

# Fagbladet **FOA**

## fokus:

**OVERVÆGTIGE  
DISKRIMINERES**

SIDE 8

**BØRNENE LÆRER  
MÅLTIDSKULTUR**

Pædagogisk personale og  
madmor samarbejder mere  
SIDE 22

# 5

**VEJE TIL AT UNDGÅ  
HOVEDPINE**

SIDE 50

**BØRN HAR BRUG  
FOR 'TØFFETID'**

Det er sundt at stirre ud i luften  
SIDE 28

900 færre lederstillinger

# FOA-LEDERE ER EN TRUET RACE

**Trine Hermansen sætter  
en ære i at være faglig leder**

SIDE 34



## Respekt for en truet race

Ledelsesguruerne har i de seneste år set skævt til de faglige ledere, der er kendetegnet ved at være uddannet inden for det område, de leder.

De faglige ledere udmærker sig ellers ved at kende kerneydelsen og være tæt på medarbejderne. Men de er blevet talt ned til fordel for mere 'moderne' ledertyper, som blandt andet kan skabe overordnede rammer og italesætte værdier. Heldigvis er billedet ved at blive mere nuanceret. Hvilket er på høje tid. For selv om de dygtigste faglige ledere både formår at stille meget konkrete krav til det faglige niveau og opnå tilfredse medarbejdere – ja, så er de ved at blive en truet race.

På få år har arbejdsgiverne skåret hele 900 lederstillinger på FOAs overenskomster væk. Derfor skal lederne i dag lede langt flere medarbejdere end før – og får dermed sværere ved at lytte til og trænge igennem til alle.

Hvert sjette FOA-medlem udtrykker i dag lyst til at prøve kræfter med en lederstilling. Også af den grund giver det mening at værne om de faglige lederstillinger, så ledertalenter fortsat kan avancere og få mere ansvar og indflydelse på jobbet. ★

*Gitte Hejberg*



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

**Anna Rossman Thejsen**  
redaktionschef  
anrt@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 97

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

**Rikke J. Rasmussen**  
journalist  
rkjr@foa.dk  
Tlf.: 46 97 24 19

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

## Rosa er tæt på

Plejhjemsleder Rosa Demuth er i øjenhøjde med sine medarbejdere.  
**Side 34-41**





# DANS EN BOG

## Slip for hovedpine

5 trin til at undgå smerterne.

Side 50



Personalet i Fuglebakkens Børnehave i Roskilde har opfundet en ny pædagogisk metode.

Side 16



## Fra kost til måltid

Nyt madspil fremmer samarbejdet på tværs om det pædagogiske måltid.

Side 6

## I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Dennis K        | 14 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Spørg løs       | 32 |
| Det virker      | 33 |
| 7 skridt        | 43 |
| Mad med Klinken | 53 |
| Quizen          | 58 |

UDGIVER

**FOA**

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

**fokus**  
diskrimination

## Overvægtige under pres

Fordomme rammer hårdt på jobbet.

Side 8-11

Rasmus Handberg  
journalistpraktikant  
rhbn@foa.dk  
Tlf.: 46 97 26 57

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

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

# nyt

# 42

procent. Så meget er antallet af trussels- og voldsanmeldelser mod personer i offentlig tjeneste steget fra 2009 til 2015.

Kilde: Danmarks Statistik



Foto: Jørgen True

## Løngabet vokser

Mænd tjener i snit 2.418 kroner mere om måneden end kvinder i den kommunale sektor. Hvor kvinders løn tidligere udgjorde 93,9 procent af mænds, er den nu 93,3 procent.

Kilde: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor



Regeringens omprioriteringsbidrag er et udtryk for, at regeringen tager penge op af kommunekassen. Det er en slags tyveri.

OVERBORGMESTER I KØBENHAVNS KOMMUNE FRANK JENSEN (S), TIL POLITIKEN



Der mangler varme hænder, lød det fra flere af de pædagoger, sosu'er og rengøringsassistenter, der i februar deltog i FOAs åbne møde om regeringens omprioriteringsbidrag. Forbundsformand Dennis Kristensen og Københavns overborgmester, Frank Jensen (S), deltog også.

Hvad kendetegner en god leder?



**Hari Prasad Neupane**, rengøringsassistent i Københavns Kommune



**Jean Petersen**, plejehjemsassistent på Kirsebærhagens Plejehjem, Københavns Kommune



**Tom Lindberg**, livredder i Vesterbro Svømmehal, Københavns Kommune



**Birgit Rasmussen**, pædagog i Transformerer, Københavns Kommune

Tema om ledelse  
Side 34

### Bør kunne lytte til de ansatte

For mig er det vigtigt, at lederen lytter til medarbejderne og skaber balance selv i tider med meget omstilling. Det kan være ved at tilbyde efteruddannelse og kurser til medarbejderne. Det bør prioriteres højt.

### Skal være god til at sparre

En god leder er synlig og god til sparring. Han eller hun skal være nærværende, lytte til medarbejderne og være lydhør over for deres problemer.

### Tager de ansatte alvorligt

En god leder er lydhør og oprigtig interesseret i medarbejderne. Han eller hun skal tage medarbejderne alvorligt, skal kunne se fornuft i det, der bliver sagt og agere på det.

### Lederen skal kunne motivere

En god leder skal kunne bidrage til at få det bedste frem i hver enkelt medarbejder - blandt andet via motivation. På den måde får man brugt alle tilgængelige ressourcer til at varetage kerneopgaven.

# Ældre dropper privat pleje

Borgere i konkursramte kommuner vil **ikke risikere den utryghed**, konkurserne skaber.

Af Rasmus Handberg ★ arkivfoto: Jørgen True



I kommuner, der har været ramt af konkurser i hjemmeplejen, dropper flere ældre nu hjælpen fra private plejefirmaer. Det viser tal fra 19 kommuner, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

I de kommuner er antallet af borgere, der er visiteret til personlig pleje, og som har valgt et privat plejefirma, skrumpet med mere end en femtedel. Første januar sidste år fik 3.587 borgere deres hjælp af et privat plejefirma. På årets første dag var tallet nede på 2.778.

“Konkurser har skabt utryghed for både de ældre og pårørende. Hvis man har oplevet en konkurs, kan jeg godt forestille mig, at nogle tænker ‘Det skal jeg i hvert fald ikke prøve igen’, og så vælger den kommunale hjemmepleje, som jo ikke går konkurs,” siger sektorformand i FOA **Karen Stæhr**.

## Stort fald i Hjørring

De 19 kommuner var alle ramt af en konkurs i løbet af 2015. I Hjørring – hvor plejefirmaet

**Tryghed og nær-vær** er vigtigt for de plejekrævende ældre. Derfor vælger mange den kommunale hjemmepleje, hvis deres private hjemmepleje går konkurs.

Kærkommen gik konkurs – er antallet af plejekrævende borgere hos private firmaer faldet med mere end 60 procent.

“Jeg er ikke overrasket. Borgerne ved, at den kommunale hjemmepleje også er der i morgen. Derfor, tror jeg, at mange borgere nu har valgt kom-

munen,” siger **Lilli Damsgaard** (S), der er formand for ældreudvalget i Hjørring Kommune.

## Stik modsat

Udviklingen er imidlertid stik modsat de senere års tendens på området. Andelen af borgere visiteret til personlig pleje hos private firmaer har nemlig været støt stigende, viser de nyeste tal fra Danmarks Statistik.

Fra 2009 til 2014 steg andelen af borgere, der modtager personlig pleje fra private leverandører, med mere end 10 procentpoint på landsplan, og udgjorde 34 procent i 2014. ★

rhbn@foa.dk



**Konkurser har skabt utryghed for både de ældre og pårørende.**

KAREN STÆHR,  
SEKTORFORMAND

## Mange ramt af konkurser

8.500 borgere er på landsplan blevet ramt af pleje-konkurser. Efter en konkurs skal de berørte ældre beslutte, om de foretrækker en ny privat leverandør eller den kommunale hjemmepleje.

Kilde: FOA

# 15

ud af 19 kommuner har oplevet, at andelen af borgere visiteret til personlig pleje, som har valgt privat leverandør, er faldet fra 2015 til 2016.

Kilde: Data fra 19 konkursramte kommuner, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

# Læreplaner må ikke blive facitlister

Forsker er bekymret for konsekvenserne, hvis der indføres nationalt fastsatte læringsmål. FOA forventer at få indflydelse.

Af Nana Toft

Det skal være slut med, at landets dagtilbud selv definerer deres læringsmål, mener undervisningsminister **Ellen Trane Nørby** (V). Hun vil sikre højere kvalitet i det pædagogiske arbejde ved at indføre centralt fastsatte læringsmål og læreplaner.

Men det er misforstået, mener professor **Stig Brostrøm** fra Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse.

“Det bygger på en antagelse om, at alle treårige er ens. Men børn er forskellige og har forskellige behov,” siger han og fortsætter:

“Øget centralisering trækker alle børn ind i en facitliste, men hvad hvis børnene ikke lever op til det? Er de så forkerte? Trivsel og udvikling sikres ved at tage udgangspunkt i det enkelte barn, ikke en facitliste. Vi risikerer i værste fald at tabe børnene på gulvet.”

## FOA tror på samarbejde

Undervisningsminister Ellen Trane Nørby kalder Stig Brostrøms kritik ‘forfejlet’.

“Faktisk er ambitionen at fjerne bureaukratiet fra daginstitutionerne, der gerne skulle give mere tid til både læring og omsorg i børnegruppen. Det lader til, at vi har samme mål, men forskellige opfattelser af, hvad der skal til for at nå derhen,” siger hun.

Formanden for FOAs pædagogiske sektor, **Mogens Bech Madsen**, vil hellere samarbejde med ministeren om at sikre de bedste læreplaner frem for at skyde dem ned på forhånd.

“FOA deltager lige nu sammen med andre interessenter i drøftelser med ministeren og forventer at få indflydelse på det endelige resultat,” siger formanden, der især håber på, at arbejdet med læreplanerne bliver lettere at gå til.

“Mange daginstitutioner og dagplejere var længe om at gå i gang, fordi det er en svær opgave med svære overskrifter. Det kan vi gøre bedre,” siger Mogens Bech Madsen. ★

mail@nanatoft.dk

## Revidering af læreplaner

- De pædagogiske læreplaner blev indført ved lov i 2004. Hidtil har dagtilbuddene selv defineret deres læringsmål.
- Undervisningsministeren vil nu revidere dem, så de bliver ens for alle dagtilbud.
- Rammen for de nye læreplaner skal formuleres af en mastergruppe bestående af forskere, eksperter og praktikere. De afleverer deres forslag til ministeren i maj.
- Ministeren ned-sætter derefter nogle arbejdsgrupper, der skal udfolde de enkelte læreplanstemaer og pædagogiske læringsmål.

 Følg med på

uvm.dk



## “Børn er så forskellige”

Personalet i Børnekompasset ser læreplaner som et lærerigt arbejdsredskab, men arbejder forskelligt med dem fra stue til stue.

Af Nana Toft H foto: Jørgen True

“Agnes, kan du sætte stjernen på dér, hvor der er lim?” Pædagogmedhjælper **Lotte Toft** og pædagog **Rikke Munk** har taget en mindre gruppe vuggestuebørn med ind i krea-rummet i den integrerede institution Børnekompasset i Valby.



“Det er lettere at følge læringen hos det enkelte barn, når der er færre børn i en gruppe. Og så er der mere tid til nærvær,” forklarer pædagog Rikke Munk.

Det har personalegruppen vidst længe. Men et intensivt arbejde med de pædagogiske læreplaner har alligevel gjort en forskel.

“Læreplanerne øger bevidstheden om, hvad vi gør, og hvorfor vi gør det,” konstaterer Rikke Munk.

#### **Øger de faglige kompetencer**

Sammen med Lotte Toft ser hun primært læreplanerne som et redskab, der skaber struktur og overblik. Men de arbejder meget forskelligt med temaerne på de enkelte stuer.

“Børn er så forskellige og har vidt forskellige behov. Så her tilpasser vi målene efter børnegruppen. Ikke

omvendt,” lyder det fra Lotte Toft.

Rikke Munk oplever, at læreplanerne øger opmærksomheden på personalets faglige kompetencer. Især når de løbende evaluerer deres egen indsats.

“Selv om læreplanerne ikke er en tjekliste, kommer de til at fungere sådan: Jeg kan helt konkret se, hvor omfattende, vi kommer i dybden med de forskellige temaer,” siger Rikke Munk.

#### **Risiko for at føle sig forkert**

Men arbejdet med læreplanerne gør også, at man kan komme til at føle sig meget forkert. Ved en evaluering, i slutningen af sidste år, opdagede personalet, at de ikke havde haft synderligt meget opmærksomhed på temaet personlig alsidig udvikling.

#### **Læreplaner giver struktur.**

Men børn lærer ikke på samme måde, så metodefrihed er vigtig, lyder det fra personalet i Børnekompasset.

“Vi havde ikke tilrettelagt et forløb med særlig fokus på det ene tema. Men i virkeligheden havde vi været omkring det i mange af de andre forløb,” forklarer Rikke Munk.

Lotte Toft nikker: “Pointen er, at vi ikke kunne sætte et ‘hak’. Så sad vi der og dunkede os selv oveni hovedet: Hvordan kunne vi glemme det? Vi har fejlet!”

“Det havde vi selvfølgelig ikke. Men det understreger bare, at læreplaner kun er et hjælpemiddel, ikke et diktat,” pointerer Rikke Munk.

Af samme årsag tager de undervisningsministerens udmelding om nationalt fastsatte læringsmål roligt.

“Det vil ikke ændre mange ting, for vi fortsætter med at tage udgangspunkt i de børn, vi har.” ★

mail@nanatofth.dk

## **Sakset fra fagbladet-foa.dk**

### **03.03.**

#### **Se, hvem der er steget mest i løn**

Få et overblik over, hvordan lønnen har udviklet sig.

### **25.02.**

#### **Nok er nok: Stigende oprør mod kommunale besparelser**

Kommunerne skal spare milliarder de kommende tre år. Det vil en række fagforeninger og kommuner sætte en stopper for.

### **25.02.**

#### **Karen har fået kræft af at vaske mandens tøj**

Karen Jensen har som den første asbestsyge kvinde i Danmark fået en særlig erstatning på 170.000 kroner. Hun har fået lungehindekræft af at vaske sin mands støvede arbejdstøj, når han kom hjem fra Dansk Eternit Fabrik i Aalborg.

### **16.02.**

#### **Ja tak til fed ost og flødeskum**

Månedlige vejninger og lækre mellemmåltider holder undervægt fra døren hos beboerne på Bryghuset Plejecenter i Svendborg Kommune.

### **10.02.**

#### **Træning bliver obligatorisk for sosu'er**

Fra 2017 skal alle sosu'er i København træne i arbejdstiden. Et træningsforsøg med obligatorisk træning har været en stor succes blandt medarbejderne.

### **05.02.**

#### **FOA vil have elevstillinger til flygtninge**

FOA spiller ud med et forslag om at indluse flygtninge på elevløn til de kommende trepartsforhandlinger.

*Læs flere  
nyheder på  
fagbladetfoa.dk*



Tidligere dagplejer Karsten Kaltoft kæmper stadig for retfærdighed, efter at han i 2010 **blev fyret** på grund af sin overvægt. Billedet her er fra 2013.

# Forsker: Flere overvægtige diskrimineres

Fordomme over for overvægtige er blevet mere udbredt de senere år, vurderer forsker. **Flere FOA-medlemmer har oplevet det på egen krop.**

Af Stine Mørkeberg ★ arkivfoto: Jørgen True

Chefer, der beder medarbejdere om at tabe sig, overfusninger fra fremmede og tilsvining af tykke mennesker på sociale medier. Diskrimination af overvægtige er forværret inden for de seneste år. Det vurderer **Arne Astrup**, der er leder af Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet og forsker i fedme.

“For fire-fem år siden var der et massivt fokus på, hvor meget det stigende antal fedmeoperationer koster samfundet. Det har uden tvivl bidraget til holdninger i befolkningen om, at overvægtige er en samfundsbelastning,” siger han.

## Vil ikke ansætte overvægtige

Adskillige nyere danske og internationale undersøgelser viser, at diskrimination af overvægtige er et udbredt problem. For eksempel vil 49 procent af landets ledere enten slet ikke ansætte eller undgår i nogen grad at ansætte markant overvægtige personer, viser en undersøgelse fra Lederne fra 2011.

## Ledere bør træde varsomt

En undersøgelse fra Lederne i 2015 viser desuden, at 36 procent af cheferne ser det som en ledelsesopgave at tage en samtale med en medarbejder, der er svært overvægtig. Kun 15 procent af medarbejderne deler den holdning. Lederne bør da også være forsigtige med ikke at overtræde medarbejdernes personlige grænser, mener Arne Astrup.

“Det kan være fint at tilbyde motionsordninger og sund mad, men man skal passe på, det ikke udvikler sig til at blive et påbud. Lederen har jo ikke den fulde indsigt i, hvorfor den enkelte medarbejder er overvægtig.”

## Særligt udsatte

En undersøgelse blandt FOAs medlemmer viser, at hver anden er moderat eller svært overvægtig. På FOAs Facebook-side giver flere samtidig udtryk for, at de oplever en øget diskrimination af overvægtige.

Et af de mere grelle eksempler er tidligere dagplejer **Karsten Kaltoft**, der i 2010 efter sin egen og FOAs opfattelse blev fyret af Billund Kommune på grund af sin vægt.

“Jeg kunne godt tænke mig, at vi levede i et samfund, hvor en arbejdsgiver udelukkende så på en ansøgers kvalifikationer ved en jobsamtale – og ikke på personens størrelse,” siger han.

Med FOAs hjælp har hans kamp for retfærdighed været hele vejen forbi EU-domstolen og førte i 2014 til et gennembrud af betydning for overvægtige i hele Europa: Domstolen slog fast, at fedme kan være et handicap. Dermed er overvægtige i dag beskyttet af Forskelsbehandlingsloven, hvis de kan bevise, at de er blevet forskelsbehandlet på jobbet på grund af fedme. ★

stinemkb@gmail.com

36

procent af de danske ledere ser det som en ledelsesopgave at tage en samtale med en medarbejder, der er svært overvægtig. Kun 15 procent af medarbejderne deler den holdning.

**Kilde:** ‘Lederansvar, medarbejderansvar eller fællesansvar’, Lederne, 2015, 2.088 ledere og 1.509 medarbejdere deltog

## Ansætter ikke overvægtige

49 procent af lederne vil enten ikke ansætte eller undgår i nogen grad at ansætte markant overvægtige.

**Kilde:** ‘Sundhedsledelse 2011’, Lederne, 1.637 deltog

52

procent af FOAs medlemmer er moderat eller svært overvægtige. Det samme gælder for 47 procent af danskerne.

