

Fagbladet **FOA**

fokus:

SYGE BØRN

Næsten hver anden har afleveret et sløjt barn i institution

SIDE 8

7

RÅD

til at finde dit drømmejob
SIDE 30

SPÆND BALLERNE

Rengøringsansatte
træner i arbejdstiden
SIDE 6

Kantineleder Tina Kejser
inddrager eleverne

BØRN FÅR SELVTILLID AF AT HJÆLPE TIL

Frikvarteret bruges til at lave bolledej,
sælge salat og lære om hygiejne

SIDE 16

En syg forklaring

Vinterens værste vira er på retur med de lunere majdage. Men forældre med små børn kan aldrig vide sig sikre. Pludselig en aften har den lille tårnhøj feber – og suget i maven og bekymringerne tager til. Hvem kan bedst 'tillade sig' at have barn syg? Stresser jeg kollegerne, hvis jeg bliver hjemme igen? Kan mormor mon passe noget af dagen?

Langt de fleste forældre burde med sindsro kunne tage to barns sygedage. Men hvad med barnets tredje sygedag? Og hvad gør man, når barnets søskende rammes senere på ugen?

FOAs undersøgelse viser, at næsten hver anden har følt sig tvunget til at aflevere et sygt barn i institution.

Børne- og socialministeren mener, at det er forældres ansvar, og at de må tilrettelægge arbejdslivet anderledes. Det er en syg forklaring. Kun få kan helt frit vælge arbejdstider, vagter og antal timer – eller skifte til et 'børnevenligt' job.

Og forklaringen tager hverken højde for, at bedste-forældre i dag går senere på pension, eller for, at tidens stramme normeringer ikke levner meget plads til skrantende børn.

Frem for at reducere det til familiernes individuelle problem burde vi tænke i fælles, holdbare løsninger. Både for børns og voksnes skyld. ★

Gitte Hejberg



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



Hvem skal passe?

Asger Kjærgaard-Vistisen kender alt til at være presset, når feberen melder sig hos et af hans tre børn.

Side 8-11

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

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

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

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



Kantineleder Tina Kejser er så god til at inddrage børnene i skolekantin, at Fødevarestyrelsen har brugt hende som inspiration til det nye måltidsmærke.

Side 16

PAS PÅ NAKKEN

Brug mobilen rigtigt.

Side 42



Så strækker vi Rengøringsassistenter og andre ansatte i ældreplejen i København laver øvelser i arbejdstiden. Selv lidt træning har effekt.

Side 6

tema
på jagt

Hver 3. er fristet af nyt job

Mød Jeanie, der efter mange år på samme arbejdsplads kastede sig ud i nye udfordringer.

Side 26-34

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	22
Spørg løs	24
7 skridt	35
Mad med Klinken	45
Quizen	50

UDGIVER

FOA

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

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

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

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

May Buhr
grafiker
mayb@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 42

nyt

60

procent højere er langtidssygefraværet hos personer, der har oplevet uønsket seksuel opmærksomhed på jobbet.

Kilde: NFA



Foto: Jørgen True

Brug for bedre ledelse

Børnehaver, plejehjem og andre offentlige institutioner skal ledes bedre, mener regeringen. Innovationsminister Sophie Løhde (V) har derfor nedsat en ledelseskommision, som inden årets udgang skal komme med forslag til, hvordan lederne kan løse deres opgaver bedre.

Kilde: Finansministeriet



Kære afdeling Q, Risskov.
I skal vide, at jeg husker jer,
hver og en. For alt det, I gør,
under alt for pressede omstændigheder.
For al jeres insisteren på at yde jeres bedste.

JOHANNE HAAHR UHD, PSYKISK SYG, I ET INDLÆG I POLITIKEN.



Hvad rager en handelsaftale mellem EU og Canada FOAs medlemmer? Det forklarede FOAs formand Dennis Kristensen 23. marts ved en demonstration. FOA frygter især, at frihandelsaftaler med USA og Canada kan give store udenlandske firmaer indflydelse på børnepasning, ældrepleje og anden velfærd. Det kan true både velfærd, demokratiet og de ansattes rettigheder, mener FOA.

Er din løn retfærdig?



Foto: Niels Åge Skovbo

Pia Schulz Pedersen, serviceassistent på sygehus, fuldtid, 24.000 kroner om måneden.

Vigtigt arbejde

Nej, der skal 5.000 kroner oveni min nuværende månedsløn, før det er fair. Jeg synes, jeg har et vigtigt arbejde og et arbejde, som slider på én. Men med min lave løn har jeg råd til mindre end andre, for eksempel til ferier med familien.



Foto: Jørgen True

René Møller, teknisk servicemedarbejder på bosted, fuldtid, 28.000 kroner om måneden.

Mange opgaver

Nej, jeg har en meget bred vifte af opgaver både inden- og udendørs, og i forhold til dem er lønnen ikke optimal. Jeg har lige skiftet job og fået mere i løn, men jeg synes stadig, der mangler lidt. 30.000 kroner om måneden ville være o.k.



Foto: Niels Åge Skovbo

Trine Fuglesang Nielsen, sosu-assistent på plejecenter, fuldtid, 23.000 kroner om måneden (minus tillæg).

Stort ansvar

Nej. Jeg har ansvar for medicin og for at observere mennesker. Gør jeg noget forkert, kan det gå grueligt galt. Har andre med højere løn virkelig et job, der er så meget vigtigere end mit? Retfærdig løn er mindst 5.000 kroner mere om måneden.



Foto: Heidi Lundsgaard

Majbritt Himmelstrup, pædagogmedhjælper i børnehave, 34 timer/uge, 25.000 kroner om måneden.

Levende mennesker

Nej. Vi er en faggruppe med kæmpeansvar for små levende mennesker og deres opvækst og udvikling. Når jeg tænker på, hvad folk får for at sidde foran en computer, synes jeg ikke, vores løn er i orden. Vi bør have 30.-32.000 kroner om måneden.

Læs om uretfærdig løn
Side 5

Danskerne vil gøre op med lav løn

Vores løn er uretfærdig, mener mange af FOAs faggrupper. En stor del af befolkningen er enig.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Næsten to tredjedele af FOAs medlemmer mener, at deres løn er uretfærdig i forhold til de opgaver og det ansvar, de har.

Dermed er utilfredsheden med lønnen markant større blandt FOAs faggrupper end i befolkningen generelt. Det viser nye undersøgelser, én blandt FOA-medlemmer og to blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen.

Ifølge den sidste ønsker en stor del af danskerne, at flere af de store FOA-faggrupper skal anerkendes mere og have højere løn.

Det glæder FOAs formand **Dennis Kristensen**.

“Det er godt at vide, at FOAs lønkrav har klangbund i den danske befolkning. Men det er også et sundhedstegn, at vores medlemmer ikke bare bøjer nakken og accepterer de lønforskelle, de oplever,” siger han.

Serviceassistent Pia Schulz Pedersen er klar med moppen på Aarhus Universitetshospital. Uden rengøring vil intet kunne fungere på hospitalet, mener hun. Men **betydningen af hendes arbejde fremgår ikke af lønsedlen**. “Vi er vigtige brikker i samfundet, men lavtlønnede. Det er ikke fair,” siger hun.

Løn er ikke retfærdig

Undersøgelserne sætter dog ikke nye løntanker i gang hos kommunernes chefforhandler på området, **Michael Ziegler**, der er borgmester i Høje Taastrup.

“Jeg mener også, at sosu-assisterenter og andre FOA-grupper udfører et vigtigt arbejde, men vi forhandler ikke ud fra meningsmålinger. Løn drejer sig ikke om retfærdighed, men om, hvordan vi i kommunerne sikrer os den arbejdskraft, vi har brug for.”

Arbejdsmarkedsforsker **Mikkel Mailand** fra Københavns Universitet mener, undersøgelserne kan skabe god debat under overenskomstforhandlingerne.

“Men hvis nogle grupper skal have mere, er der andre, der skal have mindre, og derfor er det meget svært at løfte større grupper på én gang.” ★

fida@foa.dk

Folkelig opbakning

59% af danskerne mener, at sosu-assisterenter fortjener mere anerkendelse og påskønnelse. Men også rengøringsassisterenter (53%), pædagogmedhjælpere (46%) og dagplejere (41%) skal efter mange danskere opfattelse anerkendes mere.

Kilde: Befolkningsundersøgelse om holdninger til lønforskelle, Epinion for FOA, 2016

64

procent af FOAs medlemmer mener ikke, at deres faggruppes løn er retfærdig, mens kun 38% af danskerne har det på samme måde om lønnen på deres eget fagområde. 19% af FOA-medlemmerne mener, at deres løn 'slet ikke' er retfærdig, 45%, at den kun 'i ringe grad' er retfærdig.

Kilde: Medlemsundersøgelse om retfærdig løn, FOA 2016. Befolkningsundersøgelse om anerkendelse og holdninger til lønforskelle, Epinion for FOA, 2016.

Retfærdig løn

Sosu-hjælpere får i gennemsnit 24.600 kroner i månedsløn, og det synes 58% af danskerne er uretfærdigt. Pædagogmedhjælpere får i snit 22.500 kroner, og 57% finder det uretfærdigt.

Kilde: Befolkningsundersøgelse om faggruppers løn, Epinion for FOA, 2017 og FOAs analyseafdeling.

Træning på job vinder frem

De færreste rengøringsassistenter har kræfter til at træne i fritiden. Derfor er **træning på jobbet vejen frem**, mener forsker.

Af Jonna Toft

Rengøringsarbejde er fysisk hårdt og indebærer ofte 20.000 skridt om dagen. Alligevel har rengøringsassistenter ofte dårlig kondition og en øget risiko for livsstilssygdomme, viser en undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Træning i fritiden ville hjælpe, og det ved rengøringsassistenterne godt, fremgår det af ny forskning fra Københavns Universitet. Men de fastholdes i en negativ spiral, fordi jobbet er så fysisk krævende:

“Ofte står de op klokken 3.30, og en stor del har arbejdsrelaterede skader. Mange står desuden for husholdning og børnepasning. De har ikke energi til at træne i fritiden,” siger idrætssociolog, ph.d. **Verena Lenneis**, der står bag undersøgelsen.

Træning i arbejdstiden er løsningen, mener hun. Men arbejdspladserne skal sikre, at medarbejderne ikke bare skal løbe hurtigere for at nå at lave øvelser, for så kan træningen ende med at blive en belastning.

Lidt har også ret

Københavns Kommune indfører i løbet af 2017-19 en times obligatorisk træning om ugen for de knap 6.000 ansatte i hele ældreplejen. Det skal organiseres fleksibelt, så det passer ind i arbejdet, siger projektleder **Annette Eskesen**, Arbejdsmiljø København.

“Nogle dage er der ikke tid til træning, men andre dage kan det godt lade sig gøre. I pilotprojektet nåede medarbejderne i snit at træne 2,3 gang om ugen a 18 minutter. Det er mindre end målet, men lidt træning har også effekt.” ★

jonna@periskop.dk



Træning i arbejdstiden smitter af på fritiden.

ANNEMETTE ESKESSEN,
PROJEKTLEDER, HOLDBART
ARBEJDSLIV.

2

minutters træning virker. En simpel elastikøvelse tre gange om ugen giver en moderat effekt på smerter i nakke og skuldre.

Kilde: Arbejdsmiljøviden.dk

Færre smerter

- Efter tre år med daglig, obligatorisk træning på 10 plejecentre var nakke- og lændesmerter reduceret med cirka 30 procent, og muskelstyrke og udholdenhed var forbedret.
- Hver femte deltager var i perioden blevet mere aktiv i fritiden. Det viser pilotprojektet 'Holdbart Arbejdsliv', der danner baggrund for, at Københavns Kommune nu indfører træning i arbejdstiden i ældreplejen.

Kilde: Arbejdsmiljø
København



Kroppen føles mere elastisk

Det kan være svært at nå træning i arbejdstiden, men rengøringsassistent **Birgit Jakobsen mærker gevinsten hver dag.**

Af Jonna Toft ★ foto: Jørgen True

Det er svært at balancere på ét ben, men **Birgit Jakobsen**, 57, bliver ved. Hun har været rengøringsassistent i 27 år, men



har ikke – som mange af sine kolleger – smerter fra det fysiske, hårde arbejde.

“Selvom jeg ikke har ondt, kan jeg mærke en effekt af den træning, vi laver. Kroppen føles mere ... elastisk.

Mere klar. Man får energi af det,” siger hun.

På Långgadehus Plejecenter i Valby træner alle ansatte i 15 minutter hver dag. Plejecentret har i tre år deltaget i et pilotprojekt under Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune om effekten af obligatorisk træning. Evalueringen viste så gode resultater, at kommunen nu indfører træning i arbejdstiden for pleje-, køk-

Medarbejderne på Birgit Jakobsens (nr. 2 fra venstre) afdeling træner hver dag ved 11-tiden. En tovholder sætter dem i gang med styrkeøvelser. I starten var de lidt blufærdige, men nu giver træningen **socialt samvær** og grin.

ken- og rengøringspersonale i hele ældreplejen.

Glade for afbræk

Selvom træningen ikke er frivillig, og den har krævet tilvænning, er det Birgit Jakobsens

indtryk, at de fleste nu er glade for det lille afbræk.

Den eneste ulempe er, at der ikke er sat ekstra tid af til det. “Hvis jeg skal dække ind for en syg kollega eller er overbooket, så kan træningen være den lille brik, der næsten får det til at ramle. Psykisk kan det være en belastning. Så melder jeg ud, at i dag kommer jeg ikke til træning. For jeg vil jo også gerne gå tilfreds hjem med

følelsen af at have udført et godt stykke arbejde,” siger hun.

Det bliver respekteret. Målet er, at alle træner mindst tre gange om ugen, så der er lagt elastik ind til afbud. Styrkeøvelser fylder mest ved træningen. Medarbejdere med skader får vejledning i, hvilke øvelser de kan lave.

Grin gør godt

For Birgit Jakobsen betyder det sociale aspekt ved at samles også meget.

“Vi griner og pjatter, og så konkurrerer vi,” smiler hun.

For hende stopper træningen ikke ved det daglige kvarter på plejecentret. Hun løber et par gange om ugen og træner med sin datter. ★

jonna@periskop.dk

Sakset fra fagbladet-foa.dk

17.04.

Kommunerne bruger færre penge på ældre over 80 år

Udgifterne til ældre over 80 år er på et år faldet i 81 kommuner. Det viser tal fra Danmarks Statistik, som FOA har trukket.

12.04.

Chefen bestemmer meget over din ferie

Din leder har stor indflydelse på din ferie, men du har også rettigheder, som er gode at kende, når du skal planlægge det nye ferieår. I perioden 1. maj – 30. september har du f.eks. krav på tre ugers sammenhængende ferie.

11.04.

Her er der rift om sosu'erne

Antallet af jobopslag inden for social- og sundhedsområdet er næsten tredoblet på fem år. Nogle kommuner er nærmest desperate efter medarbejdere.

07.04.

Ingen har overblik over vold og krænkelse mod patienter

Vold mellem patienterne er et kendt problem i psykiatrien. I modsætning til vold mod personalet er der dog ingen, der registrerer vold, når det går ud over patienterne.

06.04.

Fyret og genansat til lavere løn: Dorte kan miste 30.000 kroner

Faaborg-Midtfyn Kommune har fyret og genansat 158 social- og sundhedshjælpere og -assistenter. Det kan betyde en væsentlig lønnedgang for de ansatte, der i fremtiden skal levere samme arbejde til færre penge.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk



Det provokerer pædagog Lene Nørgaard Schultz, at børns sygedage er en mulighed - ikke en ret. **"Det er MIT ansvar at passe mit syge barn,"** siger hun.



