

Fagbladet **FOA**

7

**SKRIDT TIL MERE  
ARBEJDSGLÆDE**  
SIDE 43**MANGLER PLADS  
TIL LEG**  
Danske institutioner har  
mindre plads end norske  
SIDE 6**BØRN FÅR DEMENTE  
TIL AT LEGE**  
SIDE 16**USUNDT INDEKLIMA**  
Nedslidte bygninger truer  
ansattes helbred  
SIDE 5*Kristina og Lasse forelskede sig på jobbet***KNAP HVER 10.  
SCORER EN KOLLEGA**

Sådan undgår I sladder og konflikter SIDE 34-41

## Det syge hus

Man skal have et godt helbred for at arbejde på et af landets sygehuse. Her er et stort og sundhedsskadeligt arbejdspress nemlig snarere reglen end undtagelsen. Sidste år fik hvert tredje af de sygehuse, som Arbejdstilsynet besøgte, et påbud for dårligt psykisk arbejdsmiljø.

Tilsynsrapporterne, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, er rystende læsning: Ansatte der løber på gangene for at nå deres arbejde. Ansatte der må springe toiletbesøg over. Ansatte der bryder grædende sammen. Ansatte der begår fejl.

Og ansatte der kæmper med stresssymptomer, spændinger og uro i kroppen.

Hvordan kunne det komme så vidt, at de medarbejdere, som er ansat til at gøre patienterne raske, selv bliver syge af deres arbejde? En ting er sikkert. Det er hverken medarbejdernes eller patienternes skyld. Mange, der har været indlagt, har oplevet at vente i dagevis på undersøgelse, udredning og behandling.

Vente på at få kontakt med de alt for få ansatte. Vente.

Gennem de seneste år har regionerne vedtaget massive besparelser og gennemført fyringer på sygehuse. Blandt andet som følge af de galopperende medicinudgifter. Og det kan selvfølgelig mærkes.

Hvis sygehuse skal blive mere raske, er der kun én vej frem – flere hænder. ★

*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

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

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



## Tidspress på sygehuse

Ældre medicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel er et af de sygehuse, Arbejdstilsynet har givet et påbud på grund af stort arbejdspress. Her ses fællestillidsrepræsentant Anna-Marie Thøgersen (th.) sammen med sosu-assistent Jane Madsen på sengeafsnittet.

Side 8-11

Beboerne på Demens-tilbuddet Borupvænget i Randers bevæger sig mere, når de får besøg af en dagplejer med fire børn hver 14. dag.

Side 16

## Hvad koster din bil?



Få styr på alle udgifter  
Side 44



### Pladsen er trang

Det kan være en udfordring af få plads til både leg og fordybelse i den integrerede institution Kernehuset i København.

Side 6

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Dennis K        | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Spørg løs       | 32 |
| 7 skridt        | 45 |
| 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

**tema**  
kærlighed på jobbet

## Amoriner i luften

Knap hvert 10. FOA-medlem har haft et forhold til en kollega, viser en ny undersøgelse.

Side 34-41

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

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

Sisse Nedergaard Jensen  
journalistpraktikant  
sinj@foa.dk  
Tlf.: 46 97 26 47

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

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

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

# nyt

## 3

ud af 4 voksne danskere er i arbejde. Danmark har dermed den fjerde højeste beskæftigelsesfrekvens i Europa.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

## Kontanthjælpsaftale trådt i kraft

1. april trådte blå bloks kontanthjælpsaftale i kraft. Beskæftigelsesministeriet vurderer, at 22.800 fuldtidspersoner bliver ramt af det nye kontanthjælpsloft, mens henholdsvis 670 gifte og 7.300 ugifte fuldtidspersoner rammes af 225-timers reglen.

**Kilde:** Beskæftigelsesministeriet



Foto: Anna Louise Steinhøj, redaktør LFS Nyt



Der er kommet en forestilling om, at robusthed er en tryllestav, der kan modvirke, at f.eks. 35.000 danskere er sygemeldt af stress hver dag.

PSYKOLOG OG DIREKTØR I CENTER FOR MENTAL ROBUSTHED EVA HERTZ, TIL BERLINGSKE



**Velfærdsalliance:** Morgenfrie aktivister fra FOA/KLS og LFS uddelte løbesedler med budskabet: 'Stop regeringens besparelser på børneinstitutioner og skoler' 5. april på Valby Station. Protesterne kulminerer 12. maj med demonstrationer foran rådhusene rundt om i landet.

## Afskedsreception for egen regning?

Foto: Heidi Lundsgaard



**Niels Haarbye**, teknisk servicemedarbejder og tildidsrepræsentant, Helsingør

### Belønning på lige fod

Jeg synes, at reglerne skal være ens for alle, uanset om det er kommunaldirektøren eller pedellen. Vi har alle udfyldt en rolle og skal belønnes på lige fod. Det er kun fair.

Foto: Heidi Lundsgaard



**Anja Skovgaard Viktor**, vagtcentralsassistent i Trekant Brand, Kolding

### Respektløst med egenbetaling

Nej, det er ikke i orden. Man må føle sig meget lidt værdsat, hvis man selv skal betale. Og det er respektløst. Firmaet har fået 40 gode år, så det mindste, de kan give, er en ordentlig afsked. Det er kun på sin plads.

Foto: Niels Åge Skovbo



**Pia Høgh**, sosu-sassistent, akutafsnittet i Struer Kommune

### Bør være råd til det

Nej, det er ikke i orden at skulle betale det hele selv. Arbejdspladserne bruger penge på så meget andet, så der bør også være råd til at give mindst et tilskud til afskedsreceptioner for ansatte med så lang anciennitet.

Foto: Niels Åge Skovbo



**Mona Nielsen**, pædagog-medhjælper i Kibæk SFO, Herning Kommune

### Skal ikke selv betale

Det bør selvfølgelig ikke være personen selv, der skal betale. Vi er jo i forvejen ikke i den højest lønnede gruppe. Mangeårige medarbejdere skal værdsættes.

**Direktører får fede farvefester**  
Side 12

# Slitage truer ansattes helbred

Kommunerne mangler milliarder til at vedligeholde daginstitutioner, plejehjem og skoler. Det kan føre til dårligere indeklima.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True



Daginstitutioner, plejehjem, skoler og andre kommunale bygninger er så nedslidte, at det risikerer at gå ud over indeklimaet og dermed de ansattes helbred.

“Kommunerne har de ringeste bygninger i det offentlige, og det ser ud til at gå yderligere ned ad bakke fremover,” siger **Henrik Garver**, administrerende direktør i Foreningen af Rådgivende Ingeniører (FRI), der har udgivet rapporten, *State of the Nation 2016*, hvor behovet for vedligeholdelse af offentlige bygninger afdækkes.

Ifølge rapporten vil det koste kommunerne minimum 25 milliarder kroner at rette op på efterslæbet.

“Kommunerne er på vej mod en kritisk tilstand, som kan betyde, at bygningerne ikke er funktionsdygtige i forhold til det arbejde, der skal udføres i dem, og at energiforbrug og indeklima ikke er orden,” siger Henrik Garver.

Teknisk ejendomsleder på Hyltebjerg Skole Lena Drasbeck er en af flere ansatte, der oplever at blive **syge af fugt og dårlig ventilation**.

## Risiko for sygdom

Det vækker bekymring i FOA. Dårligt indeklima indebærer risiko for, at de ansatte får problemer med hovedpine, allergi, træthed og koncentrationsbesvær. Det gør det også sværere for mange af FOAs medlemmer at udføre

deres arbejde, mener arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal**.

“Det er svært at gøre rent i nedslidte bygninger, og meget vedligehold ender som hovsa-løsninger.”

Kommunernes Landsforening (KL) anerkender problemet.

“Vores bygninger nedslides, hvis de kommunale investeringer, der er blevet reduceret de senere år, ikke øges. Regeringen er nødt til at give kommunerne en større bid af kagen til offentlige investeringer,” siger cheføkonom i KL, **Morten Mandøe**. ★

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



**Personalet går og hoster og hakker og har hovedpine. Jeg har haft lungebetændelse tre gange på fem måneder.**

LENA DRASBECK, TEKNISK EJENDOMSLEDER PÅ HYLTEBJERG SKOLE

# 50

milliarder kroner vil det som minimum koste at rette op på manglende vedligeholdelse af bygninger i stat, kommuner og regioner. Den reelle udgift kan være op til ti gange højere. Det står værst til i kommunerne.

**Kilde:** 'State of the Nation 2016', rapport fra Foreningen af Rådgivende Ingeniører (FRI)

## Symptomer på dårligt indeklima

- Irritation af øjne, næse og svælg
- Hoste, hæshed og hvæsende vejrtrækning
- Tørre slimhinder og hudirritation
- Kløe og overfølsomhedsreaktioner
- Træthed og koncentrationsbesvær
- Hovedpine
- Kvalme og svimmelhed

**Kilde:** [indeklimaportalen.dk](http://indeklimaportalen.dk)

# Pladsmangel hæmmer børns leg

Danske børn har langt mindre plads at lege på i institutionen end børn i vores nabolande. Det er **synd for børnene**, siger professor.

Af Sisse Nedergaard Jensen og Merete Nielsen

Færre kvadratmeter end i et gennemsnitligt legehøjhus. Så lidt plads har børn i mange danske daginstitutioner at boltre sig på, viser en ny undersøgelse, som Bureau 2000 har lavet for FOA.

I hver tredje af de daginstitutioner, hvor lederen har kunnet svare på spørgsmålet, viser det sig, at der kun er to kvadratmeter eller mindre frit gulvareal pr. barn. Det begrænser børnenes mulighed for at lege og mindsker mulighederne for at dele børnene op i mindre grupper.

Det er synd, både for børnene og personalet, siger professor ved Aarhus Universitet **Charlotte Ringsmose**:

“De ansatte kommer i højere grad til at tisse på og irttesætte de børn, der har brug for at udfolde sig fysisk. Børn lærer jo gennem kroppen, så det er ikke dem, der er noget i vejen med. Det er rammerne.”

## Mere plads i nabolande

I Danmark er myndighedskravet til nybyggeri på mindst to kvadratmeter pr. barn i børnehaver og tre i vuggestuer. Det er mindre plads end i Sverige, hvor der anbefales et areal på 7,5-9,5 kvadratmeter pr. barn og i Norge, hvor vuggestue- og børnehavebørn i gennemsnit har 5,5 kvadratmeter legeareal.

Formanden for Pædagogisk Sektor i FOA **Mogens Bech Madsen** beklager, at danske børnehavebørn har så lidt plads. Han opfordrer kommunerne til at benytte sig af, at der ifølge tal fra Danmarks Statistik kommer færre børnehavebørn i de kommende år.

“I stedet for at fylde op med vuggestuebørn i børnehaverne bør kommunerne udnytte muligheden for at give børnene mere plads.” ★

sinj@foa.dk og men@foa.dk



**Fri motorisk udfoldelse er ikke muligt på grund af støjniveau.**

KOMMENTAR FRA STUEMEDARBEJDER I UNDERSØGELSEN 'DAGINSTITUTIONERNES HVERDAG 2016', BUREAU 2000 FOR FOA

64

procent svarer, at de fysiske rammer i høj eller nogen grad begrænser børnenes muligheder for at udfolde sig motorisk. 58 procent svarer, at de fysiske rammer i høj eller nogen grad begrænser muligheden for at opdele børnene i 3-4 mindre grupper.

**Kilde:** 'Daginstitutionernes hverdag 2016', Bureau 2000 for FOA. 778 daginstitutionsledere deltog, det svarer til en svarprocent på 27

## Sådan er reglerne

Ifølge lovkrav skal der være minimum to kvadratmeter gulvareal i opholdsrum for børnehavebørn og tre kvadratmeter for vuggestuebørn i nybyggeri i Danmark.

**Kilde:** Statens Byggeforskningsinstitut



# Naturen er vores ekstra rum

**I Kernehuset er pladsen trang. Derfor arbejder personalet bevidst med at skabe mere rum til børnene udendørs.**

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Fire piger sidder ovenpå et lille rundt bord og hvisker og fniser. I den tilstødende garderobe er seks børn klædt på



og klar til at gå ud. Med få kvadratmeter indendørs bruger den integrerede daginstitution Kernehuset legepladsen og naturen til at skabe mere plads til børnene.

“Hvis vi skal være kreative og male, kan det være svært for børnene at fordybe sig, når vi er 12 på en stue. Så deler vi dem op, så nogen i stedet går på legepladsen,” siger pædagogisk assistent i vuggestuen **Evy Lindbjerg**.

Daginstitutionen på Nørrebro i København lever akkurat op til de kommunale pladskrav til børnene. De har lært at indrette deres pædagogik efter det. For eksempel bliver legepladsen brugt som det fællesrum, de ikke har indendørs.

#### Vinteren kan udfordre

Hver morgen starter alle ude. Om det er sommer eller vin-

ter. Men kulde og slud kan mindske muligheden for at komme ud resten af dagen.

“Om vinteren er der mindre albuerum og større grobund for konflikter. Børnene kan komme til at gå ind i hinandens lege og ødelægge det teselskab, en anden lige har dækket op til. Selvom det ikke er intentionen, kommer konflikterne, fordi der er mange børn på lidt plads,” siger pædagog i børnehaven **Cecilie Olsen**.

For at imødekomme den begrænsede plads låner de hinandens stuer på tværs af institutionen. Personalerummet tages også i brug til at læse historier for de mindste.

#### Strategisk med plads

For de ansatte handler det om at være strategiske med

Når vejret egner sig til det, kan nogle af børnene **spise udenfor**. Det giver mere plads inde.

pladsen. For nylig havde børnehaven en danseinstruktør

ude. Da blev alle møbler rykket ind i det ene rum for at kunne danse i det andet rum, fortæller Cecilie Olsen:

“Vi kan godt skabe rum for, at der er nogen, der kan udfolde sig lidt mere fysisk indenfor. Men så fjerner vi muligheden for at være i det andet rum. Det begrænser børnenes muligheder for at lege og mosle rundt.”

Kernehuset prioriterer derfor udelivet højt. Både for at give børnene en glæde ved naturen og for ikke at lade sig begrænse pædagogisk af de få kvadratmeter. ★

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

## Sakset fra fagbladet-foa.dk

### 15.04.

#### Sådan kan teknologi forbedre ældres liv

Velfærdsteknologi kan faktisk give ældre et bedre liv, spare samfundet penge og skabe et bedre arbejdsmiljø. Men det kræver, at den bruges rigtigt, viser ny rapport.

### 13.04.

#### Bortvist efter handicappet borgers druknedød

Et medlem af FOA risikerer at blive sigtet for uagtsomt manddrab efter en tragisk ulykke på et bosted for handicappede i Brønderslev.

### 06.04.

#### Sosu'er skal køre i biler uden rat og pedaler

Kommune vil indføre selvkørende biler i hjemmeplejen allerede i løbet af dette år.

### 12.04.

#### Kæledyr atter tilladt for Middelfarts dagplejere

Oprørte forældres og dagplejeres kritik er blevet hørt. Efter kun halvanden måned har dagplejen i Middelfart Kommune nu droppet reglen om, at børn og dyr ikke må være sammen.

### 11.04.

#### Så hurtigt fik Trine job med ny FOA-ordning

På kort tid er 63 mennesker blevet hjulpet i arbejde med FOA JobMatch, og tallet stiger konstant.

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

# Hvert tredje sygehus får påbud

Arbejdsmiljøet på sygehuse er så ringe, at ansatte bryder sammen og fejlmedicinerer patienter, viser tilsynsrapporter.

Af Merete Nielsen og Rasmus Handberg ★ Niels Åge Skovbo



Vi er glade for, at Arbejdstilsynet besøger sygehusene. Det er en hjælp, at vi får sat spot på de steder, hvor der kræves en særlig indsats.

ULLA ASTMAN, FORMAND FOR REGION NORDJYLLAND

6

ud af 10 danskere mener, at sygehusenes største udfordring er for lidt personale. Desuden siger 4 ud af 5 danskere nej til fyringer for at få råd til ny dyr medicin.

**Kilde:** Epinion-undersøgelse, som Sygehussamarbejdet, herunder FOA, har fået udarbejdet

## [bag om ordet]

Et **påbud** med frist indebærer, at arbejdspladsen typisk inden for seks måneder skal finde en permanent løsning på problemet.

Arbejdspreset på landets offentlige sygehuse er så stort, at hvert tredje sygehus, som Arbejdstilsynet besøgte i 2015, fik et påbud om for dårligt psykisk arbejdsmiljø. Det viser tal fra Arbejdstilsynet, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

## Personalet bryder sammen

I 2015 fik afdelinger på 12 offentlige sygehuse i alt 22 påbud. Påbuddene handler typisk om, at de ansatte er udsat for en så stor arbejdsmængde og tidspres, at de risikerer at blive syge af det.

“Plejepersonaler bryder sammen på arbejdet. Det er sket og sker for flere medarbejdere og i alle tre vagtlag, og inden for det seneste år, også for nylig,” står der for eksempel i tilsynsrapporten fra Aalborg Universitetshospital Syd, Ortopædkirurgisk sengeafsnit O2.

Ældre medicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel i Hjørring har også fået påbud i 2015. Her har de ansatte også stresssymptomer, og i tilsynsrapporten står blandt andet, at “der er patienter, der på grund af mange opgaver ikke får deres IV-medicin (antibiotika) regelmæssigt eller rettidigt.”

## Arbejdstilsynet: Stor udfordring

Thomas Nygaard Christensen, der er landskoordinerende tilsynschef ved Arbejdstilsynet, bekræfter billedet af, at de ansatte er meget pressede.

“Vi giver påbud, når vi vurderer, at der gen-

nem længere tid ikke er balance mellem kravene i arbejdet og de ansattes muligheder for at håndtere disse,” siger han.

