt i ryggen og i håndleddene.

“Der var ellers mange, der var lidt skeptiske i starten,” siger Malene Engvig.

“Men nu kan vi det og har mærket, hvor meget bedre det er. Vi giver det ikke fra os igen.” ★

sokl@foa.dk



Nu kan jeg godt overskue at gøre rent hjemme hos mig selv, når jeg kommer hjem fra arbejde. Jeg ligger ikke så meget på sofaen som før.

.....  
MALENE ENGVIG



## Der er gået sport i den

Ti, ni, otte ...

Der tælles ned, mens flokken af sosu-hjælpere og -assistenter laver mavebøjninger. Efterhånden er der gået konkurrence i den ugentlige træning om at kunne tage flest mavebøjninger, fortæller Malene Engvig.

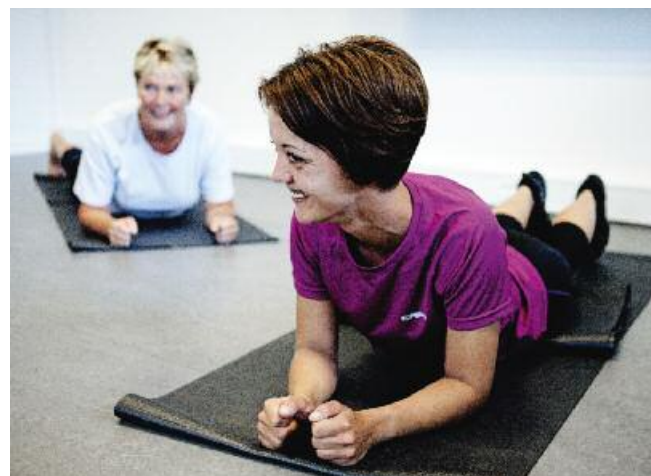
Der bliver trænet med fokus på øvelser, der styrker de bevægelser, som i forvejen bruges, når der gøres rent. For eksempel *squads*, hvor man går ned i knæ, så man kan samle noget op fra gulvet eller støvsuge under sofaen uden at bøje i ryggen.

Undervisningen tager sosu-hjælper Mona Thøgersen sig af. Hun har fået

undervisning i, hvordan man træner med blandt andet elastikker og bolde og kan nu hjælpe sine kolleger til at undgå at få problemer med rygge og led. ★

sokl@foa.dk

Malene Engvig træner også **fitness** flere gange om ugen i sin fritid.



# Rygsmarter sidder også i hovedet

Ny forskning viser, at smerter kan mindskes, hvis man tænker nyt og anderledes om dem.

Af Finn Danielsen

Når hånden kommer for tæt på ilden, trækker man den til sig i en fart. En spontan reaktion, men en spontan reaktion er ikke altid den bedste, når noget gør ondt.

“Hvis man har fået et hekseskud, kan man opnå en kortsigtet gevinst ved gå lidt akavet. Men på længere sigt kan det give nye problemer,” forklarer **Marie Birk Jørgensen**, der er forsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

Hun færdiggjorde i juni en ph.d.-afhandling, der undersøger, om rengøringsassistenter kan forebygge smerter både

ved fysisk træning og ved at tænke dem væk.

## Væk med angsten

“Man skal bruge sine tanker til at overdøve den naturlige trang til at slippe af med smerterne med det samme. På den måde kan man spærre for nogle af de smertesignaler, der normalt når hjernen,” siger Marie Birk Jørgensen.

I hendes forskningsprojekt lærte rengøringsassistenter fra ni større arbejdspladser at lave tankeøvelser. De skulle først og fremmest undgå angsten for smerterne, for angst har stor betydning for, hvordan man forstår en bestemt situation.

Angst for smerte, kinesofobi, kan betyde, at man sygemelder sig og måske ikke engang har overskud til familie og venner. Men det er ikke smart for helbredet bare at lægge sig ned og vente på, at

smerterne forsvinder, fastslår Marie Birk Jørgensen.

## Tanker forandrer smerter

“Det er i sig selv forebyggende at kunne håndtere sine smerter. I mange tilfælde kan man vælge at tænke anderledes om sin situation og på den måde få en anden oplevelse af den.”

Det er dog kun kortvarige smerter, der kan tackles på denne vis. Smerter, der skyldes en reel skade, skal selvfølgelig behandles, understreger Marie Birk Jørgensen.

Forskningsprojektet viser, at fysisk træning bedst afhjælper mere eller mindre kroniske smerter, mens det tyder på, at tanke-træningen især har forebyggende effekt. En kombination af de to, vil således være det optimale, vurderer Marie Birk Jørgensen. ★

fida@foa.dk

# Ny behandling af rygsmarter

## Skræddersyet forløb

Rygpatienten får ændret sine arbejdsforhold i en periode på tre måneder. Der er en opfølgningssamtale efter seks uger og en afsluttende samtale efter de tre måneder med rådgivning om arbejde og fysisk aktivitet fremover.

# 57

procent af alle offentligt ansatte oplyser, at de har haft ondt i ryggen inden for de seneste fire uger.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø, august 2011

## Holdningen betyder noget

Sosu-assistenter har øget risiko for at udvikle muskel- og skeletbesvær, hvis de har en holdning om, at fysisk aktivitet vil medføre flere smerter.

Kilde: NFA, SOSU-rapport nr. 5

Rygsmarter behandles med **skræddersyede planer** på Aarhus Universitetshospital. Det giver resultater.

Af Solveig Kolstad

Hvad der virker godt for én rygpatient er ikke nødvendigvis løsningen for en anden. Derfor satser Aarhus Universitetshospital nu på en behandlingsform, hvor læge og patient kortlægger, hvad der kan være af barrierer i hendes arbejde.