Læs Lenes opråd

fagbladetfoa.dk/mor-om-syge-boern

Vi afleverer syge børn

Næsten hver anden har **afleveret et sygt barn i institution**, viser undersøgelse blandt FOAs medlemmer med børn.

Af Marie Brynskov ★ foto: Søren Skarby

Børn med feber, snot og ondt i ørerne volder problemer for mange børnefamilier. 43 procent af FOAs medlemmer, der har børn i daginstitution, dagpleje eller SFO, har været nødt til at aflevere et sygt barn i institutionen, fordi mulighederne for pasning var udtømt. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer med børn i dagtilbud.

Næsten lige så mange har sygemeldt sig selv, selvom det var barnet, der var sløjt, for at få kablet til at gå op, viser undersøgelsen.

“Det er tydeligt, at forældre i dag er pressede og sat i en situation, hvor de må snyde sig til at drage omsorg for deres børn,” siger **Thomas P. Boje**, professor i sociologi og arbejdsmarked ved Roskilde Universitet.

Svær kabale

I Danmark har de fleste offentligt ansatte to barns sygedage, mens andre har én. Svenske forældre har årligt ret til at passe syge børn op til 60 dage pr. voksen til 80 procent af deres løn. I Norge har hver forælder ret til ti dage ad gangen med fuld løn.

“Børn bliver altså syge, også mere end en enkelt dag, næsten uanset hvilken sygdom, det drejer sig om. Når børnene ikke bliver raske, må forældrene finde nogle andre til at passe eller selv melde sig syge. Bedsteforældre bliver længere på arbejdsmarkedet, så det bliver sværere og sværere at få det til at hænge sammen,” siger Thomas P. Boje.

Ifølge **Helena Mikkelsen**, forbundssekretær i FOA, viser tallene, at barns sygedage ikke er tænkt ind i normeringen på arbejdspladsen.

“Man har presset citronen så meget, at det er svært at have en fleksibilitet omkring syge børn. Melder man barn syg, kommer der ikke en vikar. Mange steder skal første dag dækkes ind af de andre medarbejdere,” siger Helena Mikkelsen, der selv har arbejdet som social- og sundhedsassistent i hjemmeplejen.

Mistænkt for pjæk

Mange oplever, at der bliver stillet spørgsmål ved, om de har gjort, hvad de kan for at få det syge barn passet, viser FOAs undersøgelse. Flere medlemmer skriver, at barns anden sygedag er helt udelukket.

“Vi har en syg kultur ude på arbejdspladsen i forhold til mistillid,” siger Helena Mikkelsen, der i hjemmeplejen prøvede at blive kaldt på arbejde, da hun var hjemme og passe sin syge søn.

“Der var ikke andre til at passe ham, så jeg holdt fast og tog en snak med min leder ugen efter, fordi jeg følte, der blev stillet spørgsmål ved min arbejdsmoral. Det tror jeg sker på rigtig mange arbejdspladser,” siger hun og opfordrer medlemmerne til at bruge de muligheder for barns sygedage, som overenskomsten giver. ★

mbry@foa.dk

Sleje børn giver knude i maven
Side 10

Hvordan sikrer vi bedre vilkår?



Michael Ziegler,
formand for KL's
Løn- og personale-
udvalg

Find fleksibelt job

Der er allerede ordninger, der tager hånd om børns sygedage, som vi kan stå på mål for. Men der er ikke fuld frihed til børns sygedage, så det er vigtigt, at man tænker i at få sig et arbejde med en vis grad af fleksibilitet. For eksempel kan man aftale med sin leder at bruge feriedage på at passe sit syge barn.



Mai Mercado, (K)
børne- og
socialminister

Det er familiens eget ansvar

Det er først og fremmest familiens ansvar at passe på hinanden. Når folk får børn, vil det for de fleste være nødvendigt at tilrettelægge arbejdslivet anderledes end før. Men jeg anerkender, at det kan være svært at få enderne til at mødes. I Danmark er der tradition for, at arbejdsmarkedets parter forhandler retten til barnets sygedage. Jeg mener ikke, det er noget, staten skal blande sig i.



Dennis Kristensen,
forbundsformand,
FOA

Ret skal sikres ved lov

Vi har haft stor fokus på børnefamiliernes vilkår. Men skal vi lave det helt store spring, kræver det, at Folketinget går sammen om at sikre, at loven giver forældre ret til at blive hjemme, når deres børn er syge. Så kan vi gennem overenskomster sikre, at indtægten bliver helt eller delvist dækket ind.



Sløje børn giver knude i

Asger Kjærgaard-Vistisen kender følelsen af **dårlig samvittighed over for travle kolleger**, når man er hjemme med et sygt barn.

.....
Af Marie Brynskov ★ foto: Søren Skarby

Øjenbetændelse, skoldkopper, halsbetændelse og influenza. Lusekur, tandlægebesøg, en feberfri dag plus det løse.

Det kræver mere end to barns sygedage pr. forælder, hvis man skal overholde Sundhedsstyrelsens ret-

ningslinjer for, hvornår børnene kan komme i institution, mener **Asger Kjærgaard-Vistisen**.

Som far til børn på et, to og otte år ved den 36-årige social- og sundhedshjælper, hvad han taler om. I alt 52 sygedage på et halvt år for et enkelt barn er rekorden.

“Skoldkopper tager let 14 dage. Ved øjenbetændelse tager det en dag at komme til lægen, tre til fem dage at få svar på podning, og man skal være i behandling to dage, før man kan komme i daginstitution,” siger Asger Kjærgaard-Vistisen.

Det er ikke reglerne, den er gal med, understreger han.

“Det er helt fair og godt, at vi ikke går og smitter hinanden eller bruger for

meget antibiotika. Men reglerne er ikke fulgt med ud i arbejdslivet, hvor det slet ikke hænger sammen,” siger han.

Presset af leder

Under sin uddannelse som social- og sundhedshjælper i den kommunale hjemmepleje mødte han ikke stor forståelse for syge børn.

“Plejesektoren er jo presset til ukendelighed. Min leder spurgte, om der ikke var en bedsteforælder, jeg kunne ringe til, for de havde brug for mig på arbejdet. Der følte jeg mig meget presset,” siger Asger Kjærgaard-Vistisen.

Svigerforældrene bor i Nordjylland, hans egne forældre arbejder stadig, og hans kone Amanda læser HF og kan ikke have for meget fravær.



Det kan ikke betale sig at presse børnefamilierne, siger social- og sundhedshjælper Asger Kjærgaard-Vistisen med børn på et, to og otte år. Den mellemste datter ligger syg i rummet ved siden af.

Kend din ret

Sådan er reglerne for, hvornår du må blive hjemme med dit syge barn:

Offentligt ansat:

Du har mulighed for barnets 1. og 2. sygedag, men pligt til at prøve at finde pasning. Arbejdsgiveren vurderer, om dit fravær er foreneligt med forholdene på arbejdsstedet, men barnets tarv, alder og sygdommens karakter skal med i vurderingen.

Du har årligt to omsorgsdage pr. barn under 7 år med løn, du kan bruge ved barns sygdom. Du kan også bruge af din ferie.

Er barnet indlagt og under 14 år, har du op til 10 dages fri med løn.

Privat ansat:

Er du dækket af en overenskomst på LO/DA-området, har du mulighed for at holde fri den dag, barnet bliver syg og dagen efter. Og har du ni måneders anciennitet, har du ret til to omsorgsdage årligt pr. barn under 7 år uden løn, som kan bruges ved barns sygdom.

For andre privatansatte gælder forskellige regler. Det står i din ansættelseskontrakt.

 **Læs mere**
foa.dk/barn-syg

maven

“Man har dårlig samvittighed, når børnene er syge, for man vil ikke presse sine kolleger. Vi ved godt, at der ikke kommer nogen vikar.”

Afleverede sygt barn

Asger Kjærgaard-Vistisen har én gang prøvet at aflevere et sygt barn i institution – en oplevelse, der fik ham til at skifte til et mere familievenligt job.

I dag arbejder han på et gerontopsykiatrisk bosted 34 timer om ugen.

“Jeg ville aldrig vælge et sted, hvor der ikke er plads til min familie. Den prioritering skal der være plads til. Familien kommer over alt andet.”

Børns sygedage frem for løn

Han forstår ikke, hvorfor arbejdsmarkedet ikke tager højde for, at børn bliver syge.

“Det bliver dyrt for samfundet, når man presser sig selv og kollegerne til det yderste. Man får ikke sunde og stressfrie medarbejdere af, at man går rundt med en knude i maven, når børnene er syge.”

Han er selv villig til at betale for mere fleksibilitet.

“Når FOA går ud og siger ‘mere i løn og flere hænder’ ved vi jo godt, at pengene kommer samme sted fra. Så vil jeg hellere have den lave løn, jeg får nu, men mulighed for at prioritere familien.” ★

mbry@foa.dk

3

ud af 10 FOA-ansatte i daginstitution, dagpleje eller SFO oplever et par gange om måneden, at et barn kommer i institution, selvom det ikke er rask.

Kilde: FOA-Undersøgelsen ‘Syge børn’ med svar fra 995 FOA-ansatte i vuggestue, børnehave, SFO/fritidshjem og dagpleje.



Som enlig er det svært at få det til at hænge sammen, når man har et sygt barn og er nødt til at tage på arbejde. Det gør ondt i krop og sjæl.

SOCIAL- OG SUNDHEDSHJÆLPER
I MEDLEMSUNDERSØGELSEN
OM SYGE BØRN



Nogle gange har jeg syge børn derhjemme og kigger til dem på ruten for ikke at få for mange sygedage.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT
I MEDLEMSUNDERSØGELSEN
OM SYGE BØRN



Der gøres sjældent brug af barns anden sygedag, da ledelsen forventer, at medarbejderne har fundet anden pasning.

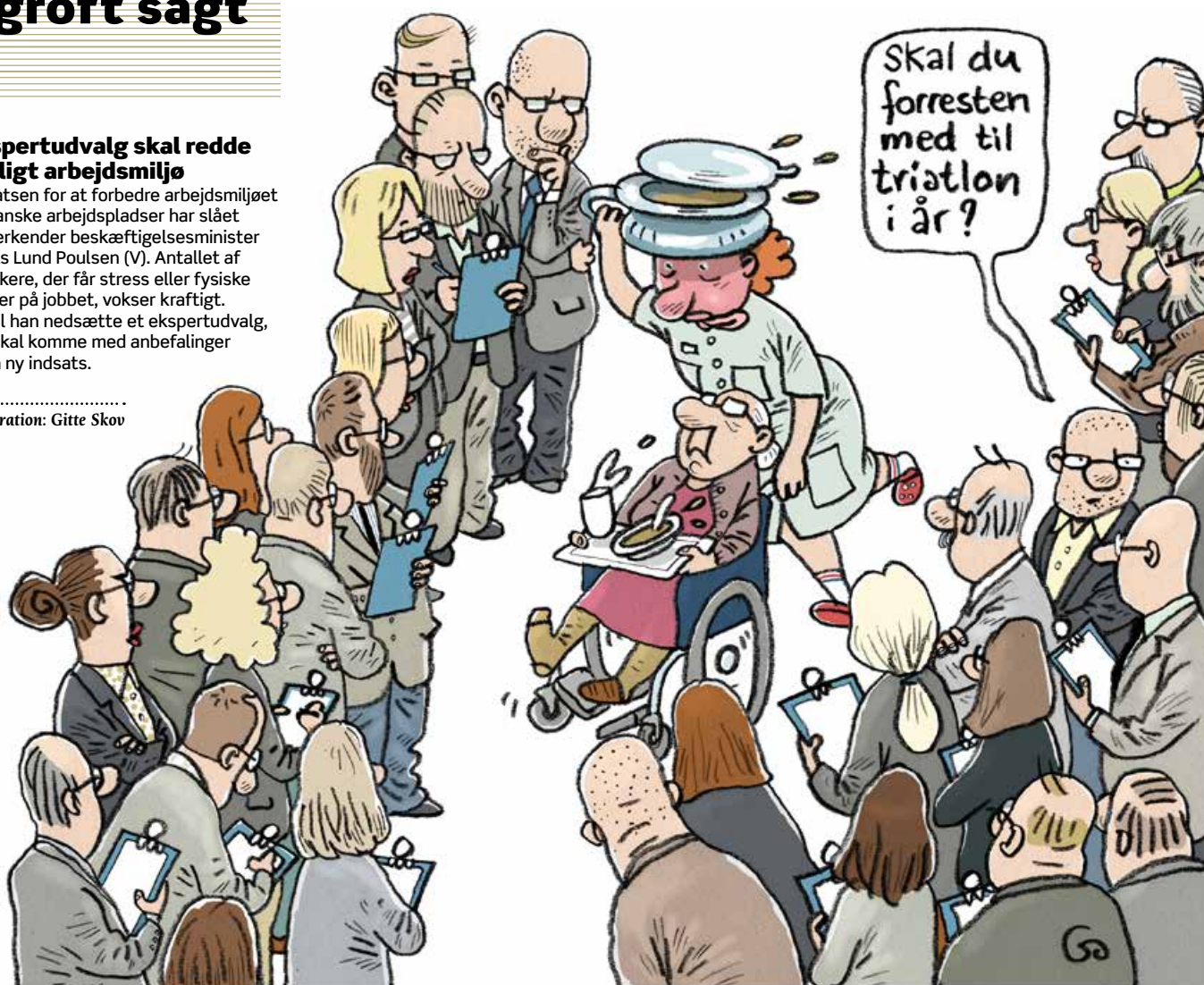
SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT
I MEDLEMSUNDERSØGELSEN
OM SYGE BØRN

groft sagt

Ekspertudvalg skal redde dårligt arbejdsmiljø

Indsatsen for at forbedre arbejdsmiljøet på danske arbejdspladser har slået fejl, erkender beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V). Antallet af danskere, der får stress eller fysiske skader på jobbet, vokser kraftigt. Nu vil han nedsætte et ekspertudvalg, der skal komme med anbefalinger til en ny indsats.

Illustration: Gitte Skov



[snuden fremme]

Overlæge og krimiforfatter Steffen Jacobsen vil af med al unødig registrering, som hospitalernes "fedtrand af jurister og økonomer har påtvunget de ansatte."

Når Steffen Jacobsen udtaler sig om forholdene på sygehuse, gør han det med pondus fra begge sine professioner. Overlægen har skarpt blik for pro-

blemerne og forfatteren lige så skarpe ord og billeder til at beskrive dem. I Politiken sammenligner Steffen Jacobsen eksempelvis Sundhedsplatformen, det nye registreringssystem i regionerne Sjælland og Hovedstaden, med pesten i middelalderen.

"Jeg tror ikke, at Sundhedsplatformen slår folk ihjel. Men alle, jeg kender, er grædefærdige og panikslagne over den," siger han. Steffen Jacobsen ser den som endnu en knopskydning på "fedtranden" af jurister og økonomer, som han også kalder "DJØF-regimet."

"Alt handler om styring, og man føler sig besat af DJØF'ere. Bare man dog kunne registrere, hvor meget tid der går fra patienterne til ørkesløs registrering," sukker Steffen Jacobsen. Han klukker til gengæld ved tanken om DJØF'ere som mordofre i en kommende krimi.

"Det kunne være dejligt at aflive et par stykker af dem, for de formerer sig som kakerlakker," siger Steffen Jacobsen, som dog indrømmer, at hans afsky ikke er helt konsekvent. "Jeg er gift med en DJØF'er," siger han. Og griner. ★



Foto: Polfoto/Liv Højbye

Steffen Jacobsen er 60 år, ortopædkirurg, overlæge og forfatter. Han har siden 2008 udgivet syv kriminalromaner, blandt andet 'Passageren', 'Trofæ' og senest 'Enhjørningen'. Han er gift, far til to og bonusfar til tre.