**Kilde:** ‘Sundhedstilstanden blandt FOA-medlemmer’, Statens Institut for Folkesundhed, 2015, 5.115 deltog. ‘Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013’, Sundhedsstyrelsen, 2014, 156.143 deltog

## Hån medfører depression

Mennesker, der bliver drillet eller hængt ud for deres størrelse, har 70 procent flere symptomer på depression sammenlignet med andre.

**Kilde:** ‘Obesity, Perceived Weight Discrimination, and Psychological Well-Being in Older Adults in England’, University College London, 2015. 5.056 briter deltog



Efter en **livslang kamp mod vægten** lykkedes det Karsten Kaltoft at tabe sig 60 kilo, da han i 2014 forsøgte fedmeoperation for anden gang. Trods vægttabet er han stadig svært overvægtig.

# Kæmper på 6. år for retfærdighed

**Mere fokus på kvalifikationer og mindre på kropsstørrelse, efterlyser Karsten Kaltoft, der mener, han blev fyret på grund af sin overvægt.**

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Da tidligere dagplejer **Karsten Kaltoft** i 2010 var blevet fyret for sin fedme, søgte han alle de job, som kom i nærheden af hans tidligere erfaring: Pædagog-medhjælper, handicaphjælper og produktionsjob. Især inden for produktion kom han til en del jobsamtaler, men ofte var det som om noget ændrede sig fra den første telefonsamtale med virksomheden til det personlige møde.

“Flere lød meget begejstrede i telefonen og fortalte mig, at jeg umiddelbart lød som den rette mand til jobbet. Men når vi så mødtes ved jobsamtalen, så havde jeg pludselig ikke helt kvalifikationer,” husker nu 51-årige Karsten.

Det gav ham fornemmelsen af igen at blive sorteret fra på grund af sin vægt på omkring 160 kilo.

“Det var utroligt frustrerende at gå rundt med følelsen af, at jeg aldrig fik lov til at vise, hvad jeg kunne,” fortæller han og fortsætter:

“Jeg kunne godt tænke mig, at vi levede i et samfund, hvor en arbejdsgiver udelukkende så på en ansøgers kvalifikationer ved en jobsamtale – og ikke på personens størrelse. Desværre lader mange arbejdsgivere til at tro, at vi overvægtige enten ikke kan klare opgaverne eller at vi ikke har styr på vores liv.”

## Savner arbejdet med børn

Efter knap et års jobsøgning lykkedes det Karsten Kaltoft at få sit nuværende job som lastbilchauffør. Men selvom han er glad for jobbet, så savner han stadig livet som dagplejer.

“Der er ingen tvivl om, at hvis jeg havde haft valget, havde jeg arbejdet med små børn endnu. Deres umiddelbare måde at være på er utroligt givende. Og det ærgrer mig stadig rigtig meget, at min vægt skulle sætte en stopper for det arbejde, når nu jeg ikke havde nogen problemer med at udføre det,” siger han med henvisning til Billund Kommunes firing af ham på grund af hans fedme – en sag, Fagbladet FOA har skrevet om ved flere lejligheder.

## Forkæmper i Europa

Seks år efter firingen kæmper Karsten stadig for retfærdighed. Med FOAs hjælp har hans sag været hele vejen forbi EU-domstolen.

“Jeg har det rigtig godt med at have sat fokus på, at diskrimination af fede ikke er i orden – også rundt om i Europa,” siger han.

Karsten Kaltofts sag mod Billund Kommune fortsætter i disse uger i byretten i Kolding. ★

[stine.mkb@gmail.com](mailto:stine.mkb@gmail.com)

Følg sagen på [fagbladetfoa.dk](http://fagbladetfoa.dk)

# Sandras leder: Tab dig!

Sandra er blevet kaldt 'fede ko' og har fået besked af chefen om at tabe sig.  
**Overvægtige bør sige fra, mener hun.**

Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

32-årige social- og sundheds-assistent **Sandra Lykke Möller** byder inden for i sin stue til friske jordbær, appelsinbåde og grøn te. Som så mange andre spiser hun nogle gange sundt, andre gange mindre sundt. Maden eller kiloene på kroppen er ikke genstand for et nøje regnestykke fra hendes egen side.

Til gengæld oplever hun, at andre – på en for hende grænseoverskridende måde – mener, de har ret til at blande sig i hendes vægt.

Selv om det nu er ti år siden, husker hun tydeligt, da hun blev sygemeldt fra sit daværende arbejde på grund af en kronisk sygdom. Til en samtale sagde Sandras teamleder direkte til hende, at hun burde tabe sig.

"Hun havde slet ikke

spurgt ind til min sygdom, som intet havde med min vægt at gøre. Det var ikke rart at få den besked midt i en sårbar situation," husker Sandra.

## 'Fede ko'

Sårbar og chokeret følte hun sig også, da hun en decemberdag sidste år var ude for en grim oplevelse i bussen på vej til arbejde. På vej ned gennem midtergangen kom hun til at skubbe til en ung kvinde, som trods en undskyldning sammen med sine veninder overfusede hende og kaldte hende 'fede ko' og 'en belastning for det danske sundhedssystem'.

"Det var virkelig ubehageligt. Jeg rystede og fik ondt i maven af vrede og chok, og jeg følte mig meget alene, fordi ingen i bussen greb ind."

Hun var for chokeret til at sige fra i bussen, men da hun kom hjem, skrev hun et Facebook-indlæg om episoden. Og som hun skrev: "Jeg vil hellere være en 'fed ko', end jeg vil være kold og hård."

Indlægget blev delt af over 30.000 danskere og førte til interview i tv.

## Sig fra

"Det var overvældende og gav et dejligt boost af min selvtillid ovenpå den grimme oplevelse," fortæller Sandra.

Og støtten var tiltrængt, for Sandra oplever, at hun selv og andre for ofte får negativ opmærksomhed på grund af deres vægt.

På spørgsmålet om, hvordan man kommer fordommene og chikanen til livs, er hun ikke i tvivl:

"Vi har hver især et ansvar for at sige fra, når nogen taler grimt om overvægtige på arbejdspladsen eller i det offentlige rum." ★

stinemkb@gmail.com



## Respektløst

"Hvor er respekten henne? Mennesker i dag tror, de må ytre sig om alting."

Facebook-kommentar til Sandras indlæg om at blive kaldt 'fede ko'

## Kageforbud

"Skal vi også forbyde folk at spise kage, når de er overvægtige?"

Medlemskommentar på FOAs Facebook-side

## Mindre værd?

"Overvægtige, rygere, syge og handicappede tæller åbenbart ikke længere som ligeværdige medmennesker."

Medlemskommentar på FOAs Facebook-side

## Spise-regler

"Det næste bliver vel, at alle dem, der er for tykke, ikke må spise i arbejdstiden."

Medlemskommentar på FOAs Facebook-side



Sandra fik et chok, da hun i bussen på vej til arbejde blev **svinet** til for at være fed og for at være en belastning for samfundet.

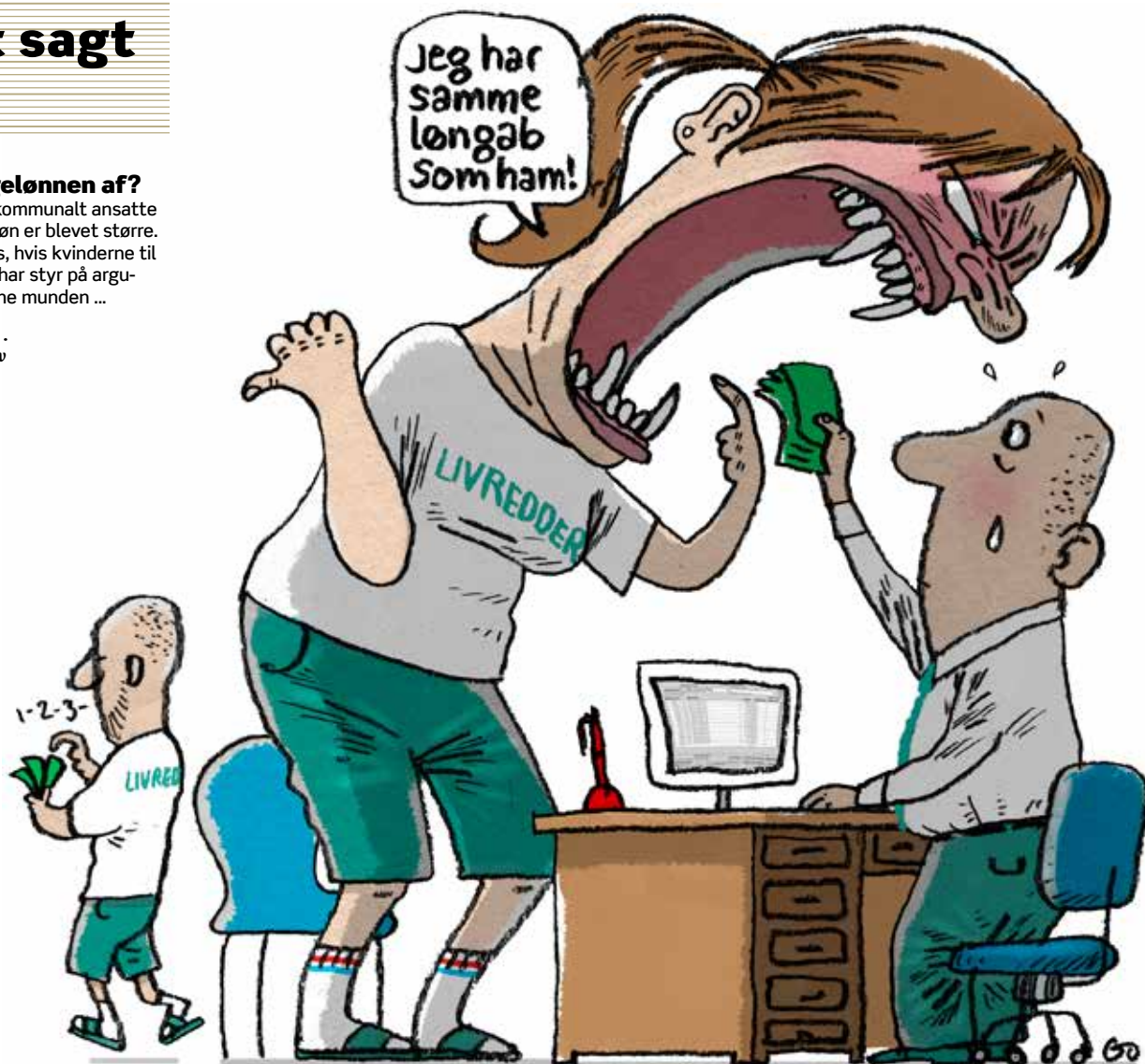
 Sig din mening på facebook  
[facebook.com/FOAdanmark](https://www.facebook.com/FOAdanmark)

# groft sagt

## Hvor bliver ligelønnen af?

Forskellen mellem kommunalt ansatte mænd og kvinders løn er blevet større. Men det kan ændres, hvis kvinderne til lønforhandlingerne har styr på argumenterne og tør åbne munden ...

Illustration: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Den populære familievejleder Lola Jensen høstede mere end 16.000 likes på Facebook, hvor hun hylder dagplejen.

**At stikke snuden** frem og sige sin mening på et område, som de fleste danskere har en holdning til, kan have sin pris. Det kender familievejleder Lola Jensen alt til. Eksempelvis fik hendes Facebook-opslag, hvor hun hylder

dagplejen, omkring 1.800 kommentarer og mere end 16.000 likes. De fleste kommentarer var heldigvis positive og støttende, men hun har også oplevet det, der var værre.

“Jeg har oplevet at blive kaldt både ‘møgkælling’ og ‘Ebola Lola’. Det kan føles ret voldsomt, når det sker. Men jeg synes generelt, at de positive kommentarer overskygger de negative,” siger Lola Jensen.

**Især møder hun stor opbakning** hos de mange dagplejere, hun møder ofte, når hun er ude at holde foredrag.

“Jeg henter blandt andet energi fra de dagplejere, jeg møder. Deres opbakning gør mig glad og giver mig lyst til at fortsætte mit arbejde,” tilføjer familievejlederen.

**Lola Jensen føler et stort ansvar** for sit arbejde, men rollen som meningsdanner giver hende også mening i hverdagen. “Når jeg får respons som: ‘Tak for tippet – det virker’ eller: ‘Godt, at du tør sige din mening og er vedholdende’, så ved jeg, at mit arbejde har en berettigelse.” ★



Pressefoto

**Lola Jensen** er uddannet socialpædagog og har arbejdet i en børnehave og på et behandlingshjem for børn med sociale problemer, inden hun slog sig ned som selvstændig familievejleder. Hun har tre voksne børn og fem børnebørn.

**Bengt Burg tager et dagligt tilskud af Movizin.**

**Sådan holder han ledproblemerne fra døren.**

# ”Sådan slap jeg af med mine ømme og stive led

*”Produktet har givet mig smidighed og bevægeligheden tilbage, og er dermed en medvirkende årsag til, at jeg stadig kan gøre alle de ting, der betyder noget for mig”, siger den tidligere Lykkehjulsvært, Bengt Burg.*

Alle danskere over 30 år husker Bengt Burg som den joviale og hyggelige vært på TV2's Lykkehjulet. I denne sammenhæng er manden Bengt Burg dog blot ”tilfældigvis” en kendt person. Bengt har nemlig døjet med ledproblemer, og det er en skavank, som han deler med 700.000 andre danskere.

For Bengts vedkommende skulle han helt ud i tovene, inden han besluttede at gøre noget aktivt ved problemet.

## Kunne ikke gå længere

”Jeg havde før beklaget mig over ledproblemerne, men under en gåtur til købmanden sammen med familien, måtte jeg kapitulere. Jeg kunne simpelthen ikke gå længere. Der i vejkanterne brugte jeg 20 minutter på at samle kræfter til at

kæmpe mig de næste 50 meter frem. En hel eftermiddag gik på den måde. Ud over at situationen var temmelig krænkende for mig selv, gjorde jeg også min familie bekymret,” fortæller Bengt Burg.

Kort efter oplevelsen så Bengt Burg en reklame for Movizin.

”Da jeg hellere vil tage naturprodukter end bruge kradsbørstig kemi, besluttede jeg mig for at prøve”.

## Slut med ømme og stive led

Efter omkring tre måneder gik det op for Bengt Burg, at problemet var væk.

”Du kan slet ikke forestille dig, hvad det betyder for mig. Det er helt fantastisk”, siger han med en stemme, der ikke efterlader tvivl om mandens oprigtige begejstring og genfundne livskvalitet.

”Movizin er en medvirkende årsag til, at jeg stadig kan gøre alle de ting, som betyder noget for mig”, siger han med et stort smil.

”Jeg døjer ikke længere med ømme og stive led, og det er en stor befrielse ikke at være begrænset af ledproblemer,” fortæller Bengt Burg.



**FRISK OG SMIDIG** Bengt Burg har det så godt, at han har kunnet genoptage sin passion for at sejle.

## Bedre bevægelighed

Forener ny viden omkring planter og ledproblemer og indeholder fuld dosis af både ingefær, hyben og boswellia. Afhjælper ømme og stive led.



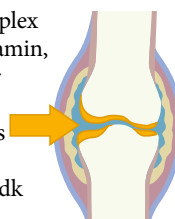
## Tilfredshedsgaranti

Skulle Movizin mod forventning ikke give dig den ønskede virkning, tilbyder vi dig helt gratis at prøve produktet Cartiflex, som har en anden virkningsprofil.

**GARANTI**

## Næring til brusken

Movizin Complex er rig på c-vitamin, der stimulerer dannelsen af bruskvæv. Læs mere på [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)



## MOVIZIN COMPLEX

EN EFFEKTIV COCKTAIL



**INGEFÆR** Dens betydning og indvirkning på leddenes smidighed blev oprindeligt opdaget af forskere på et af Danmarks førende universiteter, hvor flere studier dokumenterede effekten. Ingefær giver bedre bevægelighed og afhjælper ømme og stive led. Ingefær-ekstrakten, der anvendes i Movizin Complex, er af bedste kvalitet.



**HYBEN** hjælper med til at holde leddene sunde og smidige og har ligeledes indflydelse på leddenes bevægelighed. Hyben bidrager til leddenes udholdenhed og styrke.



**BOSWELLIA** Harpiksen fra dette træ har længe været anvendt i traditionel indisk medicin til at understøtte leddenes naturlige bevægelse og fleksibilitet. Udtræk fra Boswellia-træets harpiks bidrager til en god led-komfort.

## Bestil Movizin til halv pris!

Movizin Complex kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. **Netop nu: kr. 99,- for 180 tabletter** (45 dages forbrug i forhold til doseringsvejledning).



**RING: 82 30 30 40**  
Hverdage kl. 8-16

**ONLINE: [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk)**

# SKAT burde stå som forsvar for velfærden

**Skelletterne er myldret ud** af skabene hos SKAT.

Jeg kan ikke få ind i mit hoved, at skiftende skatteministre af snart sagt alle farver ikke har kunnet få styr på den vigtigste økonomiske forudsætning for det danske velfærdssamfund – nemlig opkrævningen af skat.

**Tværtimod er der skåret voldsomt** på de personaleressourcer, der er afgørende for, at statskassen får de penge ind, som skal finansiere velfærd og service. Og som skaber den omfordeling, som er velfærdssamfundets fundament.

Og det har været med til at skabe skandalerne:

Opkrævningen af ejendoms-skatte er faldet på gulvet.

Inddrivelse af gæld har måttet sættes i bero.

Efterforskningen af danskere i skattely er fortsat uafsluttet.

Udenlandske svindlere har uhindret kunnet hæve aktieudbytteskat,

som de aldrig har indbetalt.

Og tilsvarende har organiserede kriminelle kunnet hente moms-

refusion, som om SKAT var

en tag-selv-buffet.

## [kort sagt]

Det er ufatteligt, at skiftende skatteministre ikke har kunnet få styr opkrævningen af skat – den vigtigste forudsætning for vores velfærdssamfund.

“  
Skandalerne i SKAT er med til at undergrave tilliden til det danske velfærdssamfund.

**Samlet har det kostet skatteyderne milliarder**, som kunne have været brugt på børn, folkeskole, ældre, syge og udsatte. Og mens skat ikke er blevet opkrævet og svindlere har tappet kassen, er der skåret ind til benet i velfærden og servicen.

Det er simpelthen ikke til at holde ud.

**Alle undersøgelser viser**, at danskerne gerne vil betale skat, når de er sikre på, at skatten går til fællesskabets institutioner.

Skandalerne i SKAT er med til at undergrave tilliden til det danske velfærdssamfund. Det er simpelthen uacceptabelt. Vi bruger milliarder på at opretholde et militært forsvar af Danmark.