Sammen med arbejdsgiveren findes en løsning, der gør, at man kan fortsætte

med at gå på arbejde, selvom man har problemer med ryggen, forklarer **Lone Donbæk**, forsker ved Arbejdsmedicinsk Klinik i Aarhus. Hun står bag det nye behandlingstilbud.

“Det kan for eksempel være, man ikke skal køre bil eller passe en særlig tung patient, hvis det er det, der gør ens dag uoverkommelig,” siger hun.

De ændrede arbejdsforhold varer en periode, hvor man løbende er til samtale, og der følges op på, hvordan det går med ryggen. Typisk bliver rygsmarterne mindre generende efter et stykke tid, og man kan som regel vende tilbage til sine tidligere opgaver, forklarer Lone Donbæk.

sokl@foa.dk

# 6 gode råd

fra forsker og overlæge Johan Hviid Andersen, Regionshospitalet Herning.

- Bliv ikke bange, hvis du får ondt i ryggen. Det kan forværre dine rygsmerter, hvis du begynder at spænde. Forsøg at leve videre, som du plejer. Det vigtigste er at holde ryggen i gang.
- Rygsmerter er som forkølelse. Det er noget, vi alle får en gang imellem, men det går over.
- Dyrk motion. Det er ikke afgørende hvilken slags, så længe man gør det, man godt kan lide.
- Hvis man har hårdt fysisk arbejde, kan det være svært at klare arbejdsdagen, når det gør ondt i ryggen. Men i stedet for at give op, skal man hellere forsøge at finde nogle arbejdsmetoder, der letter byrden.
- Tænk på rygsmerter som en slags idrætsskade. Stille og rolig skal man trænes op, så man kan komme på banen igen.
- Hvis smerterne i ryggen begynder at bevæge sig ned i

benene, og du mister kontrol over din blære, skal du hurtigst muligt til lægen. Det kan være, du er ved at få en diskusprolaps.



Laes mere

Johan Hviid Andersen blogger på [jobogkrop.dk](http://jobogkrop.dk), hvor du kan læse meget mere om at forebygge ryg- og ledsmerter.



foto: Robert Attermann

## Mange i tvivl

Mange offentligt ansatte er i tvivl om, det er bedst at hvile eller være aktiv, når man har ondt i ryggen.

**Kilde:** Spørgesmaundersøgelse august 2011, Videncenter for Arbejdsmiljø

## FOA-faggrupper hårdt ramt

Blandt hjemmeplejere, pædagogmedhjælpere, dagplejere og rengøringsassistenter melder omkring 70 procent, at de i løbet af det seneste år har haft rygsmerter.

**Kilde:** NFA

# 15

procent af de arbejdsskader, der anmeldes af FOA-medlemmer, skyldes rygsygdomme.

**Kilde:** FOAs analyseafdeling

## Rygpsygdomme anerkendes ofte

Blandt FOAs medlemmer anerkender Arbejdsskadestyrelsen 31% af de anmeldte rygsygdomme som erhvervspsygdomme. Gennemsnittet for alle faggrupper er 16%. Det viser en opgørelse fra perioden 2000-2009.

**Kilde:** FOAs analyseafdeling

# Tjek prisen på forsikringerne

Billige forsikringer kan være lige så gode som de dyre, viser Forbrugerrådets undersøgelser.



## Siger ja til pristjek

Det er besværligt at sammenligne forsikringselskabers priser og dækning, mener dagplejer **Rikke Hakmann Brauer**, 33, men når selskaberne selv henvender sig for at regne på tallene, får de lov.

“Det er altid interessant at sammenligne priser, og hvis selskabet er billigt og ordentligt, så er jeg ligeglad med navnet. Jeg har flyttet selskab en enkelt gang, hvor Alm. Brand kom med et billigere tilbud. Siden har to-tre selskaber prøvet, men de kunne ikke gøre det bedre.”

PenSam Forsikring har regnet på Rikkens præmier, og umiddelbart ser det ud til, at de kan forsikre Rikke for 3.931 kroner mindre om året. Men Rikke får en dobbeltkunderabat på 3.500 kroner hos Alm. Brand, fordi hun også er kunde i banken. Dermed er besparelsen nede på 431 kroner på de samlede forsikringer. Til gengæld er forskellen på husforsikringen stor. Her er præmien 6.742 kroner i Alm. Brand mod 3.983 i PenSam Forsikring.

“Det vil jeg undersøge. Hvis de dækker det samme, vil jeg overveje at skifte, men ofte er det billigst at have forsikringerne samlet. Jeg skal også tjekke selvrisiko. Jeg foretrækker forsikringer uden selvrisiko.”

Ifølge Forbrugerrådet kan der være op til 4.000 kroners prisforskel på stort set samme indboforsikring. Nogenlunde samme tal gør sig gældende på rejseforsikringer. Der er altså penge at spare, hvis man tjekker husstandens forsikringer.

“De fleste danskere er meget loyale over for deres forsikringselskab, men det er en god idé at se på sine forsikringer”, siger jurist i Forbrugerrådet **Mads Mølgaard Braüner**.

“Forbrugere bør være mere aktive og kritiske, og for de vigtigste forsikringer – indbo, ansvar og ulykke – er selskabernes dækning nogenlunde den samme. Der er ikke umiddelbart grund til at tænke i tillægsgæddinger. Her er det ofte en bedre idé at spare lidt op, så der er penge, hvis der sker noget uforudset.”