Slip af med dine maveproblemer

Maveproblemer: Næsten alle kender til at have maveproblemer med jævne mellemrum. En udspilet mave kan være forbundet med stort ubehag. Derudover er topmaven et kosmetisk problem for både mænd og kvinder. Løsningen er at få sat gang i fedtfordøjelsen.

Kender du det: Om morgenen er maven flad og du føler dig godt tilpas, men med indtagelsen af mad i løbet af dagen, bliver en følelse af oppustethed mere og mere mærkbar.

Stadig flere mennesker i alle aldre lider af fænomenet ballonmave med luft i maven, murren og oppustethed som følge af dårlig fordøjelse.

Stress, fed mad, for lidt motion og for megen alkohol er nogle af de faktorer i danskernes hverdag, som giver udspilet mave og usundt fedt om livet.

Hvorfor får man topmave?

For megen fed mad og en hverdag med stillesiddende arbejde får tarmene til at arbejde langsomt, hvorved afføringen hober sig op.

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiller maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt. Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

Det bliver nemt til en negativ spiral, hvor problemer med maven er en uheldig konsekvens af noget så almindeligt som at spise et måltid mad, hvilket jo ellers helst skulle være en fornøjelse.

Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

De hurtige kulhydrater er de største syndere i danskernes køkken. Hvidt brød, kager, ris, kartofler, osv. virker som benzin på gæringsprocessen i maven.

Derudover sætter hurtige kulhydrater sig som fedt på maven, fordi de får blodsukkeret til at stige over kort tid. Har man først fået usunde fedtdepoter på maven, kan de være svære at komme til livs.

Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven. Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

Afhjælper oppustethed

Artiskok indeholder nogle særlige fedtaktive stoffer, der understøtter lever- og galdesystemet og stimulerer fedtfordøjelsen. Artiskok afhjælper dermed fordøjelsesbesvær, murren i maven og oppustethed.

Sund mave i balance

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance. Indholdsstofferne i Macoform rammer bredt og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.

- ✓ Mindsker luft i maven
- ✓ Skaber balance i tarmfloraen
- ✓ Fjerner oppustethed
- ✓ Velvære i maven
- ✓ Giver en flad mave
- ✓ Stimulerer fordøjelsen



Prøv Macoform til halv pris

Macoform kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. **Netop nu:** kr. 99,- for to måneders forbrug.

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden www.wellvita.dk eller via telefon: 82 30 30 40 – hverdage kl. 8-16.



Privatansatte har sagt ja til overenskomsterne

Det første overenskomstresultat efter den økonomiske krise er blevet godkendt af lønmodtagerne ved den urafstemning, der sluttede midt i april. Dermed ligger løn- og ansættelsesvilkårene for de næste tre år fast. FOAs privatansatte medlemmer var tilfredse med resultatet. Mere end fire ud af fem satte kryds ved ja, og det er jeg naturligvis glad for. Til gengæld var det en tæt afgørelse indenfor hele LO, hvor ja-stemmerne udgjorde et meget lille flertal. Det store antal nej-stemmer bør få alle til at overveje de mulige årsager til, at så mange LO-medlemmer ikke kunne acceptere overenskomstresultaterne.

Der er især to ting i de første forlig, der lagde kursen for alle øvrige forhandlinger, og som voldte store problemer ved forhandlingerne om FOAs overenskomster. Det ene er indførelsen af lokalløn. Vi kender i den offentlige sektor til lokale lønforhandlinger, men den model, der nu er indført

på en del af det private arbejdsmarked, kender vi ikke. I den model kan en del af lønforhøjelserne til alle ved lokale forhandlinger flyttes til nogle. Det ville FOA ikke gå med til, og det er da også holdt ude af vores overenskomster.

Det andet er muligheden for systematisk overarbejde, som reelt giver mulighed for, at arbejdstiden kan variere fra uge til uge, men gennemsnitligt skal arbejdstiden være 37 timer om ugen. Det kender vi i den offentlige sektor, hvor en stor del af overens-

Det store antal nej-stemmer bør få alle til at overveje de mulige årsager til, at så mange LO-medlemmer ikke kunne acceptere overenskomstresultaterne.

komsterne fastlægger, at arbejdstiden gennemsnitligt er 37 timer om ugen. Her var det til gengæld arbejdsgiverne, der ikke ønskede denne del med i vores forlig, og derfor er også det holdt ude af vores overenskomster.

Ud over glæden ved, at FOAs medlemmer vendte tommelfingeren op til resultatet, er jeg meget glad for, at deltagelsen i afstemningen denne gang steg ganske meget, så vi nu nærmer os halvdelen af de stemmeberettigede. Tak for det. ★

Dennis Kristensen

[kort sagt]

Jeg er glad for, at fire ud fem privatansatte FOA-medlemmer var tilfredse med overenskomstresultatet.



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

Facebook

Gråt guld sparkes ud af arbejdsmarkedet!

30. marts

Det lader til, at de ældre bare skal sparkes ud, selvom de passer deres arbejde og har rigtig meget erfaring, og det bestemt ikke er dem, der har flest sygedage. Skal der fyres nogen, må det afgøres på noget andet end alder. Men vi ved jo godt, at det nok også handler om penge – ældre med lang anciennitet koster.

Yvonne Staun

Facebook

Sosu mister statsborgerskab – godt FOA hjælper

27. marts

Hun bøder for en fejl, som myndighederne har begået. Det er da altid noget, at FOA stiller en advokat til rådighed, og de ikke følger med den forkerte vogn. Skammer mig over, at man ikke anerkender, at der er sket en fejl.

Hosnya El Hani

Facebook

Tak til sosu for at råbe op på Velfærdstopmøde

23. marts

Godt gået, Nana. Tak fordi du har talt vores sag. Jeg har arbejdet et sted, hvor nattevagten det meste af tiden var eneansvarlig for 60 borgere fordelt på to etager. Det er



Politikerne glemmer, at der med alderen ofte kommer aldersrelaterede sygdomme som gigt og dårlig ryg.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT ANNE-DORTHE HEIDMANN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebook-side.

slet ikke i orden. Men uanset hvor mange skal man ikke være eneansvarlig om natten.
Susanne Ansbjerg Eriksen

Facebook

Uetisk at genoplive ældre, der vil gerne dø
21. marts

I vores område i hjemmeplejen har vi en meget gammel dame. Da hun sidst var syg, fik vi at vide, at vi skulle genoplive hende, hvis hun fik hjer-testop, mens vi var der. Og det selv om hun kun venter på at få fred. Uetisk i mine øjne.

Jette Møller Hansen

Facebook

OK17: Husk de små faggrupper
21. marts

Husk nu FOA, at der også er andre faggrupper end sosu'ere. Vi er rigtig mange faggrupper,

som føler os oversete i FOA. Flot at I har fået noget hjem. Man kunne håbe på, at det komme til at smitte af på alle FOAs små faggrupper.

Tom Lindberg

Sendt til redaktionen
Opråb fra en senior
30. marts

Politikerne vil gerne have, at vi udskyder vores pensionsalder. Men en del af os har arbejdet i over 40 år med tungt arbejde, og politikerne glemmer, at der med alderen ofte kommer sygdomme som gigt og dårlig ryg. På mange arbejdspladser må man højst have 10 sygedage om året, hvorefter man skal komme med en lægeerklæring. Der efter er der risiko for at blive opsagt på grund af for mange sygedage.

I kommuners seniorpolitik står: "Seniorpolitikken er formuleret i erkendelse af, at

mange seniormedarbejdere netop har nogle særlige behov efter mange år i faget. Derfor skal der så vidt mulig tages hensyn til den enkelte seniormedarbejders ønsker og behov. Det kræver fleksibilitet på den enkelte arbejdsplads."

Er det de yngre kollegaer, der skal tage hensyn, og tage de tunge løft og løbe hurtigere? Det kan ofte skabe irritation og dårligt arbejdsklima. Og senioren får dårlig samvittighed over, at de yngre skal tage det tunge arbejde. Jeg er meget frustreret og kan ikke få dette til at hænge sammen.

Er man så uheldig at blive opsagt og har mulighed for senere at gå på efterløn, er der regler om, hvor mange uger og timer man skal have været i job inden for de sidste år for at få den efterløn, man har betalt til i mange år.

Så med udsigt til at miste job og efterløn på grund af stramninger i efterlønsordningen, sygefravær samt tilbagetrækningsalder, får I dette opråb til eftertanke.

Social- og sundhedsassistent
Anne-Dorthe Heidmann, årgang 1958



Har du følt dig presset til at aflevere syge børn?

43 % af FOAs medlemmer, der har børn i dagtilbud eller SFO, har været nødt til at aflevere et sygt barn, fordi mulighederne for pasning var udtømt.

Fokus side 8-11



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



10.000 reaktioner

På FOAs Facebookside kastede artiklen 'Mary fik medalje af Dronningen og en fyreseddel fra kommunen' en bølge af reaktioner og kommentarer af sig. Over 10.000 reaktioner fra brugerne blev det til i alt.



En ombejlet

1

1 Attraktivt. Det er sjovt at arbejde i køkkenet, og børnene gør det frivilligt i deres frikvarter. Tina har ligefrem venteliste. Belønningen består af en bolle eller et stykke frugt og penge til klassekassen.

2 Forsigtig. Endskeiverne fra toastbrødet bliver skåret i tern og lavet til brødcroutoner. Anna har på den hårde måde lært at passe på fingrene, når hun bruger den skarpe kniv.



2



3



4



5

De øver sig på hovedregning, lærer om hygiejne og bliver kloge på, hvordan en arbejdsplads fungerer. **Skoleelever får selvtilid af at hjælpe til i kantinen** på Højvangsskolen i Aarhus – uden deres hjælp kunne kantinen slet ikke løbe rundt. Og midt i det hele står kantineleder Tina Kejser og styrer slagets gang med dagens lune ret, hjemmebagte boller, frugt og salatbar til de store frikvarterer.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

kantineleder

[Måltidsmærket]

Fødevarestyrelsen udsendte 1. marts 'Måltidsmærket', en vejledning til sund skolemad.

Kantineleder Tina Kejser er en af de medarbejdere, som styrelsen har brugt som inspiration, fordi hun inddrager børnene i køkkenet. Hver dag får hun hjælp af 4-5 elever, når hun laver mad, som lærerne og de 650 elever kan købe i pauserne.



Læs mere

altomkost.dk/maaltidsmaerket

3 Forklæder. Skoletøjet skal ikke blive snavset, så eleverne tager forklæde på, når de kommer i køkkenet. Tina Kejser har selv designet forklæderne.

4 Hjemmebag. Enkelte ting har Tina lavet om på for at leve op til Fødevarestyrelsens retningslinjer. Blandt andet skal hun selv bage ciabattaboller. De købte er for salte og for fine.

5 Melmåling. Trine fra 6. a går selv i gang med at lave bolledej til dagen efter. "Vi lærer både hovedregning, hygiejne – og at spare på saltet," forklarer hun.

6 Balance. For et par år siden blev kantineledriften lagt helt om, og Tina Kejser skulle stå for driften alene. Hun fik idéen til at inddrage børnene, og i dag balancerer kantinen økonomisk. Omsætningen er på 2-3.000 kroner om dagen – og stigende.



6



7 Fisk. Elever og lærere kan købe en varm middagsret for 25 kroner. I dag er det stegte kartofler med fiskefrikadelle og salatbar. Måltidsmærket foreslår fisk på menuen lidt oftere, end Tina Kejser plejer.

8 Altid populært. Dagens lune ret er toast – i den sunde version med groft brød, mager skinke og ost.

9 Styrker. Mange forskellige børn tilbyder deres hjælp i kantinen. Dem, som ikke er bogligt stærke, får en god oplevelse, fordi de kan vise, at de er dygtige til noget andet.



10 Vitaminer. Når det store frikvarter slutter, er salatbaren som regel helt ryddet. Der bliver brugt fuldkornspastaskruer, og grove grøntsager som hvidkål og rødkål supplerer den mere fiberfattede grønne salat.

11 Madhenter. Pædagogisk assistent Linda Andersen henter en bolle og en pizzasnegl til et par af børnene med særlige udfordringer. "Fantastisk dejligt, at vi både kan få varm mad og mellemmåltider," siger hun.



det virker

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

Løg er en af verdens ældste og mest udbredte grøntsager. De er sunde, nemme at dyrke og transportere og har en lang holdbarhed.

Kilde: Wikipedia



Børn tror ikke, de kan lide løg. Men det kan de, når Lisbeth Dalsgård laver tema om løg i børnehaven.



Løg til leg, læring – og dejlig suppe

Lisbeth Dalsgård og pædagogerne i børnehaven Krathgården laver indimellem temauger om forskellige madvarer: tomater, honning – eller løg. Så lærer børnene alt, hvad de kan om produktet. Løg dyrker de selv på børnehavens jord, så de kan se det spire og spise det. Og de lærer, at hyacinter også kommer fra et løg.

“Børn tror ikke, de kan lide løg, men når vi har temauger, laver jeg en smagetallerken, hvor de først skal smage de skarpe, rå løg, derefter de sødlige, kogte løg – og til sidst bliver belønnet med knasende, ristede løg,” fortæller køkkenleder Lisbeth Dalsgård.

Erfaringen med løg betyder også, at børnene med stor fornøjelse spiser løgsuppe med croutoner, som de selv har skåret af endeskiver fra brød.

“Jeg kan godt lide at flytte børns holdninger til, hvad de kan lide og ikke lide. Og det er løg gode til. Desuden er de både sunde, billige, danske og kan skaffes hele året.”

Mad spiller en stor rolle i institutionen, der har sølvmærke i økologi. Køkkenet er åbent, så børnene kan følge med og mærke duften af mad i god tid inden frokost. Der er også et bord, hvor de kan hjælpe med maden. Her kan de skrælle gulerødder og sammen med en pædagog ælte bolledej og lave pizzasnegle.

Krathgården er en gammel bondegård,

så om sommeren dyrker de selv grøntsager og krydderurter. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

[opskrift]

Løgsuppe

(4 personer)

- 5 store løg
- 2 fed hvidløg
- 10 g olie
- 1 spsk. timian
- 1 l vand
- ½ l hønsebouillon
- 2 spsk. hvidvinseddike

Løg snittes og sautes sammen med hvidløg i olie, til de karamelliserer. Tilsæt salt, peber, timian og væske og lad det koge ved svag varme i 20 minutter. Smag til med lidt hvidvinseddike og server med ristede brødcroustons.

[cv]

Navn: Lisbeth Dalsgård

Alder: 45

Uddannelse: Kostvejleder

Arbejde: Har siden 2010 arbejdet i kombinationsstilling som køkkenleder og pædagogmedhjælper i børnehaven Krathgården i Silkeborg. Hun laver mad til 39 børnehavebørn og otte børn i dagplejens gæstehus



Tag børnene med i køkkenet

Børnenes lange skoledage og forældrenes travle arbejdsdage råber på gode, sunde skolemadsordninger – til en rimelig pris. Dem findes der heldigvis mange af. Nogle af dem kræver godt nok store investeringer og store driftstilskud og er derfor en udgift for kommunerne, men på sigt tror jeg godt, at det kan betale sig at investere i gode madvaner helt fra barndommen.

Det er dejligt at se, at der også er skoler, der selv finder på gode løsninger, som det er nemt for andre at kopiere. På Højvangsskolen i Aarhus har de haft en

kantinebod i mange år – med forskellige konstruktioner, forskellige succesrater og vekslen i størrelse på underskuddet.

Hun er nemlig ikke bare god til at lave mad. Hun er også god til at sætte børnene i arbejde.

Det imponerer mig, at de nu gennem et par år har haft en ordning, der er så god, at også Fødevarestyrelsen har fået øje på den. I sit oplæg til bedre og sundere skolemåltid – 'Måltidsmærket' – har styrelsen brugt kantineleder Tina Kejser som inspiration.