“Det kan vise sig ved øget arbejdstempo gennem hele dagen, der resulterer i flere fejl, forglemmelser og lav kvalitet i opgaveløsningen. En manglende effektiv forebyggelse af stor arbejdsmængde og tidspres kan desuden medvirke til stress og stressrelateret sygdom som angst, depression og hjerte-kar-sygdomme,” siger han.

Nødt til at løbe på gangene  
Side 10

## Ansatte skal nå mere

Det store pres på medarbejderne skal også ses i lyset af, at produktiviteten på landets sygehuse i 2001 er steget med 44 procent – opgjort som aktivitet pr. medarbejder. Det viser beregninger fra Dansk Sygeplejeråd på baggrund af tal fra Sundhedsministeriet og Statens Serum Institut.

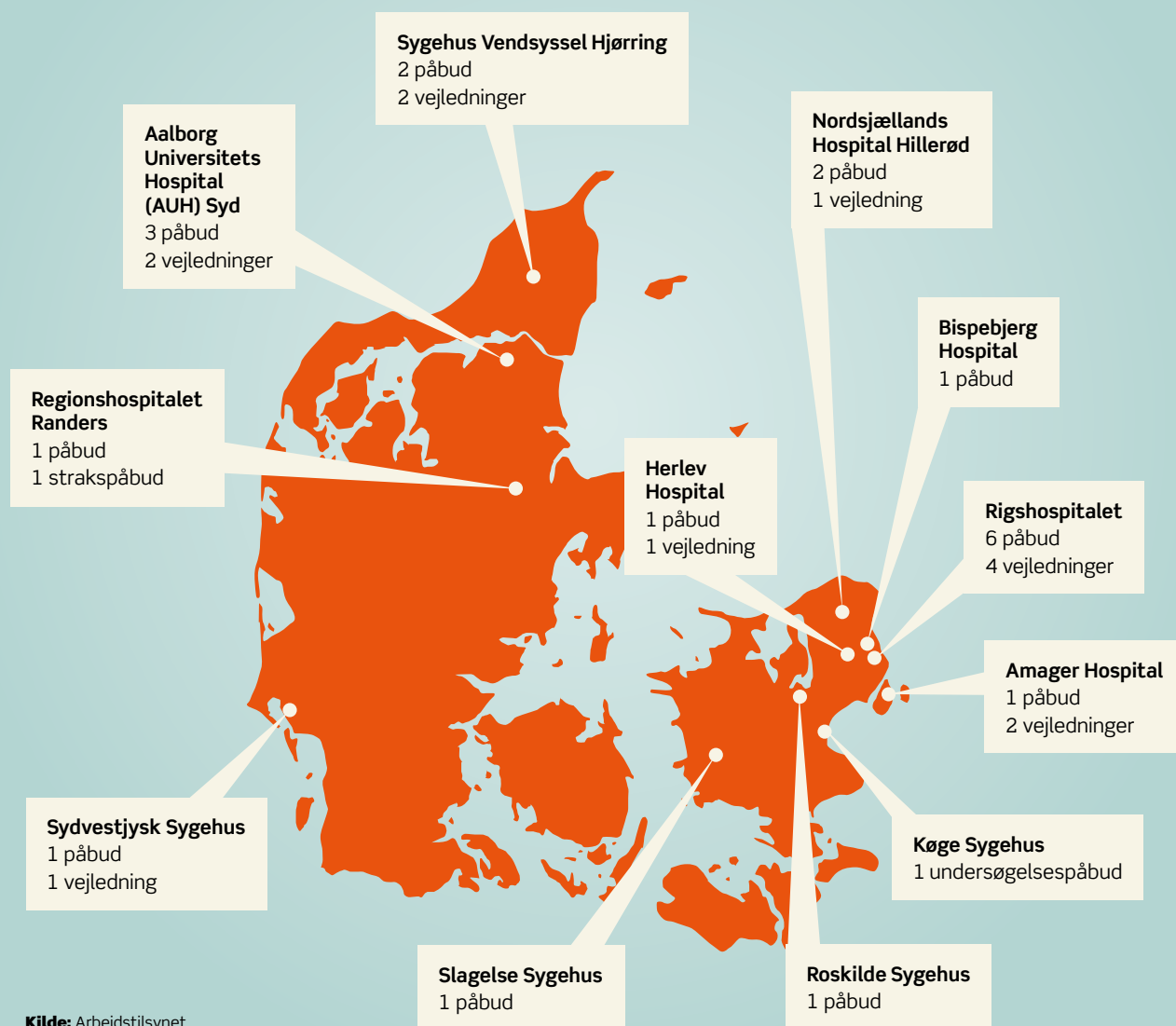
Ifølge professor i sundhedsøkonomi **Jes Søgaard**, Aarhus Universitet, er stigningen i produktiviteten ikke i sig selv et problem. Men efter finanskrisen er der ikke blevet investeret tilstrækkeligt i sundhedsvæsenet, påpeger professoren.

“Siden 2010 er der skåret ind til benet. Virkeligheden for de ansatte har været brutal med adskillige fyringsrunder og stort arbejds-  
pres. Derfor overrasker det mig ikke, at hospita-  
lerne får påbud for psykisk arbejdsmiljø.”

Formand for Region Nordjylland **Ulla Astman** mener, at sygehusene arbejder målrettet med at skabe et godt arbejdsmiljø, men at

## Påbud for dårligt psykisk arbejdsmiljø

Arbejdstilsynet har i 2015 besøgt 38 offentlige sygehuse. På 12 af dem gav det anledning til påbud for dårligt psykisk arbejdsmiljø.



det vil være naivt at tro, at man helt kan undgå påbud på store komplekse arbejdspladser som sygehuse.

“Vi er glade for, at Arbejdstilsynet besøger sygehuse. Det er en hjælp, at vi får sat spot på de steder, hvor der kræves en særlig indsats.” ★

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



Plejepersonalet har følgende stress-symptomer, som knytter sig til arbejdsomængden og tidspres: svært ved at slippe tanker om arbejdet, trætt i hovedet/stresset, mister overblik/hukommelse.

TILSYNSRAPPORT FRA SYGEHUS VENDSSYSEL I HJØRRING 23. DECEMBER 2015



# Nødt til at løbe på gangene

Ældremedicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel har fået **påbud fra Arbejdstilsynet** på grund af for stort arbejdspress på de ansatte.

Af Merete Nielsen og Rasmus Handberg ★ foto: Niels Åge Skovbo

Pauser og toiletbesøg blev udskudt, ansatte løb på gangene for at nå arbejdet og fik stresssymptomer som uro i benene og spændinger i kroppen.

Sådan lød medarbejdernes egen beskrivelse af deres arbejdsforhold, da Arbejdstilsynet besøgte Ældremedicinsk Sengeafsnit på Sygehus Vendsyssel i Hjørring.

Det fremgår af tilsynets tilsynsrapport fra 23. december 2015, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i.

“Hvis det skulle fortsætte sådan, som det er nu, så kan man ikke holde til det,” siger en medarbejder i rapporten.

Arbejdstilsynet gav afsnittet et påbud på grund af stor arbejdsmængde og

stort tidspres. Sygehuset har indtil 1. juli i år til at rette op på forholdene.

## Fejlbehandling af patienter

Ingen ansatte på afsnittet har ønsket at stå frem i Fagbladet FOA og fortælle om deres arbejdsvilkår, men sosu-assistent og arbejdsmiljøkonsulent på sygehuset **Britta Juul Lorentzen** fortæller, at afsnittet har været præget af store omstruktureringer.

“Personalet er dedikeret og brænder for faget, men har haft van-

skeligt ved at udføre plejen på grund af stort arbejdspress. Det har tæret hårdt psykisk på dem,” siger hun.

Arbejdspreset kommer til udtryk flere steder i rapporten fra Arbejdstilsynet.

“Medarbejdere oplyser, at de sidste 14 dage har været forfærdelige (...),” står der eksempelvis. Det store arbejdspress resulterer også i fejlbehandling af patienter.

“Manglende sårpleje betyder flere infektioner og somatiske følgesygdomme, herunder forstoppelse. Medarbejderne oplyser, at konsekvensen af



De sidste 14  
dage har været  
forfærdelige.

.....  
MEDARBEJDER I TILSYNSRAPPORT FRA  
SYGEHUS VENDSYSEL I HJØRRING,  
23. DECEMBER 2015



manglende sårpleje kan være fatal,” fortæller medarbejdere til Arbejdstilsynet ifølge tilsynsrapporten.

### Flere hænder

Efter påbuddet er der midlertidigt tilført 1,6 fuldtidsstilling til afsnittet og driftsansvarlig afsnitsleder **Hildur Hamper** er glad for den bedre normering.

“Den øgede normering har gjort det muligt at arbejde på at forbedre medarbejdernes sikkerhed og sundhed. Dertil skal nævnes, at vi har forskellige tiltag i gang, som medarbejderne har været med til at definere,” siger hun og nævner blandt

“De har haft meget travlt, og **det har været hårdt**, men jeg hører heldigvis fra dem, at det er blevet bedre, efter der er kommet flere hænder,” siger fællestillidsrepræsentant Anna-Marie Thøgersen.

andet færre udskrivningskonferencer, effektivisering af stuegang, og at der maksimalt afholdes fire målsamtaler om dagen, hvilket blandt andet giver bedre mulighed for at holde pauser.

Fællestillsrepræsentant **Anna-Marie Thøgersen** oplever, at det har taget toppen af arbejdspresset. Men hun ville ønske, at hun var blevet inddraget tidligere.

“Så kunne jeg bedre have forsøgt at reagere på problemet ved for eksempel at tage det med på MED-udvalgsmøde,” siger hun. ★

men@foa.dk og rhbn@foa.dk

**Skriv**

## Oplever du større arbejdspress på jobbet?

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

### Hjælp på vej

Regionale arbejdspladser får i løbet af 2016 et tilbud om psykisk ekspertrådgivning og inspiration – bl.a. i forhold til faglige forandringer og vold og trusler. Aftalen er et resultat af overenskomstforhandlingerne i 2015. Spørg din arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant eller i din afdeling for at få mere information.

### 3 veje til godt psykisk arbejdsmiljø

- Involver din arbejdsmiljørepræsentant og leder og få en snak om, hvordan I bliver bedre til at prioritere og skabt klare mål for arbejdet. Ingen må være i tvivl om, hvad der er vigtigst at nå, når der er travlt.
- Bidrag til at skabe en åben og tillidsfuld samarbejdskultur, så I kan tale om problemerne i stedet for, at snakken går i hjørnerne.
- Fokuser på den arbejdsopgave, I skal løse og skriv ned for at have dokumentation i de situationer, hvor arbejdspresset går ud over borgerne, og den ydelse, I skal levere. Og dit eget helbred.
- Hvis ikke det lykkes at løse problemet med ledelsen, kan de tillidsvalgte gå videre til FOA-afdelingen. Fører det heller ikke til løsninger, kan du overveje at kontakte Arbejdstilsynet. Det kan ske anonymt.

**Kilde:** Charlotte Bredal, arbejdsmiljøkonsulent i FOA

 **Læs mere**

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



# Direktører får fede farvelfester

Kommuner bruger mange tusinde kroner på direktørers afskedsreceptioner. Mange ansatte 'på gulvet' får nul og niks.

Af Sisse Nedergaard Jensen og Rasmus Handberg ★ illustration: Gitte Skov

## Topscoreren

157.984,98 kr. brugte Odense Kommune, da eks-stadsdirektør Jørgen Clausen fratrådte efter 12 års ansættelse.

**Kilde:** Fakturaer fra Odense Kommune



Jeg synes ikke, der var noget ekstravagant over afskedsreceptionen.

MICHAEL BRUHN FREDERIKSEN, CHEF FOR STRATEGI OG KOMMUNIKATION I ODENSE KOMMUNE

Forargelsen var stor, da social- og sundhedshjælper **Annette Lindhardt** tidligere i år fortalte, at intet var arrangeret og betalt, da hun tog afsked med arbejdslivet efter 45 års tro tjeneste i Københavns Kommune.

En debat på FOAs Facebookside viser dog, at flere FOA-medlemmer har oplevet det samme.

Til gengæld bruger kommunerne pæne pengebeløb, når en direktør fratræder. Det viser en aktindsigt, Fagbladet FOA har fået i opgørelser over, hvor mange penge 14 tilfældigt udvalgte kommuner har brugt på afskedsreceptioner for direktører inden for de seneste tre år.

Den billigste afskedsreception var i Fredensborg Kommune og kostede 10.434 kroner. Den næstdyreste regning lød på 117.756 kroner eksklusiv moms i Vejle Kommune. Helt i top ligger Odense Kommune, der spenderede 157.984 kroner, da deres eks-stadsdirektør, Jørgen Clausen, i 2014 fratrådte efter 12 år på posten.

## Afsked for over 150.000 kroner

"Afskedsreceptionen var først og fremmest en anledning til at sige tak til et menneske med stor betydning for kommunen, som gennem 12 år havde leveret enormt gode resultater," siger kommunens chef for strategi og kommunikation **Michael Bruhn Frederiksen**. Han forklarer, at receptionen samtidig var en mulighed for at pleje og dyrke vigtige relationer for kommunen.

## Bedst tilfreds med ingenting

**Lillian Lund** er en af de FOA'ere, som intet fik. Hun arbejdede 43 år som portør på Odense Universitetshospital og måtte selv stå for sin afskedsreception, da hun gik på pension sidste år. Og det er okay, mener hun – især hvis der gælder de samme regler for alle.

"Lederne burde sige, at hvis medarbejderne ikke får festen betalt, så skal de heller ikke selv have det," siger hun. ★

sinj@foa.dk og rhbn@foa.dk

# Revadol lindrer slidgigt i alle kroppens led

**OGSÅ VED RYGPROBLEMER:**

Slidgigt gør livet surt for mange mennesker. Men med Revadol kan man sætte en stopper for såvel smerte og ømhed som for selve nedbrydningen af brusk i kroppens led. Revadol er et lægemiddel, der afhjælper symptomer og smerter ved let til moderat slidgigt.

## Hvordan opleves slidgigt?

I et raskt led er der brusk mellem knoglerne. Denne brusk fungerer som en elastisk blød 'støddæmper', der gør, at leddene kan bevæges gnidningsløst. Med alderen bliver dette brusk slidt og tyndt, hvorved der gradvist opstår belastning i leddet. Belastningen kommer af, at når der er mindre brusk mellem knoglerne, så opstår der direkte kontakt mellem de to knogler i et led. Derfor kører leddet mindre godt og bevægeligheden opleves som stiv og begrænsende. Samtidig bliver leddet ømt af den direkte belastning fra knogle mod knogle.

## Sådan virker Revadol

Revadol-tabletterne er baseret på rejeskaller, der

er forarbejdet og forfinet i en avanceret proces. Hermed udvindes stoffer fra rejeskallerne, der fungerer som byggematerialer til bruskvævet. Der-

med bliver bevægeligheden i leddene bedre, og ømheden tilsvarende mindre.

Langtidsstudier viser, at indholdsstoffet i Revadol bremser nedbrydningen af brusk ved at hæmme de enzymer, der ødelægger bruskvæv.

Typisk begynder man at mærke vikningen i leddene allerede efter ca. 4-8 uger med 3 tabletter dagligt.

Effekten af Revadol er veldokumenteret. Flere gange er midlet blevet rost i TV-Avisen for sin gode virkning.

Prøv Revadol, hvis du gerne vil lindre din slidgigt og bremse nedbrydningen af bruskvævet.

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

**Indikationer:** Lægemiddel til lindring af symptomer ved let til moderat slidgigt. **Bivirkninger:** Hovedpine, desighed, mavesmerter, forstoppelse, kvalme, dyspepsi, diarré, udslet. **Særlige advarsler og forsigtighedsregler vedrørende brugen:** Tag ikke glucosamin, hvis du har overfølsomhed overfor skaldyr. **Graviditet og amning:** Kun efter aftale med lægen. **Dosis (voksne):** 1 tablet 3 gange dagligt. **Pakninger:** 90 tabletter og 240 tabletter. Læs vejledningen på indlægssedlen omhyggeligt. MTnr.35013



## Revadol virker, hvor der er brug for det

Ved rygproblemer giver Revadol byggesten til brusk mellem hvirvlerne og virker smertestillende. En undersøgelse har vist, at diskus mellem ryghvirvlerne kan styrkes så meget ved hjælp af Revadol, at de bliver tykkere og bedre fungerende igen.

## PRØV REVADOL TIL HALV PRIS

- Revadol kan prøves på leveringsservice til halv pris; netop nu: kr. 124,- for 2 måneders forbrug.
- Revadol kan kun købes via hjemmesiden [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) samt via kundeservice på telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16



## Sonja snød slidgigten

Helt smertefri efter 3 måneder

"Allerede efter 14 dage mærkede jeg en lindring, og efter 3 måneder var jeg helt smertefri og mig selv igen," Fortæller Sonja Dall. Kolleger på rådgivningscentret, hvor hun arbejdede som socialpædagog, havde på forhånd afskrevet hende og var allerede gået i gang med at undersøge mulighederne for et flexjob.

"Alle blev dybt overraskede, da jeg kom tilbage på arbejde. Jeg kunne igen bevæge mig uden besvær og smerter. Gåturene blev genoptaget, og selv min have kunne jeg igen give en ordentlig tur uden at få ondt i leddene". I dag tager jeg mine Revadol tabletter dagligt. Det holder smerten i

hænder, fødder og knæ fra døren og gør, at jeg igen kan arbejde og bruge fritiden på alt det, jeg nyder at lave", siger Sonja. Sonja Dall har netop fået sit efterlønnsbevis, men hun har ikke tænkt sig at bruge det. "Jeg har stadig meget at byde på", siger hun og smiler.

## Tid til at sige fra

**Med den økonomiske krise som begrundelse** er der gennemført væsentlige forringelser af den offentlige velfærd og service. Det er pisken, der har været i sving over for de svageste for at nedbringe de offentlige udgifter. Grundlæggende er det velfærdssamfundets fundament, der er under beskydning; nemlig den fælles ansvarlighed over for dem, der midlertidigt eller varigt har behov for de fælles velfærdsinstitutioner: Børnepasningen, uddannelsessystemet, sundheds-væsenet, ældreplejen og indsatsen for udsatte og svage.