Hvorfor betragter vi dog ikke investeringer i SKAT som civilforsvar for velfærdssamfundet? ★

Dennis Kristen



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

## Facebook

### Dagpleje bedste pasningstilbud for de helt små

24. januar

Det gør mig så inderligt trist, hvis noget så fantastisk som dagplejekulturen skal uddø. Efter min mening findes der ikke bedre pasningstilbud for de nul-treårige.

Charlotte Hebsgaard Jensen

## Facebook

### Vil ikke tilbage til sundhedsfaget

25. januar

Manglende indflydelse, øget arbejdstempo, færre kolleger og ikke mindst skiftende vagter. Og når ledelsen så ikke hører på én, selv efter gentagne samtaler, så knækkede filmen hos mig. Jeg sagde simpelthen op og er nu sygemeldt med stress. Jeg har besluttet, at jeg ikke skal tilbage til sundhedsfaget efter at have arbejdet der i 28 år. Det er trods alt de ældre svage, det går ud over, når personalet ikke har ressourcer og tid til dem. Det vil jeg ikke stå model til.

Tove Dam Frederiksmose

## Facebook

### Brug for bedre ledere

12. februar

Jeg tror desværre ikke, det vil hjælpe at tale med chef eller arbejdsmiljørepræsentant,



Jeg har besluttet, at jeg ikke skal tilbage til sundhedsfaget efter at have arbejdet der i 28 år.

TOVE DAM FREDERIKSMOSE

# Hvad mener du?

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

hvis man ikke kan sove på grund af jobbet. Problemet er jo ofte tidspres og dårligt samarbejde. Jeg tror, cheferne skal være mere på gulvet, lære medarbejderne godt at kende og sørge for en god kultur, etik og moral. Lad os få nogle bedre ledere, der kan se på medarbejderne, når der er brug for omsorg, frihed eller at blive skånet.

Karen Tangby

## Facebook Obligatorisk træning for sosu'er 19. februar

Super god idé, så kan man nedbringe antallet af skader. Det kommer ikke kun den skadelidte til gode, men sparer også samfundet for penge. Mange, der arbejder i dette fag, er begyndt at arbejde allerede i 18-års-alderen, så der bliver mange løft, vrid og slid i kroppen inden pensionsalderen. Til jer, der synes, det skal foregå i

fritiden, kan jeg blot sige, at det er der mange, som ikke har energi til. De har haft en arbejdsdag, hvor middagspausen ofte ikke er eksisterende eller bliver afbrudt.

Pernille Benedikte Svendsen

## Facebook Helt slut med at ryge i endnu en kommune 31. januar

Det ender vel med, at de også vil bestemme, hvilken farve trusser vi har på, hvad vi skal spise til morgenmad og frokost, hvilken farve brillestel, vi skal bære, og hvad tid vi skal stå op.

Linda Ustrup Rasmussen

## Facebook Sådan ville jeg sikre værdig ældrepleje 15. februar

Hvis jeg var borgmester ville jeg starte med at fjerne mange

ledere (der alligevel ikke ved, hvad der sker ude i marken). Sørge for, at personalet kan trække vejret i deres daglige program – det vil sige flere uddannede hænder. Lade personalet lave mad i borgerens eget hjem. Sørge for, at der er tid til at holde i hånd, når livet er svært/rinder ud.

Lene Hvass

## Facebook Konkursramt personale nægtes arbejde 28. januar

Jeg kan da godt forstå, at kommunerne ikke vil overtage medarbejderne, når det betyder, at de også skal overtage den gæld, den lukkede virksomhed har oparbejdet. Hvor skal de penge komme fra? Kommunens egen kasse er slunken nok i forvejen, så bliver der jo endnu færre penge til de ældre. Reglerne skal laves om, så medarbejderne ikke kommer med gæld i lommen.

Lena Trangeled Roslundh



## Færre FOA- ledere

Antallet af ledere på FOA-området er faldet med 900 på bare tre et halvt år.

Tema side 34-41



 Sig din mening på facebook  
[facebook.com/foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)

# 16

procent af de økonomisk fattige danskere har i perioder ikke råd til tre måltider om dagen. 15 procent køber ikke lægeordnede medicin, fordi de mangler penge, mens 42 procent ikke kommer til tandlægen. I alt 0,7 procent af befolkningen kan betegnes som økonomisk fattige.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI).

# Kom, lad os en bog

**1 Fortælling.** Det er den ugentlige danseformiddag i børnehaven, og i dag står pædagogmedhjælper Jeanette Boesen for 'Dans en bog' med børnene. Hun lægger ud med at fortælle eventyret om Rødhætte, så børnene kan huske, hvad der sker, før de selv kaster sig ud i dramaet og dansen.

**2 Inddragelse.** Jeanette Boesen stiller spørgsmål til børnene, mens hun fortæller eventyret, så de bliver inddraget helt fra starten.

**3 Rekvisitter.** Da personalet udviklede metoden 'Dans en bog', valgte de en række yndlingsbøger og -eventyr ud. De besluttede på forhånd, hvilke nedslag i fortællingen det gav mening at sætte bevægelse, dans og musik til. Hver af disse bøger har deres egen kasse med rekvisitter – som denne til Rødhætte – der bliver brugt i forbindelse med, at børnene danser en bog.

**4 Bevægelse.** Når eventyret er gennemgået, starter selve dansen af historien. Børnene får røde klæder på, så de ligner Rødhætte, mens de bevæger sig til musikken.

Gode historier, musik, bevægelse og fællesskabsfølelse er nogle af de vigtigste ingredienser i **den pædagogiske metode 'Dans en bog'**, som personalet i Fuglebakens Børnegrave i Roskilde har udviklet. En gang om ugen dropper de højtlesningen og danser i stedet en bog. Fagbladet var med, da Rødhætte med nogle få rekvisitter og knald på højtaleren blev omdannet til en eventyrlig dans.

Af Rikke Gundersen ★ foto: Jørgen True





4



5

- 5 Fremgangsmåde.** Pædagogmedhjælperen fortæller løbende, hvad der sker i eventyret, børnene bruger rekvisitterne til at leve sig ind i historien med og bevæger sig, når musikken tændes.



**6 Inklusion.** At danse til bøger er især godt for børn, som er generte. "Det er vigtigt, at de bliver lidt mere åbne, når de skal starte i skole. Det kan 'Dans en bog' hjælpe med, da de kommer med i legen og bliver en del af fællesskabet," siger Jeanette Boesen.

**7 Samarbejde.** Børnene pakker kurven til bedstemor.

**8 Fællesskab.** Når der plukkes blomster i Rødhætte, indsamler børnene blomster, de voksne har lagt på gulvet. Der skal være nok til alle, fortæller Jeanette til børnene. "Det er med til at lære dem, at de er en del af et fællesskab."

**9 Balance.** For at illustrere stierne i skoven, lægger de tov på gulvet, som børnene skal gå på, mens Rødhætte er i skoven.

**10 Grupperinger.** Kort efter at billedet blev taget, for ulven (Jeanette Boesen) op, så børnene styrtede væk. Idéen med projektet er også, at børnene får brudt de sædvanlige grupperinger og lærer at lege med andre børn end dem, de plejer at lege med.

**11 Forestillinger.** Ulven fanger et af børnene, og dagens dans er færdig. Det går på skift mellem børnene, hvem der danser en bog. Inden de største skal starte i skole, laver de en forestilling for forældrene. "Nogle forældre tror ikke, at deres små generte børn kan klare det, men børnene klarer det strålende på scenen. Det er vildt at se," siger Jeanette Boesen.





### [bag om metoden]

- Personalet i Fuglebak-  
kens Børnehave i Roskil-  
de har sammen med  
forskellige samarbejds-  
partnere, blandt andre  
egnsteatret Aaben  
Dansk, været med til at  
udvikle konceptet bag  
den pædagogiske me-  
tode 'Dansk bog'.
- Kort fortalt går koncep-  
tet ud på at vælge en  
bog, børnene kender  
rigtig godt. Dernæst  
udvælges nogle ned-  
slag fra eventyret, som  
børnene kan danse til.  
Nedslagene behøver  
ikke at følge en narrativ  
kurve. Børnene kender  
jo historien, så det vig-  
tigste er, at elementer-  
ne egner sig til at be-  
væge sig til. Der skal  
også være en lille kasse  
med rekvisitter, som  
hjælper børnene til at  
følge med i historien og  
til at vide, hvad de skal  
gøre hvornår.
- Metoden er med til at  
bringe mere bevægelse,  
musik og fællesskab ind  
i børnenes hverdag.

### Jeanettes råd til at komme godt i gang:

1. Vælg et eventyr, som  
I gerne vil danse med  
børnene.
2. Find noget musik, som  
passer til stemningen  
i eventyret.
3. Udvalg nogle nedslag  
fra eventyret, som I vil  
danse til. Det vigtigste  
er, at elementerne  
egner sig til at bevæge  
sig til.
4. Find nogle passende  
rekvisitter, som kan  
bruges til at illustrere  
historien. Børnene kan  
samtidig bruge rekvi-  
sitterne til at følge  
med i historien og vide,  
hvad de skal gøre.

## Retssikkerhed for alle borgere

**Pædagogiske medarbejdere** i botilbud for udviklingshæmmede borgere oplever, at forkerte afgørelser i kommunale sager over for borgerne effektueres, uden at nogen anker sagen.

I 2015 kom en undersøgelse fra Ankestyrelsen, der viste, at der er alvorlige fejl og mangler i strid med regler og praksis i hele 40 procent af de kommunale sager om hjælp til borgere med handicap.

**[kort sagt]**  
FOA vil følge reformen af serviceloven tæt, så udviklingshæmmede borgere i botilbud bliver sikret værdige levevilkår.

**Forkerte afgørelser** om ledsagelse af borgere, der skulle på ferie eller til fritidsaktiviteter, har tidligere betydet, at kommunerne har opkrævet ulovlig brugsbetaling. Det har nu ført til en afgørelse fra Social- og Indenrigsministeriet, som betyder, at kommunerne skal betale pengene tilbage. Alle problemer er dog ikke løst med denne afgørelse. Udviklingshæmmede borgere i botilbud er fortsat ikke sikret ret til socialpædagogisk ledsagelse.

**Social- og indenrigsminister** Karen Ellemann (V) har bebudet en reform af serviceloven som svaret på de alvorlige problemer med retssikkerheden for borgerne. FOA har på den baggrund indgået samarbejde med HK kommunal, SL, 3F, LEV og Sind om at følge lovarbejdet. Serviceloven skal sikre værdige levevilkår også for borgere, der eventuelt ikke har en fremtid på arbejdsmarkedet. Tilsynet skal styrkes og herunder også kigge på myndighedsafgørelser og handleplaners indhold for borgere, der ikke har ressourcer til at klage over afgørelser. Kun derved kan retssikkerheden for de mest udsatte sikres. ★



*Mogens Bech Madsen*

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

# 19

procent af FOAs medlemmer føler sig i høj grad eller meget høj grad stressede. Det er en stigning i forhold til i 2010, hvor andelen var ni procent.

**Kilde:** FOA-undersøgelse, januar 2016

### Fælles front mod sexchikane

FOA går sammen med 3F, HK, Teknisk Landsforbund og Serviceforbundet til kamp mod sexchikane. Fagforbundene vil blandt andet arbejde for, at arbejdsgiverne pålægges et erstatningsansvar, hvis de kunne have gjort noget for at forhindre sexchikanen.



### Unge glemmer at tjekke digital post

Selv om det i mere end et år har været obligatorisk at modtage breve fra det offentlige digitalt, glemmer mange stadig at tjekke deres digitale post. Det gælder især de unge, hvor omkring hver tiende ikke har været logget ind på Digital Post i et halvt år.

**Hent gode råd**

[kortlink.dk/kmtb](http://kortlink.dk/kmtb)

## Mentor til nyansatte

I specialbørnehaven Birken i Vodskov får alle nyansatte en mentor. Tidligere skete oplæring af nye medarbejdere uformelt, men for tre år siden blev opgaven sat i system. Mentoren er til rådighed i tre til seks måneder og skaber stor trykthed for nyansatte.

**Kilde:** Videncenter for Arbejdsmiljø



Arkivfoto: Mike Kolligfjel

## iPad'en er bedre end sit rygte

Forskere har set på, hvordan børn op til otte år anvender iPad'en. Og den er langt bedre end sit rygte! Børn bevæger sig rundt med den, bruger den til udviklende formål, til at have det sjovt sammen og til at hjælpe hinanden med. Den har heldigvis heller ikke fejlet god gammeldags leg af banen – nu indgår der blot digitale elementer sammen med de mere traditionelle aktiviteter.

**Kilde:** Kristeligt Dagblad

**Læs mere**

Bogen 'Medialisering – mediernes rolle i social og kulturel forandring' af lektor, ph.d. ved Aarhus Universitet Stine Liv Johansen.

## De små siger



Jeg arbejder som gæstplejer og hører mange skønne ting fra mine rollinger. Blandt andet dette guldkorn:

Dreng: "Hvad hedder du?"

Mig: "Jeg hedder Helle."

Dreng: "nåååhh ...

**Ligesom Helle-kopter."**

Indsendt af gæstedagplejer Helle Ingerslev Tønnesen, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnecitat til redaktionen@foa.dk

Arkivfoto: Niels Åge Skonbo



### Mere selvtillid i frisk luft

Aktiviteter i fri natur giver børn og unge selvtillid, bedre relationer og mindre stress. En ny rapport dokumenterer nu (endelig) værdien af friluftsaaktiviteter som socialpædagogisk metode.

**Kilde:** friluftsraadet.dk



Vores appel er, at politikerne ude i kommunerne har fokus på, at dagplejen er et godt tilbud, og at de sikrer, at tilbuddet eksisterer om 10 år.

FORMAND FOR FOAs PÆDAGOGISKE SEKTOR  
MOGENS BECH MADSEN I POLITIKEN – OM AT DER  
BLIVER FÆRRE OG FÆRRE DAGPLEJERE

# 91

procent af børnehavebørnene i fire- til seksårsalderen er glade for at gå i børnehave. Dog synes 66 procent, at der er for meget larm, mens 26 procent oplever, at de tit får skældud af de voksne.



**Læs mere**

'Børnenes syn på børnemiljøet i dagtilbud – Tal fra Dagtilbudstermometeret 2015', DCUM

Arkivfoto: Jørgen Træ



## Hold de mindste aktive

Sundhedsstyrelsen har for første gang udgivet anbefalinger om fysisk aktivitet for nul-fire-årige børn. Små børn bevæger sig af sig selv, hvis de ellers kan. Derfor er de nye råd ikke 30 minutters aktivitet hver dag, som anbefalingen lyder til voksne. I stedet går anbefalingerne på at begrænse tiden foran skærme og få børnene ud af høje stole, klapvogne og bilsæder. Anbefalingerne er henvendt til forældre og pædagogisk personale.



**Se anbefalingerne**

[Sundhedsstyrelsen.dk](https://www.sundhedsstyrelsen.dk)

### Lær nyt om motorik og sprog

FOA har 14. marts fået et nyt pædagogisk univers – motorikogsprog.dk – som sætter fokus på sammenhængen mellem børns motorik og sprogudvikling. Få ny viden og inspiration her til at arbejde med koblingen mellem kroppen, sanserne og sprogtiltagelsen. Hjemmesiden indeholder masser af gode idéer til konkrete forløb som f.eks. sanglege.



**Læs mere**

[motorikogsprog.dk](https://www.motorikogsprog.dk)

# Flere arbejder pædagogisk med maden

Børn får **sundere madkultur**, hvis pædagogisk personale og madmor samarbejder om måltiderne.

.....  
Af Karen Greve

## tema madpædagogik

Engang var madlavning noget, der foregik i køkkenet, og pædagogik forbeholdt gul stue. Nu begynder man flere steder i landet at blive mere bevidst om de positive effekter, det har, når madmor og det pædagogiske personale samarbejder omkring børnenes måltider.

“Det er godt nyt for børnenes madforståelse og

sundhed, at køkkenfagligheden og pædagogikken er begyndt at arbejde mere sammen på tværs,” siger professor i offentlig mad og ernæring ved Aalborg Universitet **Bent Egberg Mikkelsen** og fortsætter:

“Ved at knytte læring til måltidet får vi en aktiv madpædagogik og maddannelse, og mange studier viser, at sund adfærd lært som lille, hænger ved i voksenalderen.”

### Væk fra bespisning

Kolding er et af de steder, der er i fuld gang med at skabe madglæde og læring omkring børns måltider. Det gør de ved hjælp af et nyt tværfagligt madspil *Vores Måltid* til daginstitutioner, som kommunens mad- og måltidskoordinator, **Jane Kudsk**, står bag.

“Spillet sætter fokus på den pædagogiske værdi i måltidet. Det er vigtigt, at børnene får at vide, hvad de spiser, og det er godt, hvis de er med til at tilberede maden. Spillet hjælper det pædagogiske personale og køkkenpersonalet til sammen at finde frem til nogle værdier omkring måltidet,” siger hun.

### Frugtbart samarbejde

I København har man også gode erfaringer med øget tværfagligt samarbejde, fortæller projektmedarbejder i Københavns Madhus **Birgitte Glerup**:

“Det giver meget at arbejde med sociale værdier, sanser og viden om mad før, under og efter måltidet. Hvis køkkenmedhjælperen kender det pædagogiske fokus, kan hun lave mad, der spiller sammen med det.” ★

karengreve@mail.dk

### Frokostordning er in

Tre ud af fire vuggestuebørn har frokostordning i deres institution, mens det gælder godt halvdelen af børnehavebørnene. Det viser et nyt skøn fra kommunerne.

**Kilde:** Analyse fra Bureau 2000, februar 2016



“Det d



Læs videre på næste side →



## “Det dufter ligesom Hulk”

➔ Der er kartoffelstykker på bunden af den irgrønne suppe, og det beroliger et par skeptiske børn på Hoppetroldestuen. De sidder bænket om frokostbordet, mens madmor **Sidse Eskelund** og pædagog **Mette Kofoed** øser suppe op.

“Prøv du en kartoffel,” opfordrer hun en tøvende dreng, inden hun selv tager en skefuld og konstaterer, at hun synes, suppen smager dejligt.

Vi er i børnehaven Troldblomst, der i halvandet år har haft fælles madordning og samtidig skabt en måltidskultur ud fra tre værdier: Madmod, læring og fællesskab. Når ærtesuppen i løbet af de næste tyve minutter

glider ned rundt om bordet, er det, fordi børnene har lært at smage på ny mad, og fordi spisetunden er blevet roligere.

### Indianertema og indianergryde

47-årige **Anne Bøhne Søgaard** er pædagogmedhjælper på Hoppetroldestuen, og hun indrømmer, at hendes første reaktion på en fælles madordning var et kæmpe suk:

“Jeg var forbeholden og tænkte: Det her bliver op ad bakke. Hver gang børnene ikke kan lide maden, skal vi til at stå og smøre rugbrød til dem,” siger hun.