Hun er nemlig ikke bare god til at lave mad. Hun er også god til at sætte de unge i arbejde. Der er venteliste for at få en tjans i køkkenet i dagens to store frikvarterer. Hun gør det sjovt for børnene at gøre en indsats for, at de selv, kammeraterne og lærerne kan få et sundt frokostmåltid. Børnene siger selv, at de lærer en masse ved at arbejde i køkkenet. Nogle af dem får opbygget selvtillid ved at få nye kompetencer. Og, som Tina Kejser fremhæver, børnene oplever glæden ved at samarbejde og gøre noget godt for andre. ★

[kort sagt]

På en skole i Aarhus kan eleverne melde sig til en frivillig køkkentjans i frikvartererne. Det er en succes – både for børnene og for maden.



Gina Liisborg

Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

28

procent af kommunerne forventer behov for flere dagplejere det kommende år, og 24% har allerede nu ansat flere dagplejere eller søger efter dem. Den stigende efterspørgsel kommer efter en række år med voldsomt fald i antallet af dagplejepladser.

Kilde: Undersøgelse fra Bureau 2000, 81 kommuner deltog.

Kommuner og regioner i top med løn

Ansatte i kommuner og regioner scorede den største lønstigning i 2016. Stigningen for de ansatte her var i gennemsnit 2,4%. Til sammenligning steg ansatte i staten med 1,3% og privatansatte med 1,8%.

Kilde: Danmarks Statistik



Flere kolde hænder i kommuner

Syd- og sønderjyske kommuner har i løbet af de seneste seks år oprettet mere end 500 nye stillinger til akademikere. Ti gange så mange stillinger er i samme periode nedlagt blandt andet i ældreplejen.

Kilde: JyskeVestkysten og Danmarks Statistik



Foto: Colourbox

Svært overvægtige børn kan hjælpes

750 børn har tabt sig ved hjælp af 'Holbæk-metoden'. Der er tale om en metode til behandling af svært, overvægtige børn, som er udviklet på Holbæk Sygehus. Otte kommuner har siden 2012 haft et samarbejde med hospitalsenheden. Metoden virker også uden for sygehuset, hvor børnene får hjælp af specialuddannede sundhedsplejersker og kostvejledere.

Kilde: dknyt.dk

Få en personlig socialrådgiver

Stress, smerter og talrige sygemeldinger skubber mange alt for tidligt ud af arbejdsmarkedet. Pensionselskabet PenSam giver derfor ledere og medlemmer af Kost- og Service-sektoren en særlig 'Hold Fast'-gruppeforsikring. Gennem den kan du få tilknyttet en socialrådgiver, der kan hjælpe med at holde fast i arbejdsmarkedet, hvis du er i risiko for at miste dit job på grund af dårligt helbred.

Læs mere

pensam.dk/holdfast

Fri for nullermænd

Foto: Colourbox Rengøringen på fire jyske hospitaler er i top, viser en ekstern kvalitetskontrol. 96 procent af de 200 lokaler, der blev kontrolleret på Hospitalsenhed Midts hospitaler i Viborg, Silkeborg, Skive og Hammel, blev godkendt uden bemærkninger. Rengøringen foretages af serviceassistenter, der er tilknyttet de enkelte afdelinger.

Kilde: Hospitalsenhed Midt

Kom på gratis kursus i sund mad

Fødevarestyrelsen holder fem gratis seminarer rundt om i landet. De skal gøre det nemmere at komme i gang med at lave sund skole- og kantine mad efter forslagene i styrelsens guide 'Måltidsmærket'.



Tilmeld dig

Send en mail til julma@fvst.dk med emnefeltet 'Seminar tilmelding', hvis du vil med.



Derfor er der en plads i helvede til dem, der opfandt buffeten, supersize-menuer og megastørrelser. Når det gælder mad, er vi stadig udstyret med reptilhjerner.

.....
METTE MØLBAK, MADREDAKTØR, I POLITIKEN

Uhm - duften af frikadeller

Beboerne på seks plejehjem, drevet af det private firma Aleris Omsorg, får fremover tilbudt mad, der ikke er baseret på dåser og halvfabrikata. Råvarer og tilberedning kommer så tæt på de ældre som muligt, så de kan mærke duften af frikadeller og være med til at skrælle kartofler, hvis de har lyst.

Kilde: Magasinet Pleje

70

Morgenmadsprodukter med fuldkorn, der markedsføres som sunde, er ikke nødvendigvis en god måde at starte dagen. Det viser en test, som Forbrugerrådet står bag. Mange af produkterne er nemlig fyldt med sukker.

Kilde: tænkt.dk



Foto: VEU-Center Hovedstaden

Lærer at passe på sin krop

Kemo Jawneh, der gør rent i af en Københavns udflytterbørnehaver, har sammen med en gruppe kolleger med udenlandsk baggrund været på et kombineret dansk- og rengøringskursus. Det 55 dage lange kursus har givet deltagerne både rengøringsviden og bedre læse- og skrivefærdigheder. Kemo Jawneh har lært om bakterier, at bryde smitteveje og bruge færre rengøringsmidler samt at passe på sin krop.

"Jeg anede intet om ergonomi, men nu har jeg lært at indstille moppens teleskopskafte rigtigt og ikke at løfte tunge ting," siger han.

Kurset har været så vellykket, at det vandt VEU Centrets efteruddannelsespris. Bag forløbet står de to uddannelsesinstitutioner TEC og KBH SYD.

Pas på pizzabakkerne

Problematiske flourstoffer, der blandt andet kan øge risikoen for spontan abort og påvirke immunsystemet, er blevet fundet i niveauer langt over den danske grænseværdi i emballage til fastfood. En europæisk undersøgelse viser, at de er fundet i næsten hver tredje emballage.

Kilde: Tænk



Foto: Colourbox

Kroniske smerter er hverdag for Anita Pedersen, efter hun snublede på jobbet. Med FOAs hjælp har hun fået næsten 700.000 kroner i erstatning.

Vejen til erstatning

2014 Juli

Anita Pedersen er på arbejde i hjemmeplejen og falder i en borgers hjem, hvor hun slår sit knæ.

Oktober

Anita får første kikkertoperation, hvor knæet bliver rensset.

December

Anita bliver opereret anden gang. Arvæv fjernes, og hendes knæ bliver rettet ud, da det er helt stift.

2015 Marts

Anita bliver opereret tredje gang på samme vis som ved anden operation.

Oktober

Anita bliver opsagt efter længere sygemelding.

December

Arbejdsskadestrylseren anerkender ulykken som en arbejdsskade og tilkender Anita 246.925 kroner i godtgørelse for varigt mén på 35 procent.

2017 Februar

Domstolen tildeler Anita en erstatning på 680.104 kroner for svie og smerte og tabt arbejdsfortjeneste. Hun får løbende en månedlig erstatning frem til endelig afgørelse om tab af erhvervsevne.

Anita endte i kørestol efter fald på jobbet

Det gør hamrende ondt i knæet, husker social- og sundhedsassistent **Anita Pedersen**. Hun har aftenvagt i hjemmeplejen og har ikke set ledningen i den smalle, mørke passage hos borgeren. Hun er snublet og har hamret knæet ned i en stikdåse.

Hvad, der skulle have været en ganske almindelig arbejdsdag en julidag i 2014, ender med at sende hende i kørestol med kroniske smerter.

“Mit liv er vendt 180 grader. Tidligere arbejdede jeg mere end fuldtid og dyrkede meget sport. Jeg savner det. Nu sidder jeg bare her og kan ikke komme nogen steder,” siger 57-årige Anita Pedersen.

I dag lever hun med lidelsen refleksdystrofi. Al berøring mod benet er ulidelig. Derfor klipper hun det ene bukseben af sine benklæder, så stoffet ikke rører. Når vanddråber rammer benet, føles det som

om, der er ild i det, så hun forsøger at undgå det i badet. Og det er sjældent, hun kommer udenfor, fordi vindens brise og solens stråler forværrer smerten.

Tre operationer og forværring

Efter faldet i 2014 fortsætter Anita med at gå på arbejde. Men da hun efter en måned stadig humper rundt, tager hun til lægen. Han mener, det må være et skadet korsbånd eller menisk og vil derfor undersøge det ved en kikkertoperation. Der er ikke noget usædvanligt.

“Derfor skulle jeg bare hjem og træne knæet selv, men det kunne jeg ikke,” fortæller Anita.

Låret hæver til dobbelt størrelse, og benet bliver blåt helt op til lysken efter operationen. Hendes fod kan pludselig gå fra at føles iskold til brændende indeni, og benet bliver så stift, at hun slet ikke kan bevæge det. Hun må derfor under operationskniven igen. Og igen. Men intet hjælper, og smerterne bliver værre.



Tidligere arbejdede jeg mere end fuldtid og dyrkede meget sport. Jeg savner det.



Anita Pedersen faldt på jobbet og bruger i dag kørestol. **FOA** hjalp hende med at få erstatning.

Afslag på godtgørelse

Anita har ikke været på arbejde siden første operation. Gennem en veninde får hun at vide, at hun kan søge godtgørelse hos kommunen for svie og smerte. Det får hun afslag på.

“De skrev, at det var usandsynligt, at jeg ikke var bekendt med ledningens placering. De kunne lige så godt have sagt, at jeg var fuld af løgn. Jeg blev så vred,” siger Anita.

Derfor kontakter hun FOA Sydsjælland, der går ind i hendes sag.

Tager en dag ad gangen

Efter et længere forløb har Anita i februar 2017 ved domstolen fået tilkendt en erstatning på 680.104 kroner for svie og smerte og tabt

arbejdsfortjeneste. Hun mangler stadig at få opgjort, hvad hun får for tab af erhvervsevne.

“Beløbet betyder ikke noget for mig, men jeg håber, at min sag gør, at de får nogle nye sikkerhedsprocedurer, så det samme ikke sker for andre.”

For Anita bliver livet aldrig som før.

“I starten græd jeg meget, når jeg tænkte på alt det, jeg kunne før. Jeg tror aldrig, jeg kommer til at affinde mig 100 procent med det, for jeg bliver hele tiden mindet om det. Derfor spekulerer jeg ikke over fremtiden, for så bliver jeg bare ked af det. Jeg tager en dag ad gangen.” ★

sinj@foa.dk

[bag om ordet]

Refleksdystrofi kaldes også komplekst regionalt smertesyndrom eller CPRS. Ofte skyldes lidelsen en kraftig skade mod armen eller benet. Man får intense brændende eller sviende smerter, huden bliver tynd, hudfarven varierer, og det angrebne område bliver overfølsomt.

Kilde: sundhed.dk

 Se video

på fagbladetfoa.dk/fald-paa-job

Lønforskellen

Hvorfor er der forskel på lønnen?



Som social- og sundhedsassistent og FOA-medlem synes jeg, det er interessant, at vi taler om ligeløn, når vi ikke engang aflønnes ens i kommune og region. Jeg er ansat i Region Sjælland og føler mig lidt snydt.

Jeg arbejder i alle tre vagttyper og har ingen lønfordele af denne fleksibilitet. Jeg kan ikke selv vælge min vagttype, og mine patienter er akut syge mennesker, som kræver lige så mange og forskellige sygepleje-

opgaver, som mine kolleger yder ude i kommunen. Hvorfor denne lønforskel?

[Peder Sørensen]

Svar

Lønforskellen mellem social- og sundhedsassistenter i regionerne og kommunerne skyldes, at forhandlingsresultatet i 2008 blev forskelligt på de to overenskomst-områder. Erfaringstillægget efter 10 års beskæftigelse blev hævet med 5 løntrin på det kommunale område. Det kunne lade sig gøre, fordi de

kommunalt ansatte sosu-assistenter – selv om det er en stor stillingsgruppe – udgør en mindre del af FOAs samlede lønsum i den kommunale sektor.

Sosu-assisterne er den absolut største gruppe i den regionale sektor, så derfor var der kun penge til at hæve erfaringstillægget efter 10 års beskæftigelse med 3 løntrin, selv om der procentuelt blev brugt lige så mange penge i den regionale sektor som i den kommunale sektor. Som kompensation fik alle sosu-

assistenter i regionerne et årligt grundlønstillæg på 3.574 kroner. Det var ikke med FOAs gode vilje, at det endte med denne lønforskel. Forbundet havde naturligvis helst set samme løsning i begge sektorer. Men strejkens afslutning cementerede en lønforskel, som det indtil videre ikke er lykkedes at komme til livs.

[Knud Røddik]

Må man holde ferie under sygdom?



Jeg har været delvist sygemeldt i en periode, hvor jeg arbejder nogle få timer om dagen. Min leder har sagt, at hun vil trække ferie for juledagene, hvor vi har haft ferielukket på arbejdet. Må hun godt det?

[Anonym]

Svar

Nej, det må hun ikke. Når man er sygemeldt, kan man ikke også holde ferie – uanset om man er sygemeldt på deltid eller på fuld tid. Hvis din leder ikke kan anviser dig arbejde på grund af ferielukning, så er du fuldt sygemeldt i perioden. Du kan få vejledning om ferie og sygefravær i din lokale FOA-afdeling.

[Malene Haarder]

Hvorfor spørger I om løn under ferien?



Da jeg skulle søge om mine feriedagpenge, blev jeg spurgt om 'løn under hele ferien'. Jeg har skrevet 'nej', da jeg forstår det sådan, at I spørger om, hvorvidt jeg får løn under min ferie fra min arbejdsgiver. Er det rigtig forstået?

[Sara]

Svar

På ansøgningsblanketten om feriedagpenge spørger vi, om du får løn under din ferie. Grunden til spørgsmålet er, at man som udgangspunkt ikke kan modtage både feriedagpenge og løn for den samme ferieperiode. Hvis du får løn fra din arbejdsgiver under din ferie, vil du derfor ikke kunne modtage feriedagpenge samtidig.

I nogle tilfælde kan det dog lade sig gøre at modtage både løn og feriedagpenge for den samme periode. Hvis du samlet har ret til mere end 25 dage med ferie med løn efter ferieloven + feriedagpenge fra FOAs A-kasse, har du mulighed for at holde ferie med løn samtidig med, at du får feriedagpenge for en del af ferieperioden.

[Mikkel Meldgaard Bloch]

Denne gang får du svar fra



Knud Røddik
konsulent i FOA



Malene Haarder
konsulent i FOA

Min nye leder har et andet syn på sikkerheden. Hvad gør jeg?



Jeg er en social- og sundhedsassistent i 50'erne. Jeg er ansat på en social-psykiatrisk enhed, som jeg selv har været med til at starte. Vi har det tungere klientel af gamle misbrugere med dobbeltdiagnoser. Vi har altid arbejdet med en høj grad af sikkerhed i arbejdet. For halvandet år siden fik vi en ny leder, som ønsker en anden profil på arbejdspladsen. For eksempel vil hun gerne have flere pædagoger, så når en medarbejder rejser, erstattes denne med en pædagog. Det oplever vi ældre medarbejdere jo lidt som en diskvalificering af det arbejde, vi udfører. Lederen har desuden et andet syn på sikkerhed end vi erfarne. Jeg har været arbejdsmiljørepræsentant gennem de seneste 15 år og har altid kæmpet for en så høj sikkerhed i arbejdet som muligt. Hvis en beboer for eksempel har begået vold eller er kommet med voldsomme trusler, så skærmer vi vedkommende og går ikke alene ind til ham/hende.

Men for nylig, hvor vi havde haft en situation som beskrevet, var der sygdom i personalegruppen. Her beordrede lederen os til at se bort fra vores sikkerhedsaftale og gå alene ind til en voldelig beboer, der havde angrebet en medarbejder. "Du kender ham jo. Han gør ikke dig noget," blev der sagt. Da jeg nægtede, fik jeg at vide, at det var på kanten af arbejdsvægring og kunne føre til bortvisning. Efterfølgende har jeg fået kraftige stress-symptomer og har måttet sygemeldes i en uge. Nu skal jeg tilbage, så hvad gør jeg?