**Serviceniveau og kvalitet i velfærden** hænger uløseligt sammen med de offentligt ansattes vilkår. Velfærdsforringelser fører til ringere arbejdsvilkår, og ringere arbejdsvilkår fører til forringelser af velfærden. Alene i kommunerne er der nedlagt 30.000 stillinger, siden krisen satte ind.

**De offentligt ansatte har i mine øjne et særligt ansvar for at sige til og fra, hvis velfærden og servicen ikke er i orden.**

**Og vi er nået dertil nu**, at de offentligt ansatte bør sige til og fra. Borgerne får ikke den kvalitet, vi kunne levere, og de ansatte løber med tungen ud af munden. Derfor inviterer FOA nu alle fællestillidsrepræsentanter, tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter og MED-udvalgsmedlemmer til stormøde 9. juni i København. Vi har brug for i fællesskab at drøfte, hvordan vi håndterer de mange udfordringer mod både velfærden og de ansattes vilkår. Invitationen er på vej til dig. Jeg håber, at du har mulighed for at deltage. ★

**[kort sagt]**  
FOA inviterer alle tillidsfolk til en drøftelse af, hvordan vi tackler de mange udfordringer mod velfærden og de ansattes vilkår.

**De offentligt ansatte har i mine øjne** et særligt ansvar for at sige til og fra, hvis velfærden og servicen ikke er i orden. Både i dagligdagen, når ressourcerne ikke rækker til de fagligt rigtige løsninger for borgerne, og når samfundsudviklingen går i den gale retning. Og både, når årsagen skal findes i den nærmeste ledelses beslutninger, i kommunalbestyrelsens eller regionsrådets vedtagelser og i Folketingets lovgivning og rammefastsættelse for den lokale velfærd og service.

*Dennis Nielsen*



Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

### Facebook

#### Pas på jer selv 3. april

Kondolencer til alle, der er berørt af det tragiske drab. Har selv arbejdet på social-psykiatrisk bosted i seks år. Jeg stoppede netop, fordi klientellet blev fra at være borgere med udadreagerende adfærd til borgere med aktivt misbrug og udadreagerende adfærd med alt for store beføjelser i forhold til, hvad jeg vurderede sikkerhedsmæssigt forsvarligt til, at jeg ville risikere at sætte mit liv og lemmer på spil. Pas nu på jer selv og stop, mens legen er god – eller stå sammen og sig, at nu er nok – nok.

Berit Nielsen

### Facebook

#### Med døden som følgesvend 3. april

Et stort antal social- og sundhedsuddannede medarbejdere går på arbejde med døden som følgesvend. Fem drab inden for få år er uhyggeligt og tragisk. Frygteligt for familie og kolleger. Tragisk er det også at se landets fremmeste ministre på området stå med ansigtet i de rette folder, udtrykke dyb beklagelse og love, at der vil blive taget hånd om det. Der sker intet! Utallige er de effektløse undersøgelser og rapporter, som beskriver det usikre arbejdsmiljø på social- og sundhedssektorens område. Og de



Pas nu på jer selv og stop, mens legen er god  
– eller stå sammen og sig, at nu er nok – nok.

BERIT NIELSEN

# Hvad mener du?

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

mange nødråb om bedre normeringer har heller ikke vundet gehør.

Desværre er de ansatte alt for pligtopfyldende og ansvarsbevidste over for deres fag og de sårbare borgere, så de skyder hjertet op i halsen og går på arbejde med risiko for helbred og liv.

Gerda Larsen

**Facebook**  
**Bemandingen er problemet**  
4. april

Det samme kunne meget let ske i bosteder for demensramte. Det er absolut ikke fordi, der mangler faglighed, men fordi der mangler ordentlig bemanding. Jeg var selv nødsaget til sidste år at holde op på mit arbejde som aftenvagt på et bosted for demensramte i Nordsjælland, fordi jeg de fleste dage var alene med en gruppe på otte beboere, hvor de fleste havde frontale skader,

og alle var mobile. Samme sted har der været episoder med beboere, som har smidt rundt med møbler og truet personale med knive. Nogle truede hinanden med død og ulykke, dagligt. Jeg havde selvsagt ikke mulighed for at tilgodese deres forskellige behov og fik dårlig samvittighed, fordi jeg oplevede deres dårlige trivsel, hver dag jeg var på arbejde.

Kis Valgren

**Sendt til redaktionen**  
**Kæmper for anerkendelse**  
26. marts

Jeg har arbejdet 30 år som teknisk serviceleder og vil gerne kommentere artiklen Jeg vil gerne gå forrest med Eskild Mortensen i marts-nummeret af fagbladet. Du, Eskild Mortensen, nævner, at en del ikke ønsker at være ledere. Jeg mener ikke, det er korrekt. Jeg tror snarere, de ikke kan blive anerkendt som ledere af deres sko-

leledere. I 15 år var jeg med i et lederteam på skolen, jeg tog alle de lederkurser, jeg kunne få, fik så ny skoleleder, som så anderledes på det, og pludselig var ingen tekniske serviceledere længere med i de lederteam. I fem år kæmpede jeg forgæves for at bevare min plads i gruppen, så jeg var nødt til at stoppe for at bevare lidt af min selvrespekt.

Bent Jokumsen

**Facebook**  
**Sig fra over for sexismen**  
8. april

Jeg oplever, at der er mange i plejen, der ikke siger fra over for sexismen og sexistiske tilnærmelser.

Sig dog fra. Borgeren må forstå, at det er en professionel relation, man har. Personligt kan jeg slet ikke have det, jeg bakker totalt tilbage, når jeg oplever det! Sexisme og sexistiske tilnærmelser er og bliver uacceptabelt, og det er ikke noget, man bare skal finde sig i.

Nicolaya Skals Bøgehjerg



## Kærlighed på jobbet

Amorinerne svirrer i luften, når FOA-medlemmer går på arbejde. Knap hver 10. har haft et forhold til en kollega, viser en ny undersøgelse.

**Tema side 34-41**



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



milliarder kroner. Så meget skal der ifølge regeringen spares i kommunerne i årene 2017 til 2019. Det er en besparelse, som alle kommuner kommer til at mærke. I København skal der spares omkring 700 mio. kr., i Aarhus ca. 400 mio. kr., i Aalborg 250 mio. kr., og i Odense skal der spares 220 mio. kr.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd



# Børn får demente

## [dagplejebesøg]

Dagplejerne Lene Emborg Knudsen og Marianne Andersen fra Randers har i tre år besøgt Demenstilbuddet Borupvænget på skift hver 14. dag. Dagtilbuddet er for demente, som bor hjemme og ikke er så langt i deres sygdomsforløb.



Se video

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

Personalet bliver næsten helt overflødig, når dagplejebørn hver 14. dag kommer på besøg på det lokale ældrecenters demenstilbud. **Minder om børnebørn bliver vakt til live** og sætter gang i snakken mellem de ældre. Pludselig får de også kræfter til at lege med på gulvet. Og børnene, de bliver fodret. Ikke bare med frugt og kiks, men også med den nærhed, ro og varme, som et ældre menneske kan give.

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Åge Skovbo



1



2

**2 Legetid.** Besøget begynder med, at legetøjet findes frem, og de ældre sætter sig i en kreds om børnene. Dagplejer Lene Emborg Knudsen sætter sig på gulvet med det yngste barn, Malou. Hun skal lige se situationen an. Vil man som dagplejer gerne besøge et ældrecenter, anbefaler Lene, at man kontakter lederen og aftaler nogle besøg med jævne mellemrum. Så bliver både børn og ældre trygge ved besøget.

**3 Kan mere.** Demente husker med hjertet, ikke med hovedet. De kvikker op og kan mere, når børnene er på besøg.

**4 Op til farmor.** Ulla F. Bødker er temmelig dement og har næsten intet sprog tilbage, men børnene får hende til at huske: "Skal du op til farmor?" lyder det pludselig klart og tydeligt. Ulla kom tidligere i demenstilbuddet, men bor nu på ældrecentret.

# til at lege

**1 Leg er træning.** Merle på snart tre år har lokket Birgit Petersen ned på gulvet. Børnenes tilstedeværelse får de demente til at bevæge sig mere – de glemmer nærmest, at de ikke rigtig kan. Når de løfter børnene, går rundt med dem, sætter sig på gulvet og rejser sig igen, træner de styrke og balance.



3



4

**5 Krammer.** Børnene vækker de ældres omsorgstrang, og der uddeles mange knus. Besøgene på ældrecentret gør børnene tillidsfulde over for de ældre.



**6 Lækkert.** Hjalmar og Annakin vil gerne have kiks og frugt. Ind imellem bager børn og ældre småkager sammen på ældrecentret. Så er der krymmel overalt!

**7 Livshistorier.** Tænk, han kan ikke vaske tatoveringerne af! Merle og Annakin har fået John Machon til at fortælle historien bag hver tatovering. John besøger ofte ældrecentret, men er ikke en del af demenstilbuddet.



**8 Rollatorræs.** Lange gange indbyder til løbeture, mener Hjalmar. Men Merle vil hellere prøve en rollator, og hun har overtalt Margit Kanz til at skubbe.

**9 Tak for nu.** Efter halvanden times besøg hjælper de ældre børnene med at komme i flyverdragter og støvler. Både ældre og børn er trætte.



## det virker

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

### Masser af læring i genbrug

- **Hvorfor?** Fordi det er en billig vej til fornyelse og opmærksomhed i hverdagen. Desuden er der god opdragelse i at lære børn at passe på ressourcer og miljø.
- **Hvor?** De bedste genbrugsting til børn findes i hjemmet, hvor børnene selv ser, at den samme ting kan bruges på flere måder. Først til rejeost, dernæst som rytmeinstrument eller til købmandsleg.

### Jane Jakobsens tre genbrugshit:

1. Vandbane af gamle tagrender, der er blevet skruet fast udenpå legehuset. Kan også bruges med biler, bolde, sand og meget andet. Godt råd: Der skal mere hældning på, end man lige tror. Ellers sker der for lidt.
2. Musikvæg med gamle gryder og andre køkkenting, der larmes og er bundet fast til legehusets anden ydervæg. Forældrene er kommet med tingene til musikvæggen.
3. Indendørshule af kæmpe papkasse. Der er masser af sjov leg i de store papkasser fra hårde hvidevarer eller møbler. Børnene kan være med til at udsmykke og designe hulen med vinduer og døre, som den voksne skærer ud. Kun fantasien sætter grænser.

**Ting, andre smider ud**, bliver hos dagplejer Jane Jakobsen til nyt legetøj og sjove lærerige aktiviteter. Selv en gammel tagrende kan forvandles til leg!



## Jane laver selv børnenes legetøj

### Hvilke genbrugsting vil du især anbefale til små børn?

Plastbeholdere og paprør kan bruges på rigtig mange måder. Vi har for eksempel lavet sættekasser til legesager og kuglebaner af de lidt længere toiletruller. Beholdere med skruelåg kan fyldes med lidt ris eller gryn og blive til rytmeinstrumenter.

### Hvad er det største genbrugshit hos jer lige nu?

Da vores hus skulle have nye tagrender, forvandlede vi de gamle til

en vandbane. Vi bruger den også til at transportere sand, bolde og biler. Og så snakker vi om begreber som 'hurtig-langsom', 'først-sidst', 'mindre-større', 'over-under' og lyde.

### Hvad er den største fordel ved genbrug?

At jeg hele tiden løbende – billigt eller helt gratis – kan forny min pædagogiske praksis. Børnene bliver mere opmærksomme, når der sker noget nyt. Og så er genbrug godt for det miljø, børnene skal leve i og passe på. Vi snakker meget om,

at man ikke skal smide noget væk, før man lige har tænkt sig om.

### Hvor finder du inspiration?

Overalt. Mest hos kolleger, i Fagbladet FOA og på Facebook. Men børnene får også mange sjove idéer, der er værd at prøve af.

### Hvad kan få dig til at sige nej tak til genbrugsting?

Sikkerhed. Skarpe genstande du er for eksempel ikke. Og min mand. Han synes nogen gange, det roder. Så rydder jeg lidt ud og tager lidt mindre med hjem. ★

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

### [cv]

**Navn:** Jane Jakobsen

**Alder:** 51 år

**Job:** Dagplejer i Aulum siden 2011. Tidligere i institution

**Uddannelse:** Pædagog



## Pædagogiske læreplaner

**De pædagogiske læreplaner** blev indført ved lov i 2004, og minister Ellen Trane Nørby (V) har derfor et ønske om at se på: Hvad virker? Hvad virker mindre godt? Hvordan styrker vi med læreplanerne det pædagogiske arbejde i dagtilbuddene?

### [kort sagt]

Minister for børn, undervisning og ligestilling Ellen Trane Nørby har bebudet, at læreplanerne for det pædagogiske arbejde i dagtilbuddene vil blive styrket.

**Der er generelt enighed om, at læreplanerne har givet børneområdet et fagligt løft.**

lærer at være gode kammerater eller at være selvhjulpne. Alle børn skal for eksempel også møde naturen og have stimuleret deres nysgerrighed på naturens mange fænomener.

**De styrkede læreplaner** vil indeholde de seks læreplanstemaer, vi har i dag, men der vil i højere grad blive lagt vægt på, at børn lærer hele dagen – også når de får skiftet ble eller hjælper til med at feje efter frokost. Der vil også blive lagt vægt på, at al leg, dannelse og læring sker i et socialt samspil med de øvrige børn eller voksne i dagtilbuddet. Ligesom der vil blive lagt vægt på, at der skal være plads til børnenes initiativer i hverdagen.

**Arbejdet med at styrke læreplanerne** tegner godt, og de læringsmål, som ministeren har bebudet, vil være få og formuleres af praktikere i en række arbejdsgrupper. I Pædagogisk sektor frygter vi ikke de nye krav, men mener, at de vil øge forståelsen for, hvorfor alle børn skal introduceres til for eksempel naturfænomener af engagerede og begejstrede voksne. ★

*Af Mogens Bech Madsen, sektorformand*



Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Foto: Colourbox



## Mobning følger med i voksenlivet

Du har større risiko for at blive mobbet som voksen, hvis du blev mobbet som barn. En ny undersøgelse blandt mere end 2.000 børn og unge viser, at mobning ofte gentager sig, selv om barnet eller den unge skifter omgivelser. Nogle børn kan dog lære at beskytte sig mod gentaget mobning, og her spiller social støtte og helst en klar mobbepolitik på skolen en væsentlig rolle.

**Kilde:** 'Bullied at school, bullied at work: a prospective study' i BMC Psykologi, 2015



Foto: Colourbox

## Grønt lys for små ben

Det er svært at nå over vejen med dagplejebørn, før lyset skifter fra grønt til rødt. Odense Kommune tester derfor en nøglebrik i to kryds, hvor langsomme trafikanter kan klikke sig til fire sekunders ekstra grønt lys.

**Kilde:** odense.lokalavisen.dk

# 5

Så mange år lever folk i gennemsnit længere i nordsjællandske Rudersdal, end de gør på Lolland. Her er den gennemsnitlige levetid 76,9 år, mens den er 82,4 år i Rudersdal.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

### Rejsehold skal forebygge mistrivsel

Har din arbejdsplads problemer med vold, trusler, samarbejde, arbejdets indhold eller omfang, er der nu hjælp at hente hos et såkaldt rejsehold. Det er sammenslutningen SPARK (Samarbejde om Psykisk Arbejds miljø i Kommunerne), der står bag initiativet.

**Læs mere**

[personaleweb.dk/spark](http://personaleweb.dk/spark)

### FOA taber fedmedom

Fedme er ikke beskyttet som et handicap. Det har Kolding Byret afgjort efter en principiel sag om fyring af en overvægtig dagplejer. Afgørelsen i sagen, som er ført af FOA på vegne af den forhenværende dagplejer, faldt på trods af, at en EU-dom tidligere har fastslået, at fedme kan være et handicap. FOA har anket dommen.

**Kilde:** fagbladetfoa.dk

## De små siger



Vi går i haven, og Malou går om til min  
fordør og kigger ind af ruden og råber:

**Lene, hvem bor her?**

Indsendt af dagplejer Lene Seirup fra Vejle,  
som har vundet et gavekort på 250 kroner  
til COOP Danmark. Du deltager i konkurren-  
cen ved at sende dit sjoveste børnecitat  
til [redaktionen@foa.dk](mailto:redaktionen@foa.dk)

## Børn holder mindre ferie end forældrene

I dag har de fleste voksne omkring  
seks ugers ferie om året, men det er ikke  
nødvendigtvis tilfældet for børnene. En  
undersøgelse analyseinstituttet YouGov har  
foretaget blandt småbørnsforældre viser, at  
hvert fjerde barn fra nul til fem år har holdt  
mindre end fire ugers ferie det seneste år.  
Undersøgelsen peger på, at forældrene væl-  
ger at sende børnene i daginstitution for at  
løse praktiske opgaver i hjemmet.

**Kilde:** Kristeligt Dagblad



*Især de børn, der har det svært,  
har brug for omsorg fra en pæ-  
dagog, når de begynder i skolen.*

MINISTER FOR BØRN, UNDERVISNING OG LIGESTILLING ELLEN TRANE  
NØRBY (V) OM DET POSITIVE I, AT DET PÆDAGOGISKE PERSONALE I FOL-  
KESKOLEN ER FORDOBLET EFTER SKOLEREFORMEN, FOLKESKOLEN.DK

Foto: Colourbox



# 0,4

procent. Så lille  
er risikoen for, at  
dit job bliver over-  
taget af en robot  
om 20 år. Pæda-  
gogisk personale  
er den mindst  
truede faggruppe,  
mens risikoen for  
HK-funktionærer  
for eksempel er  
66,2 procent.