**Fra kost  
til måltid**  
Side 26-27

I Troldblomst er det fast procedure at **læse før maden**, så alle er rolige, før de går til bords.

Men i løbet af to måneder blev pædagogmedhjælperens skepsis forvandlet til glæde:

“Vores måltider skaber et større fællesskab. Vi hygger os på en anden måde end tidligere, hvor vi spiste hver sin madpakke.”

Samarbejdet mellem køkkenet og det pædagogiske personale er en del af Troldblomsts succes. Sidse Eskelund i køkkenet sørger for indianergryde, når stuerne arbejder med indianere.

“Når vi arbejder med læring under måltidet, hjælper det enormt, når Sidse laver et fad med hele, rå rødbeder ved siden af rødbedesuppen, så børnene kan





#### [cv]

**Navn:** Anne Bøhme Søgaard

**Alder:** 47 år

**Uddannelse:** Pædagogmedhjælper

**Job:** Børnehaven Troldblomst i Kolding

se og føle rødbeden, og vi kan tale om, hvor den kommer fra,” forklarer Anne Bøhme Søgaard.

#### Modige børn og voksne

Andre positive forandringer i børnehavens måltidskultur kom af sig selv.

“Når jeg skærer frugt, kommer børnene af sig selv for at hjælpe. Frugten er ikke en ekstra opgave for mig, det er en pædagogisk aktivitet, som børnene lærer af.”

De 14 børn taler dæmpet, mens de slubrer suppe. De

kender de fire regler, der hænger på en gul seddel på væggen: Tal med lille stemme, hvil ørerne, slap af, hold madro. For at hjælpe dem med at falde til ro, har personalet indført et fast ritual om at læse højt inden måltidet.

For Anne Bøhme Søgaard er der ingen tvivl om, at Troldblomsts måltidskultur er god for både børn og voksne.

“Børnene skal smage. Vi tvinger ikke maden i dem, men som regel tør de mere og mere. Det gælder også

mig selv. Jeg har haft en fobi mod røde linser, men det har Sidse kureret mig for.”

En ekstra bonus er muligheden for at høre denne udveksling mellem to børnehavedrenge, der er vant til at sætte ord på deres sanseoplevelser med mad:

“Jeg synes altså, at suppen dufter af grøntsager.”

“Nå! Jeg synes, det dufter ligesom Hulk!” ★

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

#### Madordning i Troldblomst

- Institutionen Troldblomst har 18 vuggestuebørn, 50 børnehavebørn og 10 gæstebørn fra dagplejere til frokost dagligt.
- Madordningen omfatter morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Forældrebetalingen udgør 623 kr. pr. måned i 11 mdr. om året.
- I Troldblomst er der en ugentlig grøddag, en suppedag og det er en fast (populær) tradition, at fødselsdagsbørn er med til at lave mad i køkkenet.

#### Nyt madspil

Kolding Kommune har udviklet spillet *Vores måltid*, der inspirerer til at skabe en måltidskultur. Spil det og få nye idéer til at udnytte spisesituationens muligheder for pædagogisk aktivitet.



Se mere

[kolding.dk/voresmaaltid](http://kolding.dk/voresmaaltid)



# Måltider i en madpakke-kommune

Intet køkken og ingen madmor? I kan godt arbejde med måltidskultur alligevel.

Af Karen Greve ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Vi er en madpakke-kommune,” siger mad- og måltidskoordinator i Kolding **Jane Kudsk**. Størsteparten af Koldings institutioner har nemlig valgt, at børnene skal have madpakker med hjemmefra. Men det behøver ikke forhindre institutionerne i at arbejde med måltids-



**Jane Kudsk**, koordinator for mad og måltider i Kolding Kommune.

kultur. Jane Kudsk tog på observationsbesøg i fem børnehaver og konstaterede stor forskel i kulturen omkring måltiderne:

“Nogle steder spiser børnene direkte af madkassen for at spare den tid, det tager at dække bord og rydde af. Et sted var frokosten overstået i løbet af et kvarter, mens det tog 28 minutter et andet sted. Jeg oplevede også en institution med dug på bordet, og der var stor forskel på støjniveaueet.”

Jane Kudsk satte sig sammen med en arbejdsgruppe for at udvikle et spil til daginstitutioner for at sætte fokus på de pædagogiske værdier i måltidet:

“Det skal give mening pædagogisk at bruge tid på at dække bord. Ellers bliver det endnu en opgave i en i forvejen travl hverdag. Spillet Vores Måltid lægger op til, at hver institution kan prioritere deres værdier og finde de aktiviteter, der giver mening for dem.”

## Med i læringsplanen

Børnehaven Kastaniegaarden i Kolding er en af de institutioner, der har haft glæde af spillet Vores Måltid. Pædagogmedhjælper **Mette Mittag** var glad for at blive bevidst om, at hun ikke bare sørger for, at børnene bliver mætte, når madpakkerne bliver fundet frem:

“Jeg er mere bevidst om faserne før, under og efter frokosten, og vi gør mere ud af at forklare børnene om maden. Vi taler om farver på peberfrugter, eller om hvor tomater kommer fra. Vi har også et fast ritual, hvor vi siger: ‘Værsgo, madro’, før vi går i gang,” siger Mette Mittag.

Kastaniegaarden har indført middag en gang om måneden, den planlægges på stuerne. Det kan for eksempel være bålmad med suppe, hvor børnene er med til at snitte grøntsager.

“Det er rart at få fokus på måltider. Vi gør allerede mange pædagogiske ting uden at tænke over det, når vi lærer børnene at dele og række ting til hinanden. Det kan vi lige så godt skrive ind i vores læringsplaner,” siger Mette Mittag. ★

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

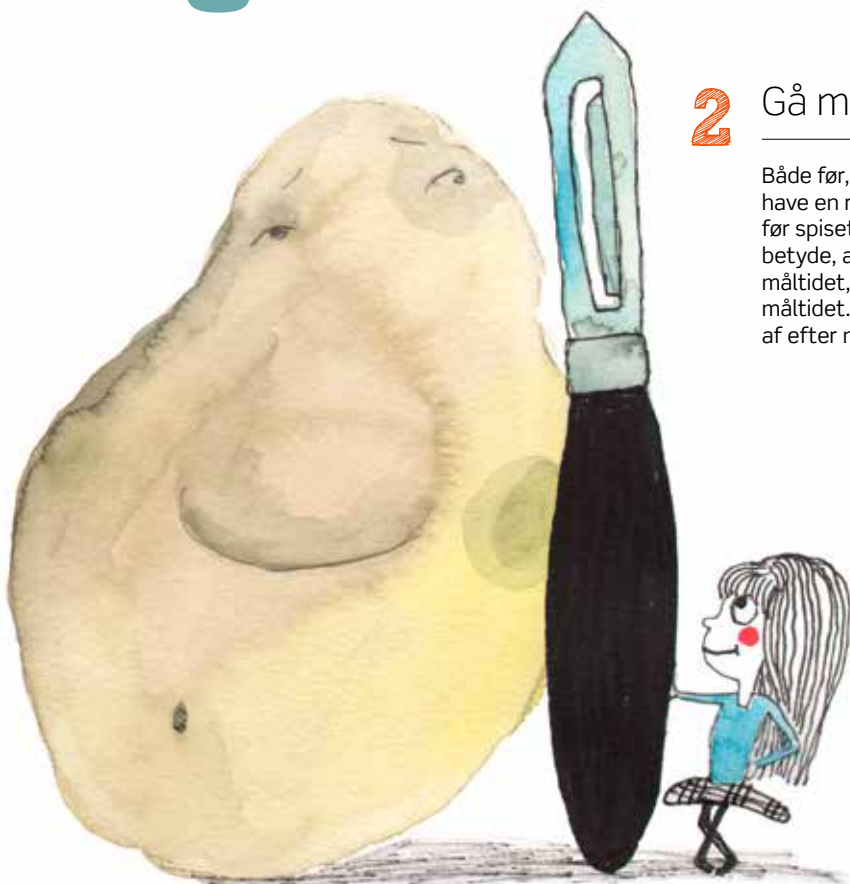


## 1 Se på jeres madværdier

Hvilke værdier arbejder I med, som I gerne vil bringe i spil, når børnene spiser? Selvhjulpenhed? Sanseoplevelser? Viden om mad? Sociale spilleregler? Hvis I gerne vil give børnene madmod og sætte fokus på sanser, så er der farver, smag, konsistens og duft at tale om under et måltid.

# a kost til måltid

## 3 gode råd



### 2 Gå måltidets faser igennem

Både før, under og efter måltidet. Måske skal I have en rolig fælles aktivitet som højtlesning lige før spisetid? Et fokus på selvhjulpenhed kunne betyde, at børnene selv skal dække bord før måltidet, selv skænke op og skære ud under måltidet. Hjælpe med at rydde ud og skylle af efter måltidet.



### 3 Aftal, hvem der har ansvar for hvad

Hvem fortæller, hvad I skal spise for eksempel? Hvem går med børnene i køkkenet og ser på maden? Hvem sørger for et landkort, hvor alle kan se Indien, hvor karryen kommer fra?

**Kilde:** Projektmedarbejder i Københavns Madhus med speciale i 0-6-årsinstitutioner, Birgitte Glerup



#### Madglæde på tilbud

Opskrifter der giver børn lyst til at sætte tænderne i alskens grøntsager og lege der skaber mere madglæde og madmod i dagplejen eller institutionen. Alt det og meget mere får du i disse to pædagogiske kagebøger, som FOA har lavet sammen med Claus Meyer – og som lige nu er på tilbud.

'Madmod' og 'Madglæde', Meyers Madhus og FOA, særpris: 2 stk. for 100 kr. + porto (begrænset oplag). Kan købes på [foa.dk/publikationer](http://foa.dk/publikationer) – søg på 'Madmod' og 'Madglæde'

Børn har brug for tid til at lave ingenting. Det mener dagplejer Bente Skytte, som har indført 'tøffetid' for børnene i dagplejen.

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

# “Det er sundt at stirre ud i luften”



## [cv]

**Navn:** Bente Skytte, 52 år  
**Uddannelse:** Bager  
**Job:** Dagplejer på 26. år i Glamsbjerg på Fyn

## 3 fordele ved tøffetid

- 1. Mere ro.** Nærvær uden skærme, høje lyde, stærkt lys og rod giver færre konflikter og mere trygge børn.
- 2. Større selvværd.** Plads til at se og høre det enkelte barn.
- 3. Styrkede relationer.** Rum til at børnene giver hinanden positiv opmærksomhed.

## [bag om ordet]

**Tøffetid** er den tid, hvor vi ikke gør så meget andet, end at vi tøffer rundt sammen.

**Kilde:** Børnelæge, ph.d. og forfatter Vibeke Manniche

## Vidste du, at ...

... en 'tøffetidsplakat', som Bente Skytte lagde op i Facebookgruppen 'Det Virker i dagplejen' i december sidste år, indtil videre har fået 1.884 likes og er delt 4.937 gange?

“Ahh, nu kan jeg mærke, du er helt rolig, Mark,” hvisker dagplejer **Bente Skytte**, mens hun triller en lille bold op og ned ad inder siden af Marks fod. Det er torsdag, klokken er 9.30, og alle børnene er kommet. Det er derfor blevet tid til **tøffetid**.

Tøffetid er små oaser af ro og langsommelighed. Tidspunkter på dagen, hvor der ikke er planlagt en særlig aktivitet. Hvor lyset er dæmpet, og radioen slukket. Hvor mobilen er på lydløs, der er ryddet op, og hvor skærmtid er bandlyst.

Tøffetid er dér, hvor Bente Skytte skaber plads til, at hun og børnene laver lige præcis ... ingenting.

“Det er sundt at stirre ud i luften. Børn bliver trygge, stærke og får et højt selvværd af det,” mener dagplejeren.

## Tid til at se hinanden

Hver dag begynder med, at Bente Skytte dæmper belysningen i sit hus i Glamsbjerg på Fyn. Når de første børn dukker op ved halvsyvtiden om morgenen, tager hun imod og går med rolige bevægelser ud til morgenmaden i køkkenet. Her sidder alle, uden tv, uden radio og i stearinlysenes skær, og spiser deres havregrød.

“Måske snakker vi lidt. Måske siger vi ikke så meget,” siger Bente Skytte.

De næste par timer kan børnene hoppe rundt i sofaen eller lave ræs med legetøjsbilerne. Men når alle er ankommet, hiver dagplejeren sin yogamatte ind på stuegulvet. Så er det tid til at lave ingenting igen. Måske synger de en stille sang. Måske masserer de hinandens fødder. Det vigtig-

ste er, at der ikke er en plan. Det øger børnenes opmærksomhed på hinanden.

“Lige pludselig er der tid til at se eller opdage nyt ved hinanden. Vi lægger mærke til de fine stjerner på Marks sokker eller elefanten på Billys bluse. Og alle ved jo, at jo mere et barn føler sig set, jo større selvværd får det,” pointerer Bente Skytte.

## Drop den dårlige samvittighed

Det var et interview med børnelægen Vibeke Manniche, hvor hun brugte begrebet tøffetid, der for fem-seks år siden inspirerede Bente Skytte til selv at indføre det i sin dagpleje. For det første blev hun bevidst om, hvad hun lavede sammen med børnene. For det andet, hvilket var mere afgørende, valgte hun endegyldigt at droppe sin dårlige samvittighed over ikke at lave noget.

“Det stod pludselig krystalklart, at jeg ikke behøvede at vise ti tegninger frem til forældrene, når de kom og hentede. Jeg bliver ikke en bedre dagplejer af den grund. Tværtimod,” forklarer Bente Skytte, der så sent som tirsdag i sidste uge ikke lavede andet end at lege med biler en hel dag.

“Onsdag morgen kom Billys mor og sagde, at Billy havde været så glad hele tirsdag aften. Tøffetid gør virkelig en forskel.” ★

mail@nanatof.dk

Den bedste tid på dagen er tøffetid. Alt er roligt, og **alle krav og planer er parkeret** for en stund.



En kræftsyg kvinde fik uretmæssigt stoppet sine sygedagpenge. Med FOAs hjælp har hun nu endelig fået medhold.

## Tidslinje

### 2013 Oktober

En kræftsyg kvinde får stoppet sine sygedagpenge af kommunen.

### 2014 Juni

Kommunen træffer den endelige afgørelse om at stoppe for udbetaling af sygedagpenge pr. 24. oktober 2013.

### 2015 Februar

Kvinden får tilkendt et fleksjob og kan få ledighedsydelse.

### September

Højesteret afsiger en dom, som betyder, at kvinden kan få genoptaget sin sag.

### 2016 15. januar

Ankestyrelsen giver hende medhold i, at hun skal have sygedagpenge tilbage for en periode på 16 måneder.

### 20. januar

Ankestyrelsen skriver, at man nu vil genoverveje hendes sag, og der vil komme en ny afgørelse.

### 28. januar

Ankestyrelsen kommer med en ny afgørelse, som betyder, at hun alligevel ikke er berettiget til at få hele beløbet udbetalt. Kvinden vil kun få otte af de 16 måneders sygedagpenge tilbage.

### 11. februar

Ankestyrelsen beklager forløbet og konkluderer, at fordi kvinden først havde fået medhold, så kan de ikke trække det tilbage.

# Kræftsyg frataget sygedagpenge i over et år

“Jeg har været igennem et helvede, og min retfærdighedssans er blevet krænket så meget i det her forløb.”

Sådan lyder det fra en 59-årig kvinde, der har været gennem et alvorligt kræftforløb, og som oveni har stået uden indtægt i 16 måneder, fordi kommunen uretmæssigt stopper hendes sygedagpenge tilbage i oktober 2013.

Inden hendes sygdom for alvor bryder ud i 2013, arbejder hun som sosu-hjælper på et plejecenter. Kvinden, der ønsker at være anonym, har været på noget af en rutsjetur gennem det system, der har behandlet hendes sag.

### Får genoptaget sin sag

I september 2015 slår Højesteret fast, at kommunerne ikke må stoppe borgeres sygedagpenge med tilbagevirkende kraft, sådan som Ankestyrelsen ellers har vejledt dem om. Ankestyrelsen er den myndighed, der skal sikre, at kommunerne træffer de rigtige afgørelser i sociale sager.

Den 59-årige kvinde er en af de borgere, der med FOAs hjælp får genoptaget sin sag efter højesteretsdommen.

### Fire breve på fire uger

15. januar 2016 får kvinden en god nyhed fra Ankestyrelsen. Hun får medhold i sin

klage, sådan at hun har ret til at få sygedagpenge tilbage. Kommunens afgørelse om at stoppe hendes sygedagpenge er nemlig ikke gyldig. Desuden har kommunen set bort fra nye oplysninger – en psykologerklæring

og et praktikforløb – da de træffer afgørelsen. Mindst 350.000 kroner før skat har hun til gode.

Men glæden er kort. Fem dage senere sender Ankestyrelsen et nyt brev med beskeden om, at de nu vil genoverveje hendes sag, og der vil komme en ny afgørelse.

28. januar 2016 kommer så det tredje brev, hvor det fremgår, at hun alligevel ikke er berettiget til at få hele beløbet udbetalt.

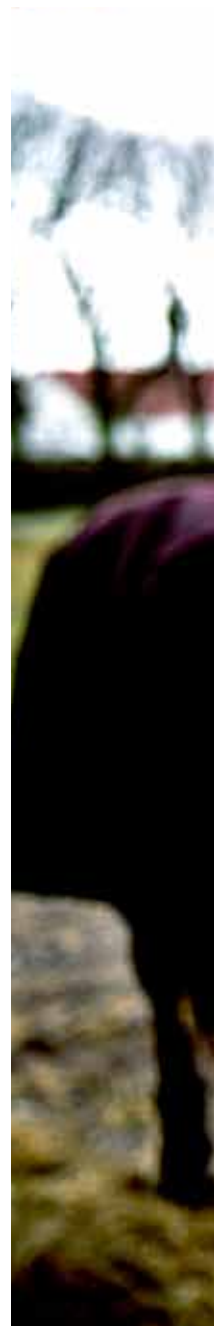
Kvinden vil kun få otte af de 16 måneders sygedagpenge tilbage.

Begrundelsen er, at Ankestyrelsen alligevel ikke mener, at kommunen skulle se på de nye oplysninger i sagen, før sygedagpengene må stoppe. Det beslutter Ankestyrelsen nemlig først 22. december 2015 i en såkaldt principafgørelse. Derfor gælder reglerne først fra den dato, lyder styrelsens argument.