[Den gammeldags']

Svar

Du lyder ikke gammeldags, men derimod som en erfaren og tænksom arbejdsmiljøforkæmper. Jeg synes, du skal tage det op i MED, så I kan få en principiel drøftelse af det skete. Hvis tingene igen bagatelliseres, kan du eventuelt kontakte Arbejdstilsynet og få dem ud på jeres arbejdsplads og vurdere forholdene. Det er arbejdsgiverens ansvar, at arbejdet kan udføres for-

svarligt, og sygdom i personalegruppen er ingen undtagelse for dette. Du kan altid kontakte din lokale FOA-afdeling for råd og vejledning. Der har jo desværre været flere sager, der er endt tragisk på grund af overoptimisme i forhold til den relation, man har til beboeren. Der er beboere, som på grund af deres psykiske lidelse pludselig kan eksplodere i fejltolkninger, paranoia og angst og føle sig så truet, at de oplever, at et angreb er den eneste mulighed. Derfor er det meget vigtigt, at vi er enige om sikkerhedskulturen på arbejdspladsen og ikke dispenserer fra den.

Hvad angår den anden problematik, du beskriver, så tror jeg, at I trænger til en temadag eller et møde, hvor I taler om, hvad kerneopgaven er, og hvordan de enkelte faggrupper bidrager til bedst mulig løsning af kerneopgaven. Held og lykke med disse to store opgaver, som er centrale for, at I har en velfungerende og sikker arbejdsplads.

[Pia Ryom]

Bliver mine løntillæg overført til ny stilling?



Jeg er træt af min leder og overvejer at søge nyt job. Får jeg min løn med, hvis jeg skifter job til en tilsvarende stilling inden for samme kommune?

[Anonym]

Svar

Hvis du skifter job inden for kommunen – enten fordi du selv har søgt, eller fordi du er blevet forflyttet – så beholder du din lokalt aftalte kvalifikationsløn. Vær dog opmærksom på, at det kun gælder, hvis der

er tale om en direkte overgang fra en stilling til en anden stilling i samme kommune. Der må ikke være nogen pause mellem de to ansættelser. Holder du for eksempel en uges selvbetalt ferie mellem de to ansættelser, har du ingen garanti for at få din lokalt aftalte kvalifikationsløn med.

Det samme gælder, hvis du skifter til en anden kommune. Ved skift til en stilling i en anden kommune skal din løn genforhandles – herunder

også dine lokalt aftalte kvalifikationslønstillæg. Din centralt aftalte kvalifikationsløn bevarer du altid, uanset om der er ophold mellem de to ansættelser i samme kommune. Hvad angår funktionstillæg, så kan du både få eller miste funktionstillæg, hvis der sker ændringer i de funktioner, du udfører i forbindelse med jobskiftet.

[Anders Damm-Frydenberg]



Da jeg nægtede, fik jeg at vide, at det var på kanten af arbejdsvægring og kunne føre til bortvisning.

'DEN GAMMELDAGS'

ARBEJDSMILJØREPRÆSENTANT



Du kan enten udfylde formularen på **foa.dk/brevkasse**, sende en e-mail til **brevkasse@foa.dk** eller sende et brev med posten til:

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

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



Mikkel Meldgaard Bloch
konsulent i FOA



Pia Köhler Ryom
arbejdspsykolog,
Arbejdsmedicinsk
Klinik i Aalborg



Anders Damm-Frydenberg
konsulent i FOA

Hver tredje vil gerne skifte job

FOAs medlemmer viser stor interesse for jobskifte, viser ny analyse.
Et godt tidspunkt at gå nye veje, siger direktør for jobportal.

.....
Af Karen Greve

Har tanken om et nyt job strejft dig, er du ikke alene. 36 procent af dine kolleger går med samme overvejelser, viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer. Lysten til nyt job er størst inden for sundhed, men de øvrige jobområder følger godt med.

Det er især stress og konflikter på jobbet, der giver lyst til at søge væk. Derudover har bemanding og god ledelse eller ej stor betydning for, om behovet for nye udfordringer melder sig, fremgår det af analysen.

Hvis du går i jobskiftetanker, er tidspunktet ikke dårligt, siger direktør for Jobindex.dk

Kaare Danielsen.

“Der er færre ansøgere til de ledige stillinger end for bare et år siden. Hvor der tidligere var 15, er der nu

2-3 kvalificerede ansøgere at

vælge imellem. Du kan dog stadig ikke vælge og vrage. Du skal gøre en indsats,” opfordrer han og råder til at tænke bredt.

Stor forskel på ledighed

Vibeke Kold, konsulent i FOA JobMatch, oplever også stigende interesse fra arbejdsgivere, der søger medarbejdere inden for de fagområder, som FOA organiserer. Efterspørgslen varierer dog meget alt efter, hvor i landet det er. Således svinger ledigheden fra 2,1 procent i Skive til 9,7 procent på Fyn.

“Vi har både arbejdsgivere, der fortæller, at de næsten ikke kan finde medarbejdere, og nogle, der får flere hundrede ansøgninger. Generelt har pædagogiske assistenter svært ved at få arbejde, mens social- og sundhedsassistenter over næsten hele landet har det let,” siger Vibeke Kold. ★

mail@storybusiness.dk

**Vær obs
på løn ved
jobskifte**

Side 25

[bag om ordet]

FOA JobMatch En landsdækkende og gratis formidling af job mellem FOA-medlemmer og arbejdsgivere.

foa.dk/jobmatch

Så mange overvejer jobskifte

13 procent er helt enige og 23 procent er delvist enige i udsagnet: “Jeg overvejer at søge væk fra min nuværende arbejdsplads.”

Tallene varierer efter jobområde.

○ Kost og service:

29%

○ Pædagogisk: 34%

○ Social og sundhed: 40%

○ Teknik og service: 34%

Kilde: FOA-undersøgelse om jobskifte, jan. 2017, 4.651 deltog.

Social- og sundhedsassistent Jeanie Andersen **har ikke fortrudt, at hun tog mod til sig og søgte nyt job.**



Jeanie tog springet

Jeanie Andersen har været i sundhedsplejen siden 1989, og her bliver hun. Men hun vil have en god leder. Derfor har hun **lige skiftet job**.

Af Karen Greve ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →



Det er svært at skifte, for man ved, hvad man har, men ikke hvad man får. Men jeg tog chancen.

JEANIE ANDERSEN

Jeanie Andersen vil gerne **udvikle sig i sit job**. Hun søgte væk for at få en bedre leder.

3,8

procent var ledigheden for FOAs medlemmer i januar 2017. Det svarer til landsgennemsnittet.

Kilde: FOAs A-kasse

Danskere skifter hyppigt job

Når det gælder jobskifte, er danskerne blandt de ivrigste europæere. I 3. kvartal af 2016 skiftede otte procent af danskerne job svarende til 220.000 personer. Det overgås kun af finner og svenskere.

Kilde: Dansk Arbejdsgiverforening, 2016.

Job gennem netværk

- 40% får job gennem netværk
- 33% får job via annoncer i aviser, fagblade og på nettet.
- 18% får job gennem uopfordrede ansøgninger.

Kilde: dr.dk (Megafonundersøgelse for Danske Medier, 2014).

→ Jeanie tog springet

Jeanie Andersen har været i sundhedsplejen, siden Poul Schlüter var statsminister, og hun er glad for sit arbejde, der hver dag giver hende mulighed for at se borgere flytte sig. Det er ren arbejdsglæde at se en borger ankomme i rullestol og senere forlade døgncenteret på to ben. Derfor kunne hun ikke tænke sig at lave noget andet. Alligevel har hun for nylig skiftet arbejdsplads. Ledelsesproblemer tærede på jobglæden.

“Til sidst følte jeg mig ikke glad på mit gamle arbejde. Der var en mut stemning. Det er svært at skifte, for man ved, hvad man har, men ikke hvad man får. Men jeg tog chancen.”

Med den lange erfaring ved den 49-årige social- og sundhedsassistent, hvad der er vigtigt, for at hun trives:

“Jeg vil have en leder, der er god til at lytte og tør give mig både ris og ros. Hvis jeg laver en fejl, vil jeg vide det, og hvis vi i en periode har travlt og klarer det hele alligevel, vil jeg også gerne have et skulderklap,” siger Jeanie Andersen.

På sin gamle arbejdsplads oplevede hun desuden, at det kan være afgørende med god information fra ledelsen, når der sker ændringer.

“Vi fik en konstitueret leder, da vores gamle sagde op, og samtidig var vores forstander sygemeldt. Jeg følte ikke helt, at ledelsen løftede deres opgave i den periode. Vi fik ikke besked om, hvad planen var. Skulle der ansættes nye og hvornår? Det skabte en usikkerhed blandt personalet.”

Jeanie oplevede, at hendes kolleger begyndte at hviske i krogene om at søge væk, og efter lidt overvejelser besluttede hun, at hun også ville sende en uopfordret an-

søgning af sted til en arbejdsplads, hun havde hørt godt om:

“Jeg tænkte, at jeg ikke ville miste noget ved at søge, men selvfølgelig var jeg nervøs. Jeg har kun sendt få ansøgninger og været til samtale tre gange i mit liv.”

Alle står klar til at hjælpe

Jeanie får med det samme et godt indtryk af lederen på det nye sted, hun har søgt hen, Broparken i Rødovre. Både via de sms'er og mails de udveksler, og senere da hun bliver kaldt til samtale:

“Der var en behagelig tone, og hun skrev blandt andet, at hun håbede, at de kunne leve op til mine forventninger. Det var meget tydeligt, at samarbejdet gik begge veje. Hun spurgte også til, hvordan de ville kunne hjælpe, hvis jeg ikke trivedes i den første tid.”

Jeanie bliver tilbudt en stilling, siger ja tak og har været på sin nye arbejdsplads i to uger. Det er for tidligt at sige, hvordan hun trives på stedet, men hun føler sig rigtig godt modtaget:

“Jeg har fået en super opbakning. Alle står klar til at hjælpe. For det har man brug for, og det skal jeg lige vænne mig til: At jeg ikke har det hele på rygraden, men er nødt til at spørge mine kolleger om alt muligt.”

Foreløbig har hun ikke fortrudt.

“Jeg synes virkelig ikke, at man skal blive på en arbejdsplads, hvor man har det dårligt,” siger Jeanie Andersen. ★

karengreve@mail.dk

Sådan finder du drømmejobbet
Side 30-31



Find dit nye job med FOA Job

FOA Job hører til landets største job-søgningsmaskiner og har jobannoncer fra de fleste danske virksomheder og alle offentlige institutioner.

- Du skriver din stillingsbetegnelse og et geografisk sted i søgefeltet, f.eks. pædagog-medhjælper Aarhus. Så viser FOA Job dig en liste med jobannoncer, der passer til dine ønsker.
- Du kan oprette en jobagent, der sender en mail, hver gang der er et job, som passer til dine ønsker og kvalifikationer.

 **Læs mere**

foa.dk/forbund/nyt-job



Den største fare for job-søgende er at søge for snævert.

Dit drømme-job kan være noget andet, end det du regner med.

.....
DIREKTØR I JOBINDEX.DK
KAARE DANIELSEN

Jeanies råd til dig, der overvejer jobskifte

- Hvis du er utilfreds igennem lang tid, så prøv at sende en uopfordret ansøgning. Det mister du ikke noget ved.
- Spørg i dit netværk, så du ved noget om det sted, hvor du søger hen.
- Vær indstillet på, at du skal til at være den nye igen. Det kan være svært, når man har lang erfaring og er vant til at arbejde selvstændigt.



7 råd til at finde dit drømmejob

Af Karen Greve ★ illustration: Gitte Skov

tema ★
På jobjagt



1. Brug dit netværk

Den største chance for at få et nyt job går via andre i branchen. En kop kaffe med gamle kolleger, studievenner og bekendte af bekendte kan derfor vise sig nyttig i din jobjagt. Fortæl dit netværk, at du søger job, så de kan holde øje for dig.

2. Lær at læse annoncer

De fleste annoncer er bygget op over samme skabelon. Typisk skal du være på udkig efter tre ting:

- Faglige krav: Uddannelse og erfaring.
- Personlige krav: At du er stabil, selvstændig, engageret eller andet.
- Andre krav: At du for eksempel taler dansk, har kørekort eller basale it-kundskaber.

Jo mere præcist du kan svare på jobannoncens krav, jo større chance er der for at komme til samtale.

Jeg er en
blæksprutte



3. Skriv ansøgninger, der fænger

Du skal vise motivation og engagement. Skriv, hvorfor du vil arbejde lige præcis i denne børnehave eller på dette plejehjem. Det kræver, at du først sætter dig ind i arbejdspladsens værdier, men på den måde sørger du samtidig for en målrettet ansøgning. Husk især, at ansøgningen skal afspejle dig, så hvis du ikke normalt bruger en masse fremmedord, skal du heller ikke gøre det i en ansøgning.

4. Forbered jobsamtalen

- Kig en liste over de mest almindelige spørgsmål til samtaler igennem på nettet og overvej, hvad du ville svare. Find inspiration på stepstone.dk, jobindex.dk, ofir.dk eller i FOA-pjecen 'Sådan går du til jobsamtale'.
- Kig din ansøgning igennem og overvej, hvad den lægger op til at spørge ind til. Du skriver, du er empatisk. Kan du give et eksempel på hvordan?
- Overvej, hvad du selv har brug for at vide om arbejdspladsen og opgaverne, så du kan stille relevante spørgsmål.
- Undgå at tale dårligt om tidligere arbejdspladser, ledere og kolleger til en samtale. Det stiller dig negativt, uanset hvor meget ret du har.

5. Sørg for at have referencer på plads

Det er ikke alle arbejdspladser, der vil forhøre sig hos dine tidligere ledere eller kolleger, men de skal have muligheden.

6. Brug seriøs mailadresse

Opret en neutral mailadresse, når du skal søge job. Det er useriøst at hedde havfruen@hotmail.com eller humblefyren@mail.dk

7. Skriv navne rigtigt

Tjek navnet på lederen og arbejdspladsen en ekstra gang, så du undgår at kalde 'Marie' for 'Maria' eller 'Brumbassen' for 'Bumlebassen'.



Kilder: FOA-rapporten 'Ansættelser af nye medarbejdere på FOAs Arbejdsmarked. Erfaringer og gode råd fra medlemmer og arbejdsledere'. Marts 2014, dr.dk og Megafon, skrivansoegning.dk, og arbejdsmarkedspolitisk konsulent Vibeke Kold fra FOA Jobmatch.

Malenes råd til at blive skarp på sin profil:

- Jeg har besvaret spørgsmål på jobindex.dk/persontype/testonline. Det har hjulpet mig med at få styr på min profil.
- Jeg har bedt venner, familie og bekendte om at beskrive, hvordan de ser mig. Det har virkelig været nyttigt og har åbnet mine øjne for, at jeg tænker kreativt og æstetisk. Det kan jeg nu fremhæve.
- To ret forskellige veninder har læst mine ansøgninger og givet feedback. På den måde håber jeg at ramme flere af de ledere, der skal ansætte.

Et alternativ til jobsamtaler

Det er muligt at tænke i nye baner ved jobsøgning og -samtaler.

En daginstitution afprøvede f.eks. en ny samtaleform: De bad ansøgere aflevere deres ansøgning selv, og personalet satte tid af til at vise alle ansøgere rundt og tale med dem undervejs. På den måde fik de et personligt indtryk, og de undgik formelle samtaler omkring et bord.

Både ansøgere og personale var bag efter tilfredse med fremgangsmåden.

Kilde: FOA-rapporten 'Ansættelser af nye medarbejdere på FOAs Arbejdsmarked. Erfaringer og gode råd fra medlemmer og arbejdsledere'. Marts 2014.