**Kilde:** Ugebrevet A4 og  
DR-magasinet Penge,  
marts 2016

## Farlig leg ruster børnene

Når børn gynger vildt og kravler højt op  
i klatrestativet, udvikler de evner, der fore-  
bygger angst i voksenlivet. Farlig leg inviterer  
desuden til samarbejde, fordi børnene hjælper  
hinanden med at komme rundt. Derfor skal  
der være udfordringer nok at kaste sig over  
på legepladsen.

**Kilde:** 'Legepladsens betydning for legen – sammenhænge  
mellem leg og arkitektur', Syddansk Universitet, 2014

## Tal til eftertanke

Der er 1.100.000  
børn i Danmark.  
Vi ved, at omkring  
6 procent vil op-  
leve fysisk eller  
seksuel vold, be-  
gået af en forælder.  
Det svarer til  
66.000 børn. I 2015  
var der under 100  
anmeldelser af vold  
mod børn begået  
af en forælder i  
Danmark.

**Kilde:** [boernogsamvaer.dk](http://boernogsamvaer.dk)

## Svensk kortfilm om ADHD går viralt

100.000 mennesker har i løbet af  
kort tid set en svensk kortfilm på  
fire minutter, der skildrer en dag  
for et barn med ADHD. Filmen  
viser barnets udfordringer både  
fagligt og socialt, men viser også,  
at en forstående, støttende voksen



**Se filmen**

'Bokstavs barn' på [adhd.dk](http://adhd.dk)  
eller på [happyflyfish.dk](http://happyflyfish.dk)

gør en  
forskel i  
barnets  
liv.



# It kan fortrænge forældresnak

Lad ikke **infoskærme og elektroniske beskeder** fortrænge samtaler med forældre, advarer forskere.

Af Signe Westergaard-Jensen

## tema digitalisering

Digital kommunikation bør aldrig blive en erstatning for samtale ansigt til ansigt. Det er budskabet fra cand. psych. **Suzanne Krogh**. Hun og forskerkollegaen Søren Laibach Smidt har undersøgt, hvad der virker og ikke virker, når kommunikation mellem personale og forældre bliver digital.

Deres forskning viser, at forældre oplever, at noget af

samtalen med personalet går tabt.

“Forældre bliver virkelig kede af det, når de får beskeden: ‘Det står på intra’. Det bliver fatalt for samarbejdet mellem institution og forældre, hvis personalet holder op med at tale med forældrene i hverdagen,” siger Suzanne Krogh.

### Opmærksomme på problemet

Fagbladet FOA har foretaget en rundringning til ti daginstitutioner, som har indført digital kommunikation. Rundringen viser, at institutionerne generelt har fokus på udfordringen.

Leder af Bruhns Gård i Guldborgsund Kommune **Anette Petersen** siger for eksempel:

“Vi ved, at den digitale kommunikation kan gå ud over den vigtige personlige kontakt. Derfor har vi valgt kun at bruge det digitale system til at skrive dagbog og lægge billeder på, selvom systemet lægger op til meget mere.”

### Skrift kan virke hårdt

Forskningsprogramleder **Vibeke Schrøder** fra professionshøjskolen UCC arbejder med digitale redskaber i dagtilbud. Hun advarer også mod at lade infoskærme, elektroniske beskeder og tjek ind på iPad erstatte den daglige snak.

“Der skyller en digitaliseringsbølge ind over institutionsområdet lige nu. Man skal finde ud af, hvad man kan og ikke kan bruge teknologien til. Man må sikre sig, at man ikke optrapper konflikter med forældre ved at kommunikere digitalt. Ting fremstår nemt meget hårdt på skrift, og man kan overse frustrationer.” ★

signe@teksttogo.dk



Det personlige og hyggelige kan gå tabt ved indførelsen af digitale systemer.

SUZANNE KROGH, CAND. PSYCH.

### Digital succes for forældre er:

- at de kan se ting, deres børn har lavet og se billeder af dem.
- at it-systemet er nemt at betjene, og at de kan snakke med personalet som før.

**Kilde:** ‘Forældresamarbejde, der virker’ af Suzanne Krogh og Søren Laibach Smidt, 2015. Bogen er støttet af FOAs pædagogiske udviklingsfond (PUF)

I Børnehuset Hyldegården kommunikerer personale og forældre elektronisk om alt fra sygdom og forsvundne sutsko til pædagogiske observationer.

Af Signe Westergaard-Jensen

★ foto: Mikkel Østergaard

A photograph showing three tablets mounted on a wall. In the foreground, a hand points at the screen of the leftmost tablet, which displays a list of items with small icons. The other two tablets are slightly out of focus in the background, with another hand visible interacting with the rightmost one. The background is a plain, light-colored wall.

# It mindsker sutsko-snak

Læs videre på næste side →



Vi taler mindre med forældre  
nu, end før systemet kom.

ANNA AL-BADHANI, PÆDAGOGISK ASSISTENT



## It mindsker sutsko-snak

➔ 'Klik.' Pædagogisk assistent **Anna Al-Badhani** trykker på kameraknappen på en af institutionens iPads. Hun tager billeder af et børnenes malerier. Billedet gemmer hun i institutionens elektroniske system 'DAG-intra'. Her kan forældrene til børnene i Børnehuset Hyldegården senere se det fra mobilen, computeren eller på infoskærmen i institutionen. De vil også kunne læse, at maleriet er inspireret af Asger Jorns kunst, som børnene er blevet introduceret til. Hyldegården, der ligger i Glad-saxe Kommune, er langt fremme med brugen af elektronik til kommunikation med forældre.

Indtjekning, sygemelding, dagbog, praktiske beskeder og dokumentation

foregår udelukkende elektronisk. Det er Anna Al-Badhani glad for.

"I det daglige er det befriende, at jeg hurtigt kan kommunikere med forældrene og få informationer via iPad. Jeg skal ikke bruge tid på at snakke med dem om praktiske ting. Jeg kan med et blik på iPad'en se, hvem der henter, og om der skal tages særlige kosthensyn til barnet," siger hun.

### Mindre forældresnak

En konsekvens af, at kommunikationen om praktiske ting nu kører via iPads, mobil og computer, er ifølge Anna Al-Badhani, at hun taler mindre med forældrene i hverdagen.

**8 veje til  
succes**  
Side 26-27

"Det er der både fordele og ulemper ved. Tiden, der tages fra forældrene, gives til børnene. Vi laver for eksempel næsten altid digital dokumentation sammen med nogle af børnene. De kan være med til at vælge billeder, og vi kan tale med dem om, hvad der er på billederne, når vi beskriver et tema, de har arbejdet med," siger hun.

Nogle ting skal dog stadig kommunikeres mundtligt, slår institutionens områdeleder **Henrik Boman** og kommunens projektleder på DAG-intra fast.

"Alle svære samtaler er stadig mundtlige, men snakke om forsvundne sutsko og sygemeldinger er skrællet væk. Det





giver mere tid til at tale om vigtigere ting,” siger han.

#### Alle kan se med

En del pædagogiske observationer kommunikerer også digitalt til forældrene. Alle børn i institutionen har en elektronisk mappe kaldet 'Fokusbarn'. Mindst hver 14. dag bliver hvert barn observeret af Anna Al-Badhani eller en af hendes kolleger. Det, de ser, bliver skrevet ind i den elektroniske mappe i kategorier, der passer til de seks lovbestemte læringstemaer. Resultatet kan alle forældre se blandt andet på infoskærme i institutionens entré.

“Mange studser over, at vi lægger den slags informationer ud, hvor alle kan se dem, men det giver noget, når man som forælder kan se,

Børnene er ofte med til at vælge billeder og fortælle, hvad de har lavet, når personalet skriver dagbog til forældrene om, hvad de har lavet i institutionen.

hvad ens barns venner laver og er optagede af. Og vi kommunikerer udelukkende positivt elektronisk. Er der den mindste optræk til konflikt eller problemer, tager vi det ansigt til ansigt,”

siger Henrik Boman.

Mens Anna Al-Badhani tager billeder af det Asger Jorn-inspirerede maleri, folder fire børn papirhatte bag hende. Anna Al-Badhani stiller iPad'en op ad et glas på bordet og tænder for kamerafunktionen. Barnet, der bliver filmet, ænses det knap nok. Elektronisk udstyr er ikke noget særligt i Børnehuset Hyldegården. ★

signe@teksttogo.dk



#### [cv]

**Navn:** Anna Al-Badhani

Anna, 44 år

**Uddannelse:** Pædagogisk assistent

**Job:** Pædagogisk assistent

#### Børnehuset Hyldegården

Der går ca. 100 børn fra nul-seks år i Børnehuset Hyldegården.

Hele personalet og alle forældre skal bruge de digitale kommunikationsveje.

DAG-intra blev indført i foråret 2015. Papirsedler og afkrydsningsskemaer blev afskaffet helt fra dag ét.

#### Ti daginstitutioner om digital kommunikation:

##### Fordele

- Digital kommunikation sparer tid.
- Det giver et godt overblik over børnene.

##### Udfordringer

- En del forældre bruger ikke systemerne ret ofte.
- De digitale systemer har børnesygdomme og er svære at betjene.

**Kilde:** Rundringning til ledere på ti daginstitutioner fordelt over hele landet, foretaget af Fagbladet FOA

#### Yngre medhjælpere i høj digital kurs

Digitalt stærke medarbejdere har fået stor værdi for daginstitutioner. Det gælder mange yngre pædagogmedhjælpere, der som digitalt indfødte er vant til at poste billeder af daglige aktiviteter på sociale medier.

**Kilde:** Områdeleder og Gladsaxe Kommunes projektleder på DAG-intra Henrik Boman



# 8 veje til succesfuld digital kommunikation

Af Signe Westergaard-Jensen ★ Illustration: Lilian Brøgger

## 1 Læg billeder op

Forældre elsker at se billeder fra deres barns hverdag, og mange bruger det til at tale med barnet. Det bygger bro mellem institution og hjem, det udvikler barnets sprog og lokker forældre ind i det digitale system.



## Inddrag børnene i det digitale arbejde

De kan:

- Tage billeder med iPad'en
- Være med til at udvælge billeder til den digitale dagbog
- Fortælle en voksen, hvordan de oplever en aktivitet. Det kan den voksne citere elektronisk
- Tegne til den elektroniske dagbog. Tag et billede af tegningen.

**Kilde:** Pædagogisk assistent Anna Al-Badhani

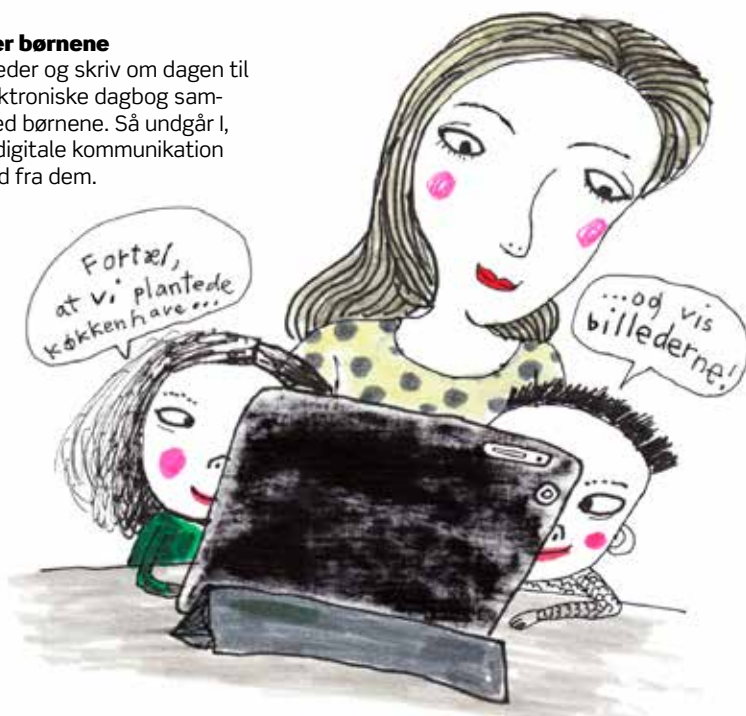
## Nogle bruger it, andre gør ikke

Hvert 5. dagtilbud bruger i høj grad digitale redskaber. Hvert 5. dagtilbud anvender ikke digitale redskaber i nævneværdig grad. Resten bruger det i nogen grad.

**Kilde:** It og digitale medier er kommet for at blive, Rambøll, 2014

## 2 Involver børnene

Tag billeder og skriv om dagen til den elektroniske dagbog sammen med børnene. Så undgår I, at den digitale kommunikation tager tid fra dem.



## 3 Skriv kun positive ting

Det skrevne ord kan virke hårdt. Så hold altid en positiv tone. Ved det mindste optræk til konflikt bør kommunikationen foregå ansigt til ansigt.

## 4 Opdater informationer ofte

Hvis forældre nogle gange logger på og oplever, at der ikke er nye informationer, holder de op med at bruge systemet.



## 5 Afstem forventninger

Tal med både ledelse og forældre om, hvad der kan forventes af jer, så det ikke bliver et pres i hverdagen. Og tal det ikke op til noget, der er større, end det kan holde til.

## 6 Brug børnene til at få forældrene med

Børn synes, det er sjovt at hjælpe far og mor med at bruge selvbetjeningsskærmen. Sig til børnene, at når de bliver hentet, kan de hjælpe mor med at skrive, hvornår de holder sommerferie. De skal nok huske det!

## 7 Hjælp hinanden

Skab en kultur, hvor det er okay at være lidt teknologisk genert. Der kommer kun gode ting ud af at indrømme, at man har brug for hjælp.



## 8 Hold fokus på pædagogikken

Vær opmærksomme på at holde fast i jeres pædagogiske mål. Digital kommunikation har en tendens til at føre til fokus på flotte produkter i stedet for på læringsproces.

**Kilder:** De otte gode råd er sammensat af erfaringer gjort af cand. psych. Suzanne Krogh, forsker ved UCC Steen Søndergård, pædagogisk assistent Anna Al-Badhani og områdeleder Henrik Boman

# It forandrer pædagogikken

Digital kommunikation skaber både nye muligheder og nye faldgruber for pædagogikken, mener forsker ved professionshøjskolen UCC Vibeke Schrøder.

Af Signe Westergaard-Jensen

## Hvordan ændrer digital kommunikation den pædagogiske praksis?

Digitalkameraet har for eksempel givet mulighed for en masse billedkommunikation, men billeder viser en overflade og er fastfrosne. Det kan flytte fokus væk fra processerne, og det der er bag overfladen.

## Hvad er problemet?

Det er problematisk, når pædagogikken bliver trukket i en bestemt retning, uden at personalet rigtigt opdager det eller får reflekteret over effekten.

## Hvad er det, der forsvinder?

Man tager for eksempel sjældent billeder af børn, der har voldsomme konflikter. Men der ligger meget læring i den slags situationer. Både forældre og personale kan også blive uøvede i at kommunikere om svære ting, når man til daglig kun viser den smukke forside.

## Hvad kan personalet gøre?

Man kan reflektere over, hvad man gerne vil dokumentere og kommunikere om. Billeder af smilende børn fylder meget i digital dokumentation og forældrekommunikation. Man bør overveje, hvordan man vil kommunikere om alt det andet, alt det man kan lære noget af. ★

signe@teksttogo.dk

Ti dagplejere i Ikast **arbejder med fortællinger** som en del af et europæisk kulturprojekt. Projektet skal udvikle børn og voksnes kreativitet og kulturforståelse.

Af **Jonna Toft** ★ foto: Niels Åge Skovbo

# Hvem tramper på min bro?



## [cv]

**Navn:** Laila Holmenlund Hansen

**Alder:** 51 år

**Uddannelse:** Konfektionsassistent, 1989

**Job:** Dagplejer siden 1997

## Bagom projektet

- Europæiske Kulturbørn er et udviklings- og forskningsprojekt, der skal inspirere børnekultur i en række lande, heriblandt Danmark.
- Projektet indgår i Kulturbørn Aarhus 2017, og fem midtjyske kommuner, bl.a. Ikast-Brande, deltager.
- Formålet er at give voksne, der arbejder med børn fra nul-otte år, redskaber og inspiration til at arbejde med kunst og kultur, så det integreres i hverdagen.
- Deltagerne vælger selv emne, og en ph.d. undersøger projektets metoder og resultater.
- Projektet ledes af Kulturprinsen i Viborg og afsluttes med en europæisk konference i 2017.



**kulturprinsen.dk**

“Nu kommer jeg og kilder dig!” Trolden kommer ud fra skyggen under broen. Den æder ikke bukkebrusen, for det er for uhyggeligt. Den kilder bare. De fire børn sidder musestille og lytter.

Dagplejer **Laila Holmenlund Hansen** har selv syet græsset og bækken, der danner underlag for det lille bordteater. Broen er fra en Brio-togbane, trolden fra et genbrugsmarked, og de tre bukkebruser friste i en butik.

“Bordteatret er en af de nye idéer, jeg har fået gennem vores fortælle-projekt. Jeg bruger det nok tre gange om ugen, og børnene hjælper med at sætte det op,” fortæller hun.

Laila blev introduceret til idéen med bordteater, da hun i efteråret 2015 sammen med ni andre dagplejere i Ikast kom med i projektet *Europæiske Kulturbørn*.

Gennem projektet lærer de at arbejde med fortællinger, og tre gange har de haft besøg af en professionel historiefortæller, som har givet dem inspiration og gode råd til, hvordan de kan skabe fortællinger ud fra små episoder fra hverdagen.

## Kreativ på nye måder

Laila har altid gået op i at være kreativ sammen med børnene. Via projektet har hun lært at folde den side af sig selv endnu mere ud:

“Nu kan jeg bruge min kreativitet på nogle nye måder, fordi vi har temaet fortællinger. Jeg har for eksempel altid haft en kuffert med ting, som vi synger om, men nu fortæller jeg også historier om tingene. Og når vi er ude at gå, digter vi om det, vi ser.”