11. februar 2016 kommer det fjerde brev inden for en måned. Nu beklager Ankestyrelsen forløbet og meddeler, at kvinden alligevel får det fulde beløb. Det skyldes, at de ikke må tilbagekalde den



**Jeg er normalt ikke en, der giver op, men det her forløb havde jeg aldrig klaret uden FOA.**





første afgørelse, når hun først er blevet lovet at få pengene tilbage.

### Håber på retfærdighed

Den tidligere sosu-hjælper er lettet over, at hun nu alligevel kan se frem til at få de sygedagpenge, som hun hele tiden har haft ret til. Samtidig er hun dybt frustreret over det forløb, hun har været igennem.

“Jeg har knoklet på arbejdsmarkedet, siden jeg var helt ung, og betalt min skat med glæde. Når man så har brug for hjælp, får man ulovligt frataget sine

sygedagpenge. Jeg har måttet leve af min forsikring for kritisk sygdom. Mit håb nu er, at min sag kan komme andre til gode, så det hele ikke har været forgæves,” siger hun.

Kvinden sætter stor pris på den hjælp, hun har fået af sin fagforening, FOA Randers.

“De har været helt fantastiske. Jeg er normalt ikke en, der giver op, men det her forløb havde jeg aldrig klaret uden FOA.” ★

“Jeg er målløs over, at **Ankestyrelsen kan sadle om så mange gange**. Jeg tror ikke helt på det, før pengene går ind på min konto,” siger den 59-årige kvinde, der nu er i fleksjob.

men@foa.dk

### Kunne det være dig?

Kommunen må ikke standse dine sygedagpenge, før du har fået en gyldig, skriftlig afgørelse. Har du således oplevet, at dine sygedagpenge er blevet stoppet med tilbagevirkende kraft, skal du selv henvende dig i jobcentret i din kommune for eventuelt at få genoptaget din sag. Du kan nemlig ikke være sikker på, at kommunen selv finder de sager frem, som er omfattet af højesteretsdommen.

## Jeg får ondt i maven af mit arbejde

arbejdsmiljø

**?** Jeg er 45 år og pædagog-medhjælper i en børnehave, hvor jeg har arbejdet siden 2014. Jeg er meget glad for mit job, men har fået problemer, jeg gerne vil have hjælp til. I starten gik det rigtig godt, min pædagogkollega og jeg har 24 børn på stuen, men det går fint. Lederen var også glad for mig og spurgte ofte om hjælp til praktiske opgaver. På et tidspunkt sagde min pædagogkollega, at hun syntes, jeg skulle sige nej til nogle af de praktiske opgaver, da det gik ud over hende og børnene på stuen. Jeg talte med min leder om det, hun virkede skuffet og holdt næsten op med at spørge mig om hjælp, hvilket gjorde mig ked af det. I begyndelsen af 2015 valgte min kollega – pædagogen – at stille op som arbejdsmiljørepræsentant og blev valgt. Nu er det hende, der er en del væk på grund af uddannelse, kurser og møder med lederen. Der er en gang imellem vikar på, når det er uddannelse og kurser, hun skal

på, men da institutionen samtidig er i gang med et pædagogisk uddannelsesforløb, kan jeg ikke få vikarer fra 'huset'. Det betyder, at jeg er den erfarne på stuen og dermed hende, der står med det store ansvar. Jeg begyndte efter et par måneder at få ondt i maven, når jeg skulle på arbejde og blev bekymret for, om der nu var styr på dagen og børnene. Jeg er blevet tiltagende dårlig, men går på arbejde og håber, det går væk. Hvad gør jeg?  
[Pædagogmedhjælperen]

### Svar

Der sker det, at:

- Der mangler forventningsafstemning. Det er tydeligt, at du og din leder – og det er lederens ansvar – ikke har fået en god nok forventningsafstemning. Du er jo ansat til at være pædagogmedhjælper på en stue med en kollega og ikke til at være institutions 'praktiske gris'.
- Feedback-kulturen halter. Når du giver din leder feedback, reagerer

hun med følelser, så du bliver usikker ...

- Du er i en situation, hvor du oplever, at du er en 'lus mellem to negle'. Hvis du gør din leder tilfreds, gør du din kollega utilfreds.
- Planlægningen af arbejdet i forbindelse med kurser kan forbedres.

Jeg synes, du først skal gå til din kollega, som er arbejdsmiljørepræsentant og vise hende det, du har skrevet til mig og mit svar. Hvis du ikke kan det, går jeg heller ikke ud fra, at du oplever, du kan gå til din leder. Så synes jeg, du skal gå i FOA og få hjælp der. Hos FOA kan du eventuelt bede om en henvisning til Arbejdsmedicinsk Klinik. Din arbejdsmiljørepræsentant, tillidsrepræsentant og fagforening kan nemlig henvise til Arbejdsmedicinsk Klinik. På klinikken vil du kunne få en afklaring af, om du bliver syg af arbejdet, og du kan få rådgivning til at komme videre i sagen.

[Pia Køhler Ryom]

Skriv  
bare

Du kan enten udfylde formularen på [foa.dk/brevkasse](http://foa.dk/brevkasse), sende en e-mail til [brevkasse@foa.dk](mailto: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. Brevkasseredaktøren skal dog vide, hvem du er.

## Kan jeg bruge en sodavands- flaske som drikkedunk?

**?** Jeg drikker meget vand – og genbruger en plastic-sodavandsflaske. Men en af mine veninder har gjort mig opmærksom på, at man ikke skal bruge den slags flasker, fordi de frigiver et eller andet sundhedsskadeligt. Er det rigtigt?  
[Anonym]

### Svar

De fleste sodavands- og vandflasker er i dag engangsflasker og bør kun anvendes én gang. De er fremstillet af polyethylen – forkortet PET. De indeholder ikke bisphenol, phthalater eller andre blødgøringsmidler og frigiver derfor heller ikke sundhedsskadelige

stoffer til vand, selv om man måtte genbruge flasken. Det er imidlertid alligevel en dårlig idé at genbruge disse flasker. Undersøgelser viser nemlig, at det er svært at rengøre flaskerne ordentligt, blandt andet fordi materialet er meget tyndt og ikke tåler så høje temperaturer. Selv om man skyller flaskerne efter brug, kan der ophobes mange gange flere bakterier, end der tillades i almindeligt drikkevand. Det er derfor en bedre idé at investere i en egentlig drikkedunk, der er egnet til at blive ordentligt rengjort – eventuelt ved en tur i opvaskemaskinen.

[Gitte Gross]



De fleste sodavands-  
og vandflasker er i dag  
engangsflasker og bør  
kun anvendes én gang.

.....  
GITTE GROSS

Denne gang får du svar fra



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



**Gitte Gross**  
fødevareekspert  
og direktør for  
Den Skandinaviske  
Bryggerhøjskole

## det virker

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

### Tre måder at spille madpuslespillet på

- så alle børn kan være med

#### Sværhedsgrad 1:

Lad de mindste kigge på. Der er meget læring i blot at observere.

#### Sværhedsgrad 2:

Giv barnet to af brikkerne. Lad ham eller hende finde den sidste brik selv.

#### Sværhedsgrad 3:

Bland alle brikkerne sammen. Lad barnet finde alle tre brikker selv.



#### [cv]

**Navn:** Pia Lundkvist Velling

**Alder:** 43 år

**Job:** Dagplejer på 15. år. Oprindeligt uddannet frisør. Bor i Varde og har fire børn i alderen et-to år



**Her køber du spillet**

[barbo-toys.dk](http://barbo-toys.dk)

Spillet koster 60 kr.

Et æg er ikke bare et æg. Dagplejer Pia Velling bruger **nyt madpuslespil** til at lære børn, hvor maden kommer fra.



## Kommer æggene fra supermarkedet?

### Madpuslespillet handler om dannelse, siger du. Hvordan?

Vi kan allesammen vise et billede af et kornstrå, en banan eller et æg. Det særlige ved madpuslespillet er, at hvert større billede består af tre mindre billeder, der passer sammen: Et æg, en høne og et spejlæg. På den måde lærer børnene, at de æg, de spiser, ikke kommer fra supermarkedets køledisk, men fra en høne. Det er dannelse for mig.

### Og spillet giver gode, lange snakke.

**Hvordan?** Ja! Fordi spillet også er sjovt, kan børnene holde fokus i længere tid. Det har for eksempel givet gode snakke om, at en tomat jo både kan spises hel og moses eller hakkes, og at en banan skal være gul for at være moden. Med de større børn har vi talt om, at et æg både kan forblive et æg eller blive til en lille kylling.

**Spillet er fra tre år og op. Du bruger det tidligere. Hvorfor?** Der er meget læring for de etårige i at betragte de større børn spille. Dét, de observerer, lagrer sig, og ved fælles hjælp kan de lige pludselig selv en dag.

**Hvad vil du bruge spillet til i fremtiden?** Når det bliver varmere, og kornet begynder at vokse på markerne, vil det være oplagt at cykle en tur for at plukke strå, kværne det derhjemme, se det blive til mel og bage et brød, som vi kan spise. Jeg ser muligheder for at udvide spillet på den måde.

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



# Kommuner skærer på de faglige ledere

Lederne tættest på medarbejderne **beskæres drastisk**. Prisen kan være dårligere arbejdsmiljø og forringet kvalitet af ydelserne, mener ekspert.

Af Finn Danielsen

På bare tre et halvt år er antallet af lederstillinger på FOAs overenskomster mindsket med næsten 900. Det svarer til en nedskæring på 14 procent.

“Vi synes, det er en meget voldsom reduktion, for det er vigtigt for FOA, at der fortsat er ledere, der er tæt på medarbejderne. Det er i øvrigt også vigtigt for lederne, at de kan være synlige og tilstedeværende, og ikke bare marionetdukke, der indfører systemer og kontroller,” siger **Mona Striib**, næstformand i FOA.

Nedskæringen i ledergruppen tættest på medarbejderne sker typisk, fordi kommunerne slår områder sammen. Det betyder, at lederne skal lede et større antal medarbejdere, og det kan have uheldige konsekvenser, mener **Lotte Bøgh Andersen**, professor ved Aarhus Universitet og forskningsinstituttet KORA.

“Vores forskning viser, at mere end 20 medarbejdere kan give lederen problemer med at trænge igennem til alle, især når det drejer sig om visioner og meningen med arbejdet. Og det er netop emner, som medarbejderne lægger vægt på.”

## Dyrt at spare

Lotte Bøgh Andersen peger også på, at svækkede muligheder for at avancere til en lederstilling kan mindske motivation og resultater hos medarbejderne. Samme negative effekt kan det have, hvis medarbejderne mangler kvalificeret faglig feedback fra nærmeste leder.

“Det kan blive dyrt i kvalitetsmæssig forstand for kommunerne at spare på disse ledere, for det betyder, at de i mindre grad kan levere gode ydelser.”

Kommunernes Landsforening (KL) har ingen kommentarer til sagen, oplyser KL's presseafdeling i en mail til Fagbladet FOA. ★

fida@foa.dk

**14**

procent. Så meget er antallet af ledere på FOA-området faldet på 3½ år. I april 2012 var der 6.245 – i november 2015 var antallet faldet til 5.359.

Kilde: KRL





# Jeg er en af deres egne

Rosa Demuth er sosu-assistent og leder. Dermed har hun **samme faglige baggrund** som sine medarbejdere, og det betragter hun som en stor fordel.

.....  
Af Finn Danielsen ★ foto: foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →



## Plejehjemslederen

**Rosa Demuth**, 50 år, er afdelingsleder for 30 medarbejdere på plejecentret Blomstergården i Slagelse Kommune. Hun har været leder i 14 år og tidligere deltidsleder i 4 år. Hun er uddannet social- og sundhedsassistent og har taget den kommunale lederuddannelse.

### Den fagprofessionelle leder

- er leder på fuld tid
- varetager i stort omfang driftsopgaver og udøver faglig ledelse
- er personaleleder
- anvender et sprog for ledelse i overensstemmelse med fagsproget inden for det område, hvor der udøves ledelse
- udøver forandringsledelse på fagets præmisser frem for at anvende ledelses- og organisationsteoriernes angivelser.

**Kilde:** Søren Vøxted: 'Den fagprofessionelle leder' (I antologien 'Praksisnær ledelse i det offentlige', 2014)

**6**

ud af 10 FOA-medlemmer finder det vigtigt, at deres nærmeste leder har samme faglige baggrund som dem selv. Flest på sosu-området.

**Kilde:** FOA-undersøgelse om ledelse, januar 2016. 6.171 deltog



## Jeg er en af deres egne

→ "Jeg kan godt lide at bestemme," svarer **Rosa Demuth**, leder på Plejecenter Blomstergården i Slagelse, helt åbent på spørgsmålet om, hvorfor hun blev leder. Så griner hun og tilføjer, at det må man jo ikke sige. Men det gør hun altså alligevel og synes ikke, at det behøver være negativt.

"Jeg vil gerne præge tingene i den retning, som jeg synes er rigtig, og tage

ansvaret for det. Som jeg siger til mine piger: nu gør vi sådan her, og så må jeg tage røvfulden, hvis vi får noget andet at vide."

Rosa Demuth føler sig i øjenhøjde med sine medarbejdere både fagligt og personligt. Som social- og sundhedsassistent har hun samme faglige baggrund som dem. Som leder lægger hun vægt på tætte, familieagtige relationer til de ansatte.

"Jeg er en af deres egne, kender deres uddannelse og ved, hvad de kan. Vi ser verden i det samme billede, og de siger selv til mig, at vi er på bølgelængde.

**Ledelse skal give mening**  
Side 41-41



"Da jeg startede som leder, var det ved at æde mig op, at jeg ville behage alle. I dag kan jeg bedre sige til og fra," siger Rosa Demuth (i midten).



**Vi føler os som en slags familie, er omsorgsfulde for hinanden og lytter til hinanden.**

ROSA DEMUTH, PLEJEHJEMSLEDER

#### **Vagter kan udløse konflikter**

Det betyder dog ikke, at arbejdspladsen er konflikt-frit område. Vagtplanlægningen kan for eksempel skabe gnidninger, fortæller Rosa Demuth.

"Nogle bliver sure, hvis de ikke får de vagter, de gerne vil have. Placeringen af vagterne kan også igangsætte debatter om, hvad assistenter og hjælpere må og ikke må. Men jeg synes nu også, at de respekterer, at jeg forsøger at dele sol og vind lige."

Faktisk er puslespillet med at få vagterne til at hænge sammen en af Rosa Demuths yndlingsopgaver. Det er som at spille Tetris, mener hun, og det spil elsker hun.

#### **Fine ord dur ikke i hverdagen**

Som leder skal hun have brikkerne til at passe sammen på alle niveauer, og her er hendes vigtigste ledelsesværktøjer hendes sosu-faglighed og personlighed. Den kommunale lederuddannelse, som hun har taget, rykkede ikke rigtigt, synes hun. Derfor vil hun hellere have sparring med andre ledere end lederuddannelse og ser gerne, at FOA skaber netværker for sine ledermedlemmer. Kommunen samler nemlig kun top-lederne.

"På lederuddannelsen lærte jeg nogle fine ord, men dem kan jeg ikke bruge i min hverdag, for så er der jo nogle, der ikke forstår, hvad jeg siger," siger Rosa Demuth. ★

Jeg har hørt fra nogle af medarbejderne, at de ville føle mindreværd, hvis de havde en sygeplejerske som leder, fordi nogle sygeplejersker ikke mener, at sosu'er er gode nok."

#### **Vi er som en familie**

Rosa Demuth bliver spurgt til råds i faglige anliggender, det kan være behandlingen af et skinnebenssår, doseringen af medicin eller særlige omsorgsbehov for borgerne. Men hun står også til rådighed, hvis medarbejderne tumler med problemer af mere privat karakter.

"Vi føler os som en slags familie, er omsorgsfulde for hinanden og lytter til hinanden. Det er en vigtig del af min lederrolle, at jeg indimellem kan være socialkontor eller lægge øre til problemer på hjemmefronten."

Det er også et succeskriterium for Rosa Demuth, at medarbejderne glæder sig til at komme på arbejde, og hun fortæller med tilfredshed, at afdelingen har et meget lavt sygefravær.

"Vi er seriøse og laver det, vi skal, men derfor kan vi sagtens have det sjovt."

fida@foa.dk →



"Om nogle år vil jeg gerne være **leder for et større felt**, men lige nu passer det fint med 12 medarbejdere," siger Eskild Mortensen, her sammen med én af dem, Jessie Winther, "pædakok" (kostansvarlig) i skolens kantine.

# Jeg vil gerne gå forrest

Man skal **tage lederrollen på sig** og ønske at være leder. Det sker for sjældent blandt teknik- og servicelederne, mener én af dem, Eskild Mortensen.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo ★ illustration Jørgen Stamp

**Eskild Mortensen** leder med stort L. I modsætning til en del andre teknik- og serviceledere, synes han.

"For mange TS-ledere er ledere af navn, ikke af gavn. En del ønsker slet ikke at være ledere, og derfor bliver vi ofte set mere som koordinatore."

Han føler sig anerkendt som leder nu, hvor han har 12 medarbejdere under sin

paraply på Mellervangskolen i Aalborg. Det gjorde han ikke, da han var team-koordinator for en enkelt.

"Man er først leder, når man har MUS-samtaler, er ansvarlig for medarbejdernes udvikling, har plads i ledelsesteamet og kan sparre med andre ledere på arbejdspladsen," siger Eskild Mortensen.

## Ledelse er et fag

Som leder er han optaget af strategi, udvikling og det langsigtede perspektiv på de arbejdsopgaver, han har ansvaret for. Han ser ledelse som et selvstændigt fag, og det er det fag, som han skal varetage.

Derfor går han ikke i arbejdstøj, og derfor udnævner han computeren til sit vigtigste arbejdsredskab.

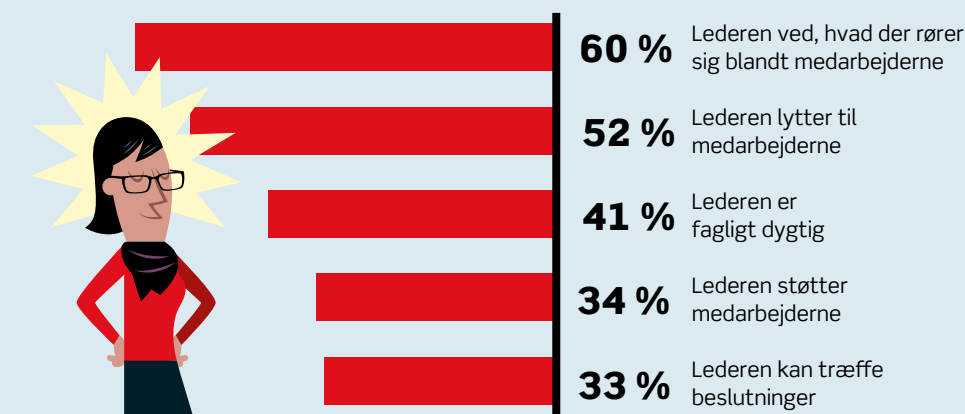
"Det er mine medarbejdere, der skal være dygtige til de konkrete arbejdsopgaver. Jeg skal skabe de gode rammer for dem."