Fra dagpleje til

Malene har været dagplejer i seks år. Hun er **nu i gang med at finde ud af**, hvordan hendes erfaring med børnepasning kan give mening på et kontor.

Af Karen Greve ★ foto: Niels Åge Skovbo

Sidste sommer stod 37-årige **Malene Skou Nielsens** skulder af. Efter et halvt år med hele fire kravlebørn under et år i dagpleje kunne hun ikke længere løfte højre arm. Og da det ikke gik an at forklare babyer med stort behov for tryk, at hun ikke kunne løfte dem – og efter lægens ordre skulle tage den med ro – sygemeldte Malene sig modvilligt.

“Jeg trak den så langt, jeg kunne, fordi jeg følte et stort ansvar for de børn og forældre, der havde en tryk hverdag hos mig,” forklarer Malene.

I løbet af de næste måneder nåede hun frem til, at hun dels

ikke vil slide sin krop op, dels ikke ville risikere at starte op med nye børn og igen være nødt til at stoppe.

“Det var en lang proces. Jeg gik mange ture og tudede undervejs, men da jeg først havde taget beslutningen om, at jeg skulle gå den administrative vej, var det en lettelse.”

Bruger sin erfaring

Siden er Malene Skou Nielsen blevet ekspert i den disciplin, der handler om at forklare, hvilke erfaringer man får som dagplejer, og hvordan de erfaringer kan bruges i andre job.

“Jeg er god til at lytte og sætte mig ind i forskellige menneskers behov. Som dagplejer er dagene aldrig ens. Du bliver dygtig til



Det var en lang proces. Men da jeg først havde truffet beslutningen, var det en lettelse.

MALENE SKOU NIELSEN

For tidligere dagplejer Malene Skou Nielsen handler det om at **se sine blandede erfaringer som en styrke** i forhold til ansøgere, der måske er gået en mere lige vej gennem forskellige kontormiljøer, men ikke har hendes sans for at multitasking under pres.

kontor

både at lave et program og bevare roen, når planen skal justeres, fordi et barn, der virkede frisk, pludselig bliver træt på vej til biblioteket.”

Malene ser de menneskelige kompetencer, hun har opøvet, som en ekstra ressource, når hun skal søge administrative job.

“Jeg er vant til at omstille mig lynhurtigt og til at samarbejde med helt forskellige mennesker, for jeg har haft alle slags forældre og børn,” siger hun.

Faglig opkvalificering

Malene Skou Nielsen har en uddannelse som advokatsekretær, som ganske vist er forældet, fordi den er mere end otte år gammel. Men med hjælp fra FOA har hun fundet to AMU-kurser, der kan give hende en faglig opkvalificering i administration, løn og personale.

“Jeg er overrasket over, hvor hurtigt jeg føler mig hjemme i stoffet. Allerede efter de første to uger på kurset føler jeg mig bedre klædt på til at søge kontorjob. Et andet plus er det nye netværk, jeg får på kurset, så jeg ser lyst på fremtiden.” ★

mail@storybusiness.dk

Sådan sælger du dig selv

Du **farer let vild** i 100 forskellige råd om at søge job. Vi har bedt to jobkonsulenter spotte de vigtigste do's and dont's.

Jobcoach Annegrethe Jansler driver sitet 'skrivansøgning.dk'. Ser typisk 40-50 ansøgninger pr. måned.

DO

- **Find dine værdier.** Skriv ned, hvad der er vigtigt for dig. Kolleger? Kurser? Nye opgaver? Du skal vide, hvad du brænder for, før du kan sælge dig selv.
- **Hav positivt fokus.** Er medarbejdere, der har været samme sted i 30 år, de mest stabile eller de mindst omstillingsparate? Vend det, du kan, til noget positivt.
- **Få sparring.** Hvis du ikke er god til at skrive, så få hjælp til at sætte de rigtige ord på din kunnen.

DON'T

- **Privat start.** ‘Jeg er 37 år og gift med Peter’. Sådan begynder mange. Gem det til sidst og præsenter dig i stedet som fagperson.
- **Paniksøgning.** Hvis du i panik søger alt, rammer du intet. Vælg ud, undersøg og forklar, hvad gevinsten er ved at ansætte dig.
- **Rod og fejl.** En overskuelig ansøgning uden for mange fejl signalerer, at du er ordentlig. Enkelte fejl er dog ingen ulykke.

Jobcoach Finn Larsen, driver receptor.dk, hvor han årligt hjælper jobsøgende med at skrive 250-300 cv'er og ansøgninger.

DO

- **Vær obs på dit cv.** Dit cv er ofte det første, arbejdsgiveren ser på. Det kan gøre en forskel med en linje på dit cv om, hvem du er, og hvorfor du søger jobbet.
- **Vis motivation.** Vis, at du brænder for netop dette job. Det kræver, at du undersøger, hvilke værdier arbejdspladsen har.
- **Ring og stil spørgsmål.** Ring og spørg ind til stillingsopslaget. Du skal vide, hvad det vigtigste er at kunne på denne arbejdsplads.

DON'T

- **Lyt ikke til amatører.** Man er ikke ekspert, fordi man har søgt ét job. Vælg dine rådgivere med omhu.
- **Drop supermennesket.** For mange positive egenskaber er utroværdigt. Vælg tre ting og kom med eksempler: ‘Jeg er stabil, og de seneste ti år er jeg aldrig kommet for sent’.
- **Undgå at skrive ‘jeg’ hele tiden.** Sæt dig i modtagerens sted: Hvad kan du gøre for dem?



Social- og sundheds-
hjælper Mathias
Brøndvig fik **hjælp til**
at få sit første job
fra FOA JobMatch.

I mål med første job

Mathias Brøndvig gik ledig i et år, fordi mange arbejdspladser tøver med at ansætte nyuddannede.

Af Karen Greve ★ foto: Heidi Lundsgaard

Hvad er FOA JobMatch?

En landsdækkende og gratis formidling af job mellem FOA-medlemmer og arbejdsgivere. For at være med skal du lægge dit cv ind i FOA JobMatches database. Jo mere detaljeret du udfylder dit cv, jo større er chancen for at finde et godt jobmatch til dig. Arbejdsløse medlemmer kan med et enkelt kryds på dagpengekortet få overført deres cv fra Jobnet.

“Er du sikker på, at de vil have en, der er så ung,” spurgte 23-årige **Mathias Brøndvig**, da FOA JobMatch en onsdag formiddag ringede for at spørge, om han ville til samtale på et ledigt vikariat som social- og sundhedshjælper i Aarup.

“Jeg var lidt modløs, for jeg havde søgt mange job, hvor alle ledte efter erfarne assistenter, og der er man magtesløs, når man kun har haft et vikariat på tre måneder,” siger Mathias Brøndvig.

Men i den anden ende af røret bekræftede konsulenten, at denne arbejdsplads turde satse på en nyuddannet. To dage efter var Mathias til en samtale i Aarup Hjemmepleje, og ugen efter begyndte han i et otte ugers vikariat, der siden er forlænget med et halvt år.

Mindre akavet

Mathias Brøndvig føler sig hjemme i sit nye job, og når han igen skal søge, vil han ikke

lade sig skræmme af høje krav i jobannoncer:

“Der er ting, jeg stadig skal lære, men som nyuddannet kommer jeg til gengæld med helt opdateret faglig viden.”

For Mathias var det en god oplevelse at komme direkte til samtale uden at skulle sende en skriftlig ansøgning:

“Her gik det hele stærkt, og så går man ikke og overtænker det, man slipper for den akavede proces, hvor man skal få et kort cv med to punkter til at se ud af en masse.”

Den største udfordring som nyuddannet er at møde frustrerede pårørende, mener Mathias Brøndvig.

“Min største frygt var at blive overfuset af pårørende på mine forældres alder. De kan være svære at argumentere over for. Men når man har været her et stykke tid, bliver man bedre til at argumentere for, hvorfor vi gør, som vi gør.” ★

mail@storybusiness.dk

7 skridt

Er dit liv og helbred truet, har du ret til at undlade at udføre en arbejdsopgave.

Hvis dit liv og helbred er truet på jobbet

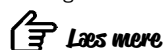
- 
- 1 Hvis du akut føler dig truet på dit liv og helbred på din arbejdsplads, har du ret til at beskytte dig selv. Det kan du gøre ved at undlade at udføre de arbejdsopgaver, der indebærer en overhængende risiko for din sikkerhed eller sundhed.
 - 2 Bestemmelsen om 'Liv, ære og velfærd' er blandt andet nævnt i 'Regler for behandling af faglig strid' – i daglig tale normen mellem DA og LO – altså mellem arbejdsgivere og arbejdstagere.
 - 3 Oplever du en situation, hvor du stopper arbejdet, fordi du føler dig truet på dit liv og helbred på din arbejdsplads, skal du straks kontakte din nærmeste chef og oplyse, hvorfor du har forladt arbejdssituationen.
 - 4 Kontakt derefter din lokale FOA-afdeling og underret din tillidsrepræsentant og arbejdsmiljørepræsentant.
 - 5 Dokumentér forløbet. Få eventuelt din lokale FOA-afdeling til at hjælpe. Det er en god idé at sende ledelsen en mail med en beskrivelse af situationen.
 - 6 Trusler på liv, ære og velfærd dækker over situationer, som akut truer din sikkerhed og sundhed. Når arbejdet vedrører mennesker, kan vold, trusler om vold og verbal krænkelser være eksempler på situationer, hvor du har ret til at nedlægge arbejdet, indtil der er fundet en løsning, så du igen kan udføre dit arbejde uden risiko for din egen sikkerhed.

- 7 Det er dig, der skal bevise, at der er en alvorlig sikkerheds- eller sundhedsmæssig risiko ved at udføre arbejdet. Der vil i vurderingen af bevisbyrden blive lagt vægt på Arbejdstilsynets udtalelser i sagen. Det er derfor vigtigt, at Arbejdstilsynet indkaldes, hvis de ikke allerede er inde i billedet.



Liv, ære og velfærd

Bestemmelsen om 'Liv, ære og velfærd' er en rettighed, der blandt andet er skrevet ind i hovedaftalen mellem FOA og KL. Den gælder for dig, uanset om du er ansat i en privat virksomhed, i en kommune eller i en region. Bestemmelsen har til formål at beskytte dig og dine kolleger. Derfor skal du bruge den som en ret til at stoppe arbejdet, hvis det er nødvendigt.



foa.dk/Forbund/Temaer/A-I/Farligt-arbejde

Hotline

FOA har oprettet en hotline, du som medlem kan kontakte, hvis du føler dig akut truet på liv og helbred på din arbejdsplads. Hotlinen giver her-og-nu rådgivning. Tlf. 31 63 86 00.

Telefonen er åben døgnet rundt.

Kontakt din afdeling

Hvis du har brug for hjælp eller er i tvivl om, hvad du skal gøre, hvis du oplever farlige situationer på jobbet, så kontakt din lokale FOA-afdeling.



23 år uden gevinst

Gitte Lehmann er sosu-assistent på Tingbjergghjemmet i København. Siden 1993 har hun i alt betalt cirka 5.000 kroner for at stå på venteliste hos KAB.

“Det er egentlig bare en pengemaskine, der skovler de 200 kroner ind hvert år.

Men nu har jeg været skrevet op i så lang tid, at jeg ikke tør slippe min anciennitet.”

Gitte og manden bor i eget rækkehus i Vanløse. De vil bo til leje, når de om ti år går på pension, så hun søger aktivt en treværelses bolig i Vanløse.

“Jeg har fået ganske få tilbud i løbet af de 23 år. Til nogle lejligheder har jeg været nummer 22 på listen.

Så ved man, at der ikke er store chancer for at få den lejlighed.

Det er kritisabelt, at det tager så lang tid, men jeg håber, det lykkes.”

Måske bliver parret nødt til at flytte to gange.

“Jeg kender et rart sted i Vanløse, men der skal man have boet i en toværelses KAB-lejlighed, før man kan få den treværelses, vi ønsker.” ★

En sikring mod hjemløshed

At stå på venteliste til en almen bolig er ingen garanti for en bolig, men en vis **sikkerhed mod at havne på gaden.**

Af **Lis Hornø**

Er det årlige gebyr for at stå på venteliste til en almen bolig givet godt ud? Svaret afhænger af, om du er tilfreds med at betale for et sikkerhedsnet eller går efter en bestemt adresse.

Cheføkonom hos Lejernes Landsorganisation LLO, **Jesper Larsen**, forklarer:

“Den basale sikring ved at stå på venteliste er reel nok. Men vil man bo i et attraktivt område, skal man først ind at bo i en anden af selskabets afdelinger, så man kan komme ind via den interne oprykningsret. Først når de interne har sagt nej, kommer den almindelige venteliste i spil.”

Står du på venteliste, har du ret til at få at vide, hvornår du kan forvente at få en bolig. Men det kan være svært at få et præcist svar, oplever Jesper Larsen.

“Der bør være mere åbenhed om tildeling af almene boliger, så man kan lave en sandsynlighedsberegning på, hvornår man får tilbudt en bolig,” siger han.

Jespers Larsens to børn er dog skrevet op til en almen bolig.

“At være skrevet op til en almen bolig giver tryghed, hvis det skulle gå helt galt. De vil kunne få en bolig i et randområde, men så har de trods alt et sted at bo.

Så skal de ikke være nomader, der bor til fremleje rundt omkring,” siger han. ★

Sådan tildeles en ledig almen bolig

En lejlighed i afdeling tre er ledig. Forskellig lovgivning bestemmer, hvordan boligselskabet udpeger den nye lejer. Grafikken forenkler reglerne, men gælder de fleste tilfælde.

Kommunen kan anvise borgere til **mindst 25 %** af de ledige almene boliger.

LEDIG

Afdeling 3

Lokale aftaler mellem kommune og selskab afgør, hvilke af følgende der prioriteres.



Oprykningsventeliste

Nuværende lejere i selskabet har ret til at flytte internt. Lejere i samme afdeling kommer før lejere i andre afdelinger. Lejere fra afdeling et og to kommer derfor først i betragtning til den ledige lejlighed, når alle lejere i afdeling tre har takket nej.

Almindelig venteliste: fleksibel udlejning

Selskabet og den enkelte afdeling kan efter objektive kriterier give særlige grupper forrang. Det kan for eksempel være unge, ældre, folk i arbejde eller studerende.

Almindelig venteliste: alle andre

Først nu kommer den almindelige venteliste i spil.

Afdeling 1

Afdeling 2

Kilde: Retsinformation m.fl.

Store prisforskelle

Der er stor forskel på, hvad det koster at være skrevet op til alle almene boliger i en af landets store byer. I 2016 kostede det:

- I København 2.835 kr.
- I Aarhus 505 kr.
- I Odense 1.054 kr.
- I Esbjerg 1.270 kr.
- I Aalborg 2.140 kr.

Ved opskrivning betaler man desuden et indmeldelsesgebyr. Nogle byer har én samlet venteliste, i andre betaler man til hvert boligselskab.

Kilde: Altinget.dk

25

procent af ledige almene boliger står til rådighed for kommunen, som kan anvise dem til borgere, der skal genhuses. Kommune og selskab kan aftale, at anvisningsretten gælder en større del af lejemålene.

Kilde: Retsinformation

Danmarks største

KAB i hovedstadsområdet er Danmarks største almene selskab med ca. 50.000 boliger og ca. 150.000 på venteliste. Hvert år bliver ca. 6.000 lejemaal ledige.

Kilde: KAB

Spørg bare

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

Har du feriedagpenge til gode?

31. maj 2017 er sidste frist for at søge om feriedagpenge for ferieåret 1. maj 2016 til 30. april 2017.

Er du i god tid med ferieplanlægningen, kan du søge om feriedagpenge for det nye ferieår – 1. maj 2017 til 30. april 2018.