Forbrugerrådet anbefaler, at man tjekker sine forsikringer hvert år. Især for at sammenligne priser, men også for at se, om man eventuelt er forsikret flere steder.

“Det kan virke som meget at tjekke hvert år, men det er først og fremmest på grund af prisforskellene. Forsikringselskaberne er blevet mere individuelle i deres vurderinger af risikoen. Bor man tæt på en politistation eller tæt på en indfaldsvej? Bor man på en bakke eller nede i en slugt. Det kan være afgørende for risikovurderingen.”

Mads Mølgaard Braüner opfordrer til dialog med forsikringselskabet. Også når de varsler prisstigninger. “Ting er altid til forhandling, og man skal være kritisk over for prisstigninger og ikke nødvendigvis godtage et standardbrev. Tag udfordringen op, spørg efter tallene. Så kan man måske presse dem lidt. Forsikringselskaberne er sælgere, ikke rådgivere. Jo mere aktiv, man er som forbruger, jo lettere kan man få dækning til billige penge.”★

## Stor forskel på forsikringspriser



Forsikring/Præmie (kr.)	Alm. Brand	PenSam	Tryg	Codan
<b>Familieforsikring</b> Indbosum 900.000 kr. 15% særlige priv. Værdigenstande Selvrisiko Alm. Brand uoplyst Selvrisiko i Pensam 1.900 kr. – efter to skadefri år er den 0 kr. Selvrisiko Tryg 1.560 kr. Selvrisiko Codan 1.058 kr.	<b>1.983</b>	<b>1.339</b>	<b>1.846</b>	<b>4.801</b>
<b>Husforsikring</b> 152 m <sup>2</sup> i 1 plan, fuld kombineret Selvrisiko Alm. Brand uoplyst. Selvrisiko i Pensam er 1.900 kr. – efter to skadefri år er den 0 kr. Selvrisiko hos Tryg 2.500 kr. Selvrisiko hos Codan 2.117 kr.	<b>6.742</b>	<b>3.983</b>	<b>5.067</b>	<b>5.927</b>

Kilde: PenSam Forsikring

### Sådan sammenligner du forsikringer

På [forsikringsguiden.dk](http://forsikringsguiden.dk) kan man sammenligne priser hos 14 forskellige forsikringsselskaber. Man indtaster sine oplysninger og vælger de selskaber, man vil sammenligne. Det tager tid, første gang man skal indtaste oplysninger og dækningsbehov,

men herefter er det let at gå ind og få overblik over selskabernes priser og dækninger. Guiden henter priser og vilkår for én forsikringstype ad gangen. Forsikringsguiden er udviklet af Forsikring & Pension i samarbejde med Forbrugerrådet.

### Nu forsikrer PenSam

Den 1. oktober går PenSam i luften som forsikringsselskab. PenSam Forsikring satser på at tilbyde forsikringer, der ligger 10-15 procent under markedsgennemsnittet. Vi har sammenlignet priser. Læs mere på [foa.dk](http://foa.dk)

## Gode råd om forsikring

1  
2  
3

Når livet ændrer sig, skal forsikringen også ændres.

Spar ikke på ansvarsforsikringen. Det kan blive meget dyrt.

Køb ulykkesforsikring til dine børn, så du er sikker på dækning.

Kilde: Forsikringsoplysningen

### Når skaden er sket

Forklar kort og præcist, hvordan skaden opstod. Fire siders forklaring gavner sjældent. Forsikringsselskabet skal nok spørge, hvis de mangler oplysninger. Sørg for at have dokumentation, gerne kvitteringer, særligt for dyrt indbo. Accepter ikke nødvendigvis tilbuddet fra forsikringsselskabet. Gå i forhandling.

### Pas på dobbeltforsikring

Der kan være stor forskel på priser på rejseforsikring, og rejseselskabernes tilbud er oftest blandt de dyreste. Mange er forsikrede i forvejen, og ofte kan man være dobbeltforsikret på området, fordi man har rejseforsikring både via kreditkort, indboforsikring og pensionskasse.

### Forsikringsoplysningen

Forsikringsoplysningen giver objektiv forsikringsrådgivning og besvarer spørgsmål både pr. mail og pr. telefon: [forsikringsoplysningen.dk](http://forsikringsoplysningen.dk)

### 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](mailto:redaktionen@foa.dk) med dit forslag til, hvad vi skal sætte fokus på i Dine Penge.

# Den korte vej til gode tilbud og besparelser



**4 % rabat**



Falk Lauritsen samler dem du holder af. Bestil det nye vinterkatalog 2011 - 2012 på [www.falklauritsen.dk](http://www.falklauritsen.dk)

**Min. 10 % rabat**



**Lingeri og badetøj**  
Stort udvalg fra kendte mærkevarer som Björn Borg, Calvin Klein, Triumph, Chantelle m.fl.

**6 % rabat**



Spar penge, når du handler i Inspiration eller i deres webshop på [www.inspiration.dk](http://www.inspiration.dk)

**6 % rabat**



Flyv med Cimber Sterling og spar 6%.  
Book flybilletter på [loplus.dk/cimbersterling](http://loplus.dk/cimbersterling)

Dit medlemskort fra FOA er også dit LO Plus fordelkort, hvor du får attraktive særtilbud og rabatter i mere end 1.500 butikker.

På [www.loplus.dk](http://www.loplus.dk) kan du se alle de steder, hvor du kan få rabat.

Du har mulighed for at opgradere dit medlemskort til et LO Plus Guld kort, som både er et medlems-, rabat- og betalingskort i ét og samme kort.