Lederuddannelse er derfor også et must set med Eskild Mortensens øjne.

"Jeg ville være en dårligere leder uden uddannelse i ledelse. Det har udviklet

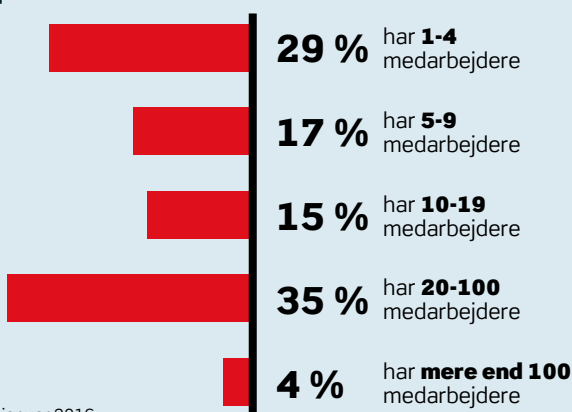
## Den gode leder

Top 5-egenskaber set med FOA-medlemmers øjne:



Hver deltager i undersøgelsen har kunnet afkrydse 4 svarmuligheder ud af 12.

## FOA-lederes personaleansvar



Kilde: FOA-undersøgelse om ledelse, januar 2016

mig personligt og gjort mig mere bevidst om, hvad jeg gør. Jeg har fået flere varer på hylderne, har så at sige udskiftet Aldi med Bilka.”

### Store ambitioner

Han vil gerne gå forrest og bestemme farten, men medarbejderne skal også kunne følge med og trives.

Han leder et team med blandede opgaver som pedalarbejde, rengøring, kantine og anden form for service, men betragter det som en vigtig ledelsesopgave, at teamet ser sig som et arbejdsfællesskab, hvor de også kan afløse hinanden.

“Jeg vil gerne ses som en

leder, der giver plads til medarbejderne og skabe lederskab hos dem. Derfor lægger jeg ansvar ud og bakker op, mere end jeg fortæller, hvordan enkeltopgaver skal løses,” siger Eskild Mortensen.

Han tager ofte ordet ambitiøs i sin mund, og han har ambitioner på både egne og sit teams vegne.

“Jeg vil gerne have, at vi bliver set som en vigtig del af den samlede skole, at vi betragtes som værdifulde medspillere i elevernes trivsel og læring.”

### Ny slags TS-leder på vej

Udviklingen på Teknik- og Serviceområdet trækker i ret-

ning af, at der bliver færre ledere med flere medarbejdere under sig, mener Eskild Mortensen, og det skal FOA efter hans opfattelse være mere opmærksom på. Han vil gerne have flere individuelle forhold inddraget, når hans løn skal aftales. Og FOA bør også sikre, at TS-lederne lige som andre ledere har ‘ingen højeste arbejdstid’ og honorering for det i deres overenskomst.

“Hvis jeg holder på min ret og for eksempel afspadserer efter et weekend-seminar, kan jeg ikke samtidig være en god leder.” ★

fida@foa.dk



### Teknik- og servicelederen

**Eskild Mortensen**, 34 år, er leder for 12 medarbejdere på Mellervangskolen i Aalborg Kommune. Han har været i sit nuværende job næsten et år, har tidligere været teamkoordinator for 1 medarbejder og projektleder i forskellige sammenhænge. Uddannet elektriker, er ved at afslutte diplomuddannelsen i ledelse og har tidligere gennemført halvdelen af akademiuddannelsen.

### Større ledelsesspænd

Mere end hver fjerde leder (28 %) har i dag personaleansvar for flere medarbejdere end for to år siden. En tredjedel af disse ledere finder det antal, de skal lede, for højt.

Kilde: FOA-undersøgelse om ledelse, januar 2016

### Mange lederspirer

Omkring hvert sjette FOA-medlem, der i dag ikke er leder, vil gerne være det på et tidspunkt. Flest på Teknik- og Serviceområdet.

Kilde: FOA-undersøgelse om ledelse, januar 2016

### Det gør FOA

Se, hvad FOA tilbyder medlemmer, der er ledere.

 Læs mere

[foa.dk/leder](http://foa.dk/leder)



# Vuggestuens dna er min ledetråd

**Den højere mening** med dagligdagens opgaver er blevet omdrejningspunkt for vuggestueleder Trine Hermansen.

Af Finn Danielsen ★ Jørgen True

Hvad er meningen? Svaret på det spørgsmål har vuggestueleder **Trine Hermansen** gjort til fundament for sin ledelse. Og svaret har alle hendes medarbejdere været med til at levere.

Deres gyldne øjeblikke – oplevelser med børnene i dagligdagen, som har været

særligt meningsfulde for dem – udgør nemlig bagtæppet for det, vuggestuen Charlottehaven kalder sit 'dna': Tre sætninger, der udtrykker essensen af det, vuggestuen kan tilbyde. Én af dem lyder for eksempel: 'Vi er nysgerrige på det enkelte barns spor

og villige til at tilpasse vores pædagogiske praksis.'

"Vores dna er et produkt af arbejdet med at finde den højere mening med det, vi laver. Dna'en står i glas og ramme på alle stuerne, så vi husker den i vores pædagogik, i vores planlægning, og når vi kigger tilbage på det, vi har gjort. Vi bruger den også i MUS- og ansættelsessamtaler," siger Trine Hermansen.

**Alle medarbejdere inddrages**  
Trine Hermansen finder det særligt værdifuldt, at alle med-

arbejdere, uanset uddannelse eller erfaring, har været med til at udvikle det grundlag, der nu er styrende for alt, hvad der sker i institutionen. Og hun har nydt indimellem at sidde på sidelinjen og bare lytte, i stedet for altid at skulle være den med taktstokken.

"Jeg har fået øje på, hvor det er, at medarbejderne bliver høje. Og at det netop er dér, at deres engagement og kompetencer ligger. Så det skal vi bare have mere af."

Beskrivelsen af Charlottehavens dna har været en del

Pædagogisk leder Trine Hermansen mellem **to vigtige arbejdsredskaber**, computeren og vuggestuens 'dna' i glas og ramme: "Det administrative skal hurtigt overstås, så vi kan komme til sjove," siger hun.

af et netop afsluttet projekt, hvor 'MeningsMetoden' eller 'Ledelse med mening' er blevet afprøvet.

"Meningsmetoden tager afsæt i noget, man er faglig stolt af, og sætter lys på det, der fungerer godt. Det giver klare opgaver og klare mål, og ikke mindst bud på, hvordan de kan nås," forklarer Trine Hermansen.

### Mere arbejdsglæde

Hun mener, at metoden passer som fod i hose til hendes lederstil, og at den har styr-

ket hendes måde at være leder på.

"Jeg har helt sikkert fået nogle nye redskaber til ledelse og samtidig et skub ind i hverdagens praksis, der har givet mig et stærkere blik for, hvad der er gang i. Det betyder også, at de samtaler, jeg har med medarbejderne, er blevet meget mere konkrete."

MeningsMetoden har også gavnet arbejdsmiljøet, fordi

den indebærer respekt for, at alle har noget at bidrage med. Og fordi alle nu ved, hvad arbejdet helt grundlæggende handler om, mener Trine Hermansen. "Arbejdsglæden er øget, fordi vi har klart fokus på, hvad det allervigtigste er for et lille vuggestuebarn. Og det er ikke travle voksenben, der løber forbi. Men tværtimod at man er, hvor man er, og har tid." ★

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

Hvad er en god leder?

Side 4



### Den pædagogiske leder

**Trine Hermansen** er 46 år og leder for 22 medarbejdere i vuggestuen Charlottet haven i Københavns Kommune. Hun er uddannet pædagog, har været souschef i 5 år og leder siden 2011. Hun har taget diplomuddannelse i pædagogiske læreplaner og er i gang med diplomuddannelse i ledelse.

# Ledelse skal give mening

Ny bog anbefaler, at arbejdets mening skal fylde mere hos lederne. En af forfatterne, konsulent i ledelses- og organisationsudvikling **Charlotte Larsen**, forklarer hvorfor.

### Hvad skal lederne med endnu en bog om ledelse?

"Vi vil gerne give lederne et konkret redskab til at opstille egne mål for kvalitet på en seriøs måde. Det er der brug for, især fordi mange institutioner oplever et stort underskud af mening i det daglige arbejde."

### Hvor er ledere og medarbejderes oplevelse af mening med arbejdet blevet af?

"De har blandt andet på grund af New Public Management (NPM) fået at vide, hvad de skal gøre i så mange detaljer, at deres

oplevelse af en højere mening med arbejdet er svækket. NPM er kopieret fra det private erhvervsliv for at strømline og kontrollere arbejdet, og det er en pølsemaskine-tænkning, som skaber medarbejderne i sit eget billede. De bliver tvunget til at tænke i overordnede procedurer og mål i stedet for at være nærværende over for de mennesker, de har med at gøre."

### Hvad kan jeres MeningsMetode, som andre ledelsesformer ikke kan?

"Jeg håber, at den kan

være med til at skabe en anden slags ledelse, som får medarbejdernes kompetencer sat i spil på en bedre måde. I øjeblikket er det forvaltningernes logikker og sprog, der er sivet ned gennem systemet. Det er på tide at vende botten, og hvis institutionerne begynder at tænke i højere mening, så gør forvaltningerne det måske også."

Charlotte Larsen, Steen Hildebrandt og Trine Beckett: 'Lær af de gyldne øjeblikke' – en håndbog i ledelse med mening. Akademisk Forlag, 2015

### Mange ledere uden uddannelse

Hvert fjerde ledermedlem i FOA (24 %) har ikke en lederuddannelse. Flest blandt kantineledere og ledere ansat i køkken.

**Kilde:** FOA-undersøgelse om uddannelse blandt medlemmer med lederansvar, august 2015

### Vækst i lederuddannelse

Diplomuddannelse er den mest populære uddannelse blandt FOA-lederne. Andelen af ledere, der har gennemført eller er i gang med en diplomuddannelse er fordoblet siden 2009, fra hver femte til to ud af fem. Treparts-aftalen i 2007 afsatte 30 mio. kr. til lederuddannelse for offentligt ansatte, der ikke havde en lang eller mellemlang videregående uddannelse bag sig.

**Kilde:** FOA-undersøgelse om uddannelse blandt medlemmer med lederansvar, august 2015

# EFTERUDDANNELSE

SUNDHED, OMSORG OG PÆDAGOGIK

## KURSUSOVERSIGT APRIL – JUNI 2016

### PÆDAGOGISK ARBEJDE MED BØRN OG UNGE

|                                                  | Opstart   | Ansøgning |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Børn og natur (med fjernundervisning inkluderet) | 18. april | 29. marts |
| Arbejdet med børnemiljø i dagtilbud              | 6. juni   | 13. maj   |
| Leg og læring med digitale medier                | 13. juni  | 20. maj   |

### FÆLDREPLEJE, SYGEPLEJE OG SUNDHED I KOMMUNALT REGI

|                                                                              | Opstart   | Ansøgning |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Neuropædagogik og uhensigtsmæssig adfærd og udadreagerende adfærd ved demens | 27. april | 4. april  |
| De almindeligste sygdomme hos ældre                                          | 6. juni   | 13. maj   |
| Velfærdsteknologi og bariatri                                                | 8. juni   | 13. maj   |

### VEJLEDERKURSER

|                                         | Opstart   | Ansøgning |
|-----------------------------------------|-----------|-----------|
| Praktikvejledning af PAU og Sosu-elever | 25. april | 4. april  |

Garantikursus

### ANDRE KURSER

|                                                             | Opstart  | Ansøgning |
|-------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| Brandbekæmpelse                                             | 7. juni  | 17. maj   |
| Førstehjælp ved hjertestop og ulykker - basis               | 25. juni | 3. juni   |
| Førstehjælp ved skader på bevægelsesapparatet og blødninger | 27. juni | 6. juni   |
| Førstehjælp ved småskader og sygdomme                       | 28. juni | 7. juni   |

### UDDANNELSE OG OPKVALIFICERING SKABER VEJEN TIL ARBEJDE

Er du ledig, og har du ikke brugt din ret til 6 ugers jobrettet uddannelse, så er SOSU syd's 6 ugers jobrettet uddannelse måske noget for dig. **Det er gratis for dig at deltage.** Du modtager dagpenge, når du deltager i jobrettet uddannelse. Se mere på [www.sosusyd.dk/kursus](http://www.sosusyd.dk/kursus)



### FORLØBSPAKKER FOR LEDIGE

Omsorg for borgere med demens

Kvalificering til arbejde på social- og sundhedsområdet

Pædagogmedhjælper

Erfarne pædagogmedhjælpere, pædagogiske assistenter i socialpædagogisk arbejde

Alle fire jobrettede forløbspakker fra positivlisten udbydes løbende.

Nedenfor ses de kommende opstarter og ansøgningsfrister

| Opstart   | Ansøgning |
|-----------|-----------|
| 19. april | 29. marts |
| 13. maj   | 21. april |

### VIL DU PÅ KURSUS?

Har du spørgsmål eller brug for vejledning, kan du ringe til kursussekretærene på SOSU syd på 73 33 43 00 eller sende en mail til: [kurser@sosu-syd.dk](mailto:kurser@sosu-syd.dk)



Betina Kjær Nielsen  
Kursussekretær



Lotte Trassdahl Tarp  
Kursussekretær

[WWW.SOSUSYD.DK/KURSUS](http://WWW.SOSUSYD.DK/KURSUS)



**SOSU** SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa

### Vil du gøre en forskel ?



til  
**Respiratorisk overvågning i Brugerens eget hjem**

søger vi netop nu

**Sygeplejersker**

**SSA'ere og SSH'ere**

Erfaring er ikke nødvendig – du bliver oplært

Vi dækker regionerne

**Hovedstaden, Sjælland,  
Midtjylland og Nordjylland**

Ansøg via  
**VIPvikar.dk**



Bedste valg inden for sundhedssektoren  
Professionel hjælp og pleje

## Medlemspulsen

Vindere af januar-pulsen

### Hovedpræmie:

Helle Hauballe Kristensen  
Viborgvej 252  
7500 Holstebro

### Gavekort til Coop 300 kr.

Rikke Boie, Hjembækvej 28, 8500 Grenaa  
Susanne Bjerregaard Jespersen, Snareved 17, 6200 Aabenraa  
Karín Juhl Andersen, Løvetvej 15, 8740 Brædstrup  
Lone Hansen, Ved Kirkebjerg 42, st. th. 2605 Brøndby  
Anne-Dorthe Nesgaard, Engbovej 2, 2610 Rødovre

**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/medlemspulsen](http://foa.dk/medlemspulsen)

## 7 skridt

Har du mistet dit job, er det vigtigt at **kende reglerne**.

# Hvis du bliver fyret

**1** Hvis du mener, at du er blevet uretmæssigt fyret, så kontakt din fagforening for en snak.

**2** På din første dag som arbejdsløs skal du tilmelde dig jobcentret på [jobnet.dk](http://jobnet.dk) som ledig – ellers kan du ikke få dagpenge. Du skal også udfylde en ledighedserklæring i a-kassen – det gør du på [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse).

**3** Inden to uger efter du har meldt dig ledig på [jobnet.dk](http://jobnet.dk), skal du oprette et cv på [jobnet.dk](http://jobnet.dk). Cv'et skal godkendes af a-kassen til en cv-samtale, som du vil blive indkaldt til.

**4** Hver uge skal du tjekke dine jobforslag på [jobnet.dk](http://jobnet.dk).

**5** Du skal søge arbejde og ugentligt registrere dine søgte job i jobloggen på [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse).

**6** Hver måned skal du indsende dit dagpengekort på [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse). Det er som udgangspunkt næstsidste søndag i hver måned.

**7** Hvis du fortsat er ledig efter tre måneder, skal du til din første rådighedssamtale i a-kassen. Fra 1. april skal du selv booke en tid, men du vil blive informeret pr. brev.



### Første-hjælp

Du kan få mere at vide om, hvad der er vigtigt at huske, hvis du bliver ledig på [foa.dk/a-kasse/hvis-du-bliver-ledig](http://foa.dk/a-kasse/hvis-du-bliver-ledig)

### Sådan gør du

I pjecen 'Når du er ledig' kan du læse mere om, hvordan du skal forholde dig, hvis du skulle blive ledig.



*Hent den*

[foa.dk/forbund/publikationer](http://foa.dk/forbund/publikationer)

### Nyt job?

Tilmeld dig FOA JobMatch, som er FOAs landsdækkende jobformidling. FOA JobMatch hjælper dig med at finde en arbejdsgiver, som netop har brug for en medarbejder med dine erfaringer og kvalifikationer.



## Griber børnene forskelligt an

**Helle Christensen Reher** er dagplejer i Aarhus med egne tvillingepiger på 15 år samt to bonusbørn på 11 og 16. Tvillingerne har fritidsjob og skal hver spare 5.000 kroner op til lomme penge inden august, hvor de skal på efterskole. Alle børnene er dog meget forskellige i deres tilgang til penge, og det kræver forskellige råd og vejledning, siger Helle Christensen Reher:

“Frederikke er nærig, der skal man appellere til, at hun bruger dem. I modsætning til Josefine. Hvis hun mangler penge, siger vi, okay, du får ti kroner for at støvsuge udbetalt samlet, når du har gjort det ti gange. Mads på 11 år er impulsstyret og bruger pengene, så snart han har dem. Han får 100 kroner om måneden som belønning, hvis han har lavet alle lektierne.”

Familien taler økonomi, når det falder naturligt.

“Når vi ser reklamer for at låne eller købe på kredit, siger vi: Læs, hvad der står. Se, hvor dyrt det er! At købe på konto i H&M er måske sjovt i december, men du mangler penge i januar.” ★

## Lær din teenager om privatøkonomi

Rekordmange unge bliver registreret som **dårlige betalere**.

Der er mange økonomiske fælder en 18-årig kan falde i. Især hvis du ikke har rustet dit barn i tide. Antallet af 18-30-årige, der er registreret som dårlige betalere i RKI, var i 2014 det højeste nogensinde, viser en ny rapport fra RKI. Samtidig fremhæver en undersøgelse fra Penge- og Pensionspanelet, at tre ud af fire teenagere helst vil lære om privatøkonomi af deres forældre.

**June Crondal**, der leder KFUM's Sociale Arbejdes gældsrådgivning for unge, siger: “Man bør være med til at forme og uddanne sit barn også på det økonomiske område. Hvis man ikke synes, man har evnerne, kan man overveje at få noget hjælp. Det kan være hos os, på Facebooksiden På Røven, eller man kan foreslå matematik- eller samfundsfaglæreren, at de tager økonomi op i undervisningen.”

June møder selv velfungerende unge, der ikke kender simple begreber som indtægt, budget, fast og variabel udgift.

“At have overblik over, hvad der kommer ind, og hvad der går ud hver måned, er jo fundamentalt. Det er ikke ond vilje eller manglende lyst, men manglende viden, der er årsag til unges dårlige styr på økonomien.” ★

## 4 tips til at gøre din teenager flyvefærdig

### 1 Du er en god rollemodel

Penge kan være et tabu, især hvis de er knappe. Du behøver dog hverken være økonomisk dydsmønster eller ekspert. Det vigtigste er at komme i gang med dialogen og få grundlagt nogle gode økonomiske vaner tidligt hos dit barn.

1



### 2 Brug den hjælp der er

Gør brug af det tilbud om gratis, uvildig rådgivning og udmærket materiale til forældre, der findes og er nævnt i artiklen her. Måske kan du også trække på ressourcer i dit netværk eller foreslå dit barns skole at tage emnet penge op.

### De vigtigste nøgleord



**Budget** giver overblik over indtægter og udgifter over tid.



**Opsparing** kan hjælpe med til at sætte mål og skabe bedre muligheder for at få ønsker opfyldt.



**Lån** skal din teenager også lære at håndtere. Fordi gæld altid skal betales tilbage, og fordi gæld kan komme imellem venner.

3



### 4 Op på hesten igen!

Alle begår en økonomisk dumhed nu og da. Lær barnet at lægge dumheden bag sig, lære af den – og komme igen.

4

Rådene er hentet fra pjecen 'Snak penge med dit barn', Penge- og Pensionspanelet, 2013.

### Gratis online rådgivning

KFUM's Sociale Arbejde og Center for Digital Pædagogik driver sammen en online rådgivning. På adressen [ungokonomi.dk](http://ungokonomi.dk) kan 18-30-årige skrive ind og få svar og råd. En bankrådgiver skriver svaret, som godkendes af en jurist og redigeres af en pædagog med forstand på onlinekommunikation med unge, inden det mailes retur. Hvis unge under 18 år eller forældre til unge skriver, vil de også få svar.

### Læg et budget

Penge- og Pensionspanelet, der er nedsat af Folketinget, står bag kampagnen 'Funny Money'. Her kan man downloade budgetskeemaer med de poster, som henholdsvis en 13- og en 15-årig typisk har.



Læs mere

[raadtilpenge.dk/funnymoney](http://raadtilpenge.dk/funnymoney)

### Prøv det af

Vil dit barn anskaffe noget, som koster et fast beløb over længere tid, så prøv situationen af. Bed barnet lægge pengene til side i et antal måneder for at erfare, hvad det vil sige at undvære dem i det øvrige budget.

**Kilde:** June Crondal, der leder KFUM's Sociale Arbejdes gældsrådgivning for unge

### Egen konto – hvornår?

Når barnet fylder 13 år, kan det få sin egen konto i banken, og i de fleste banker tillige et hævekort. Når barnet fylder 15 år, får det mulighed for at se kontoen via netbank og mobilbank.

**Kilde:** Penge- og Pensionspanelet

Spørg  
bare

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



## 20. marts

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

## På efterløn og halvårs-erklæring?

Hvis du er på efterløn og er på ordningen, hvor du kun skal indsende dit ydelseskort hvert halve år, er næste gang fra den 22. april 2016. Halvårserklæringen dækker perioden 19. oktober 2015 til 17. april 2016.

## Får du mere i pension?

Får du løbende udbetalt en arbejdsmarkedspension, er det vigtigt, at du sender pensions-specifikationen til os hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

## Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på vores hjemmeside. Det skal du gøre mindst en gang om ugen.

## Udbetalingsmeddelelsen

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

## Nyt job?

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

## Brug dit netværk

To ud af tre FOA-medlemmer, der får nyt job, får det uden at søge på en annonce. Du kan også bruge FOA Job på siden [foa.dk/forbund/nyt-job](http://foa.dk/forbund/nyt-job)

# Ny stramning af dagpengereglerne

Fra 4. april 2016 har du som dagpengemodtager pligt til selv at booke samtaler i jobcentret og i a-kassen. Herudover indføres der en ny regel om, at du automatisk bliver afmeldt i jobcentret, hvis du ikke booker til tiden.

## Hvornår skal jeg booke en samtale?

Du får besked om, hvornår du skal booke samtalen.

I a-kassen arbejder vi desuden på, at så få ledige kommer i klemme og derved risikerer at miste dagpenge på grund af manglende bookning.

## Hvad betyder afmeldingen for mig?

Hvis du bliver afmeldt jobcentret som ledig, betyder det, at du først kan få dagpenge igen, når du har gentilmeldt dig som ledig på

jobcentret. Og det vil altså sige, at du mister de dagpenge, som du kunne have fået, fra du blev afmeldt, og til du tilmelder dig igen.

## Hvilke samtaler handler det om?

Pligten til selv at booke samtaler gælder for alle jobsamtaler i jobcentret og for de obligatoriske rådighedssamtaler i a-kassen. ★

# Feriedagpenge fra din a-kasse

1. maj begynder et nyt ferieår, hvor du kan have optjent op til 25 dage med feriedagpenge, som du kan afholde fra 1. maj 2016 til 30. april 2017. Du optjener ret til feriedagpenge af ydelser, som du har fået udbetalt i kalenderåret 2015. Du optjener feriedagpenge blandt andet på baggrund af dagpenge, feriedagpenge og arbejdsmarkedsydelse, som du har fået udbetalt af a-kassen. Du optjener også feriedagpenge på baggrund af

sygedagpenge udbetalt af kommunen eller barselsdagpenge udbetalt af Udbetaling Danmark.

## Hvordan ved jeg, om jeg får feriedagpenge?

Vi sender hvert år umiddelbart før ferieårets begyndelse et brev til dig, hvis du har modtaget en ferieberettiget ydelse fra a-kassen i 2015. I brevet oplyser vi, hvor mange dage du har optjent med feriedagpenge. Du kan som

regel tidligst 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. ★



om reglerne på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge). Her kan du også søge om at få udbetalt feriedagpenge.



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

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

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: Niels Åge Skoubo



### Værdighed i ældreplejen

FOA kæmper for en politisk værdighedsgaranti.



Læs mere

[foa.dk/værdighed](http://foa.dk/værdighed)

Foto: Jørgen True



### Styrk din faglighed

Tag på et kursus eller en efteruddannelse, der passer til dig.



Få overblikket på

[foa.dk/kursus](http://foa.dk/kursus)

Foto: Colourbox



### Kan FOA nå ud til dig?

Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service. Se og ret dine oplysninger på FOAs hjemmeside.



Læs mere

[foa.dk/persondata](http://foa.dk/persondata)

Foto: Niels Åge Skoubo



## Brug din tillidsrepræsentant!

Din tillidsrepræsentant (TR) er der for at hjælpe dig, hvis du er i tvivl om for eksempel overenskomst, arbejdsforhold eller uddannelse, og hun er din talsmand over for ledelsen. I TR-temaet på [foa.dk](http://foa.dk) kan du læse mere om, hvordan en tillidsrepræsentant kan være med til at forbedre dine og kollegernes forhold på jobbet. ★



Læs mere

[foa.dk/tillid](http://foa.dk/tillid)

## Få et gratis løntjek

Får du den korrekte løn? FOA tager sagen op over for din arbejdsgiver, hvis der er fejl i din lønseddel. Find din lokalafdeling på [foa.dk/afdelinger](http://foa.dk/afdelinger).



Læs mere

[foa.dk/loentjek](http://foa.dk/loentjek)

# gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Laurids Børsting Nielsen** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

## Humor og selvironi er vigtigst



Min arbejdsplads er en usikker arbejdsplads.



Jeg har også en opdragende rolle i jobbet.



Jeg skal kunne løse alle mulige praktiske problemer.



Tålmodighed er vigtig, og man skal være fleksibel og omstillingsparat.



Jeg bruger næsten dagligt en elektrisk kloakrenser.



Jeg møder mange forskellige kulturer.



### Hvad laver Laurids?

**Kan han være ...**

- Tilsynsførende assistent
- Handicaphjælper
- Omsorgsmedhjælper
- Teknisk serviceleder
- Håndværker



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 29. marts. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Per og de andre

- FOA har 857 medlemmer, der arbejder som plejehjemsteknikere.
- Som plejehjemstekniker står man blandt andet for at syne plejehjemslejlighederne ved ind- og udflytning, undervise nye medarbejdere i beredskabsplanen og kontakte håndværkere.
- Der er ikke et formelt uddannelseskrav, men mange har en baggrund som uddannet håndværker.

### [i sidste nummer]

## Per er plejehjemstekniker

**Birthe Madsen** i Aars havde gættet, at Per er plejehjemstekniker. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Birthe



### [cv]

**Navn:** Per Egholm  
**Job:** plejehjemstekniker hos OK-Centret Egå  
**Medlem af** FOA Århus i et år

# Bornholm

3 nætter  
**2.995,-**  
totalpris for  
4 personer  
inkl. færge med bil

Hånd-i-hånd. Kridhvide strande. Knejsende klipper. Smil og kærlighed. Solen skinner. Feriestemning. Frisk luft. Fred. Ro. Idyl. Lækre delikatesser på en café i de små charmerende fiskerlejer. Nyd hinanden. Rundkirker. Middelaldereventyr på Hammershus. Solskinsøen i Østersøen. En helt anden verden og alligevel kun 3 timer fra eksempelvis København.



## Supertilbud for 4 personer

- 3 nætter i dejligt feriehus for 4-6 pers.
- Vælg mellem Hasle eller Allinge
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Guidetur, rengøring og strømforbrug
- Totalpris for 4 personer: **2.995,-**
- Ankomst på udvalgte ugedage før 21/6 eller efter 11/8



## Flot lejlighed med fiskebuffet

- 5 nætter i flot ferielejlighed i Årsdale
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Gratis cykelleje alle dage
- Guidetur, rengøring og strømforbrug
- Fiskebuffet for 2 personer på røgeri
- Totalpris for 2 personer: **3.995,-**
- Ankomst på udvalgte ugedage før 24/6 eller efter 5/8



## Hotel med Sødssigt

- Skønt værelse med søudsigt
- Stor morgenbuffet hver morgen
- Dejlig tre-retters-menu hver aften
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- 4 nætter: Totalt for 2 pers: **5.995,-**
- 7 nætter: Totalt for 2 pers: **9.595,-**
- Tillæg ved ankomst i perioden 25/5 - 31/8

## Vi har også mange andre gode tilbud

Ring nu: **56 95 85 66**

info@teambornholm.dk  
www.teambornholm.dk

Dette logo er din garanti for:

- Kvalitet:  
Bornholms bedste feriesteder.
- Prisgaranti:  
Markedets bedste pris.



Få de bedste råd til, hvordan du kommer hovedsmerter i forkøbet. Både **spændingshovedpine og migræne** kan forebygges hos de fleste!

## Sådan slipper du for hovedpine

Hver tredje af os har hovedpine flere gange hver måned, viser tal fra Dansk Hovedpinecenter på Rigshospitalet Glostrup. Hovedpine påvirker både vores energi og livskvalitet, og derfor er der god grund til at gøre noget ved det.

Ifølge afdelingslæge, dr. med. **Henrik Schytz** fra Dansk Hovedpinecenter lever en del med smerterne – fordi de måske ikke ved nok om, at der findes forebyggende medicin og ting, man selv kan gøre for at komme smerterne til livs.

“Både spændingshovedpine og migræ-

ne kan forebygges hos mange. Så hvis man har hovedpine tit, skal man gå til lægen,” siger Henrik Schytz.

### Før dagbog

Du kan selv gøre meget for at forebygge med øvelser og ved at holde øje med, om der er særlige ting, der udløser hovedpine hos dig. Første skridt kan være at føre dagbog over søvn, stressniveau, motion, hvad du spiste i timerne, inden hovedpinen gjorde sit indtog, og over de smertestillende piller, du eventuelt

tager. Smertestillere som Pamol eller Ipren kan nemlig i sig selv være årsag til kronisk hovedpine, hvis man tager dem i mere end 14 dage pr. måned hen over tre måneder. For Treo er grænsen ni dage pr. måned.

“Dagbogen giver et overblik, og nogle gange viser der sig et mønster. Det kan for eksempel være stress, menstruation og for lidt søvn. Når man bliver klogere på, hvad der udløser hovedpinen, kan man måske selv gøre noget for at undgå den,” siger Henrik Schytz. ★

## 5 veje til at tage hovedpinen i opløbet

1

### Bevæg nakke og skuldre

Lav aktive øvelser for nakke og skuldre. Træk for eksempel skuldrene rytmisk op til ørerne, lav rundsving med armene og rul hovedet roligt fra side til side, mens næsen peger nedad. Moderat styrketræning har også en god effekt.

2

### Tjek dine arbejdsstillinger

Kan dine arbejdsredskaber justeres, så de ikke belaster nakke og skuldre unødigt? Skab variation: Skift stilling tit. Bevæg hoved, nakke og skuldre.

3

### Undgå stress

Lettere sagt end gjort, indrømmet! Men vær opmærksom på dit stressniveau og på, om du sover godt og nok. Før eventuelt dagbog.

4

### Hold nakken varm

Spændinger i nakken kommer af statisk arbejde eller af kulde. Undgå træk og brug eventuelt et tørklæde. Et varmt håndklæde på nakken kan også hjælpe, hvis en hovedpine er på vej.



## 5

### Drik vand

Husk at drikke vand nok og hold blod-sukkeret stabilt i hverdagen.

### Kronisk hovedpine

160.000 danskere har kronisk hovedpine, dvs., at de har hovedpine i mere end 15 dage om måneden hen over tre måneder. Det skyldes formentlig en fejlkodning i smertesystemet.

**Kilde:** Henrik Schytz, afdelingslæge, dr. med., Dansk Hovedpinecenter

#### Vidste du, at ...

... hovedpine giver omkring tre millioner sygedage årligt?

**Kilde:** Dansk Hovedpinecenter

#### Før dagbog med app

Download en hovedpine-dagbog, også som app, hos Migræne og Hovedpineforeningen.



[hovedpineforeningen.dk](http://hovedpineforeningen.dk)

#### Sådan føles spændingshovedpine

- Let til moderat styrke
- Mærkes i hele hovedet
- Forværres ikke ved bevægelse
- Ingen kvalme
- Ingen lyd- og lysfølsomhed.

**Kilde:** Dansk Hovedpine Selskab

#### Sådan føles migræne

- Ofte kun i den ene side
- Dunkende hovedpine
- Moderat til intens styrke
- Bliver værre ved bevægelse
- Kvalme
- Følsomhed over for lys og lyd.

BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ

# RABATTER OG GODE TILBUD



## PRIMERA CLUB

- Ferie, der føles som ferie!



4%

Spar op til 1.000 kr. pr. voksen på Bravo Tours mest populære hoteller.



Læs mere på [loplus.dk/bravotours](http://loplus.dk/bravotours)

## DANMARKS DAGBLAD

med rødder i arbejderbevægelsen



20%

Abonner på Danmarks sidste landsdækkende dagblad med rødder i arbejderbevægelsen. Som medlem af LO Plus får du 20% rabat på dit abonnement.



Læs mere på [loplus.dk/arbejdereren](http://loplus.dk/arbejdereren)

## PERFEKTE JEANS

starter med dig



15%

7 ud af 10 personer går på kompromis med pasform. Køb skræddersyede jeans fra 499 kr. og få 15% rabat.



Læs mere på [loplus.dk/mystardenim](http://loplus.dk/mystardenim)

## NYT LÅN til boligen?



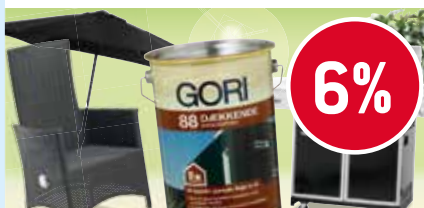
1.000  
kr.

Få 1.000 kr. i rabat ved at optage et nyt lån i BRFKredit. Lad os regne på, hvad det koster at låne.



Læs mere på [loplus.dk/brfkredit](http://loplus.dk/brfkredit)

## Er du FORÅRSKLAR?



6%

Du finder både havemøbler, grill og alt til terrassens vedligeholdelse i SILVAN.



Læs mere på [loplus.dk/silvan](http://loplus.dk/silvan)

## Bliv klædt på TIL FORÅR



10%

Spar 10% på Zalando's store udvalg når du køber for min. 500 kr.



Læs mere på [loplus.dk/zalando](http://loplus.dk/zalando)

Hent LO Plus' medlemskort App og få dit medlemskort på mobilen



Med App'en får du direkte adgang til din fagforening samt et nemt overblik over alle medlemsrabatterne.

Send en sms med teksten "KORT" til 1999 og modtag et link til download af app'en med dit medlemskort. Det koster alm. sms takst.

Hent App'en i dag:

Send en SMS med teksten "KORT" til 1999

TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om grapefrugt, der er god  
både på morgenbordet og i det salte køkken.

Månedens råvare:

## Grapefrugt

Grapefrugt er en citrusfrugt, der er syrligt sød, frisk og noget bitter i smagen. Grapefrugter i handlen har et ret lavt indhold af bitterstoffer, der ligesom i god kaffe og mørk chokolade er med til at gøre smagen spændende og sammensat. Under den gule del af skrællen er de hvide, meget bitre hinder. Hiv dem af og skær grapefrugtkødet i styk-

ker. Stykker af grapefrugt er gode f.eks. i frugtsalat, med rejer, i grønne salater og i kålsalat med nødder eller avocado. Grapefrugtsaft er fin i dressinger med oliven- eller nøddeolie og i sovser. Vælg grapefrugter, der er tunge og saftige.



### Bankekød med laurbærblade og grapefrugtsovs

4 personer

- 3 grapefrugter
- 500 g okseinderlår, ca. 8 skiver
- 3-4 spsk. hvedemel
- 2 tsk. salt
- 1 tsk. knust eller friskkværnet sort peber
- 3 spsk. smør + 3 spsk. olivenolie
- 1 stort løg eller 2 små
- 4-5 laurbærblade
- 2 stk. fennikel
- Drys: 4-5 spsk. hakket persille
- Tilbehør: Bulgur eller fuldkornsrís
- Pres saft af to af grapefrugterne.
- Skær kødet i tynde skiver og bank det let med en kødhammer eller håndroden.
- Bland mel med salt

og peber. Vend kødskiverne i melblandingen. Varm 1/3 af smør og olie på en pande, til det er gyldent. Brun halvdelen af kødet. Brun derefter resten af kødet på samme måde.