Især de to store, Anna og Johannes på to år, digter ivrigt med, når de går tur, mens Kristian på ti måneder og Alexander på knap to opslugt lytter med.

## Deler idéer med dagplejegruppen

På køkkenbordet hjemme hos Laila ligger der som noget nyt også en logbog, hvor hun skriver om sine erfaringer med at skabe fortællinger. Når dagplejegruppen mødes hver fredag, udveksler de idéer og erfaringer. Tanken bag er, at man bliver dygtigere ved at reflektere sammen og dermed hele tiden bygger oven på den viden, man har.

Sådan er det også med børnene. For hver gang, de har bordteatret fremme, lever de sig mere ind i stykket, og de store børn laver stemmer og dyreløde.

Den tredje bukkebruse er endelig kommet over broen, og Johannes hjælper den med at spise græs. Han har været fuldstændig opslugt af historien, men nu er det slut. Bukkebrusen skal have en ordentlig hoppetur, inden den skal sove. ★

*jonna@periskop.dk*

**Børnene kan historien udenad.** Alligevel er det spændende, om bukkebrusen møder trolden. Her er Laila sammen med Alexander, Kristian og Anna.



Margit Andersens ressourceprofil blev sammenblandet med en anden borgers, og det krævede flere års kamp at rette fejlen.

## Vejen til førtidspension

**2005** Margit Andersen skader hofte og haleben ved fald. Faldet anmeldes som arbejdsskade.

**2006** Margit opsiges. Jobcentrets ressourceprofil indeholder oplysninger fra en anden borger, og Margit mister sygedagpenge. FOA kontakter Datatilsynet og Ærø borgmester. Margit får igen sygedagpenge.

**2007** Margit får anerkendt arbejdsskade og tilkendes midlertidig erhvervsevnetab på 25% og midlertidig erstatning.

**2008** Fejlene i Margits ressourceprofil rettes.

**2012** Margit søger førtidspension, får afslag og kommer på kontanthjælp.

**2013** FOA anker afslag på førtidspension.

**2014** Ærø Kommune erkender fejl i sagsbehandlingen på et møde med FOA Sydlyn. Margit bevilges førtidspension. Margits erhvervsevnetab opgøres til 65%, og hun får erstatning på 850.000 kr.

**2015** FOA Sydlyn laver et sidste tjek på Margits sag og afslutter.

# “De tog min identitet”

I ti år blev sygehjælper Margit Andersen kastet rundt i systemet efter en arbejdsskade. Hun faldt på en rampe på Ærøskøbing Plejehjem i 2005 og kom igennem et forløb, som først blev endelig afsluttet ni år senere, hvor hun fik en arbejdsskadeerstatning på 850.000 kroner.

## Uegnet til mennesker

Margit Andersens fald betød, at hun ikke kunne arbejde, og hun blev opsiget i 2006. Jobcentret på Ærø udarbejdede herefter en ressourceprofil på Margit Andersen, men hun fik et chok, da hun læste den.

“Der stod, at jeg var uegnet til at passe mennesker. Jeg havde passet mennesker hele mit liv... Der stod også, at jeg havde problemer med alkohol og med mit håndled. Ingen af delene var rigtige.”

## En andens profil

De urigtige oplysninger i ressourceprofilen betød, at kommunen stoppede sygedagpengene. FOA Sydlyn kontaktede jobcentret, som nægtede at slette de forkerte oplysninger. Herefter skrev FOA til Ombudsmanden, som henviste til Datatilsynet og til Ærø borgmester. FOAs henvendelser til de to instanser medførte, at Margit fik sygedagpengene igen, men de

urigtige oplysninger i ressourceprofilen blev ikke slettet.

“Jeg følte, at de tog min identitet. Jeg var helt ødelagt og fik en depression. Jeg lå i sengen, tabte mig 17 kilo og turde ikke åbne breve eller møde folk,” fortæller Margit Andersen.

En dag blev Margit Andersen ringet op af en sygeplejerske på Odense Sygehus, som talte om en undersøgelse, som hun hævdede, Margit havde været til dagen før. Men det var ikke tilfældet. Sygeplejersken insisterede.

“Pludselig faldt brikkerne på plads. Jeg forstod, at min identitet blev forvekslet med en anden, og de

fejlagtige oplysninger i min ressourceprofil vedrørte en anden. De havde ikke noget med mig at gøre,” siger Margit Andersen.

## Opslidende forløb

Efter utallige møder og brevvekslinger mellem FOA Sydlyn og Ærø Kommune blev de urigtige oplysninger i ressourceprofilen endelig slettet i 2008. Margit blev tilkendt virksomhedsrevalidering og kom i arbejdsprøvninger. En periode flyttede jobcentret fra Ærø til Svendborg og senere tilbage til Ærø, og en overgang var Margit tilknyttet en jobkonsulent i Jylland. FOA klagede til daværende





borgmester og jobcenterchef over den dårlige behandling og det langvarige forløb.

“Jeg blev mere og mere syg under den lange sagsbehandling,” fortæller Margit, der endte med at søge førtidspension i 2012, men fik afslag og kom på kontanthjælp. FOA ankede, og på et møde mellem FOA og Ærø Kommune erkendte kommunen fejl i sagsbehandlingen, og Margit Andersen fik bevilget førtidspension. Margits erhvervsevnetab blev opgjort til 65 procent, og hun fik sammenlagt 850.000 kroner i arbejdsskadeerstatning.

**“Jeg mistede ti år af mit liv** og kunne slet ikke kende mig selv. Familie, venner og FOA har båret mig oppe,” fortæller Margit Andersen.

“Familie, venner og FOA holdt mig oppe i alle årene. Faglig sekretær Edel Andersen fra FOA Sydfyn tog virkelig hånd om mig. Og da Edel stoppede, kom sagsbehandler Louise Christophersen til. Hun hjalp mig med at få førtidspension. Det var en stor lettelse. Nu har jeg endelig fået fred,” siger Margit Andersen. ★

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

#### **[bag om ordet]**

**Ressourceprofil** – kommunens arbejdsredskab til at belyse en borgers arbejdsevne. Ifølge lovgivningen skal kommunen blandt andet bruge profilen til at vurdere, om borgeren har ret til forlængede sygedagpenge, revalidering, fleksjob eller førtidspension.

## Seniordage

### Jeg føler mig dårligt behandlet

**?** Hvis man fylder 58 år 30. november, vil man få seniordage fra 1. januar det kalenderår, man bliver 58 år. Altså vil man få seniordage, selvom man kun er 57 år.

Hvis man derimod har fødselsdag 1. januar, som jeg har, skal man være 58 år for at få de seniordage, som kollegaen fik som 57-årig. Jeg er da kun en måned yngre!

Kan det virkelig passe, at det forholder sig sådan? Vi er medlemmer af

samme fagforening, betaler samme kontingent og har samme arbejdsplads. Det burde være sådan, at den dag, man bliver 58 år, træder seniordage i kraft.

Både efterløn og pension udregnes efter alder og ikke kalenderår.

[Jette Lidegaard]

#### Svar

Seniordagene (i regionerne: seniorbonus) var ét af resultaterne ved

OK08, hvor der blev tilført penge til forskellige tiltag med det formål at sikre fastholdelse af seniorer i kommuner og regioner. Ordningen blev indført som en del af KTO-forliget, og den er blevet videreført ved efterfølgende overenskomstfornyelser.

I kommunerne opnår man, som du skriver, ret til seniordagene i det kalenderår, hvor betingelsen er opfyldt. For nogle grupper er det 58 år – for andre 60 år. På det regionale

område udbetales der en bonus året efter, at betingelsen er opfyldt. Du har da ret i, at det ville stille alle lige, hvis antal seniordage/seniorbonus det første år blev beregnet efter, hvornår man fylder 58 (60) år, men KL, Danske Regioner og KTO landede altså på en administrativ mere enkel model, der ganske rigtigt betyder, at nogle det første år vil få mere ud af det end andre. Men der er ikke taget noget fra nogen.

[Lis Bjørnstad]

## Forvirrende datomærkning

**?** Når jeg handler, støder jeg på flere forskellige typer af mærkninger: Mindst holdbar til, Bedst før og Sidste anvendelsesdato. Og nogle fødevarer har slet ingen mærkning? Det er meget forvirrende. Hvad betyder de egentlig?

[Anonym]

#### Svar

Der er i princippet to forskellige datomærkninger: Sidste anvendelsesdato og Mindst holdbar til eller Bedst før. Datoerne i de forskellige typer mærkninger gælder så længe, at madvaren er uåbnet og opbevaret korrekt.

**Sidste anvendelsesdato** betyder, at du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen overskrides. Det skyldes, at den kan indeholde sygdomsfremkaldende bakterier, du ikke kan se eller lugte. Det er derfor vigtigt at kassere maden, hvis datoen er overskredet.

**Mindst holdbar til** eller **Bedst før** er derimod en vejledende datomærkning, hvor du selv kan vurdere, om du kan bruge varen. Hvis varen lugter og smager fint, kan den sagtens spises. Her vil maden lugte dårligt eller se dårlig ud, før du kan nå at blive syg af den.

Mange forbrugere misforstår Mindst holdbar til, og derfor er det ændret til Bedst før. Men der er en overgangsordning, hvor det er i orden at bruge begge begreber flere år frem, og det kan godt virke forvirrende. Endelig er der fødevarer som sukker, salt, eddike, tyggegummi, vin, drikkevarer med alkohol over 10 % samt frugt og grønt, som ikke datomærkes. Frugt og grønt fordi det ikke er muligt helt at forudsige holdbarheden. Og resten af fødevarerne fordi de ikke kan blive for gamle.

[Gitte Gross]



**Sidste anvendelsesdato betyder, at du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen overskrides.**

.....  
GITTE GROSS

**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.

## Denne gang får du svar fra



**Lis Bjørnstad**  
konsulent i FOA



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

# Få op til 25.000 kr. til din uddannelse

## Hvad kan du søge til?

Efteruddannelse og videreuddannelse

## Hvem kan søge?

Alle kommunalt og regionalt ansatte på FOAs overenskomster

## Hvordan gør du?

Tal med din tillidsrepræsentant og din leder

Få mere information og hent skema til ansøgning her:

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

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



## Medlemspulsen

Vindere af februar- og marts pulsen

### Hovedpræmie:

Loredana Mirela Tanselea  
Bækkelunden 38  
2660 Brøndby Strand

Kirsten Kjems Simonsen  
Kongevej 41  
6630 Rødding

### Gavekort til Coop 300 kr.

Feride Cekin, Rugmarken 75, 1. Tv. 3060 Espergærde  
Uwe Bosch, Gl. Kirkevej 11, 6880 Tarm  
Doris Vibeke Skyum, Lourupvej 1, 6690 Gørding  
Dorthe Kim Seung Hee Christensen, Hjortholms Allé 2, 1. th. 2400 København NV  
Gitte Koch, Toftevænget 38, 6000 Kolding  
Pia Christine Jensen, Kornvænget 123, 3600 Frederikssund  
Marianne Hansen, Ærtemarken 28, 5260 Odense S  
Henning Jensen, Møllebakken 36, 7800 Skive  
Hanne Møller, Vindelevgård 101, 7830 Vinderup  
Marianne Andersen, Gammellosevej 107 C, 2. Th. 2800 Lyngby

**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)**

# Knap hver 10. scorer på jobbet

**Sladder, konflikter og forskelsbehandling** er nogle af de risici, der kan være ved kæresteri på jobbet, mener FOAs medlemmer.

.....  
Af Karen Greve

Amorinerne svirrer blandt FOAs medlemmer, hvor knap hver 10. har haft et forhold til en kollega, viser en ny medlemsundersøgelse.

Meningerne omkring kærlighed på jobbet er delte. 28 procent af FOAs medlemmer har oplevet, at kærestere eller ægtepar på samme arbejdsplads skaber problemer, og 46 procent har negative erfaringer med forhold mellem ledere og medarbejdere.

De peger på sladder, konflikter og forskelsbehandling som konsekvenser.

Erhvervspsykolog **Stina Ørgård** nikker genkendende til, at kærlighed på jobbet kan fylde negativt for kolleger, især forhold hvor en leder er involveret:

“Det er klart mest problematisk med parforhold mellem chef og medarbejder. Der er større risiko for, at der opstår tanker om særbehandling som for eksempel en bedre vagtplan, flere kurser eller at parret udveksler informationer, som får negativ indflydelse på kolleger,” siger hun.

## Gå direkte til parret

Det er helt reelt at opleve en negativ stemning som følge af et internt parforhold, men Stina Ørgård advarer mod straks at fare frem:

“Jeg oplever ofte medarbejdere viderebringe historier eller reagere på en følelse, de ikke har fået tænkt over. Man skal tænke sig om, inden man går til tillidsrepræsentanten med en klage over to kolleger.”

Arbejdsmiljøkonsulent i FOA **Charlotte Bredal** er enig.

“Gå direkte til parret og sig, at du glæder dig over deres lykke, men har brug for at høre, hvordan de har tænkt sig at tackle samarbejdet med jer andre. Det er bedre at tale med dem direkte.” ★

mail@storybusiness.dk

14

procent af medlemmerne fra Teknik- og Servicesektoren har på et tidspunkt haft en affære eller dannet par med en kollega. Det samme gælder for 13 procent i Pædagogisk Sektor, 8 procent i Kost- og Servicesektoren og 7 procent i Social- og Sundhedssektoren.

## Top 3 over problemer med kollega-kærlighed

**70%** mener, at det giver sladder på arbejdspladsen

**50%** oplever, at det giver dårlig stemning

**41%** mener, at kærestepar skaber samarbejds vanskeligheder.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016, 5.139 deltog



# “Jeg var glad for Lasse med det samme”

Kristina og Lasse blev kærester på jobbet.  
Kollega-kærlighed kræver åbenhed og  
professionalisme – både af parret  
og deres kolleger, mener de.

.....  
Af Karen Greve ★ foto: Mikkel Østergaard



Læs videre på næste side →

## Familien Ell Raahede Pedersen

**Kristina**, 23, sosu-assistent, på barsel, ansat på plejehjemmet Birkebo

**Lasse**, 33, sosu-assistent, ansat på plejehjemmet Strandhøj  
 Sammen har de Elias, 7 uger. Kristina har desuden Anders på 3½ år

## Kristina og Lasses bedste råd

**Til andre par:** Vær ærlig og åben så hurtigt som muligt. Alt andet skaber let problemer.

**Til kolleger:** Tænk på et par som på alle andre kolleger. Vi vil ikke have særbehandling – men vi vil helst heller ikke stå til ansvar for hinanden, for eksempel omkring fravær.

**46**

procent af FOAs medlemmer har oplevet, at det skabte problemer, at en leder havde en affære eller dannede par med en af deres kolleger. 28 procent har oplevet problemer i forbindelse med at to kolleger havde en affære eller dannede par.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016



## “Jeg var glad for Lasse med det samme”

→ På køleskabet hjemme hos **Kristina** og **Lasse Ell Raahede Pedersen** hænger et lykønskingskort, og på køkkenbordet står et par bittesmå sutsko. For syv uger siden kom Elias nemlig til verden, og han er det lykkelige resultat af de to sosu-assistenters og FOA-medlemmers Kristina og Lasses romance. En romance, der begyndte på jobbet.

“Vi var i praktik på et herberg i Helsingør – og jeg var glad for Lasse med det samme, men der gik nogle måneder, før vi blev et par,” fortæller Kristina. Hun er 23,



Lasse og Kristina **gør sig umage** for at tale om andet end jobbet hjemme – og med lille Elias' ankomst blev det pludselig meget lettere.

og han er 33, og aldersforskellen fik Lasse til at tøve, selvom Kristina gjorde, hvad hun kunne:

“Jeg plagede Lasse en hel uge om at tage med ud at bade, og da vi endelig kom af sted, var det blæsende og småkoldt, men bagefter tog vi hjem til mig, og Lasse gik først igen klokken et om natten. Stille og roligt udviklede det sig, men kun i fritiden, vi gik ikke og flirtede på arbejdet.”

Kristina smiler tilfreds. I første omgang slap parret for at tage stilling til jobbet, for Kristina blev flyttet en uge efter deres første kys, fordi der ikke var arbejde nok til to praktikanter.

“Vi nåede ikke at overveje, om vores for-



hold kunne give problemer, men de tanker kom til gengæld, da vi senere igen fik samme praktiksted,” siger Lasse.

#### Nysgerrige spørgsmål

Først ventede dog endnu et skoleophold, hvor Kristina og Lasse oplevede en vældig interesse for, at de pludselig var blevet et par.

“Vi forsøgte at være adskilt på skolen, men jeg fik lynhurtigt spørgsmål fra de andre om, hvornår vi skulle have børn, det føltes ret omklamrende,” siger Kristina.

Oplevelserne på skolen betød, at parret var i tvivl om, hvordan de skulle

tackele det, da de skulle arbejde sammen i endnu en fælles praktik:

“Det var angsten for at være anderledes end de andre. Jeg blev usikker på, om de måske kunne finde på at flytte mig et andet sted hen,” fortæller Kristina.

#### Flirtede ikke på jobbet

Kristina og Lasse møder op uden at sige noget, men allerede efter første dag beslutter de, at ærlighed er vejen frem og fortæller om deres forhold til praktikvejlederen, der orienterer ledelsen. Uden at nogen løfter et øjenbryn.

“På plejecentret var alle professionel-

le. De havde prøvet det før, og vi gjorde selv alt for at være professionelle på arbejdet. Vi rendte ikke rundt og kysede, og vi talte ikke om private ting, når vi var på arbejde,” siger Kristina.

Kristina og Lasse arbejder ikke sammen mere. Det er mest en tilfældighed, måske kunne de finde på det igen. Hvis der er en åben kultur på arbejdspladsen i forhold til at tackle ægtepar – selvfølgelig. For gift er de også blevet – 11. november sidste år med Elias i Kristinas mave. ★

Guide til  
god kæreste-  
kultur  
Side 40-41

mail@storybusiness.dk →

# Ingen kærligheds-politik, tak!

Skrappe regler fører kun til, at **flere forhold foregår i det skjulte**, mener eksperter.

Af Karen Greve

Flere private og offentlige arbejdspladser har i løbet af de seneste ti år indført en politik med retningslinjer for medarbejdernes kærlighedsliv på jobbet. En sådan politik kan medføre, at man kan blive forflyttet til en anden afdeling eller blive fyret, hvis man bliver kæreste med en kollega. Erhvervspsykolog **Stine Ørgård** kalder den type retningslinjer for 'den nemme løsning', hvor man undgår at forholde sig til den konkrete situation:

"Det er ikke den bedste løsning, fordi det automatisk medfører, at nogle medarbejdere vil forsøge at skjule et forhold, og så opstår der løgne. Det har ikke en positiv indflydelse på arbejdspladsen. Derudover risikerer du at miste dygtige medarbejdere, fordi de indgår i et parforhold på arbejdspladsen og derfor må skifte job."

## God kultur fremfor regler

Det samme mener FOAs arbejdsmiljøkonsulent **Charlotte Bredal**:

"Der skal ikke være en rigid politik, der skal være en god arbejdskultur, og det vil sige en åben kultur, hvor alle tør tage eventuelle problemer op til møder."

I et åbent og godt arbejdsmiljø er det muligt at tackle romantiske forhold fra sag til sag, mener Charlotte Bredal:

"Det er alt det skjulte, der bliver et problem. Hvis der opstår hvisken om, at A ikke vil have vagter med B, fordi C nu er blevet hans kæreste, så påvirker situationen arbejdet. Her må man sige fra over for særbehandling på en saglig måde uden at gå i sladderfælden. Først til de involverede selv, og herefter til leder eller tillidsrepræsentant." ★

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

## Forskel fra kommune til kommune

En stikprøve foretaget af Fagbladet FOA viser, at arbejdspladser ser forskelligt på forhold mellem ansatte. Nogle kommuner har retningslinjer for nære/private

relationer mellem medarbejdere. Det gælder for eksempel Aarhus, Randers og Ballerup, hvor relationen leder-medarbejder i et romantisk forhold

kan betyde forflyttelse eller fyring af den ene eller begge parter. Retningslinjerne er baseret på forvaltningslovens krav om ikke at forskelsbehandle beslægtede

kolleger, ægtefæller eller andre nærtstående (jf. forvaltningslovens kapitel to om inhabilitet).

**Kilder:** retsinformation.dk, ballerup.dk, aarhus.dk, randers.dk

## Det mener FOA-medlemmer om kærlighed på jobbet

“ Det var ikke særlig professionelt håndteret af mine kolleger, den forelæggelse og det forhold, de havde, praktiserede de åbenlyst, med hede kys. Det gav anledning til meget snak i krogene. Derefter blev der lavet nogle retningslinjer om forhold på vores arbejdsplads, så det ikke er tilladt at have et forhold til en kollega.

“ Hvis man ved, at to kolleger har en affære, og den ene eller begge er gift med andre, er situationen ikke sjov.

“ Selvom jeg har oplevet parforhold mellem kolleger, der skabte problemer, så har jeg også oplevet tilfælde, hvor det har fungeret fint, og de gode situationer er klart i overtal.

“ Hvis man passer sit arbejde på tilfredsstillende vis og ikke forskelsbehandler, skaber konflikter med mere, kan jeg ikke se problemer i, at der er panderter på en arbejdsplads.

“ Vi har en regel om, at hvis kolleger bliver til et par, kan de ikke arbejde i samme afdeling. Dette skete for mig og min samlever for 15 år siden, og vi er stadig sammen – og arbejder på samme arbejdsplads i hver sin afdeling.

“ Jeg var kæreste med en kollega, og det blev et problem, da han blev kæreste med en anden af vores kolleger.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016, 5.139 deltog

Illustration: Colourbox

# 5 trin til en god kæreste-kultur

Af Karen Greve ★ illustration: Gitte Skov



## 1. Hav en bagatelgrænse

Der er ingen grund til straks at slå et kys til en sommerfest op på de sociale medier. Det sker blandt voksne mennesker, og det behøver du naturligvis ikke orientere nogen om. Hvis andre sladrer om bagateller af den kaliber, så sig tydeligt fra.

## 2. Tænk fordomsfrit

Langt de fleste forhold mellem kolleger glider fint, så selvom du tidligere har oplevet problemer med par på samme arbejdsplads, kan historien være en anden nu. Mal ikke fanden på væggen, før han reelt stikker hovedet frem!



#### 4. Undgå sladder

Problemer opstår typisk, hvis et forhold er hemmeligt og der – tys, tys – hviskes i krogene. Så både, hvis du har et forhold, og hvis du har kendskab til et forhold, gælder det, at åbenhed er bedst for arbejdspladsens kultur.

#### 5. Sig fra

Du skal til gengæld reagere, så snart et forhold påvirker arbejdsmiljøet. Hvis et par enten gerne vil have vagter sammen, eller helst ikke vil have vagter sammen, kan det hurtigt blive vanskeligt at få en vagtplan til at gå op. Ingen kan forvente den type særbehandling.

#### 3. Drop forsigtig-Peter

Gå direkte til det romantiske par, sig, at du glæder dig over deres lykke, men har brug for at høre, hvordan de har tænkt sig at tackle samarbejdet med jer andre. Det er bedre at involvere et par end at skumle bag deres ryg



Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent i FOA, Charlotte Bredal

# 23

procent af de mandlige FOA-medlemmer har på et tidspunkt haft en affære med en kollega. Mændene er således langt mest aktive, romantisk set, for hos kvinderne er tallet kun 7 procent.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om parforhold og affærer, marts 2016

#### [vidste du]

at det mest populære sted, hvis man altså er interesseret i en romance på arbejdspladsen, hverken er kopirummet eller elevatoren? En engelsk undersøgelse fra 2015 viser, at depotrummet er mest attraktivt!

**Kilde:** Newsbreak.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.

## 7 skridt

Har I brug for at få arbejdsglæden i vejret på din arbejdsplads? **Få tip til, hvad du selv kan gøre.**

# Få mere arbejdsglæde

**1** Foreslå dine kolleger, at I sammen sætter fokus på arbejdsglæde og trivsel. Jeres arbejdsmiljørepræsentant kan bære ønsket videre til tillidsrepræsentant og leder.

**2** Meld dig eventuelt til at indgå i en lille arbejdsgruppe sammen med andre kolleger, de tillidsvalgte og lederen. Her er det godt at aftale, hvilke ressourcer I vil afsætte til indsatsen, hvem der skal være ansvarlige og så videre.

**3** Alle arbejdspladser på det offentlige område er omfattet af en trivselsaftale – spørg din leder, hvad det betyder for netop jer og jeres arbejde med arbejdsglæde og trivsel.



**4** Tænk over hvornår og i hvilke situationer, du har brug for kollegial støtte og omsorg. Fortæl det til dine kolleger og spørg ind til, hvad de har brug for.

**5** Oplever du, at I ofte har så travlt, at det går ud over den måde, I taler sammen på? Så kan det være en god idé, at I på arbejdspladsen sætter fokus på det.

**6** Har du svært ved at prioritere dine arbejdsopgaver og ofte dårlig samvittighed over ikke at slå til, så tal med din arbejdsmiljørepræsentant og leder om, hvad I kan gøre for at blive bedre til at prioritere.

**7** Husk at sige godmorgen til dine kolleger. Anerkend hinanden og lyt med nærvær og opmærksomhed. Arbejdsglæde smitter!



### Øg trivslen

Få inspiration til mere arbejdsglæde og den gode trivselsproces.



[kortlink.dk/kwxk](https://kortlink.dk/kwxk)

### Styrk de sociale relationer

Find ud af, hvordan I på arbejdspladsen kan styrke jeres samarbejde og sociale relationer.



[etsundtarbejdsliv.dk/socialkapital](https://etsundtarbejdsliv.dk/socialkapital)

### Forebyg stress

Både du selv og din arbejdsplads kan blive bedre til at forebygge og håndtere stress.



[kortlink.dk/kwxq](https://kortlink.dk/kwxq)

### FOA førstehjælp

Du kan altid bede om råd og vejledning hos din lokale FOA-afdeling. Derudover kan du på [foa.dk](https://foa.dk) gå ind under FOA førstehjælp/psykisk arbejdsmiljø og læse mere om, hvordan I kan skabe større arbejdsglæde på arbejdspladsen ved at arbejde med psykiske arbejdsmiljøproblemer.



[foa.dk](https://foa.dk)

Bil uden  
bøvl, tak!

**Arnt Christensen** er sosu-hjælper i Faaborg-Midtfyn Kommune og bor i Vester Aaby. For seks år siden købte han og hustruen deres Chevrolet Aveo kontant. De gik efter en ny, fordi de tidligere har oplevet, at en brugt bil kostede for meget i reparationer. "Vi foretrak at bruge pengene på at købe bilen i stedet for at betale til mekanikeren. Vi har tidligere haft en ældre Ford Fiesta som bil nummer to, men det var for dyrt i vedligeholdelsesomkostninger," siger han. Arnts kone kører i bil til arbejde, selv spadserer han. Indtil for ti år siden havde Arnt fri bil i forbindelse med sit job, så parret har gennem 25 år været vant til at have en ny eller nyere bil. En bil er nok i dag, men at klare sig uden kommer ikke på tale: "Vi har børn og børnebørn på Als og børn og børnebørn ti kilometer væk i Stenstrup. Min svigermor bor ti-tolv kilometer væk, og vi har en kilometer til den lokale brugs her i landsbyen." ★

## Nyere brugt er bedst til prisen

Køb en otte år gammel bil og behold den i otte år, så får du **mest bil for pengene**.

En ny bil taber i snit 21 procent i værdi over det første år, og for de penge kan man reparere meget på en brugt bil, konstaterer forbrugerøkonom hos Forende Danske Motorejere (FDM) **Allan Skytte Christensen**:

"Det gode råd er at købe en nyere brugt bil og beholde den længst muligt. Der løber omkostninger på, hver gang du skifter bil, for eksempel avance til bilforhandleren."

Allan Skytte Christensen henviser til, at FDMs beregninger viser, at den billigste måde at have bil på er at købe en otte år gammel bil og beholde den i otte år.

Der er også store penge at spare, hvis man selv er lidt ferm og kan rode med biler, tilføjer han.

"Det gælder alt fra at skifte olie og skifte luftfiltre til klimaanlægget og til at skifte bremses. Det sidste er dog en videnstung opgave, som kræver, at man har en mekaniker blandt familie eller venner."

Skal man låne til bilen, er billånet en stor udgiftspost, hvor det betaler sig at shoppe kritisk. Det samme gælder forsikringen. Og så er der lige det med at køre langt på literen – her er en brugt bil ikke den optimale løsning.

"Hvis man vil køre langt på literen og tage hensyn til klimaet, skal man købe en ny bil. Midt i nullerne tog det rigtig fart med, at bilfabrikkerne optimerede brændstoføkonomien. Men på grund af værditabet vil det stadig være billigere at købe en brugt bil." ★

## Få **alle** udgifter med

Hvad koster din bil dig egentlig om året? Mange vil blive overraskede, hvis de tager alle udgiftsposter med.

Husker du eksempelvis at regne parkeringsafgifter, dæk og værditab med? Nedenfor har vi med hjælp fra Forende Danske Motorejere (FDM) listet alle de udgifter, som et bilbudget kan bestå af.

Her er alle de udgifter, som et bilbudget kan bestå af



Kilde: Forende Danske Motorejere (FDM)

### FOA-medlemmer elsker biler

I første halvår af 2015 boede 85% af FOAs medlemmer i en husstand med bil. 33% boede i en husstand med to biler. FOA-medlemmer er dermed mere bilglade end befolkningen som helhed, for hvem tallene er henholdsvis 80 og 30%.

Kilde: Index Danmark-Gallup

### Brugtbilvælger

På [fdm.dk](http://fdm.dk) er der en brugtbilvælger, der er opdelt i kategorierne lille, stor, stationcar og MPV (minibus). Man taster en række valg ind og får en liste med forslag til modeller.



Læs mere

[fdm.dk/bilkoeb/brugtbilvaelger](http://fdm.dk/bilkoeb/brugtbilvaelger)

### 3,61 kr./km

Køber du en tre år gammel bil til 150.000 kr., koster en kørt km i snit 3,61 kr. Til sammenligning koster en km i taxa 15,25-19,15 kr., hvortil skal lægges 24-50 kr. i startgebyr afhængig af tid på døgnet og af, om du præjer vognen på gaden eller via centralen.

Kilder: FDM og taxapriser.dk

### Leasing som alternativ

At lease vil sige at leje bilen i seks måneder eller derover. Man betaler et startbeløb, en månedlig ydelse samt forsikring og brændstof. Leasing er attraktiv for bilisten, der har et forudsigeligt kørselsbehov, gerne vil have en ny bil, udskifte den ofte og slippe for bøvl. Service og vedligeholdelse påhviler leasingselskabet.

Kilde: bilpriser.dk



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.



## 22. maj

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, så kan du indtil den 7. maj 2016 indsende din erklæring. Halvårserklæringen dækker perioden 19. oktober 2015 til 17. april 2016.

## Husk at udfylde din joblog

Får du dagpenge, skal du huske løbende at registrere din jobsøgning i din joblog på [foa.dk/akassen](http://foa.dk/akassen). Det skal du gøre mindst en gang om ugen.

## Brug dit netværk

2 ud af 3 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).

## Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden [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)



## 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.

# Skal du holde ferie?

Måske har du optjent feriepenge hos din arbejdsgiver. Men har du for eksempel været ledig, eller har du modtaget syge- eller barselsdagpenge i 2015, så har du måske også optjent feriedagpenge fra a-kassen. Hvis du har optjent et antal feriedagpenge, har du modtaget et brev om det.

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

## Krav til dig

Feriedagpenge kan betragtes som en erstatning for, at man ikke har optjent ret til fuld ferie hos en arbejdsgiver, for eksempel fordi du har været på dagpenge i en periode. I modsætning til feriepenge optjent efter ferieloven er feriedagpenge en særlig ydelse, som du kun har ret til, hvis du opfylder nogle særlige betingelser. Du skal blandt andet have ret til dagpenge på ferietidspunktet og være i arbejde som lønmodtager eller være ledig og tilmeldt jobcentret. Du skal desuden umiddelbart før ferien opholde dig i Danmark og stå til rådighed for arbejdsmarkedet.

## Sådan søger du om feriedagpenge

Du kan læse mere om reglerne på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge). Her kan du også søge om at få udbetalt feriedagpenge. I feriedagpengebrevet, som du har modtaget i april, kan du

se, 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.

## Ferie – hvis du får arbejdsmarkedsydelse

Får du arbejdsmarkedsydelse, har du naturligvis også ret til at holde ferie. Hvis du ikke har optjent feriepenge fra din arbejdsgiver eller feriedagpenge fra a-kassen, har du mulighed for at holde ferie med arbejdsmarkedsydelse i op til 15 dage i ferieåret. Hvis du selv har optjent et antal dage med feriepenge eller feriedagpenge, skal disse dage fratrækkes de 15 dage. Hvor mange feriedage, du har ret til med arbejdsmarkedsydelse, afhænger af hvornår du er begyndt at få arbejdsmarkedsydelse – se en oversigt på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge).

Dine feriedagpenge og din arbejdsmarkedsydelse under ferien bliver udbetalt med den sats, du plejer at få på arbejdsmarkedsydelsen. Udbetaling af arbejdsmarkedsydelse under ferie følger de samme udbetalingstidspunkter, som udbetaling af arbejdsmarkedsydelse. Det vil sige, at du senest vil få udbetalt dine penge til at afholde ferie for den sidste

bankdag i måneden. Hvis din ferieperiode løber over to udbetalingsperioder, vil udbetalingen også blive opdelt i to perioder. Læs mere om ferie med arbejdsmarkedsydelse på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge).

## Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver. Er du ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie, men både jobcentret og din lokale a-kasse skal have besked – enten telefonisk eller via mail. A-kassen skal have besked senest på feriens første dag. Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst 2 uger før feriens start.

Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, risikerer du at få en karantæne og miste dagpengene for en periode. Hvis du vil være sikker på at have dine feriedagpenge inden feriens start, skal vi have modtaget din ansøgning senest en måned, inden du holder ferien. Du kan søge om feriedagpenge for perioden 1. maj 2016 til 30. april 2017 helt frem til den 31. maj 2017.

Hvis du har feriedagpenge til gode for perioden 1. maj 2015 til 30. april 2016, kan du søge om at få disse udbetalt frem til den 31. maj 2016. ★

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: Colourbox

### Faglig Førstehjælp

Har du brug for viden om regler i forbindelse med f.eks. fyring, ferie, sygdom eller arbejdsskader?



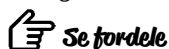
**Find svar**

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



### Bonus på indkøb

Få bonus med forbrugsforeningen, når du køber de sidste julegaver eller går shop-amok i januar-udsalget.



**Se fordele**

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



Foto: Colourbox

### Kan FOA nå ud til dig?

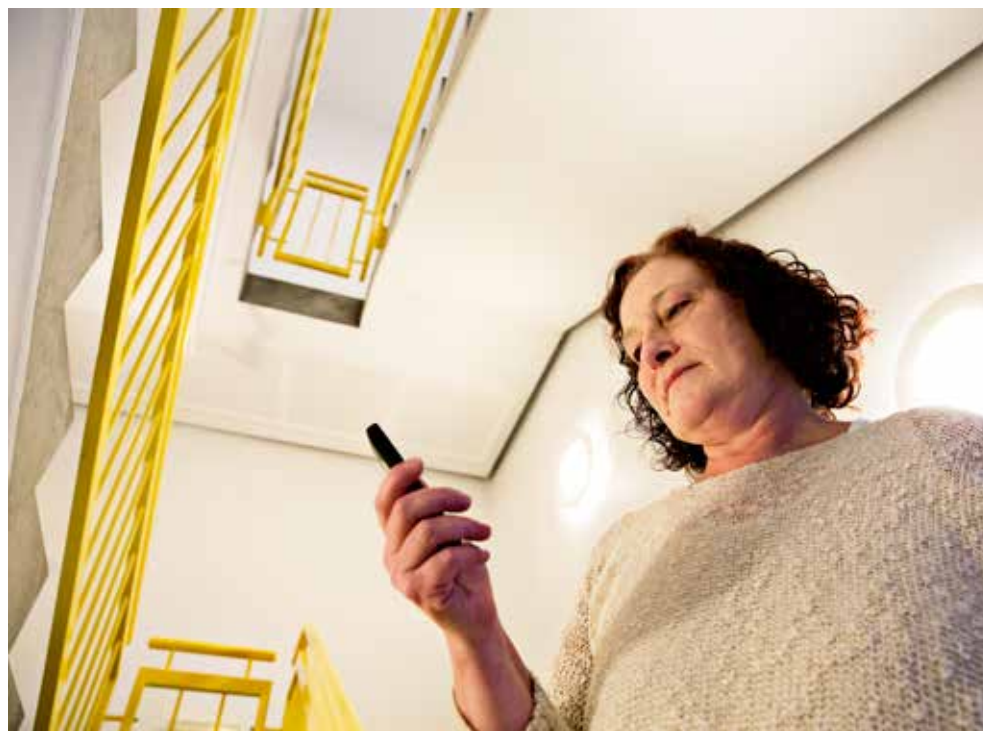
Dine personoplysninger er vigtige for, at FOA kan give dig den bedst mulige service.

Se og ret dine oplysninger på FOAs hjemmeside.



**Læs mere**

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



## Når du er alene på arbejde

Arbejder du uden kontakt til kolleger og leder det meste af din arbejdstid, eller arbejder du kun alene indimellem? Alenearbejde kan udgøre en risiko for din sikkerhed og sundhed, og for kvaliteten i den ydelse, borgerne modtager. På foadks tema om alenearbejde får du gode råd til, hvordan du kan mindske belastninger og risici, og du kan læse, hvad FOA gør for at forbedre arbejdsmiljøet for medlemmer, der arbejder alene. ★



**Læs mere**

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

## 49 år

Så gammel er et FOA-medlem i gennemsnit. Hun er kvinde og arbejder som social- og sundhedshjælper 28 timer om ugen.

Se hele profilen af FOAs medlemmer på

**[foa.dk/medlemmer-i-tal](http://foa.dk/medlemmer-i-tal)**

## gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Jonna Søberg Olsen** om sit job. Kan du gætte, hvad hun laver?

# Inklusion fylder meget i mit arbejde



I mit job skal man være nysgerrig og god til at lytte.



Man skal være god til at strukturere og organisere.



Jeg tager ofte på hjemmebesøg.



Jeg hjælper børn i en udsat position.



Jeg samarbejder med mange faggrupper.



Min token er uundværlig.



### Hvad laver Jonna?

**Kan hun være ...**

- Dagplejepædagog
- Pædagogisk plads-anviser
- Specialpædagogisk konsulent
- Omsorgsmed-hjælper
- Legepladsansat



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 23. maj. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Laurids og de andre

- FOA har 924 medlemmer, der er tekniske serviceledere.
- Som teknisk serviceleder udfører man typisk pedel- og vicevært opgaver. Der er ingen uddannelse til jobbet, men mange tekniske serviceledere har håndværkerbaggrund.

### [i sidste nummer]

## Laurids er teknisk serviceleder

**Carsten Lindberg** i Vejen havde gættet, at Laurids er teknisk serviceleder. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Carsten.



### [cv]

**Navn:** Laurids Børsting Nielsen  
**Job:** Teknisk serviceleder på Asylcenter Randers, som drives af Vesthimmerlands Kommune.  
**Medlem af FOA** siden 2014



Nyhed  
fra PenSam

**SMS-  
SERVICE**

## 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  
INDEN 1.JULI**

og deltag i  
lodtrækningen  
om 10 gavekort  
på 400 kr.

### KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 01.05.2016 - 01.07.2016. Vi trækker lod blandt alle, der har tilmeldt sig SMS-servicen i perioden. Vinderne får direkte besked pr. mail/SMS senest 2 uger efter konkurrencen er slut.

Der udloddes 10 Supergavekort til en værdi af 400 kr. og præmien kan ikke ombyttes til kontanter eller andre varer.

**PenSam**

## Kæledyr virker afstressende

At stryge en kanin eller kat over dens bløde pels er ikke bare dejligt – det kan også være sundt. Blodtryk og puls falder, stress-hormonet kortisol falder, og velvære-hormonet oxytocin stiger. Oxytocin giver en samhørigheds- og lykkefølelse.

“Forskere har påvist, at berøring kan udløse en kropslig reaktion. Så hvis man føler sig lidt stresset, kan det måske være en god idé at tage en kælestund med katten eller hunden. Det er dog ikke sikkert, at det virker på

alle,” siger seniorforsker **Karen Thodberg** ved Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab. Hun forsker i, hvordan kæledyr kan bruges terapeutisk på blandt andet plejehjem.

### Gavner helbredet

Der er også undersøgelser, som viser, at personer, der har haft kæledyr gennem længere tid, har færre lægebesøg og bruger færre penge på medicin. Det kan måske hænge sammen med, at en hund betyder flere gåture. Des-

uden har hundeejere lettere ved at få kontakt med andre, fordi hundene vil hilse på hinanden.

Om kæledyr faktisk fører til en højere sundhed hos ejerne, er dog kompliceret at påvise for forskerne, forklarer Karen Thodberg.

“En lang række forhold har betydning for, om vi har det godt. Men meget tyder på, at det kan være gavnligt for mennesker at være sammen med dyr.” ★

jonna@periskop.dk

## 4 grunde til at kæledyr gør dig sundere

1

Fysisk berøring er guld værd

Fysisk berøring kan få puls, blodtryk og stress-hormonet kortisol til at falde og velvære-hormonet oxytocin til at stige. Dyret nyder det også: Dets puls og blodtryk falder ligesom dit.

**Kilde:** Seniorforsker ved Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab Karen Thodberg

2

Giver glæde og tryghed

Langvarig ensomhed kan ødelægge sociale kompetencer og medføre øget stress og helbredsproblemer, f.eks. højt blodtryk. Et kæledyr mindsker ensomheden og øger trygheden.

**Kilde:** Maryfonden og seniorforsker ved Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab Karen Thodberg

3

Mere ude i det fri

Sundhedsstyrelsen anbefaler en halv times gåtur i rask tempo hver dag for at nedbringe risikoen for bl.a. hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. Ikke alle dyr skal luftes – men i hvert fald hundeejere og hesteejere bliver luftet jævnlige sammen med deres dyr.

**Kilde:** Sundhedsstyrelsen

4

Godt samtaleemne

Et mangelfuldt socialt liv skader din sundhed lige så meget som 15 cigaretter om dagen eller alkoholafhængighed. Så det er godt at snakke med andre. Brug f.eks. kæledyret som indgang til en snak hen over frokosten på arbejdet.

**Kilde:** Overlæge på Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet Bente Klarlund til Politiken





Det er egentlig ikke sært, at sådan en sød og pelset skabning kan få en til at **glemme alt om stress og jag**, vel?

## Dyre- passer



Kan du ikke selv have kæledyr i hjemmet, kan du overveje at blive frivillig på det lokale dyreinternat. Her vil hunde, katte, marsvin m.v. gerne klappes, snakkes med og luftes.



Læs mere

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

## Demente foretrækker kæledyr

Hvis en plejehjemsbeboer, der lider af alvorlig demens, får besøg af en besøgsven med hund, ser beboeren ud til at foretrække kontakt med dyret frem for mennesket. Det viser forskning fra Aarhus Universitets Institut for Husdyrvidenskab. "For en dement er samværet med et dyr formentlig lettere at håndtere, fordi det ikke er nødvendigt at huske navne eller snakke om bestemte ting," siger forskeren bag, Karen Thodborg.

## Husk at vaske hænder

Har du kæledyr, er du langt mere udsat for smitte med antibiotikaresistente bakterier end andre. Det viser en gennemgang af mere end 300 videnskabelige undersøgelser, som canadiske forskere har foretaget. Forskerne råder til, at man vasker hænder efter kontakt med dyret, og at man lærer dyret, at det ikke må slikke mennesker i ansigtet.

Kilde: [videnskab.dk](http://videnskab.dk)

# Partistøtte – nej tak!

FOA går ikke ind for, at medlemmerne skal støtte politiske partier over deres kontingent. Skulle det alligevel komme på tale, kan du melde fra på forhånd ved at bruge kuponen herunder.

Kuponen skal sendes til forbundets revisor. På den måde sikrer du dig anonymitet. FOA får kun at vide, hvor mange der har framellet sig – ikke hvem. Frameldingen gælder, indtil du annullerer den. Du behøver derfor ikke indsende kuponen, hvis du allerede har gjort det tidligere.

Hvis du ikke vil klippe i bladet kan du finde kuponen på [foa.dk](http://foa.dk) og selv printe den:

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

## Hvorfor kan jeg ikke framelde partistøtte online?

Hvert år skal fagforeninger sende en blanket til framelde af partistøtte til deres medlemmer. Det står der i "Lov om private bidrag til politiske partier og offentliggørelse af politiske partiers regnskaber" fra 1990. Selv om det siden er blevet muligt at underskrive sådan en erklæring online, har politikerne ikke kunnet tage sig sammen til at ændre loven.

Du kan finde framelingskuponen på [foa.dk/partistoette](http://foa.dk/partistoette) og skrive den ud, hvis du vil undgå at klippe i bladet. Men desværre er du stadig nødt til at købe et frimærke og spadsere ned til postkassen.

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

Sendes til Revisionsinstituttet, Skagensgade 1, 2630 Tåstrup

Mærk kuverten: **Erklæring**

Cpr.nr.

Lokal FOA-afdeling

Navn

Adresse

Postnummer

By

Dato

Underskrift

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN



**Calcium Ultra Forte**  
+ EXTRA D3 vitamin

## Effektiv styrkelse af dine knogler

**Calcium-Citrat-Malat styrker effektivt dine knogler, og har op til 35%\* bedre biotilgængelighed end Calcium-Carbonat.**

- ✓ Ikke betinget af tilstedeværelse af mavesyre
- ✓ Ingen kendte bivirkninger
- ✓ Ingen stive fingre og led
- ✓ Nedbryder ikke jern fra fødekæden

**Anbefales af førende specialister.**

Fås på førende apoteker samt helsekostforretninger eller via [www.camette.dk](http://www.camette.dk)

Markedsføres af: Camette A/S, Lillebæltsvej 47, 6715 Esbjerg N, Telefon: 75 47 05 55 E-mail: [camette@camette](mailto:camette@camette)

\*Kilde: Smith KT, Heaney RP, Flora L, Hinders SM. Calcium absorption from calcium citrate-malate. *Calcif Tissue Int.* 1987; 41:3512



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. Denne måned handler det om blomkål, der passer til alle slags kød.



## Månedens råvare: Blomkål

Vælg et fast kålhoved med friske grønne blade. Vil man koge blomkålshovedet helt, er det en fordel at lave et kryds ind i stokken, så bliver kålen mere jævnt kogt. Kog i cirka 10 minutter afhængigt af størrelse. Man kan også brække eller skære små eller mellemstore buketter af og koge i tre til fem

minutter i let saltet vand, så de ikke bliver for bløde. Kogt blomkål smager godt både varmt og koldt, til kold og varm suppe eller sammen med for eksempel ærter og gulerødder. Skiver af blomkål kan grilles, ligesom helt frisk blomkål smager dejligt råt i en råkost.

### Æggekage med blomkål og bacon

4 personer

- 1 lille fast blomkålshoved
- 150 g røget bacon
- 1-2 spsk. olie
- 10 æg
- 1 spsk. kartoffelmel
- 2-3 tsk. sojasovs
- 2 dl blomkålsvand (kogevand fra blomkålen)
- 25 g smør
- 1 bundt purløg
- 4-8 skiver groft rugbrød med smør
- Blomkål: Fjern dækbladene fra blomkålshovedet. Del blomkålen i buketter og kog dem 3-4 min. i letsaltet vand. Hæld kogevandet fra – gem ca. 2 dl.
- Bacon: Skær bacon i små tern. Steg dem ved svag varme i olie på en slip let-pande, til fedtet er smeltet fra,

og baconen er gyldenbrun. Lad baconen dryppe af i en si og kassér pandefedt.

- Æggekage: Pisk æggene sammen med kartoffelmel og sojasovs. Pisk let afkølet blomkålsvand i æggeblandingen.
- Smelt smør på en slip let-pande. Hæld æggemassen på panden og lad den stivne lidt. Rør lidt i æggemassen og lad lidt af den flydende æggemasse løbe ned i bunden.
- Fordel blomkålsbuketter i æggekagen,

mens den endnu er blød. Læg evt. låg over panden og lad æggekagen stivne langsomt ved svag varme i ca. 10 min. Den er klar, når den er næsten stiv, men stadig saftig.

- Drys bacontern og lidt fintklip-pet purløg over æggekagen og servér med rugbrød smurt med smør og drys brødkiverne med resten af purløget.



## 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

### Red oversaltet dressing eller sovs

For saltet kold sovs kan spædes til større portion dressing, til den ikke er for salt. Man kan også tilsætte moset kartoffel eller brødkrummer. Efter at sovsen er spædet, skal den smages til med flere krydderier eller krydderurter. En varm sovs kan også spædes med usaltet væske som f.eks. vand, æblemost, vin eller fløde.



Foto: Colourbox

### Vær kreativ og spis op!

Brug grøntsager og salater op, før de bliver kedelige. Lidt slatten salat kan ofte lives op ved at skære lidt af roden og sætte salathovedet i koldt vand som en blomst nogle timer. Ikke helt friske grøntsager er ofte bedre, hvis de koges kort end blot nydes rå. Brug kogte grøntsager i gryderetter eller kolde i salater med olie-eddikedressing som tilbehør eller til madpakke.

# BRUG DIT LO PLUS KORT OG FÅ RABATTER OG GODE TILBUD



## Undgå OVERRASKELSER



Brug din advokat til at rådgive dig om din bolighandel for kun 6.800 kr.

**Brockstedt  
Kaalund**

ADVOKATER | SILKEBORG | KØBENHAVN

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

## FORKÆL DIG SELV



Det bedste til dit hår, lige nu til en stærk pris!  
Udvalgte Goldwell salonstørrelser til 50kr.

**EZZENCE**  
SKØNHED PÅ NETTET

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

## Skal boligen FRISKES OP?



Få 25 % rabat på professionel maling, tapet, pensler og andet malerrelateret tilbehør.

**PP  
MESTER  
MALING**

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

## FÅ VELKOMSTRABAT med Shell Card



Spar 30 øre/l benzin og 40 øre/l diesel på standardprisen de første 2 mdr.\* Herefter er rabatten 17 øre/l benzin og 22 øre/l diesel.

\*Gælder frem til 22.05.2016



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

## Sommerklar med en frisk ARBEJDSSANDAL



Få rabat på arbejdssandalen. Er du i tvivl, hvilken du skal vælge, vejleder Sygepleje-butikken dig gerne.



**SygeplejeButikken.dk**  
Stort udvalg & God service, samlet på ét sted.

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

## Få sommerens OPLEVELSE



Løb, grin, kys eller hop dig gennem fem farvestrålende kilometer! Spar 10% på sommerens oplevelse.

**THE COLOR RUN**

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

## 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



# BLIV VIKAR I SOMMERFERIEN

## – ELLER BLIV FAST TILKNYTTET PLEJEVIKAR

Vi søger faglærte vikarer, der vil arbejde hos vores kunder i Hovedstadsområdet, Nord-, Midt- og Vestsjælland, og i begrænset omfang også i Østjylland.

I forbindelse med sommerferien er der ekstra stort behov for vikarer, men vi søger også efter dig, der ønsker en fast tilknytning til **PlejeVikar**. Hos os bestemmer du selv, hvor du vil arbejde og vi kan garantere dig, at der er masser af vagter at få.

Vi hører gerne fra dig, både hvis du vil arbejde fuld tid, og hvis du er interesseret i nogle supplerende vagter.

Din baggrund er enten Social- og sundhedsassistent, Social- og sundhedshjælper eller Sygeplejerske. Vi kan også, i visse områder, tilbyde vagter, hvis du er ufaglært med erfaring fra plejesektoren.

Vi tilbyder en masse spændende vagter hos vores kunder, som både omfatter de kommunale hjemmeplejer, plejecentre, hospitaler og private aktører. Du vælger selv, om du vil arbejde dag, aften eller nat – hverdage eller weekender. Det er den frihed, man har som vikar. Vi har overenskomst med FOA og DSR, så du er sikret, at alt afregnes korrekt.

Der afholdes løbende samtaler, så skriv meget gerne en kort ansøgning via vores hjemmeside [www.plejevika.dk](http://www.plejevika.dk). Under fanen "vikarer" finder du ansøgningsformularen. Så finder vi et tidspunkt, der passer dig, til en samtale.

**PlejeVikar** har hovedkontor i Roskilde, og har eksisteret i 27 år. Vi er kendt for vores høje serviceniveau, og har derfor arbejdet sammen med de fleste af vores kunder gennem mange år. Vi glæder os til at høre fra dig, og til at give DIG nogle gode vagter.

Skomagergade 15,3 th.  
4000 Roskilde  
[www.plejevika.dk](http://www.plejevika.dk)

Telefon: +45 70 110 230  
Åbent 365 dage fra kl. 06 – 24  
[plejevika@plejevika.dk](mailto:plejevika@plejevika.dk)



## Bornholms bedste tilbud



### Sol, strand og vand

- Dejlig ferielejlighed på Dueodde
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strømforbrug
- Gratis guideture
- 4 nætter: Totalt for 2 personer: **2.995,-**
- 7 nætter: Totalt for 2 personer: **3.995,-**
- Ankomst på udvalgte ugedage før 21/6 eller efter 11/8



### Gudhjem med fiskebuffet for 4

- 4 nætter i dejligt feriehus
- Fiskebuffet på røgeri for 4 personer
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Rengøring og strøm
- Gratis guideture
- Totalpris for 4 personer: **4.395,-**
- Ankomst før 24/6 eller efter 14/8



### Green Solution House i Rønne

- Lækkert hotel med økologisk fokus
- Kåret som årets byggeri i DK i 2015
- En af Bornholms bedste restauranter
- 4 nætter i skønt dobbeltværelse
- 4 x lækker morgenmadsbuffet
- Færge Ystad-Rønne tur/retur med bil
- Totalpris for 2 personer: **3.995,-**
- Tillæg ved ank. i perioden 29/6-12/8

## Vi har også mange andre gode tilbud

**Ring nu: 56 95 85 66**

[info@teambornholm.dk](mailto:info@teambornholm.dk)  
[www.teambornholm.dk](http://www.teambornholm.dk)

Dette logo er din garanti for:

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



## Frederikssund

**Seniorklubben.** 25. maj: Tur til Roskilde, hvor vi bl.a. skal se Roskilde Kloster. Det endelige program for dagen foreligger til julefrokosten. Afgang fra Gjethuset Frederiksværk kl. 9 og afgang fra Frederikssund station kl. 9.30. Bindende tilmelding skal ske til kasserer Anny Lorentzen eller på mødet 20. april. Hvis I ønsker at betale via nettet, så husk at skrive jeres navn og antal på – konto i Nordea: reg. 1335 konto 6448550654. Prisen er 300 kr. for medlemmer og 350 kr. for gæster. 21. sept. kl. 13.30: Mit eventyr til Vestindien – et liv fuld af liv v. Lillian Sarvad. Der er lagt op til en festlig eftermiddag.

## Holstebro

**Seniorklub.** 26. maj: går turen går til Elvis- og Håndværkermuseet i Randers. Pris for medlemmer 200 kr., ikke-medlemmer 425 kr. Afgang kl. 8 fra Eng-havens p-plads/FOA. Kaffe og rundstykker undervejs. Vi spiser på en kro. På Håndværkermuseet kan der kun

handles kontant. Kaffe og kage på vej hjemad – forventet hjemkomst kl. 17. Bindende tilmelding til Signe Holgersen på 97 41 40 38 eller mobil 23 67 86 08 senest 18. maj.

## Horsens

**Afdelingen.** 25. aug.: Udflugt til Frøslevlejren. Der køres fra Horsens Banegård kl. 10 og forventet hjemkomst ca. kl. 18. Billetter sælges i perioden fra 5. juli-4. aug. Nærmere information i næste fagblad, som udkommer i juni.

**Seniorklub.** 10. maj: Forårstur til Fru Møllers Restaurant ved Odder. Efter rundvisning er der boller og kringler. Pris 130 kr. Hjemme ca. kl. 17. 24. maj kl. 14.00: Tørklæder, hatte og andre ting v. Jytte Andersen i FOA huset. Der er kaffe og kage. 14. juni kl. 9: Afgang fra Banegården – sommertur til Hvidsten Kro. Rundstykker og kaffe i bussen samt middag på Kroen. Hans Nejsum fortæller om kroens historie. Pris 325 kr. Hjemme ca. 17.30. Tilmelding til Bodil Hansted på 29 40 00 78, gæster kan

komme med, hvis der er plads.

## Mariagerfjord

**Afdelingen.** 28. maj: Kør selv-tur til Fårup Sommerland. Pris: Voksen 200 kr., børn fra 3-9 år 150 kr. inkl. bufet. Hvert FOA-medlem kan købe 5 billetter til FOA-pris. Tag familie og venner med. Tilmelding i afdelingen senest 20. maj på 46 97 13 73 efter først til mølle-princippet. 2. juni: Fyrkatløbet kl. 19 på havnen ved Nykredit Hobro. Alle medlemmer, pensionister og efterløner kan deltage i løbet. Det er gratis at deltage. Tilmelding senest 26. maj på 46 97 13 73.

## Nordsjælland

**E+P Klubben.** 24. maj kl. 9 kører vi til Andelslandsbyen Nyvang, hvor vi skal opleve livet og hverdagen i en lille landsby i begyndelsen af 1900-tallet. Frokosten inkl. kaffe spiser vi kl. 13 på Traktørstedet Madam Blå. Betaling i afdelingen fra kl. 8.15 til senest kl. 8.45. Forventet hjemkomst ca. kl. 17. Pris 200 kr. for medlemmer, ledsager 250 kr. Bindende til-

melding til FOA Nordsjælland senest 10. maj. 15. juni kl. 10 inviteres I til hyggeligt samvær og brunch på Café København, Torvet i Hillerød. Pris 80 kr. for medlemmer/ledsager. Tilmelding til FOA Nordsjælland senest 7. juni.

## Odense

**Seniorklub.** 24. maj: Socialt Samvær i FOA, Vesterbro 120, Odense. Kl. 9.30-10 indbetaling af restbeløb, medlemmer 1.000 kr. og restbeløb ikke-medlemmer 1.448 kr. til Skagen/Læsø-turen. 7.-9. juni kl. 10-13: Vi hygger os med snak, kaffe og kage og Gerda viser billeder fra ferien 2015 og evt. tur til Nordkap. Vi slutter af med spisning af medbragt madpakke – øl og vand kan købes. **Aktiviteter i Nyborg.** 11. maj: Evt. sejltur på Odense Å? Nærmere herom ved henvendelse til Hanne på 65 31 47 02 eller Bente på 23 46 31 72.

## Silkeborg-Skanderborg

**Seniorklubben.** 26. maj: Udflugt ud i det blå. Vi mødes ved Shell

på Østergade, Silkeborg kl. 8. Pris 150 kr., gæster 200 kr. Betaling v. tilmelding. Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering af din mail-adresse.

## Sjælland

**Afdelingen.** Få årets sjoveste familiedag – køb billetter i FOA Sjælland med rabat til BonBon-Land til 139 kr. pr. stk. – bestil billetter og læs mere på foa.dk/sjælland. 28. maj: Folkemøde Kalundborg i Høng kl. 9-18 i Høng Hallen og arealerne omkring Bevægelses-parken. Læs mere på foa.dk/sjælland. 30. maj: Ladywalk – en vandring for kvinder i Skælskør. Gratis for de første 30 tilmeldte inkl. t-shirt og poserygsæk. Tilmelding på foa.dk/sjælland. 11. juni: FOA Messe kl. 10-15. – en dag med medlemsfordele inkl. aktiviteter for børnene. 19. maj eller 23. juni: Pen-Sam afholder senior-møder, som handler om de økonomiske muligheder, du har, hvis du vælger at trække dig fra arbejdsmarkedet – tilmelding

på foa.dk/sjælland.

**A-kassen.** 23. maj eller 6. juni: Inspirationsdag for ledige kl. 9-15.30 i AOF, Klingeberg 2, 2. sal, Slagelse. Læs mere og tilmelding senest 4 dage før på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. 7. juni: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Japanvej 2, Slagelse. Læs mere og tilmelding senest dagen før på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

**Efterløns- og seniorklubben Holbæk.** 6. juni: Forårstur til Bjørn Wiinblads hjem, Det blå hus, i Lyngby. Deltagerpris for medlemmer 330 kr. og for ledsager 370 kr. Læs mere om turen og om tilmelding/betaling på foa.dk/sjælland.

## Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

15. juni: Bustur med rundvisning på Nyborg Slot efterfulgt af byvandring til Borgmestergården. Deltagerpris for medlemmer 350 kr. og ledsager 450 kr. Læs mere og tilmelding/betaling på foa.dk/sjælland.

## Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

12. maj: Blind humørbombe og sognepræst

## 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  
koerge@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  
sjælland@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

spredde lys i mørket, foredrag v. Eva Melhof kl. 14, Østre Parkvej 2G, Ringsted. Læs mere på [foa.dk/sjaelland](http://foa.dk/sjaelland). 2. juni: Sommertur til Nord-sjælland med besøg på Falkonergården i Fredensborg med opvisning af rovfugle, herefter videre til Esrum Kloster. Deltagerpris medlemmer 400 kr. og ledsager 500 kr. Læs mere på [foa.dk/sjaelland](http://foa.dk/sjaelland) om tilmelding og betaling.

**Efterløns- og seniorklubben Kalundborg og Asnæs.** 24. maj: Fisketur fra Rørvig Havn. Deltagerpris 40 kr. Tilmelding og betaling senest 13. maj i afdelingen. Læs mere på [foa.dk/sjaelland](http://foa.dk/sjaelland). 21. juni: Sommerudflugt med Fjordsejls i Skælskør og besøg hos Buerup Kunst og Kunsthåndværk. Deltagerpris 200 kr. Tilmelding og betaling senest 7. juni i afdelingen. Læs mere på [foa.dk/sjaelland](http://foa.dk/sjaelland). Tilføj eller ret din mail-adresse på [foa.dk/persondata](http://foa.dk/persondata), så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden.

## Skive

**Seniorklub.** 25. april kl. 14: Underholdning inkl.

kaffe m. brød i FOA Skives mødelokaler, Jægervej 12, Skive. Pris 60 kr. Tilmelding senest 14. april. 19. maj: Tur til Trip Trap i Pandrup m. middag på Pandrup Kro. Mødested og afgang fra fagforeningshuset kl. 10. Pris: medlemmer 250 kr. og ikke-medlemmer 300 kr. Drikkevarer for egen regning. Tilmelding senest 4. maj.

## Sydfyn

**Sundhed og service-sektoren.** 20. sept. kl. 17: Sektorårsmøde. Dagsorden iflg. lovene. **Teknik og service-sektoren.** 1. nov. kl. 17: Sektorårsmøde. Dagsorden iflg. lovene. **Pædagogisk Sektor.** 3. nov. kl. 18: Sektorårsmøde. Dagsorden iflg. lovene. Du opfordres til løbende at kigge på vores hjemmeside under arrangementer.

## Sønderjylland

**Seniorklub.** 11. maj kl. 14: Sangeftermiddag i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 4. maj. 14. juni kl. 14: Besøge julemærkehjemmet Kolund. Samkørsel fra FOA Rødekro kl. 13. Tilmel-

ding på 46 97 35 00 senest 6. juni. 17. aug. kl. 10: Tur til fængslet i Horsens, afgang fra afdelingen i Rødekro kl. 10, opsamling i Hammelev ved Time out kl. 10.15. Rundvisningen starter kl. 13. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem betaler 95 kr. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 10. aug. 5.-9. sept.: Tur til Prag, se program på FOAs hjemmeside under aktiviteter. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på FOAs hjemmeside under aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle/samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt entréen ved arrangementer. Husk du automatisk er medlem af seniorklubben som efterløner og førtidspensionist.

## Vendsyssel

**Seniorklubben Hjørring.** 7. juni: Udflugt til Bunkermuseet i Hanstholm. Afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 8. Pris 300 kr. pr. person, der dækker kaffe/rundstykker i bussen.



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



**Find det her**

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

Guidet rundvisning på museet. Spisning og kaffe på Feggesund Færgetro, hvor der kan vælges mellem ål eller schnitzel – besked gives ved tilmelding. Derefter besøg på Østerild Testcenter. Forventet hjemkomst ca. kl. 17. Sidste frist for bindende tilmelding 27. maj kl. 12 til Lillian Hansen på 31 90 13 55 eller Grethe Nielsen på 23 96 79 54.

**Forsideillustration:**  
Mikkel Østergaard



**Medlem af Danske Medier**



**DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

**Oplag:** 199.504/6. årgang  
**Tryk:** Color Print A/S  
**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:**  
21. april

**Indlæg til 'det sker'** sendes til Dorthe Møller, [dorm@foa.dk](mailto:dorm@foa.dk)  
**Frist til nummer 5:** 20. juni.  
**Frist til nummer 6:** 23. august

**Annoncer:**  
Dansk Mediaforsyning  
Telefon: 70 22 40 88  
[dmfnet.dk](mailto:dmfnet.dk)

**Annoncefrist:**  
**Nummer 5:** 20. juni

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

**Nummer 4 udkommer:**  
16. juni

**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](http://foa.dk)  
e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)

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

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

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

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

**Telefon:** 44 39 39 39  
**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto: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 **25. maj**.

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. 2 blev **Mette Storgaard, Skive**.

### 1. Hvor mange FOA-medlemmer har haft et forhold til en kollega?

- A. Knap hver 3.
- B. Knap hver 10.
- C. Knap hver 20.



### 2. Hvordan kom sygehjælper Margit Andersen til skade?

- A. Hun gled på gulvet.
- B. Hun løftede forkert.
- C. Hun faldt på en rampe.

### 3. Hvor mange penge brugte Odense Kommune på eks-stadsdirektør Jørgen Clausens afskedsreception?

- A. 78.694 kroner
- B. 157.984 kroner
- C. 199.465 kroner

### 4. Hvad handler påbuddene fra Arbejdstilsynet til offentlige sygehuse, som Fagbladet FOA har fået aktindsigt i, typisk om?

- A. De ansatte er udsat for så stor arbejdsmængde og tidspres, at de risikerer at blive syge af det.
- B. Dårligt indeklima.
- C. De ansattes arbejdsstillinger og bevægelser påvirker deres sundhed negativt.



### 5. Hvilken baggrund har mange tekniske serviceledere?

- A. It-baggrund
- B. Håndværkerbaggrund
- C. Rengøringsbaggrund

### 6. Hvad betyder 'Sidste anvendelsesdato'?

- A. Hvis varen er muggen, kan du skære det mugne væk og spise resten.
- B. Du skal vurdere, om varen er god nok, når den rammer sidste anvendelsesdato.
- C. Du kan blive syg af at spise varen, hvis datoen overskrides.



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

- A. Toppen af et kransekagehorn
- B. En maddike
- C. Et bæltedyrsk skjold

### 8. Hvad er denne måneds råvare i Klinken?

- A. Broccoli
- B. Blomkål
- C. Grønkål

### 9. Hvor meget taber en ny bil i værdi over det første år?

- A. 5 procent
- B. 16 procent
- C. 21 procent



## det sker

### 10.-19. maj

Debatturné om handi-cappolitik. Turnéen starter i Odense den 10. maj, fortsætter i Aarhus den 17. maj og i København den 19. maj. Læs mere på [foa.dk/paedagogisk](http://foa.dk/paedagogisk)

### 12. maj

Demonstrationer mod omprioriteringsbidraget foran rådhusene rundt i hele landet. Læs mere på [velfaerdsalliance.dk](http://velfaerdsalliance.dk)

### 22. maj

Frist for at udfylde dagpenge-, efterløns- og arbejdsmarkedsydelseskort

### 1. juni

Fyraftensmøde med Rebellen fra Lange-land, Ole Sørensen. Han kommer med et oplæg til debat om arbejdet med udsatte borgere. Læs mere på [lfs.dk](http://lfs.dk)

### 6.-7. juni

Landskonference om kvalitet i dagplejen. Læs mere på [foa.dk/paedagogisk](http://foa.dk/paedagogisk)

### 16. juni

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer

STÆRKE LÅN TIL DIG I FOA

# RING OG FÅ **FOA RABAT**



**FOA  
FORDELE  
GI'R RÅD TIL  
MERE**



Billån  
**Kun 4%\***



Boliglån  
**5%\*\* FOA rabat**



Forbrugslån  
**5%\*\* FOA rabat**

Ring **44 39 39 53** eller besøg **pensam.dk/foafordele**

\*Vejl. låneeksempel for billån ved 100% finansiering: hovedstol 200.000 kr., månedlig ydelse 2.730 kr., lånets løbetid 7 år, variabel rente 4%, ÅOP 4,9%, debitorrente 4,06%, samlede etableringsomkostninger 5.610 kr., samlet beløb der skal betales tilbage i lånets løbetid 229.564 kr., samlet kreditbeløb 194.390 kr.  
\*\*Med 5% FOA-rabat vil en almindelig rente på 5% i PenSam Bank give en ny rente på 4,75%.

**PenSam**

**FOA**

**praxis**

...gør din dag behagelig

MIKS SOM DU VIL AF POPULÆRE  
MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

**SPAR 50%**

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



**Model 25130 - Amsterdam**  
Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen. indersål af ruskind.  
Farve: Sort - Hvid  
Størrelse: 36 - 40  
Normalpris 399,-



**Model 25240 - Genova**  
Superlet dame sneakers med elastiklukning.  
Farve: Sort - Hvid  
Størrelse: 36 - 42  
Normalpris 399,-



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



**Model 25180 - Monaco**  
Sandaler til damer og herrer med velcrolukning. med indersål af ruskind.  
Sort: Str. 36-45  
Hvid: Str. 36-40  
Normalpris 399,-



**Model 25250 - Rimini**  
Superlet dame ballerina-sneakers med velcrolukning over vristen.  
Farve: Hvid  
Størrelse: 36 - 42  
Normalpris 399,-



**Model 25280 - Firenze**  
Moderigtig damesandal med hælrem og spænde  
Farve: Sort - Hvid  
Størrelse: 36 - 42  
Normalpris 399,-



**Model 25310 - Trento**  
Damesandal med korkbund og spænde  
Farve: Sort  
Størrelse: 36 - 42  
Normalpris 249,-



**Model 25300 - Venedig**  
Damesandal med tåstrop og spænde.  
Farve: Sølv  
Størrelse: 36 - 42  
Normalpris 249,-



**Model 25230 - Pisa**  
Damesandal med velcrolukning.  
Farve: Sort/grå - Grå/blå  
Størrelser: 36 - 42  
Normalpris 249,-



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



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

Tilbudet gælder til 15.07.2016 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på [www.praxiswear.dk](http://www.praxiswear.dk) - eller 97 12 82 82

Praxis  
Hammershusvej 16 i  
7400 Herning