Bestil og læs mere på [www.loplus-guld kort.dk](http://www.loplus-guld kort.dk)

SPAR 28.000 · Gælder kun for LO plus medlemmer

## Spark 1.2 LT · Nu kun 109.995



Tilbuddet gælder kun biler købt i sept. og okt. 2011 og mod fremvisning af LO Plus medlemskort. Prisen er ekskl. lev. kr. 3.680 og metallak. CO<sub>2</sub>-udslip 118 g/km. Forbrug v. bl. kørsel 20 km/l. Spark er vist med ekstraudstyr. Energimærke **A**

**SPAR 28.000 KR.**

Danmarks mest solgte bil

- 5 Døre
- 6 Airbags
- ESP
- Klimaanlæg
- Baksensor
- Sædevarme og meget mere

Besøg din Chevrolet forhandler og hør mere om tilbuddet



På [www.loplus.dk](http://www.loplus.dk) kan du se alle de steder, hvor du kan få rabat.



NYHED!

For alle i PenSam og FOA:

# SMIL – DU HAR FÅET DIT EGET FORSIKRINGSSELSKAB!



IKKE FOR ALLE

100% FOR DIG

## Bedre og billigere forsikringer

PenSam Forsikring er det nye forsikrings-selskab for dig. Skabt for at give alle i PenSam og FOA bedre og billigere forsikringer på samme måde som andre faggrupper allerede har det. Vi glæder os til at byde dig og din familie velkommen med forsikringer, der passer bedre til jeres behov og koster mindre.



Hør mere om  
PenSam Forsikring  
Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[Pensam.dk/forsikring](https://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**

## Hvis du mister retten til dagpenge

I FOAs A-kasse bliver vi ofte spurgt om, hvad der sker, hvis man mister retten til at få dagpenge. Hvis man ikke længere er berettiget til dagpenge, kan et alternativ være kontanthjælp. Men det afhænger af dine personlige forhold, om du kan få kontanthjælp.

### NemID

Husk at du fra efteråret vil kunne bruge dit NemID på [foa.dk](http://foa.dk) – herunder også i web a-kassen. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på [nemid.nu](http://nemid.nu).

### Halvårserklæring

Næste periode løber fra mandag den 18. april til søndag den 23. oktober. Du kan sende din halvårserklæring ind fra den 28. oktober til den 10. november.

### Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [foa.dk/udbetalingsmeddelelse](http://foa.dk/udbetalingsmeddelelse). Du bliver bedt om at logge dig ind først.

### 23. oktober

kan du udfylde næste ydelseskort på web a-kassens hjemmeside

### Nyt job?

Find dit nye job på FOA Job via [foa.dk/akassen](http://foa.dk/akassen)

### Ring 46 97 10 10

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

### Jobsøgningsskema

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



Læs mere

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

### Det vil sige:

- om du er gift
- om du har forsørgerpligter for børn under 18 år
- om du eller din ægtefælle har formue
- om du eller din ægtefælle har indtægter.

Hvis din ægtefælle har arbejdsindtægt, bliver den modregnet i kontanthjælpen. Hvis du eller din ægtefælle har formue, skal I leve af den. Formue kan f.eks. være friværddi i ejer- eller andelsbolig, værdi af bil, sommerhus m.m. Det er dog en betingelse, at du kan låne i friværdien, og at du er i stand til at afdrage lånet. Du skal derfor ikke undlade at søge om kontanthjælp. Der ses bort fra en formue på 10.000 kr. for hver ægtefælle. Hvis du ikke er gift med din samlever, kan kommunen ikke modregne hans eller hendes indtægt og formue i din kontanthjælp.



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

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

## Rettelse

I juli-augustbladet skrev vi, at du ikke længere skal sende oplysninger ind omkring pensioner og sygedagpenge, da vi kan trække oplysningerne fra SKATs indkomstregister. Oplysningerne ligger ganske rigtigt i indkomstregistre-

ret. Men pålideligheden af disse data skal undersøges nærmere, før vi kan bruge oplysningerne i vores udbetalingsystem. Derfor bliver du fortsat bedt om at sende oplysningerne ind til os.

### Hvilke krav skal du opfylde, når du søger kontanthjælp?

- Du skal være tilmeldt Folkeregistret.
- Du skal være aktivt arbejdssøgende og tilmeldt jobcentret.
- Du må ikke afvise et rimeligt tilbud om arbejde eller aktivering.
- Du skal give oplysninger om indtægter, personlige forhold m.m. og skrive under på, at dine oplysninger er korrekte.
- Du skal orientere kommunen løbende om ændringer i dine forhold.

### Eksempel

Sanne og Erik er gift og har et hjemmeboende barn under 18 år. De bor i ejerbolig med en friværdi på 200.000 kr. Sanne tjener 25.000 kr. brutto om måneden. Erik søger kontanthjælp, fordi han ikke længere har ret til arbejdsløshedsdagpenge. Et ægtepar med et barn under 18 år vil kunne få 26.690 kr. brutto om måneden i kontanthjælp.

### Når du har fået kontanthjælp i 6 måneder

Efter 6 måneder på kontanthjælp skal du hæve din pensionsopsparing og leve af den. Hvis du ikke har en pensionsopsparing, bliver kontanthjælpen nedsat efter 6 måneder. Hvis både du og din ægtefælle har modtaget kontanthjælp i 1 år, og ingen af jer har haft 225 arbejdstimer, vil en af jer miste jeres kontanthjælp. Kontanthjælp er bagudbetalt og skattepligtig. ★

Men Sannes indtægt skal modregnes. Da hun tjener 25.000 kr., skulle man tro, at Erik kunne få 1.690 kr. brutto i kontanthjælp. Men da parret har friværdi i deres bolig, kan Erik ikke få kontanthjælp, og de må i stedet tage lån i huset og leve af det, hvis det er muligt at optage lån.

For alle i PenSam og FOA:

# PENSAM FORSIKRING ER BARE BILLIGERE!



**HMM ... HVOR MEGET?**

**10-15% BILLIGERE**

## Prøv lige at se her:

- Du bliver forsikret til priser, der i gennemsnit er 10-15% under markedsniveauet
- Ingen selvrisiko, hvis det er mere end 2 år siden, du har haft en skade
- Du får 20% rabat, hvis du er over 55 år
- Du kan vælge månedlig betaling

Hvad kan **DU** spare?  
Ring nu på  
**44 39 39 50**  
[Pensam.dk/forsikring](https://pensam.dk/forsikring)

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**

**Sy.dk**  
fra idé til kreation

Vi er en del af

**SY Danmark**  
kæden

PFAFF® hjælper dine kreationer på vej!

**PFAFF®**

PFAFF® ambition™ 1.0

Vejl. 6495.-

Sy.dk pris 4995.-



**PFAFF®**

PFAFF® hobbylock™ 2.0

Vejl. 3495.-

Sy.dk pris 2495.-



Skriv „Pfaff“ ved bestilling og få 1 times „Kend din symaskine“ kursus gratis!

**Sy.dk**  
fra idé til kreation

Mød os på Kreativdage i Fredericia 28-30 okt. 2011

Sy Danmark. Sammen er vi endnu bedre.

Find din nærmeste SY Danmark forhandler på [www.sy.dk](http://www.sy.dk)

Vi mangler social- og sundhedsassistenter,  
sygehjælpere og social- og sundhedshjælpere

**ActivCare®**

Vikarer til hele sundhedssektoren

København	tlf. 70 20 30 00	Silkeborg	tlf. 87 70 80 11
Roskilde	tlf. 46 31 01 20	Ringkøbing	tlf. 87 70 80 42
Aalborg	tlf. 96 31 80 71	Esbjerg	tlf. 87 70 80 41
Randers	tlf. 87 98 50 94	Kolding	tlf. 75 10 12 80
Aarhus	tlf. 86 13 24 44	Odense	tlf. 63 12 80 00
Skanderborg	tlf. 87 70 80 25		

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

**PERSONALE  
GRUPPEN**

VIKARER MED KVALITET

Vi har mange dagvagter i hjemmeplejen og søger derfor;

- **Sosu-hjælpere**

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

 **39 69 10 89**

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

## Temadag hos Protac

For tværfagligt personale der arbejder med mennesker, som har problemer med at spise og drikke

Specialergoterapeut, F.O.T.T. instruktør Annette Kjærsgaard holder oplæg med titlen

### ”Maden i den gale hals”

Hvad er dysfagi? Årsager og konsekvenser.

Fokus rettes mod hvordan man i dagligdagen indirekte kan afhjælpe problemer med at spise og drikke ved hjælp af f.eks. siddestilling ved bord, hovedets stilling, modificerede konsistenser af mad og drikke.

Kaffe og kage samt præsentation af produkter fra Protac samt udveksling af erfaringer.

**Tid**

Tirsdag d. 01.11.2011  
Kl. 12.30 – 16.30

**Pris**

Gratis

**Sted**

DGI-byen  
Tietgensgade 65  
1704 København V  
Konf lokale: ”Spisehuset”  
Henv. i receptionen

**Tilmelding**

Senest d. 21.10.2011 til  
[protac@protac.dk](mailto:protac@protac.dk).  
Venligst oplys navn, arbejdssted,  
mail, tlf. nr. for hver deltager.

**PROTAC®**  
INTEGRATING SENSES

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om hakket svine- og oksekød, som både store og små kan lide.

## Månedens råvare: Hakket kød



Hakket svine- og oksekød bruges til flere af danskernes favoritter. Både store og små kan lide det.

Når hakket kød med 16-20% fedt bruges til fars, er det vigtigt at tilsætte ekstra mel, rasp eller andet, der kan opsuge fedtet og nedbringe den samlede fedtmængde.

Til en god hakkebøf er det bedste valg kød, der ikke er for magert og ikke for fedt – vælg f.eks. kød med ca. 10% fedt, så bøffen bliver saftig.

Nyd en lille, god bøf med mange grøntsager. I stedet for blot at give sprød salat til en burger er her et efterårstilbehør af kål og gulerod, så den almindelige burger bliver rigere på flere grove grøntsager.

### Burger med stegte grøntsager

#### Hvidløgsmayonnaise:

- 1 frisk æggeblomme (evt. pasteuriseret)
- 2 tsk. dijonsennep
- ½ tsk. groft salt
- ca. 1 dl neutralt smagende olie (f.eks. rapsolie)
- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. hakket persille

#### Grøntsager:

- 1 stort løg
- ca. ½ hvidkålshoved, 500 g
- 2-3 gulerødder
- 2 tomater
- 2 tsk. olie

#### Bøffer:

- 400-500 g hakket oksekød, ca. 10% fedt
- 2 tsk. olie
- 2 tsk. smør
- salt og friskkværnet peber

#### Burgerboller - 8 stk.

- 25 g gær
- 3 dl lunken vand
- 2 spsk. olie
- 1 tsk. groft salt
- 1 tsk. honning eller sukker
- ca. 500 g hvedemel
- 1 æg til pensling
- 2 spsk. sesamfrø til drys

- Rør æggeblomme med salt og sennep. Tilsæt olien dråbevist, til æggeblommen bliver tykflydende. Rør derefter olien i en tynd stråle i mayonnaisen, til den er cremet. Smag til med hvidløg og persille.

- Pil løg og skær i skiver.
- Pil de yderste blade af kålen, skær stokken fra kålen og snit den fint.
- Skræl gulerødderne og skær i strimler eller mindre stykker.
- Skær tomater i skiver.
- Varm wok eller pande op. Kom olie i, tilsæt grøntsagerne og steg 3-4 min. under omrøring. Krydr med salt og peber.
- Ælt kødet og form 4 flade bøffer med en tykkelse på ca. 1 cm. Varm smør og olie på en pande ved høj varme, til det er gyldent. Krydr med salt og peber. Steg bøfferne ca. 4 min. på hver side ved middelvarme.
- Smuldr gæren og rør den ud i lunken vand og olie. Tilsæt salt, honning eller sukker og gradvist hvedemel.

Ælt dejen glat og smidig. Lad den hæve ca. 1 time.

- Del dejen i 8 stykker og form dem til flade boller. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Lad bollerne efterhæve 30 min.
- Pensl bollerne med sammenpisket æg og drys med sesamfrø. Bag i en 225 grader varm ovn ca. 20 min. Burgerbollerne er færdigbagte, hvis det lyder hult, når man banker dem på undersiden. Lad bollerne køle af på en bagerist.
- Flæk bollerne og smør med hvidløgsmayonnaise. Læg de stegte grøntsager, bøffer og tomatkiver imellem og klem sammen til en burger.



## 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.



### Brug nedfaldsæblerne

Rundt om i haver og parker er der lige nu store mængder nedfaldsæbler, som er spiselige. Vask æblerne rene i koldt vand, skær brune pletter væk, smag og vurder, hvad de kan bruges til. Rå, gode stykker i frugtsalat med hakkede nødder og revne i råkostsalat. Kogt med sukker som mos på yoghurten eller smagt til med peberrod til en kotelet. Eller presset til saft, i en gryderet, på sildemaden m.m. Æbler kan bruges til alle dagens måltider og både i det søde og salte køkken.



### Hakket kød har kort holdbarhed

Friskhakket kød skal bruges samme dag, det er blevet hakket. På pakken står angivet en holdbarhed på op til 7 dage. Lige gyldigt hvad der står på pakken, skal man ikke opbevare hakket kød mere end 1 døgn i køleskabet, før det tilberedes.

fotos: Colourbox

# det sker

## Horsens

**Juletræs-fest** på Scandic Bygholm Park i Horsens 4. dec. Nærmere information i næste FOA lokal nyt, som udkommer ca. 3. nov.

## Mariagerfjord

**Afdelingsgeneralfor-samling** 24. okt. kl. 18 i Hobro idrætscenter (Multihallen). Kl. 18-19 spisning og 19 generalfor-samling. Dagsorden iflg. lovene. På valg: for-mand Kenn Andreassen (4 år), 2 best.medl. (2 år), 2 best.suppl. (1 år) og 2 bilagskontrollant-suppl. (1 år). Indkomne forslag skal være afde-lingen skriftlig i hænde seneste 8 dage før. Revideret regnskab

samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan afhentes i afdelingen 14 dage før generalforsamlingen eller ses på afdelingens hjemmeside. Seneste og bindende tilmelding til spisning 21. okt. på 98 51 21 11. *P.b.v. for-mand Kenn Andreassen*

## Sønderborg

**Seniorklubben.** 13. okt. kl. 14 ved indgangen til SE Syd Energi, Elholm 1, Sønderborg. Moderne tiders elforbrug og sparemuligheder. Gratis. Syd Energi er vært med kaffen. Tilmelding 25. aug.-29.

## Tillidsrepræ-sentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på **tillidszonen.dk** – dit værktøj i hverdagen



sept. Aktivitetsnr. 9741-11-20-19. 3. nov.: Lotto kl. 14 i FOA, Dam-gade 104. Vi spiller om kaffe og kødpakker. 30 kr. for kaffe og brød, inkl. 1 plade. Ekstra plader 5 kr. Tilmelding 13.-31. okt. Aktivitetsnr. 9741-11-20-20.

1. dec.: Julefrokost kl. 12.30 i FOA, Damgade 104. God mad, god musik og god stemning. Prisen kan endnu ikke oplyses. Tilmelding 13. okt. – 25. nov. Aktivi-tetsnr. 9741-11-20-21. Husk ved tilmelding at oplyse cpr-nr., tlf.nr. og aktivitetsnr.

## Odense

**Generalforsamling** 30. nov. kl. 19.30 i Marien-lystcentret, Windelsvej 138, Odense C. Der star-tes med underholdning kl. 17.30 og spisning kl. 18.30. Dagsorden iflg. lovene. Valg: Faglig sekretær Jørgen Borup fratræder i henhold til afdelingens love – stil-lingen nedlægges.

Faglig sekretær Bent Hansen – modtager genvalg. 4 best.medl. (2 år): Birgit Krogaard, Karin Petersen og Helle Heilmann – modtager genvalg. Bo V. Jørgen-sen – modtager ikke genvalg. Bilagskontrol-lant: Vakant. Bilagskon-trollantsuppl. Joan Jensen – modtager ikke genvalg. Fanebærer Birgit Krogaard – mod-tager ikke genvalg. Fanebærersuppl. Bo V. Jørgensen – modtager genvalg – samt valg af statsautoriseret/regi-streret revisor. Indkom-ne forslag skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 16. nov. kl. 12. Ved personvalg kan der ved fremmøde i afdelingen i åbnings-

**Bestil publi-kationer fra FOA og FOAs A-kasse:**  
foa.dk/publikationer

tiden, eller efter aftale, skriftligt afgives stem-me fra 4 hverdage før generalforsamlingen til generalforsamlings-dagen kl. 12 – i år fra 24.-30./11. Regnskab kan afhentes i afdelin-gen fra 16. nov. Der vil være mulighed for at deltage i spisning, som starter kl. 18.30. Tilmel-ding på 46 97 18 00 eller foa.dk/odense, senest 23. nov. Til selve generalforsam-lingen, som starter kl.

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 [foa.dk/medlemspulsen](http://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 september var:

### Kroophold:

- Connie Lisa Bundgaard, Birketvej 74, 4941 Bandholm

### Gavekort:

- Susanne Matzen, Eriksgade 3, 5000 Odense C
- Grethe Petersen, Skavgræsset 6, 5220 Odense SØ
- Marianne Roikjer, Carl Langes Vej 54, st., 4, 2500 Valby
- Susanne Nørgaard, Gefions Parkvej 20, 6705 Esbjerg Ø
- Birthe Hasemann, Østre Kvartergade 23 B, st. tv., 2650 Hvidovre



## FOA-afdelinger

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

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

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

### FOA-afdelinger:

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

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

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

19.30, kræves ikke tilmelding. P.b.v. afd. for mand Inge Grønbech

## Midtsjælland

**Afdelingsgeneralforsamling** 9. nov. 29. september: Temadag om mobning. 3. okt.: Få indflydelse på overenskomsten 2012 – for privatansatte. 24. nov.: Fyraftensmøde om: Kroppen snakker. 28. nov.: Temadag for Teknik- og Servicesektormedlemmer om konflikthåndtering – læs mere om ovennævnte arrangementer på hjemmesiden.

## Efterløns- og seniorklubben i Slagelse

19. okt. kl. 14 spiller vi banko – husk en pakke til ca. 25 kr. Julefrokost 30. nov. Til frokosten serveres øl, vand og snaps. Pris for medlemmer: 150 kr. og for ledsager: 200 kr. Husk en julegave til 25 kr. Tilmelding og betaling til afdelingen på 46 97 19 70 eller på mail [midtsjaelland@foa.dk](mailto:midtsjaelland@foa.dk) senest 15. nov.

## Efterløns- og seniorklubben i Ringsted

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. Vi starter kl. 11 fra huset i Ringsted, kører til Bromølle Kro, indtager en to-retters menu. Kl. 14 lander vi i Kalundborg, hvor vi vil se på den gamle bydel. Turen er kun på ca. en kilometer – så alle kan være med. Kl. 15.30 drikker vi kaffe. Herefter går det hjemad med et lille stop undervejs. Pris: 200 kr. Tilmelding på 29 21 04 74 senest 26. sept. 3. nov. kl. 13.30 har vi generalforsamling og bankospil. Husk en pakke til ca. 25 kr. 8. dec. kl. 13 er der julefrokost – mere herom i næste blad.

## Nordvestsjælland Social- og Sundhedssektoren

afholder ordinær sektorgeneralforsamling 30. nov. kl. 19 i Kalundborg Hallen indgang E, Munkesøgade 3, Kalundborg. Dagsorden iflg. lovene. Valg: sektorchef Anne Juul (4 år), sektorbest.medl. Marianne Kronborg (4 år), sektorbest.medl. Inge-Lise Foghmar (4 år), sektorbest.suppl. Anne

Petterson (2 år) – alle modtager genvalg. Forslag, herunder forslag til personvalg, skal være afdelingen i hænde senest 16. nov. med morgenposten. Forud for generalforsamlingen

er der spising kl. 17.30, tilmelding er nødvendig – senest 24. nov. på 46 97 14 77 eller mail [nordvestsj@foa.dk](mailto:nordvestsj@foa.dk) V.h. sektorchef Anne Juul

**GF**  
FORSIKRING  
MED OVERSKUD

**Bliv  
forsikret  
blandt  
ligesindede**

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

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

**Skive:** 46 97 20 80  
[skive@foa.dk](mailto:skive@foa.dk)

**Social- og Sundhedsafdelingen**  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk) 46 97 22 22

**Svendborg:** 46 97 27 27  
[svendborg@foa.dk](mailto:svendborg@foa.dk)

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)

**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
[thistedmorsoe@foa.dk](mailto:thistedmorsoe@foa.dk)

**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)

**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)

**Aalborg:** 46 97 31 31  
[aalborg@foa.dk](mailto:aalborg@foa.dk)

**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)

**Lokalkontor i Odder:** 86 55 21 40

### PMF-afdelinger:

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)

**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)

**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

### PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto:pensam.dk)

# om bladet

**Forsideillustration:**  
Robert Attermann



Medlem af  
**Danske Specialmedier**



Tilsluttet Specialmediernes  
Mediekontrol

**Oplag:** 212.085/2. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
16. september

### Indlæg til 'det sker'

sendes til både Dorthe Møller,  
[dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk)  
og Mark Nixon, [mlix@foa.dk](mailto:mlix@foa.dk)  
**Frist:** 26. oktober

### Annoncer:

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

### Annoncefrist:

November-nummeret:  
13. oktober

**Næste nummer** udkommer  
den 3. november

### 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](http://www.foa.dk) · e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)

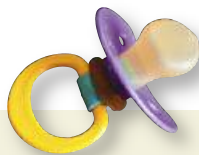


### Dit fagblad i fire versioner

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

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

# quizen



## Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til: [brevkasse@foa.dk](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **den 16. oktober**.

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Du kan også besvare quizen online på [foa.dk/quiz](http://foa.dk/quiz)

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 9 blev **Ulla Andersen, Holstebro**.