Tilsæt grapesaft til panden og kog op. Tilsæt 2-3 dl vand.

- Pil løgene og skær dem i ringe. Steg løgene klare i resten af fedtstoffet i en stegegryde.

- Kom laurbærblade i gryden, sammen med grapesaften fra panden.

- Skær toppen af fenniklerne. Skær hver fennikel ud i ca. 8 stykker fra rod til top. Læg fennikelstykker i gryden.

- Læg kødet i gryden i et jævnt lag, læg låg på gryden og lad

retten småsimre ca. 1 ½ time til kødet er mørt. Vend det et par gange undervejs i stegningen. Tilsæt vand, hvis sovsen bliver så tyk, at den er ved at brænde på.

- Smag sovsen til med salt og peber. Skræl grapefrugt, fjern de hvide hinder og skær frugtkødet ud i små stykker. Kom grapefrugtstykker på toppen af bankeskødet og drys med hakket persille ved servering. Spis med varm bulgur eller ris.



## 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

### Løg er multianvendelige

Brug løg, inden de begynder at spire. Løg kan bruges rå, fint hakkede og snittede på smørrebrød og salater. Hele bagte løg og stegte løg bliver milde og søde i smagen. Hvis løgene ikke bliver for brændte, kan de bruges i næsten alle supper, sovser, gryderetter m.m. De giver fylde og tager smag af de andre madvarer, som de tilberedes med.



Foto: Colourbox

### Afkøl supper og gryderetter hurtigt

Maden skal afkøles fra 65 grader til 10 grader på mindre end tre timer. Går nedkølingen for langsomt, kan der ske vækst af sygdomsfremkaldende bakterier i maden. Derfor kan det være nødvendigt at dele store portioner i mindre, så nedkølingen sker hurtigere. Sæt altid maden til køling umiddelbart efter, at den er dampet af. Sæt evt. gryder eller skåle i et koldt vandbad.

Invitation til en verden af muligheder på

# Skandinaviens største fagmesse

10.-12. maj 2016 i Bella Center · København

Oplev tre fantastiske dage på Health & Rehab Scandinavia. Her samles nøglepersoner fra hele social-, sundheds- og hjælpemiddelområdet, som præger området - og i sidste ende livskvaliteten og hverdagen for os alle.

Slip for at stå i kø!

Udfyld og udskriv dit gratis adgangskort hjemmefra på [www.health-rehab.com](http://www.health-rehab.com)



Læs mere og tilmeld dig vores nyhedsbrev på [www.health-rehab.com](http://www.health-rehab.com)



Sæt **X** i kalenderen tirsdag d. 10. maj 2016

## SMERTE KONFERENCEN 2016

Konferencen henvender sig til personale, der ønsker teori og praksis viden om pleje, behandling, træning og mobilisering af kroniske smerte patienter

**Tilmelding: [www.smertekonferencen.dk](http://www.smertekonferencen.dk)**





## Pædagogisk Assistentuddannelse - uden grundforløb eller praktik (EUV 1)

- Er du minimum 25 år gammel?
- Har du 2 års erhvervserfaring fra daginstitution, dagpleje eller anden pædagogisk praksis?
- Er din erhvervsfaring inden for de seneste 4 år?

Så har du mulighed for at tage den pædagogiske assistentuddannelse som EUV 1 (erhvervsuddannelse for voksne)

Du kan tage hele uddannelsen uden grundforløb eller praktik. Som EUV 1 elev skal du blot have skoledelen som er af 42 ugers varighed.



Vi starter hold til august 2016.

Læs mere og hent et ansøgningsskema på [www.sosuc.dk](http://www.sosuc.dk) eller kontakt uddannelsesvejledningen for mere information på 4322 6060.

## FOA/PMF København Syd

**Seniorklub.** 7. april kl. 10.30: Vi mødes ved Cirkusmuseet, frokost på Café Hjertetræet. 10. maj kl. 10: Vi mødes ved Arken og derefter frokost i Ishøj Havn. 28. juni kl. 15: Vi mødes ved den røde port i Klampenborg. Tilmelding på kirsten.linea@gmail.com

## Frederikssund Seniorklubben.

20. april kl. 13.30: *Man skal jo starte et sted* v. Peter Abrahamsen, som vil fortælle om sit liv og spille musik. Det er Café-dag og bestyrelsen har bagt lækkerier. 25. maj: Udflugt til Roskilde Kloster. Afgang fra Gjethuset, Frederiksværk kl. 9 og afgang fra Frederikssund station kl. 9.30. Bindende tilmelding til Anny eller på mødet 20. april. Hvis I vil betale via nettet, så husk at skrive jeres navn og antal på. Prisen er 300 kr. for medlemmer og 350 kr. for gæster.

## Guldborgsund

**Faglig afdeling.** 7. april kl. 18: Ordinær generalforsamling på Kikko Lindholmcentret,

Vendsysselvej 9, Nykøbing F. Dagsorden iflg. lovene. Af hensyn til spisning bedes tilmelding ske til afdelingen senest 31. marts kl. 17 på 46 97 17 50.

## Teknik-Kost og Servicesektoren.

21. maj kl. 8 fra Cementen: Tur til Egeskov slot. Turen er for medlemmer samt deres ægtefælle/kæreste. I bussen bliver der serveret kaffe og brød. Vi får en sandwich inkl. en øl/vand inden 2 timers rundvisning. På hjemvejen spiser vi aftensmad på en kro, drikkevarer er for egen regning. Forventet hjemkomst ca. kl. 21.30 i Nykøbing. Turen koster 100 kr. pr. person. Tilmelding senest 1. maj. Evt. afbud pga. sygdom på dagen ringes til Britta på 29 90 48 62.

**Seniorklub.** 20. april kl. 13.30: Modeopvisning. 18. maj kl. 8 fra Cementen: Udflugt til kirken i Kalundborg, derefter skal vi ud til Røsnæs fyr, inkl. kro-frokost. Husk det er først til mølle. Tilmelding senest 2. maj. Ny dato: 25. maj: Tur ud i det blå, afgang fra Cementen kl. 9. Pris

ikke-medlemmer 150 kr. Bindende tilmelding senest 19. maj til Gitte på 46 97 17 50. 15. juni kl. 13.30: Foredrag med Hans Peter Tarm om hans families flugt fra Polen.

## Holstebro

**Senior.** 7. april kl. 14: Foredrag v. Jette og Niels B. Mortensen: Hardangervidda i Norge. 28. april kl. 14: Bowling 50 kr. for bowling og kaffe, sko betaler man selv. Kun kaffe 30 kr. Vi mødes i bowlingcentret. Tilmelding til bestyrelsen senest 21. april. 12. maj kl. 14: Seniorshop – tøj for den modne alder. 26. maj: Udflugt, nærmere herom senere.

## Horsens

**Senior.** 25. august: Udflugt. Billetter sælges i perioden fra 5.7.-4.8.

## Lillebælt

**Afdelingen.** Generalforsamling 31. marts i egne lokaler Stationsvej 32, Middelfart. Dagsorden findes på foa.dk/afdelinger/foa-lillebaelt. Indkomne forslag herunder kandidater til valg skal indsendes til Maiken Madsen senest 18.

marts kl. 12. Tilmelding til spisning senest 18. marts kl. 12.

## Nordsjælland

**E+P Klubben.** 5. april kl. 18.30: Modeopvisning i H.L. Mode, Slots-gade, hvor vi får lidt godt til ganen og shopper. Pris 30 kr. 18. april kl. 10: Som luksusvagabond gennem Jylland. Foredrag v. pens. sygehjælper Lis Ingemann. Vi mødes i kælderens. Pris 30 kr.

## Odense

**Seniorklub.** 15. marts: Banko i Vesterbro 120, store sal. Kl. 9.30-10 tilmelding/betaling til Skagen-Læsø-tur, 3 dage. A conto: medlemmer 1.000 kr. og ikke-medlemmer 1.000 kr. Kl. 10-13: Banko – 1 plade 30 kr. og 2 plader 50 kr. 45 gaver + 4 ekstra til fuld plade. Kaffe og kage, for ikke-medlemmer koster kaffe og kage 25 kr. 5. april: Politimuseet, opsamling Dannebrogsgade kl. 8, TV2's p-plads kl. 8.10, Vejerbøden Nyborg kl. 8.40. Turen byder på kaffe og rundstykke, 2 retters menu på Restaurant Klubben, drikkevarer for egen regning samt kaffe og kringler, inden vi kl. 16 skal på museet. Besøget varer ca. 2 timer, hvorefter turen igen går mod Fyn med et stop, hvor et let måltid kan købes. Forventet hjemkomst Odense kl. ca. 20. Pris medlemmer 425 kr. og ikke-medlemmer 625 kr. 19. april kl. 10: Foredrag: *Fra Nyborg til Jordan og retur* i Vesterbro 120, store sal. Kl. 9.30-10: Tilmelding/indbetaling til Ernsts Samlinger. Medlemspris 275 kr. og ikke-medlemmer 430 kr. Klubben er vært ved kaffe og kage, kaffe og kage ikkemedlemmer 25 kr. 3. maj: Ernsts Samlinger med afgang Dannebrogsgade kl. 9.50, TV2's p-plads kl. 10. Turen går til Assens, hvor vi spiser m. drikkevarer for egen regning. Vigtigt: Frakke og taske må ikke medbringes, aflåste skabe findes til formålet. Dernæst køres en tur, og vi finder et sted, hvor kaffe og kringler nydes. Hjemkomst ca. kl. 17.30. Medlemspris 275 kr., ikke-medlemmer 430 kr. **Nyborg gruppen.** 13. april kl. 13.30: Forårs-mode i 3F's lokaler,

Vestergade 32, Nyborg. Tilmelding senest 6. april til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

## Randers

**Afdelingen.** 31. maj: Generalforsamling i Arena Randers. Den foreløbige dagsorden kan ses på foa.dk/randers 30 dage før generalforsamlingen.

## Roskilde

**Afdelingen.** 14. april kl. 19.30-22: Generalforsamling på hotel Scandic i Roskilde. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmeside samt sendt ud med nyhedsbrevet. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde 21 dage før afholdelse iflg. afdelingens love.

**Social- og Sundhedssektor, Pædagogisk Sektor, Kost- og Servicesektor og Teknik- og Servicesektoren:** 14. april kl. 17.30: Ekstraordinære generalforsamlinger på hotel Scandic i Roskilde. Dagsorden vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og sendt ud med nyhedsbrevet. **Kost- og Service-**

## 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  
**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  
**Sjælland:** 46 97 38 60  
sjaelland@foa.dk  
**Skive:** 46 97 20 80  
skive@foa.dk  
**Social- og Sundhedsafdelingen:**  
46 97 22 22 sosu@foa.dk  
**Sydfyn:** 46 97 27 27  
sydfyn@foa.dk

**samt Teknik- og Servicesektoren.** 29. februar kl. 19: Informationsmøde i afdelingens kældere for medlemmer om sammenlægningen af Kost- og Servicesektoren og Teknik- og Servicesektoren v. afdelingsformand Bo Viktor Jensen.

### Silkeborg-Skanderborg

**Seniorklubben.** 28. april kl. 11.30: Vi mødes uden for Café Humlechok, Nygade i Silkeborg, og går en tur, før vi spiser frokost. Pris 100 kr. Nyhedsbrev: Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

### Sydfyn

**Afdelingen.** 5. maj: Eventyrløbet. I samarbejde med FOA Odense

arrangeres holdløb. Læs alt om arrangementet, og tilmelding på hjemmesiden. Kommende arrangementer: FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

### Sønderborg

**Seniorklub.** 7. april kl. 14: Helikopterpilot-foredrag i FOA, tilmelding senest 1. april. 31. maj kl. 12: Bustur ud i det blå fra Sønderborg Slot, først til mølle-tilmelding senest 20. maj. Ny dato: 3. juni kl. 9: Sommerudflugt på Kielerkanalen fra Sønderborg politistation, tilmelding og betaling senest 6. maj. 10.-12. aug. kl. 8: Ferietur til Nordsjælland fra Sønderborg Politistation, tilmelding senest 1. juli. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via fag020@foa.dk. Nyt program for

2016 kan ses på foa.dk/soenderborg/seniorklubben eller hent et i afdelingen.

### Sønderjylland

**Seniorklub.** 23. marts kl. 14: Foredrag fra den Blå Oase. I FOAs mødelokaler Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 16. marts. 27. april kl. 13: Bowling i Haderslev Bowlingcenter. Vi spiser fra kl. 13, bowlingen fra kl. 15-16. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 12. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA 175 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 20. april. 11. maj kl. 14: Sang-eftermiddag i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 4. maj. 14. juni kl. 14:Besøg på Julemærkehjemmet i Kollund.



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



**Find det her**

[foa.dk/afdelinger](http://foa.dk/afdelinger)

Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 13. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 6. juni. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 20. april. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffe, ægtefælle og samlever, som ikke er medlemmer af FOA betaler 30 kr. samt entreprenen ved arrangementer.

**Forsideillustration:**  
Jørgen True



**Medlem af Danske Medier**



**DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

**Oplag:** 195.000/6. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
4. marts

**Indlæg til 'det sker'** sendes til Dorthe Møller, dorm@foa.dk  
**Frist til nummer 4:** 3. maj  
**Frist til nummer 5:** 20. juni

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

**Annoncefrist:**  
**Nummer 3:** 29. marts

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

**Nummer 3 udkommer:**  
6. maj

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

**Udgiver:**

**FOA**

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

## FOA Bogshop

**Få op til 25 % i rabat**

Du kan få rabat, når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent. Læs mere på foabogshop.dk



**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
sydsj@foa.dk  
**Sønderborg:** 46 97 34 00  
soenderborg@foa.dk  
**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
soenderjylland@foa.dk  
**Thisted-Morsø:** 46 97 29 00  
thistedmorsoe@foa.dk  
**Varde:** 75 21 01 00  
varde@foa.dk  
**Vejle:** 75 82 52 88  
vejle@foa.dk  
**Vendsyssel:**  
46 97 10 30/46 97 13 46  
vendsyssel@foa.dk  
**Viborg:** 46 97 30 30  
viborg@foa.dk

**Aalborg:** 46 97 31 31  
aalborg@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](mailto:brevkasse@foa.dk) senest **4. april**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 1 blev **Mette Storgaard, Skive**.

### 1. Hvad er IKKE et af FOAs 10 bud på en værdig ældrepleje?

- A. Mulighed for at komme ud.
- B. Mulighed for at få kød til middag hver dag.
- C. Mulighed for at være velsoigneret og klædt, som man ønsker.

### 2. Hvad vil det sige at have 'kronisk hovedpine'?

- A. At have hovedpine 15 dage om måneden hen over tre måneder.
- B. Hver dag i to måneder.
- C. 20 dage på en måned.

### 3. Hvad er IKKE et af top 5-egenskaberne hos den gode leder set med FOA-medlemmernes øjne?

- A. Lederen lytter til medarbejderne.
- B. Lederen ved, hvad der rører sig blandt medarbejderne.
- C. Lederen er god til at huske navne på medarbejdernes børn.

### 4. Er det en god idé at bruge en sodavandsflaske som drikkedunk?

- A. Nej. Det kan være svært at rengøre flasken, og du bør

derfor ikke bruge den mere end 1 gang.

- B. Ja. Du kan genbruge flasken op til 5 gange, hvorefter den bør kasseres.
- C. Ja. Du kan genbruge den utallige gange, da de fleste flasker ikke indeholder bisphenol eller phthalater.

### 5. Hvad er et godt råd, hvis du bliver fyret?

- A. Tjek dine jobforslag på [jobnet.dk](http://jobnet.dk) hver dag.
- B. Tjek dine jobforslag på [jobnet.dk](http://jobnet.dk) hver uge.
- C. Tjek dine jobforslag på [jobnet.dk](http://jobnet.dk) hver måned.



### 6. Hvornår bør du senest bruge et løg?

- A. Inden det begynder at spire.
- B. Inden det bliver mørkebrunt.
- C. Inden det taber de yderste blade.



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

- A. En kurv
- B. En stol
- C. En lampe

### 8. Hvad bruger kommunen en ressourceprofil til?

- A. Til at belyse en borgers økonomi.
- B. Til at belyse en borgers familieforhold.
- C. Til at belyse en borgers arbejdsevne.

Af Rikke Kim Jung Rasmussen

## PenSam indkalder til fælles forbrugergruppemøde den 14. april 2016 på Hotel Nyborg Strand, Østerøvej 2, 5800 Nyborg

Har du forslag til dagsordenen, skal du sende dem senest 30 dage før mødet afholdes til PenSam, Ledelsessekretariatet, Jørgen Knudsens Vej 2, 3520 Farum.

Hvis du vil deltage i det fælles forbrugergruppemøde, skal du tilmelde dig senest fem dage før mødet. Det gør du ved at ringe på **telefon 44 39 30 30** eller sende en mail til [forbrugergrupper@pensam.dk](mailto:forbrugergrupper@pensam.dk). Alle deltagere kan få tilsendt dagsorden med bilag ved at henvende sig til PenSam.

Du kan også se indkaldelsen til det fælles forbrugergruppemøde på PenSam's hjemmeside [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk)



**PenSam**



## Følg med i din opsparing til pension

Nu kan du få en SMS hver måned, når vi har modtaget indbetalingerne til din pension. Så er det nemt at tjekke, at indbetalingerne svarer til det beløb, der står på din lønseddel.

SMS-servicen er gratis.

Tilmeld dig på [www.pensam.dk/sms-service](http://www.pensam.dk/sms-service)

**TILMELD DIG NU  
og deltag i  
lodtrækningen  
om en iPhone 6**

### KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 15.12.2015 - 01.04.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vi trækker en vinder, som får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Vi offentliggør samtidig vinderen på pensam.dk. Ved at deltage i konkurrencen accepterer du samtidig denne offentliggørelse.

Præmien er en iPhone 6 16 GB sølvfarvet uden abonnement til en værdi af cirka 4.895 kr. og kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.



## Tee Jays jakker

Smarte modeller med perfekt pasform i super kvalitet!

Vatterede kabeljakker til helårsbrug  
Let figursyet pasform i smart design.  
Isoleret med håndfyldt polyester, der  
føles som dun.



Model 98638  
Lang dame jakke  
Figursyet  
Str. S - 3XL  
**kr. 649,-**



Model 95631  
Dame jakke, figursyet  
Str. S - 3XL  
Fås også til herrer -  
model 95630  
**kr. 499,-**

Se flere  
nyheder og hele  
kollektionen på  
**praxiswear.dk**



Model 95635  
Dame jakke m/hætte, figursyet  
Str. S - 3XL  
Fås også til herrer - model 95634  
**kr. 549,-**



Model 95633  
Dame vest  
Let figursyet. Str. S - 3XL  
Fås også til herrer - model 95632  
**kr. 449,-**