Du søger via vores hjemmeside, foa.dk/A-kasse, og du skal bruge dit NemID.

Har jeg ret til feriedagpenge?

Hvis du har optjent feriedagpenge, vil du have modtaget et brev i din indbakke på foa.dk/indbakke – du skal bruge dit NemID til at logge ind. Af brevet fremgår, hvor mange dage med feriedagpenge du har optjent.

Du kan maksimalt optjene 25 dage med feriedagpenge, og for ferie optjent i 2016 skal du holde ferien i perioden 1. maj 2017 til 30. april 2018.

Du kan som regel først få udbetalt dine feriedagpenge, når du har holdt den ferie, du måtte have optjent fra en arbejdsgiver – husk altid at oplyse om tidligere afholdt ferie, når du søger om feriedagpenge.

Hvis du har optjent feriedagpenge til det kommende ferieår, vil du have modtaget et brev i marts/april 2017 i din indbakke på foa.dk. ★

Nye datoer for indsendelse af ydelseskort

Fra maj 2017 ændrer vi datoerne for, hvornår du kan indsende dit dagpengekort, efterlønskort med videre. Tidspunktet har tidligere været den 2. sidste søndag i hver måned. Fremadrettet vil det være omkring en uge før månedens udgang – dog med få undtagelser. Årsagen til ændringerne er nye regler som konsekvens af dagpengereformen.

Kortene kan i 2017 indsendes fra:

- Søndag den 28. maj
- Tirsdag den 27. juni
- Mandag den 24. juli
- Torsdag den 24. august
- Lørdag den 23. september
- Tirsdag den 24. oktober
- Torsdag den 23. november
- Torsdag den 21. december. ★

Nye regler for dagpenge

Pr. 1. juli 2017 træder en række nye regler i kraft på dagpengeområdet. På visse områder influerer det også på reglerne for efterløn. I forrige nummer af fagbladet kunne du læse pjecen 'Nye regler om dagpenge og efterløn'. Du finder pjecen og øvrig information om de nye regler på foa.dk/A-kasse/regler-2017. ★

Har du husket at indsende din ½-årserklæring?

Hvis du er på efterløn og på ½-årserklæring, skal du senest den 13. maj 2017 indsende din erklæring. ½-årserklæringen dækker perioden 24. oktober 2016 til 23. april 2017.

Hvis du ikke har modtaget besked om indsendelse af ½-årserklæring via mail eller sms, er det sandsynligvis, fordi vi ikke har de rigtige

kontaktoplysninger. Du kan se, hvilke oplysninger vi har på dig, ved at gå ind på 'Mit FOA' i øverste højre hjørne af foa.dk. Her har du også adgang til at rette dine kontaktoplysninger.

Er du allerede logget ind på hjemmesiden, skal du klikke på 'Mine tjenester i øverste højre hjørne'. ★



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

Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din job-søgning i din joblog på vores hjemmeside. Dette skal du gøre mindst en gang om ugen.

Udbetalingsmeddelelsen

Kan ses i din indbakke foa.dk/indbakke. Du bliver bedt om at logge ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID, kan du bestille et på nemid.nu.

Tips til jobsøgning

Har du brug for ny inspiration til jobsøgning, eller skal du til jobsamtale og er i tvivl om, hvordan du bedst forbereder dig, så tjek temaet om jobsøgning på foa.dk/gode-raad-om-jobsoegning.

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.

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

Foto: Jørgen True



FOA JobMatch

Tilmeld dig FOA JobMatch og bliv fundet af en arbejdsgiver, der mangler en medarbejder med netop dine kvalifikationer og erfaringer.

Se hvordan

foa.dk/jobmatch



Mit FOA

Få overblik over alle FOAs online-tjenester.

Læs mere

foa.dk/mitfoa



Kan FOA få fat i dig?

Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service.

Se og ret

foa.dk/persondata



Gratis rådgivning når livet gør ondt

Headspace er et gratis og anonymt rådgivningstilbud for unge mellem 12 og 25 år, der har brug for nogen at snakke med eller for psykiatrisk støtte. Som medlem af FOA kan du som forælder også altid kontakte headspace, hvis du savner hjælp og støtte til at tage en dialog med dit barn. Der er ingen ventetid, og det kræver ingen forudgående aftale, du skal blot kontakte headspace. I headspace er ingen problemer for store eller små. Børn og unge kan komme med alt fra konflikter med venner og familie til spiseforstyrrelser, tanker om selvskaade og selvmord. ★

Læs mere

foa.dk/headspace

Følg FOA på Facebook

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

gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok.
Her fortæller **Siva Eliyathamby** om sit job.
Kan du gætte, hvad Siva laver?

Jeg bruger knive hver dag



Mit arbejdstøj er T-shirt, vest og bukser.
Det bliver vasket hver dag.



Det kræver ingen uddannelse
at varetage mit job.



Jeg bruger en
walkie-talkie hver dag.



Man skal have
sikkerhedssko på.



Jeg får nogle gange ondt i ryggen,
når jeg skal bære meget.



Min arbejdstid er fra kl. 10 til 19.30, så jeg arbejder
fem dage en uge og to dage i den anden.



Hvad
laver Siva?

Kan han være ...

- Faglært bropersonale
- Plejehjemspedel
- Husmedhjælper i staten
- Portør
- Plejehjemsassistent



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 16. maj. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Nikolaos og de andre

- FOA har 277 medlemmer, der er specialarbejdere.
- Som specialarbejder vedligeholder man udearealet på sin arbejdsplads. F.eks. ved at feje og klippe buske og træer. Man løser også småopgaver indendørs som at sætte en hylde op.
- Det kræver ingen uddannelse at blive specialarbejder, men man skal være en rigtig handyman.

[i sidste nummer]

Nikolaos er specialarbejder

Carsten Lindberg i Vejen har gættet, at Nikolaos er specialarbejder. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Carsten.



[cv]

Navn: Nikolaos Kalivitis
Job: Specialarbejder i Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns Kommune. Arbejder i fire vuggestuer og børnehaver på Vesterbro.
Medlem af FOA siden 1998.



Mød FOA på Folkemødet

Oplev politik i øjenhøjde
på Bornholm 15.-18. juni



FOA og PenSam

Vi byder på kaffe og morgenmad, hvil og smil. Mød de kendte morgenværter og snup en morgensang kl. 9. Debat med et twist fra kl. 10. Besøg vores loungeområde bag Den Gamle Brandstation. Udover politisk høvdingebold og quizzer diskuterer vi bl.a. ulighed i arbejdsmarkeds-pensionpolitik.

Kom og vær med!

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

Ipads og mobiltelefoner belaster nakke, skuldre og arme. **Skift stilling og hold aktive pauser** – det hjælper.

Stil mobilen fra dig

Bøjet nakke og blikket på mobilen. Den stilling kender vi.

Men når vi bøjer nakken, holder telefonen med den ene hånd og bruger den anden til at tappe eller swipe på skærmen – så kan vi få ondt.

“Nogle bruger mobiler eller tablets både i arbejds- og fritiden. Så handler det om at skifte stilling og lave aktive pauser,” siger fysioterapeut og ergonom **Pernille Andersen** fra rådgivningsfirmaet Ergomentor.dk.

“Det vigtige er ikke, hvor tit man bruger mobilen, men hvor længe ad gangen. Langvarige, ensidige belastninger er hårde for kroppen.”

Mobiltelefoner og tablets belaster på to måder: Bevægelserne med hånden kan give smerter i arm og skulder. Kroppen bruger de samme muskelfibre til at udføre tappe- og swipebevægelserne om og om igen, og så kan vævet blive irriteret og ømt.

“Skift stilling! Prøv at klikke og

swipe med en anden finger eller brug den anden hånd,” foreslår Pernille Andersen.

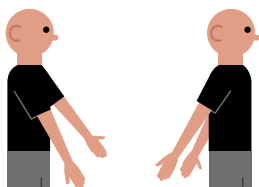
Desuden belastes nakken af den kraftige bøjning. Løfter man mobilen højere op, går det ud over arm og skulder, så det er en dårlig ide.

Stil i stedet mobilen eller tabletten op ad noget, så du kan kigge vinkelret ind på skærmen. Så belastes nakken ikke nær så meget. ★

jonna@periskop.dk

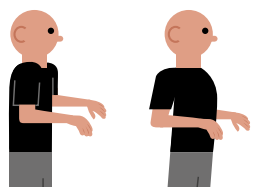
Hold aktive pauser

Hyppige, aktive pauser er meget effektive til at undgå smerter, der kommer af ensidige bevægelser. **Selv få minutter med bevægelse** har god effekt. Prøv disse øvelser:



1

Stå ret op med armene ned langs kroppen og håndfladerne vendt fremad. Skub de strakte arme bagud og lad dem falde frem. Gentag 20 gange.



2

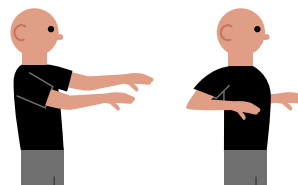
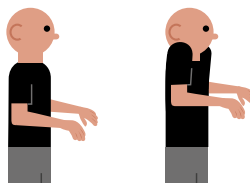
Rul skuldrene fremad og bagud, 5-10 gange hver vej.

4

Løft armene op foran dig og bøj let i albuen. Træk albuerne bagud og saml skulderbladene bagpå, gentag 10 gange.

3

Løft skuldrene op til ørerne og giv slip, gentag 10 gange.



Kilde: Fysioterapeut og ergonom Pernille Andersen, Ergomentor.dk



Hvilke
krav er
der?



Godt arbejdsmiljø med mobiler og tablets

Bruger man mobiltelefoner eller tablets på arbejdet, skal både enheder, programmer og apps leve op til arbejdsmiljøreglerne og eksempelvis være lette og hurtige at bruge.

Arbejdsmiljøorganisationen skal høres, hver gang ny teknologi som tablets eller programmer tages i brug, fordi begge dele påvirker arbejdsmiljøet.

Kilde: Pernille Andersen, fysioterapeut og ergonom.

Træn smerterne væk

Sundhedsmagasinet 'Krop + Fysik', som udgives af fysioterapeuter, bragte i april et tema om hovedpine og smerter fra mobiltelefoner.



Se øvelser

krop-fysik.dk



FOA bogshop

Få op til 25% i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent.

Læs mere på foabogshop.dk

FOA

BLIV KLAR TIL SOSU-UDANNELSERNE MED FJERNUNDERVISNING

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



SOSU SYD

Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Skulle det alligevel komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder. Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har framellet sig – ikke hvem. Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere. Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på foa.dk og selv printe den: foa.dk/partistoette

Hvorfor kan jeg ikke framelde partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til framelde af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, gælder loven stadig. Du kan finde finde framelingskuponen på foa.dk/partistoette og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

Cpr.nr.
Lokal FOA-afdeling
Navn
Adresse
Postnummer og by
Dato
Underskrift

☐ **Framelding:** Jeg ønsker at være fritaget for at betale til politiske partier eller partipolitiske formål i øvrigt over medlemskontingentet.

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup
Mærk kuerten: **Erklæring**

FOA
SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN

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



Månedens råvare:

Grønne asparges

Friske grønne asparges skal være spændstige og glatte, og hovedet må ikke være sprunget ud. Er de lidt bløde, bliver de sprøde og lækre igen, hvis du snitter bunden af dem og sætter dem i vand i nogle timer. Bræk den nederste træede ende af hver asparges, hvor de knækker naturligt, når du skal

tilberede dem. Den nederste ende er sej. Asparges har en markant grøn smag med fin syre. De kan bruges rå eller dampede i salater, grillede, i gryderetter med mere.

Danske asparges er i sæson fra maj til sidst i juni.

Fyldig salat med asparges, kylling og nye kartofler

Til 4 personer

Ingredienser:

- 500 g nye kartofler
- 2 spsk. groft salt pr. liter kogevand
- 1 bundt grønne asparges (ca. 15 stk.)
- 100 g sukkerærter
- 4 stk. kyllingbryst uden skind
- 1 spsk. olie
- salt og friskkværnet peber
- 1 lille spidskål
- 1 grønt salathoved f.eks. krølsalat

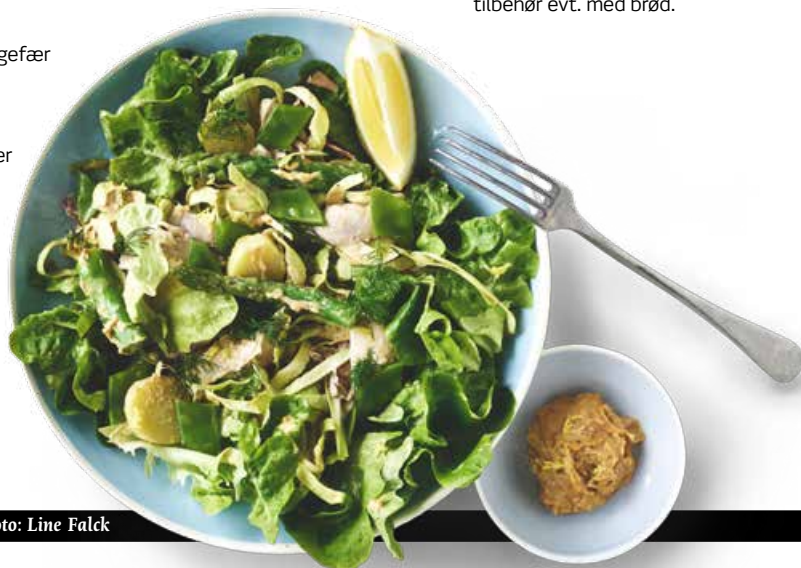
Til jordnøddedressing:

- 1 dl jordnøddesmør (peanutbutter)
- 0,5 dl kokosmælk
- ½ citron
- 1 spsk. sojasovs
- 2-3 tsk. friskrevet ingefær
- 2 fed hvidløg
- salt og friskkværnet peber
- et drys cayennepeber eller chili

Drys: Frisk dild

Tilbehør: Citron i både og evt. brød

- **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand 15-20 min. Pil dem eventuelt. Lad dem køle af og skær dem i skiver.
- **Asparges:** Bræk den nederste træede ende af de grønne asparges. Skær aspargesene i stykker på 3-4 cm. Skyl sukkerærterne og kog dem med aspargesene i letsaltet vand 2-3 min. Lad dem dryppe af.
- **Stegt kylling:** Gnid kyllingen med olie. Brun på en pande ved god varme, til kødet er gyldent brunt. Krydr med salt og peber. Skru ned og steg videre ved svag varme ca. 20 minutter, til kyllingen er gennemstegt. Afkøl kyllingen og riv den i mindre stykker.
- **Jordnøddedressing:** Rør jordnøddesmør med kokosmælk, citronsaft og soja. Tilsæt fintrevet ingefær og knust hvidløg. Krydr med salt, peber og cayennepeber. Tilsæt lidt vand, til du får en passende cremet konsistens.
- **Salat:** Fjern grove yderblade fra spidskålen. Skær stokken væk og skær kålen i strimler. Skyl kål, salatblade og dild i en balje med koldt vand. Lad dem dryppe af. Bland salat og kål med lidt af jordnøddedressingen. Vend skiver af kartofler, asparges, sukkerærter og kylling i salaten.
- **Drys med dild.** Giv citron i både og resten af dressingen som tilbehør evt. med brød.



mad med klinken



Katrine Klinken

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



Foto: Colourbox

Skyl salaten for smagens og helbredet skyld

Grøn salat skal skylles fri af jord og sand. Også når der står på en pakke salat, at den er skyllet, kan den være forurenet med bakterier og virus, der giver dårlig mave. Skyl salatblade i koldt vand i en balje, og lad dem dryppe godt af på et rent viskestykke. Når salaten er tør, hænger dressingen bedre på blade-ne. Det giver bedre smag.