**1. Hvor mange procent i barselsrefusion ser det ud til, at Serviceafdelingen på Hillerød Hospital vil få til vikardækning, når Maria Sylvest går på barsel?**

- A. 0 procent
- B. 50 procent
- C. 100 procent



**2. Hvad vil Anne Bosse gøre nu, hvor hun har fået tilkendt førtidspension?**

- A. Skrive en bog
- B. Se hele verden
- C. Lære at spille klaver

**3. Hvor mange plejehjem har beboere, der ikke taler dansk?**

- A. Hvert andet.
- B. Hvert fjerde.
- C. Hvert ottende.

**4. Hvor mange plejehjem baserer Fagbladet FOA sin undersøgelse af sprogproblemer på?**

- A. 25
- B. 100
- C. 150

**5. Hvor mange procent af alle offentligt ansatte oplyser, at de har haft ondt i ryggen inden for de seneste fire uger?**

- A. 57 procent.
- B. 31 procent.
- C. 24 procent.

**6. Ifølge Forbrugerrådet kan den årlige pris på indboforsikringer variere med ...**

- A. 1.500 kroner.
- B. 3.000 kroner
- C. 4.000 kroner



**7. Da skuespiller Søs Egelind modtog 10.000 kroner for kåringen til årets kræmmer, gav hun pengene videre til ...**

- A. Fredningen af grønne papegøjer langs Amazonfloden.
- B. Røde Kors besøgsvenner, så de kunne holde en fest for beboerne på et plejehjem på Frederiksberg.
- C. Kræmmerne på Hjallerup Marked som tak for mange dejlige oplevelser.



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

- A. En isterning.
- B. Røgen fra en cigaret.
- C. Et kig ned i en af Klinkens suppegylder.

**9. Du får den perfekte hakkebøf, hvis du bruger kød med et fedtindhold på cirka ...**

- A. 7 procent
- B. 10 procent
- C. 15 procent



## det sker i oktober

### 4. oktober

LFS holder temadag: Pædagogisk kvalitet i dagplejen. Kl. 9.00-15.30. Sorøgade 4, København Ø.

### 13. oktober

Regionsmesterskaber i SOSU SKILLS afholdes på sosu-skolerne i Brøndby, Nykøbing Falster, Esbjerg, Herning og Hjørring.

### 14. oktober

Sidste tilmelding til konference om 'Overvægt – et fælles ansvar' Afholdes 1. november, kl. 10-16, Torvehallerne i Vejle **Arrangør:** Danske Regioner, Kommunernes Landsforening og Sund By Netværket.

### 23. oktober

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

### 24. oktober

Konference i 'Patientinvolvering og fælles beslutningstagen' på Scandic Copenhagen. **Arrangør:** Dansk Selskab for Patient-sikkerhed.

For alle i PenSam og FOA:

# BILLIGE FORSIKRINGER UDEN BØVL



**INTET PAPIRNUSSERI**

**DU RINGER BARE**

## Vi klarer det meste over telefonen

Hvem har sagt, forsikring skal være bøvl og blanketter? I PenSam Forsikring kan du altid bare ringe til os, og så hjælper vi dig hurtigt videre. Både når cyklen er blevet stjålet. Når bilen skal skiftes ud. Eller når du står i en kælder fuld af vand.

Er du kunde i PenSam eller medlem af FOA, og synes du, at billige forsikringer uden bøvl lyder helt rigtigt, så er det bare at ringe ...



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



**PenSam**  **FORSIKRING**

# Spar op til 40% på populære modeller

**praxis**

... gør din dag behagelig

## Funktionel og let kvalitet

Letvægts softshell jakker med høj funktionalitet. Tre-lags softshell tech-kvalitet med membran, der er åndbar, vind- og vandafvisende. Slidstærk overflade med en let mesh-underside og mange praktiske lommer.



Grøn

Sort

Rød

Lysblå

Hvid

Lilla

**Model 98859**  
Dame Softshell-jakke med taljering for perfekt pasform.  
Str. S - 3XL  
**kr. 399,-**

**Model 98858**  
Unisex softshell-jakke  
Str. S - 3XL  
**kr. 399,-**

2 stk.  
softshell jakker  
Kun kr. 600,-



## Perfekt pasform

Dame T-shirt med 3/4 ærmer og taljering. Super behagelig kvalitet med stretch i 92% bomuld og 8% Lycra. Holder faconen, selv efter mange vask.



Lime  
Cerise

Turkis  
Hvid

Sort  
Lilla

**Model 98591**  
Str. XS - 3XL  
**kr. 159,-**  
**2 stk. kr. 250,-**

Hvid  
Sort



Frit valg  
2 par  
Kun kr. 400,-

**Model 23302**  
Super behagelig unisex buks i blød microfiber med to skrålommer, to små lårommer samt to baglommer. Velcro i taljen til regulering. Indvendigt netfor.  
**kr. 349,-**

**Model 25180 - Monaco**  
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind. Farve: Sort - Hvid  
Størrelse: 36 - 46  
**kr. 329,-**



Frit valg  
2 stk./par  
Kun kr. 500,-

**Model 25200 - Verona**  
Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl. Kvalitet: Imiteret skind  
Farve: Sort - Hvid  
Størrelse: 36 - 42  
**kr. 329,-**



Miks som du vil! - Du kan frit vælge mellem alle varerne på siden og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 dele i alt. (Ved valg af T-shirts gælder minimum 3 stk. i alt)  
Tilbudet gælder til 31.10.2011 og du har fuld retur- og bytteret i 30 dage.

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

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