Foto: Colourbox

Stræk kødet med grønt

Kød og grøntsager får smag af at blive tilberedt sammen. Det er også en god måde at spise lidt mindre kød på til gavn for pengepungen og miljøet. Fars til hakkebøf og frikadeller smager f.eks. godt rørt med fint hakket porre, forårsløg eller fennikel. Og kolde kødrester smager godt i fyldige salater med sommerens grøntsager.

OGSÅ BILLIGT **BILLÅN**



**SPAR
PENGE**

SOM FOA-MEDLEM

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

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

PenSam

FOA

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



Der er sjovest
PÅ BAKKEN!



Gratis entré, forlystelser, restauranter, spil, sjov og musik. Ta' hele familien med og køb turbånd med 20 % rabat på normalprisen.

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

Giv børnene
ÅRETS SJOVESTE DAG



Besøg BonBon-Land med 30 % rabat på billetter (op til 5 personer).



Læs mere på loplus.dk/bonbonland

Hold ferie i Danmarks mest
BØRNEVENLIGE FERIECENTER



Besøg Jesperhus med massevis af oplevelser for hele familien. Spar 500 kr. på feriehuset eller op til 20 % på dagsbilletten til Blomsterparken.



Læs mere på loplus.dk/jesperhus

TAG I LEGOLAND®
og spar op til 129 kr. på entréen



Læg nakken tilbage og oplev fem af verdens højeste bygninger i WORLD'S TALLEST i Miniland.



Læs mere på loplus.dk/legoland

Gør haven
SOMMERKLAR



I SILVAN finder du et stort udvalg af blomster og planter. Husk du får 6 % rabat i SILVAN.



VI GØR DET SAMMEN

Læs mere på loplus.dk/silvan

SPAR 30%
på årets solbriller



Kom ind i Synoptik og spar 30 % på årets solbriller. Du får yderligere 10 % LO Plus rabat. Alle solbriller har 100% UV-filter.



Læs mere på loplus.dk/synoptik



Drej PLUSHJULET og vind!

Find PLUSHJULET i LO Plus app'en fra d. 5. maj til d. 2. juni. Vind præmier og optjen lodder til den store hovedpræmie:

2 x gavekort á 5.000 kr. til en valgfri LO Plus partner.

Læs mere på loplus.dk/plushjul



Sådan deltager du:

Hent din LO Plus app i din app store, eller sms KORT til 1999, så sender vi et link til download*.

PLUSHJULET drejer fra d. 5 maj.

*Koster alm. sms takst.



Frederikssund

Seniorklubben. 31. maj: Udflygt. Tilmelding skal ske til bestyrelsen senest 3. maj. Der kan indbetales i Nordea reg. 1335 konto 6448550654 – husk at skrive navn på. 20. sept. kl. 13.30: 'Som luksusvagabond gennem Jylland i Steen Steensen Blichers fodspor'. Mød pensioneret sygehjælper Lis Ingemann, der gik på landevejen i sine ferier gennem 12 år.

Nordsjælland

E+P Klubben. 14. juni kl. 10: Journalist Knud Cornelius fortæller om sin nye bog 'Nordsjællands Pletsud'. Kom til hyggeligt samvær m. kaffe, brød og salg af amerikansk lotteri. Pris 30 kr. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 7. juni.

Horsens

Afdelingen. 24. august: Seniorudflugt. Nærmere information kommer senere. **Seniorklubben.** 30. maj kl. 14: Hyggedag og 'ønskekoncert'. Der er kaffe og lagkage. Tilmelding anbefales. 13. juni kl. 8.30: Afrejse fra Horsens Banegård

til Odense. Vi tager til Fruens Bøge og sejler på Odense Å. Frokost på 'Den grimme Ælling'. Forventet hjemkomst ca. kl. 17. Pris 400 kr. m. tilmelding senest 5. juni til Dorrit Bank på 60 19 70 16 og Birgit Jakobsen på 60 83 83 08. Bedst mellem kl. 17-18.

Mariagerfjord

Afdelingen. 1. juni kl. 19: Fyrkatløb. Vi starter og slutter på havnefronten i Hobro. Alle medlemmer, pensionister og efterlønnere kan deltage i løbet. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 26. maj på 46 97 13 73.

Odense

Seniorklubben Odense. 23. maj kl. 10-12: Musikgruppen 'Det sorte guld' underholder i FOA Vesterbro 120. 12.-15. juni: 4-dages tur til Rostock og Wismar. Vi skal på byvandring og sejltur mv. i Lübeck, Wismar og Rostock. Vi kører hjem via Fleggaard i Harrislev. Pris 2.000 kr., ikke-medlemmer 2.440 kr. **Aktiviteter i Nyborg.** 15. maj: Tur til Vikingemuseet i Ladby. Vi kører fra 3F. Entré

60 kr. tilmelding senest 8. maj på 65 31 47 02 eller 23 46 31 72. 12. juni kl. 12.30: Vi besøger 'Ernsts Samlinger'. Vi kører fra 3F til Assens. Entré 100 kr. Tilmelding senest 6. juni på 65 31 47 02 eller 23 46 31 72.

Silkeborg-Skanderborg

Afdelingen. 26. maj er FOA-huset lukket. Der henvises til hjemmesiden. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 fra kl. 16-20.

Seniorklubben. 30. maj: Udflygt. Vi mødes ved Shell, Østergadekrydset i Silkeborg. Tidspunkt oplyses ved tilmelding. Tilmelding skal ske på 46 97 20 20 senest 8 dage før 30. maj. Oplys om du er diabetiker. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, så kontakt os for registrering af din mailadresse.

Sjælland

Afdelingen. 29. maj kl. 15.30: Ladywalk i Skælskør. FOA Sjælland stiller med et hold på 50 kvinder, der får en gratis billet inkl. rygpose og t-shirt.

I 2017 doneres penge til Hjerteforeningen og PCO-foreningen. Billetter efter først til mølle-princippet på foa.dk/sjaelland. 2. juli kl. 15: Cirkus Arena Ringsted, 4. og 5. juli kl. 17 i Nykøbing Sj., 2. aug. kl. 17 i Holbæk, 3. aug. kl. 17 i Kalundborg, 4. aug. kl. 17 i Slagelse, 5. aug. kl. 14 i Slagelse og 6. aug. kl. 14 i Sorø. Billetpris 163 kr. pr. stk. Salg af billetter på foa.dk/sjaelland. Ringsted Kongrescenter: nye oplevelser med 10 % i rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene. Tlf. 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: foa.dk/sjaelland. Hjemmeside: foa.dk/sjaelland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttlf. faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens Callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Nyhedsbrev: Tilføj din mailadresse på foa.dk/persondata, og du vil modtage 2 nyhedsbreve hver måned.

FOA Ungdom. 17.-18. juni: FOA Ungdom inviterer alle medlemmer af FOA Sjælland til

'Stafet for livet' – en 24 timers holdaktivitet, der sætter fokus på kræftsygen. Pris 100 kr. Tilmelding senest 1. juni på foa.dk/sjaelland.

A-kasse. 6. juni kl. 13.30: Café for ledige i Holbæk. Tilmeldingsfrist 3. juni på foa.dk/sjaelland. 14. juni kl. 17: Efterlønsmøde i Holbæk. Tilmeldingsfrist 7. juni på foa.dk/sjaelland. 4. sept. kl. 13.30: Café for ledige i Kalundborg. Tilmeldingsfrist 1. sept. på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Ringsted. 7. sept. kl. 13: Tur til Skovgaard Mølle og Bagerimuseum. Tilmeldingsfrist 21. aug. på foa.dk/sjaelland.

Efterløns- og seniorklubben Nordvest-sjælland. 14. juni kl. 8: Sommertur til Frilandsmuseet og Brede Værk. Deltagerpris 200 kr. Tilmeldingsfrist 1. juni på foa.dk/sjaelland. 22. aug. kl. 8: Sommertur til Møn og Thorsvang Samlermuseum. Deltagerpris 250 kr. Tilmeldingsfrist 1. aug. på foa.dk/sjaelland.

Skive

Seniorklubben. 18.

maj: Vi besøger Hilmar Agentur. Foredrag, kaffe m. brød. Vi mødes ved Hilmar Agentur, Brårupgade 16, Skive kl. 19. Tilmelding efter først til mølle-princippet. Maks. 25 pers. Tilmelding til Maja på 22 66 18 08 senest 10. maj. 8. juni kl. 14 kommer Seniorshoppen med tøj på Dalgas Alle 57, Skive. Der serveres kaffe m. brød. Pris 60 kr. Tilmelding skal ske til Grethe på 21 22 45 96 senest 1. juni.

Sønderborg

Seniorklub. 1. juni kl. 14: Sommerafslutning i Sønderborg Lystbådehavn, tilmelding senest 26. maj. 17. aug. kl. 7: Udflygt til Mandø fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 4. aug. 31. aug. kl. 14: Ekstraordinær Lotto i FOA, tilmelding senest 25. aug. 14.-17. sept. kl. 6.30: Tur til Rügen fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 7. juli. 5. okt. kl. 14: Titanicforedrag i FOA, tilmelding senest 29. sept. 9. nov. kl. 14: Lotto i FOA, tilmelding senest 3. nov. 30. nov. kl. 11:

Kontakt FOA

FOA, forbundshuset
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
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Holstebro: 46 97 14 14
holstebro@foa.dk
Horsens: 46 97 14 55
horsens@foa.dk

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

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

Tur til Flensborg fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 3. nov. 7. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA, tilmelding senest 1. dec. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller mail fag020@foa.dk. Nyt program for 2017 kan ses på hjemmesiden eller hent et program i afdelingen. Som efterløner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland Seniorklub. 17. maj:

Tur til Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, Bowling kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 12. Pris ikke-medlemmer 220 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 10. maj. 15. juni: Besøg 'Ditlevsdal Bison Farm'. Vi starter i bus fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 9 og 9.15 fra Time Out i Hammelev. Vi får en guidet rundvisning, foredrag og spising. Maks. 53 deltagere. Pris ikke-medlemmer 275 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00

senest 4. juni. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffe, ikke-medlemmer betaler 30 kr. og betaler entré ved arrangementer. Du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

Vendsyssel Seniorklubben. 6. juni: Udflugt m. afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 8. Vi kører til 'Dansk Nutidsmuseum' i Års, hvor vi får kaffe m.m. Spising på Orkideen i Dania ved Assens.



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

Find det her
foa.dk/afdelingen

Derefter rundvisning m. guide i Mariager Kirke. Kaffe og kage på Øster Hurup havn. Forventet hjemkomst ca. kl. 18. Pris 300 kr. pr. person – sidste frist for bindende tilmelding 26. maj kl. 12 til Lillian Hansen på 31 90 13 55.

Forsideillustration:
Niels Åge Skovbo



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIER
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 199.504/7. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet:
25. april

Indlæg til 'det sker' sendes til Dorthe Møller, dorm@foa.dk
Frist til nummer 5: 19. juni
Frist til nummer 6: 25. august

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

Annoncefrist:
Nummer 5: 23. juni

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

Nummer 4 udkommer:
20. juni

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

Udgiver:

FOA

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

Medlemspuls

Vinderne i marts

Hovedpræmie:

Jeanne Jull Andersen
Trellemarksvej 4
4760 Vordingborg

Gavekort til Coop 300 kr.:

Lis Stensdal, Sankelmarkvej 10, 6000 Kolding
Lis Schmidt, Lyøvej 20, 6430 Nordborg
Wickie Skytte, Bregnevej 6, 4800 Nykøbing F
Lone Juel Jensen, Aavej 3, 6771 Gredstedbro
Inge-Marie Jakobsen, Fasanvej 18, 7184 Vandel

Hovedpræmien er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på foa.dk/medlemspuls

Sydfyn: 46 97 27 27
sydfyn@foa.dk
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk
Vendsyssel:
46 97 10 30/46 97 13 46
vendsyssel@foa.dk
Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

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

quizzen

Kan du dit fagblad?

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

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

Send dit svar til:
brevkasse@foa.dk
senest **29. maj**.

Du kan også besvare quizzen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Anne Mortensen, Kalundborg**.



1. Hvor stor en del af FOAs medlemmer med børn i dagtilbud har afleveret et sygt barn?

- A. Stort set alle
- B. Næsten halvdelen
- C. Hver tiende



2. Hvornår er det sæson for danske grønne asparges?

- A. I maj og juni måned
- B. Hele året
- C. I november og december måned

3. Hvor stor en del af FOAs medlemmer overvejer jobskifte?

- A. 50 procent
- B. 25 procent
- C. 36 procent

4. Hvor stor erstatning har social- og sundhedsassistent Anita Pedersen med FOAs hjælp fået for sin arbejdsskade?

- A. 123.456 kroner
- B. 987.654 kroner
- C. 680.104 kroner

5. Hvor belaster brugen af mobiltelefoner og iPads kroppen?

- A. Nakke, skuldre og arme
- B. Bækkenbund og lænd
- C. Store dele af hjernen

6. Hvor mange FOA-medlemmer mener, at deres faggruppes løn er uretfærdig?

- A. Alle
- B. 64 procent
- C. 37 procent

7. Hvor stor en andel af lejlighederne i almene boliger råder kommunerne som minimum over?

- A. 50 procent
- B. 25 procent
- C. 10 procent



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

- A. Nerveceller under mikroskop
- B. Bunkepul på slangefarm
- C. Blækspruttearme

9. I 'spørg løs' kan du få svar på, hvorfor der er forskel på lønnen mellem:

- A. Sosu-assistenter i kommuner og regioner
- B. Pædagogmedhjælpere og pædagogiske assistenter
- C. Rengøringsassistenter og serviceassistenter



det sker

10. maj

Dagplejens dag.

28. maj

Dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort for ugerne 17-21 kan indsendes.

29.-30. maj

FOA-konference 'Kvalitet i dagplejen' på Hotel Nyborg Strand.

31. maj

Røgfri dag – international dag mod tobak.

1. juni

Børnenes Grundlovsdag med temaet 'Retten til det gode børneliv'.

12. juni

FNs verdensdag mod børnearbejde.

15.-18. juni

Folkemøde på Bornholm – med FOA-Camping.

20. juni:

Fagbladet FOA nr. 4/2017 udkommer.

Ret og vind en iPad

Giv dine medlemsoplysninger
– så får du:



Fordelagtige tilbud og rabatter fra FOA
Nyheder om dit fag, din løn og dine arbejdsforhold
Mulighed for at vinde en iPad

Deltag på foa.dk/vind-ipad

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN



...gør din dag behagelig

**SPAR
50%**

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser - uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!



Model 25400 - Riva
Damesandal med bagrem og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid - Blå/grå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25370 - Padova
Sportsko til damer med snøre.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Blå - Rød - Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 46
Normalpris 399,-



Model 25250 - Rimini
Superlet dame ballerina-sneakers med velcrolukning over vristen.
Farve: Hvid
Størrelse: 37 - 42
Normalpris 399,-



Model 25280 - Firenze
Moderigtig damesandal med hælimrem og spænde
Sort: Str. 37 - 40
Hvid: Str. 36 - 42
Normalpris 399,-



Model 25380 - Empoli
Damesandal med tåstrop og spænde.
Farve: Sort
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 279,-



Model 25300 - Venedig
Damesandal med tåstrop og spænde.
Farve: Sølv
Størrelse: 37 - 40
Normalpris 249,-



Model 25080 - Lissabon
Damesandal med tåstrop og velcrolukning.
i ægte skind.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 499,-



**1/2 PRIS
2 PAR KUN
400,-**

Se flere
KANON
tilbud på
praxiswear.dk

**1/2 PRIS
2 PAR KUN
250,-**

**1/2 PRIS
2 PAR KUN
500,-**

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par.
Tilbudet gælder til 15.07.2017 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning