

Fagbladet **FOA**

5

**TIP TIL  
HAVSVØMNING**  
SIDE 36**fokus:**  
**ARBEJDSKADER  
ANMELDES IKKE**  
SIDE 8**VITAMINER TIL  
HOVED OG GRYDE**  
Køkkenansatte får kæmpe  
kompetenceløft  
SIDE 6**BØRNENE SKAL  
FORKÆLES**  
Køkkenleder kræser for  
udsatte børn  
SIDE 16

Portør Kim Fleron får råd til sine drømme

**SÅDAN SPARER KIM  
27.000 KR. OM ÅRET**

Guide til god økonomi SIDE 26-33



## En kvinde ved navn Bettina

Bettina Andreasen er blevet afhængig af kørestol og krykker. Hun er ét af de alt for mange FOA-medlemmer, som har fået en alvorlig arbejds-skade. En invaliderende en af slagsen. Fra selv at være én, der hjælper andre, er hun i en alder af kun 44 år én, der skal hjælpes af andre.

Op imod halvdelen af alle FOA-medlemmer har på egen krop oplevet en arbejdsulykke eller fået en erhvervs-sygdom. Nogle har endda været udsat for begge dele. Det fremgår af en ny undersøgelse.

Og FOAs faggrupper fylder godt i statistikkerne, for de får flere arbejdsskader, end de fleste andre faggrupper gør.

FOA gør sit for at forebygge og for at hjælpe de arbejdsskadede. Men det kan virke som en ulige kamp, når faktorer som arbejds-pres, kompleksitet og nor-meringer samtidig udvikler sig i den

gale retning. For eksempel er et højt arbejdstempo den værste synder, når medlemmerne kommer til skade på jobbet.

Emnet var i sidste uge på dagsordenen, da cirka 2.000

FOA-tillidsfolk var samlet til stormøde i Odense. Her blev 'det farlige arbejde' beto-net. Arbejde, der er farligt for den ansatte, farligt for borgeren og farligt for samfundet. ★

*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

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

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

## Skadet i skulder og knæ

Sosu-hjælper Bettina Andreasen røg ud af arbejdsmarkedet i en ung alder.

Side 8-11





# ØNSKE- MAD

Køkkenleder Pia Møller laver livretter til udsatte børn, når de har fødselsdag.

Side 16



## Udskyd indkøb til udsalg

Og lad være med at spontanshoppe.

Side 24



### Nye køkkenvaner

Et fem ugers-kursus har givet en gruppe køkken-ansatte et kæmpe kompetenceløft.

Side 6

**tema**  
drømme og opsparing

## Det sparer FOA'ere op til

Oplevelser med familien er først og fremmest målet, når FOA-medlemmer sparer op.

Side 26-33

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Dennis K        | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 22 |
| Mad med Klinken | 35 |
| Quizzen         | 42 |

UDGIVER

**FOA**

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

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

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

# nyt

## 24

procent kvinder har været udsat for chikane inden for det seneste år i form af enten vold eller trusler om vold, mobning eller sexchikane. Hos mændene er tallet 16 procent.

**Kilde:** Arbejderbevægelsens Erhvervsråd

### Vold på bosteder stiger

Vold og trusler om vold på socialpsykiatriske bosteder er mere udbredt nu end for fem år siden. Det vurderer 13 ud af 24 ledere på bosteder.

**Kilde:** FOA



Foto: Mikkel Østergaard



Det er et job, hvor man ikke tjener ret meget. I Danmark er det bare ofte sådan, at jo mere, du tjener, jo mere prestige er der i det. For mig er det vigtigere at gå glad på arbejde.

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT AGNES DAUGBJERG, SEMIFINALIST I DM I DEBAT, OM PRESTIGE I JOBBET, TIL BERLINGSKE



### Mary bekæmper mobning.

Antimobbeprogrammet 'Fri for Mobberi' for 0-3-årige blev lanceret 24. maj i Vallensbæk. Kronprinsesse Mary legede med, da dagplejere, vuggestuepædagoger og børnene viste, hvordan de har arbejdet med det nye materiale.

Hvad sparer du op til?

Foto: Jørgen True



**Louise Hansen**, social- og sundhedsassistent på Plejecenter Lindehaven i Ballerup

### En bil kan hjælpe i hverdagen

Jeg sparer op til en bil. Jeg bor i Brøndby og arbejder i Ballerup, så der er langt med offentlig transport, når jeg skal hente min lille søn på et år. Med en bil kan jeg aflevere ham senere og hente ham tidligere fra vuggestue.

Foto: Jørgen True



**Rasmus Mulvad**, netværkskonsulent på Borgercenter Børn og Unge, Amager

### Ferie og motorcykel

Jeg sparer op til mine veteranmotorcykler og til rejser. Jeg er i udlandet 5-6 gange om året. Det kan være små weekendture, men jeg har også krydset USA på motorcykel et par gange. Det giver mig en frihed, at jeg har råd til det.

Foto: Heidi Lundsgaard



**Pia Nielsen**, køkkenmedarbejder på Slagelse Sygehus, Region Sjælland

### Ellers bliver der ingen ferie

Jeg sparer op til pension udover det, jeg betaler ind til PenSam. Og så lægger jeg 1.000 kroner til side hver måned, så jeg har en lille buffer til ferie og til jul. Ellers er det ikke sikkert, min mand og jeg havde råd til at holde ferie.

Foto: Heidi Lundsgaard



**Hari Neupane**, tillidsrepræsentant, Børne- og Ungdomsforvaltningen i København

### Vi sikrer os

Min kone og jeg er enige om, at vi skal sikre os, så vi kan klare os. Tænk, hvis en af os mister jobbet. Jeg sparer næsten 1.000 kroner op om måneden på en særlig konto, og så sparer jeg hver måned 500 kroner op til ekstra pension.

FOA'ere sparer op til familien  
Side 26

# Travlhed er årsag til ulykker

Højt arbejdstempo er den værste synder, når FOAs medlemmer får arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Heidi Lundsgaard



Travlhed er det, flest FOA-medlemmer peger på som årsag til en arbejdsskade. Det viser en ny medlemsundersøgelse, som bakkes op af forskning.

“Vi ved fra forskning i sikkerhed, at der ofte er en modsætning mellem arbejdstempo og sikkerhed,” siger seniorforsker **Johnny Dyreborg** fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

## Smadrede fortænderne

Et af de medlemmer, der har været ude for en arbejdsulykke på grund af travlhed, er social- og sundhedshjælper **Dorte Bækholm**:

“Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder,” fortæller hun.

Sosu-hjælper Dorte Bækholm kolliderede på **en hektisk nattevagt** med en tagrende.

## Unge mest udsatte

Travlhed er især et problem, hvis der er tale om opgaver, man skal tænke over.

“Både en uvant situation og højt tempo er risikofaktorer, og de to ting tilsammen øger risikoen stærkt,” siger Johnny Dyreborg.

Unge og uerfarne ansatte har derfor større risiko for få arbejdsskader, når der er travlt end mere rutinerede kolleger, påpeger forskeren. Han mener, at ledere og medarbejdere må i dialog om, hvordan de undgår, at tidspresen bliver en barriere for sikkerheden.

Det er en anbefaling, som forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel** kan tilslutte sig:

“På mange arbejdspladser er der ikke tid til at tænke over tingene på grund af tempoet.” ★

**Mange arbejdsskader anmeldes ikke**  
Side 8-9

fida@foa.dk



Jeg hastede for nogle år siden ind til en blødende borger i et lille rækkehus. I mørket overså jeg en lavtsiddende tagrende og smadrede mine fortænder.

DORTE BÆKHOLM,  
SOSU-HJÆLPER

# 36

procent af de FOA-medlemmer, der inden for de seneste 10 år har fået en arbejdsskade, mener, at travlhed var årsag.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016, 5.107 deltog

## Værst i Kost- og Service

Blandt FOA-faggrupperne er andelen af arbejdsskader, der skyldes travlhed, højest blandt køkken- og rengøringspersonalet. 52% giver denne forklaring.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

# Vitaminer til både hoved og gryde

En gruppe køkkenansatte i Københavns Kommune har fået et **kæmpe kompetenceløft** på et fem ugers-kursus.

Af Ingrid Pedersen

16 køkkenansatte fra daginstitutioner i Københavns Kommune har netop afsluttet et fem uger langt opkvalificerende køkkenkursus i Københavns Madhus. Kurset har givet medarbejderne et bedre overblik og gjort det lettere at planlægge arbejdet og højne kvaliteten.

**Gina Liisborg**, formand for Kost- og Service-sektoren, glæder sig over, at FOA-medlemmer har været på kurset.

“Desværre er det alt for sjældent, at vores medlemmer kommer med på de lange kurser,” siger Gina Liisborg. Hun ser gerne, at sektorens ufaglærte medlemmer får mange flere uddannelses tilbud, for det øger deres faglighed – viden om blandt andet børn og ernæring – og giver dem redskaber til bedre at kunne tilrettelægge arbejdsdagen.

“Så jeg er glad for, at nogle af dem har fået mulighed for at deltage,” tilføjer hun.

## Behov for lange kurser

En af barriererne for deltagerne er, at det ofte kan være svært at få arbejdsgiveren til at sige ja, fordi der er tale om alenearbejdspladser.

For institutionsleder i vuggestuen Akvariet på Østerbro **Grethe Dehn** var det naturligt, at køkkenlederen i institutionen kom med på det lange kursus.

“Pædagogerne kommer også på kursus for at holde sig opdateret om udviklingen i deres fag. Det kan de ikke nå på et par dage. På madområdet sker der så meget nyt, og det kan køkkenmedarbejderne heller ikke nå at sætte sig ind i på et par dages kursus,” siger hun.

Takket være refusion efter AMU-reglerne var der råd til at ansætte en vikar, mens køkkenlederen var på kursus. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

# 16

erfarne køkkenansatte fra københavnske daginstitutioner har lige deltaget i et fem uger langt kursus, der har givet dem et kompetenceløft indenfor kulinarisk kvalitet, økologi og begrænsning af madspild.

## Refusion

Ufaglærte kan komme på fem ugers-kurset efter AMU-reglerne. Det betyder, at arbejdspladsen kan få dækket udgifterne til vikar, mens medarbejderen er på kursus, så kurset er udgiftsneutralt for arbejdspladsen.

 **Læs mere**

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

## Også for børn

Børn lærer også at lave mad i Københavns Madhus. Sidste år deltog 750 børn fra daginstitutioner i madlavning, og 200 børn gik på 13 fritidshold i madlavning. I alt besøgte næsten 10.000 børn sidste år Københavns Madhus.

## [bag om ordet]

**Det Økologiske Spisemærke** er et statskontrolleret økologimærke for spisesteder som eksempelvis børneinstitutioner, plejehjem, kantiner, restauranter og caféer.



# Nye vaner og rutiner

På et fem ugers-kursus får deltagerne både nye opskrifter, nyt netværk – og **andres øjne på gamle rutiner.**

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

Vuggestuebørnene i Akvariet på Østerbro i København vil i fremtiden få flere retter med bønner, få kartofler på nye måder og i sensommeren få helt nye oplevelser fra deres æbletræ i haven.



Køkkenleder gennem otte år **Rattiya Seidenfaden** har været på et fem uger langt kursus i Københavns Madhus, og noget af den nye viden, hun har fået, er at bruge æbletræets tre forskellige sorter til nye retter.

“Det er dejligt at komme med på sådan et langt kursus, hvor man virkelig lærer meget nyt og får kigget på sine vaner og rutiner,” siger hun.

#### For få grøntsager

Men den mere teoretiske del af kurset har hun også stor glæde af. Blandt andet har hun lært en masse om Det Økologiske Spisemærke, tilsmagning, kulinarisk kvalitet, at minimere spild og at ernæringsberegne alle måltiderne.

“Vi havde i forvejen sendt alle vore fakturaer fra en bestemt periode til Køben-

havns Madhus, så de kunne se, hvilke råvarer vi bruger,” fortæller Rattiya Seidenfaden. På den baggrund kunne alle få en vurdering af, om deres måltider er korrekt sammensat.

“Og jeg skal servere lidt mindre frugt og flere grøntsager for børnene,” fortæller hun. Desuden skal hun servere flere kartofler, og derfor er hun glad for, at kurset har en hel dag afsat til at arbejde med nye, spændende måder at servere kartofler på, ligesom grøddagen har været god.

“Vi har lært at lave grød med grove kerner og ristet bacon, ristet kål eller grøntsager som topping,” fortæller

**Tilsmagning** er en central del af kurset, og urtefrikadellen har den rette blide smag til vuggestuebørn. “Der er også lidt chili i, men så lidt, at smagen ikke er tydelig, men bare anes,” fortæller køkkenmedhjælper Malika Rachad (tv.) til køkkenleder Rattiya Seidenfaden (th.) og underviser Marianne Thejls.

hun. På den måde kan grød udgøre et hovedmåltid, som betyder, at børnene er mætte længe.

#### Alenearbejde

Rattiya Seidenfaden er ansat på en arbejdsplads, hvor pædagogerne også er meget engageret i maden og holder

temadage om mad og måltider.

“Men alligevel er man jo meget alene i køkkenet, så noget af det meget værdifulde ved at komme på et langt kursus som dette er, at der er tid til at diskutere med de andre kursister og få idéer og inspiration fra dem,” fremhæver hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

## Sakset fra fagbladet-foa.dk

### 24.05

#### Bailey, pool og eventyr: Sosu'er gav plejehjemsbeboere deres livs ferie

Tre plejehjemsveninder drømte om at komme ned til sydens sol. Fem ansatte på plejehjemmet gjorde de ældre damers drøm til virkelighed ved at rejse med og passe dem døgnnet rundt.

### 24.05

#### Demente foretrækker kæledyr frem for mennesker

Plejehjemsbeboere med fremskreden demens, der får besøg af en besøgsven med en hund, foretrækker at tage kontakt til dyret frem for til mennesket. Det viser dansk forskning.

### 23.05

#### Få 25.000 kroner til uddannelse

Sosu-assistent Ninna Andersen fik en uges kursus i mammografi. Se hvordan du kan få op til 25.000 kroner til efteruddannelse.

### 23.05

#### Minister varslar plan for bosteder efter besøg på Lindegården

De ansatte er glade for social- og indenrigsminister Karen Ellemanns (V) besøg på Lindegården. Borgmester i København mangler dog konkrete løfter fra ministeren, før han tror på en løsning.

### 20.05

#### Sosu-debattør: Sådan kæmper jeg for at få anerkendt vores fag

Sosu-assistent Agnes Daugbjerg Østergaard er gået videre til semifinalen i debat. Hun brænder for at fortælle, hvorfor det er fedt at være sosu.

Læs flere nyheder på fagbladetfoa.dk

# Sådan kan det gå galt på jobbet



Jeg blev bidt i hånden af borgers hund.



Jeg fik blod i øjet fra en patient med leverbetændelse.



Jeg forvred mit knæ, da jeg skulle undgå vold fra en borger.



Jeg fik ryggen smadret ved en forflytning.



Jeg stak mig på en sprøjtenål fra en misbruger.



Jeg fik overbelastet min ryg, da et barn hoppede op på mig.



Jeg blev røgforgiftet, da en borger havde lavet havregrød i plastikbøtte på komfuret.



Jeg fik et hængsel ind i kindbenet, fordi en låge ikke var sat fast på en tørvogn.



Jeg faldt ned fra en stige ved brandslukning.



Jeg fik to bækkenbrud, da jeg havde travlt og tog tre trappetrin i ét.



Jeg fik en skulderskade på grund af pladsmangel i borgers badeværelse.



Jeg fik en diskusprolaps, da jeg forhindrede ældre borger i at falde.



Jeg fik alvorlig stress på grund af trusler og alt for mange arbejdsopgaver.



Jeg fik en depression på grund af mobning og chikane fra leder og kolleger.



Jeg har udviklet eksem på begge hænder ved brug af latex-handsker.



Jeg har fået slidgigt i nakke, hals, skulder og hofte.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

# Mange arbejdsskader anmeldes ikke

Næsten hvert andet FOA-medlem har været udsat for en ulykke på jobbet eller pådraget sig en erhvervssygdom. Men langt fra alle skader anmeldes.

Af Finn Danielsen ★ Grafik: Colourbox

FOAs medlemmer anmelder hvert år mere end 4.000 arbejdsskader til Arbejdsskadestyrelsen, og det er forholdsvis langt flere end andre faggrupper. Men en ny medlemsundersøgelse peger på, at FOA-arbejdsplasserne i endnu højere grad er plaget af ulykker og erhvervssygdomme, end den officielle statistik viser.

43 procent af FOAs medlemmer oplyser, at de inden for de seneste 10 år har haft en arbejdsskade. Men kun to tredjedele kan svare ja til, at deres skade er blevet anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen.

"Antallet af arbejdsskader er helt uacceptabelt, og det bekymrer mig, at ikke alle anmelder. Hver gang, en ansat får en arbejdsskade, er der brug for forbedringer af arbejdsmiljøet," siger forbundssekretær i FOA **Inger Bolwinkel**.

## Ledere afviser

Mange af de FOA-medlemmer, der ikke har fået deres arbejdsskade anmeldt, forklarer, at deres leder har afvist anmeldelse. Andre vurderer selv, at de ikke ville kunne få skaden anerkendt eller få erstatning, eller føler, at de ikke har kræfter til den langvarige sagsbehandling. Endelig er der medlemmer, der mener, at en anmeldelse er den lige vej til en fyreseddel.

"Det er et voldsomt problem, både fordi det enkelte medlem går glip af en eventuel erstatning, og fordi registreringen af arbejdsskaderne er med til at sikre skærpet opmærksomhed på det arbejdsmiljø, som udløser dem," siger Inger Bolwinkel.

Det bekræfter akademisk medarbejder i Arbejdstilsynet **Anders Christensen**.

"Hvis datagrundlaget tegnede et mere præcist billede af arbejdsskaderne, kunne vi bedre udpege de brancher og den type af ulykker, som vi skal kikke på."

## Pligtforsømmelser hos arbejdsgiverne

Arbejdstilsynet er opmærksom på, at der anmeldes væsentligt færre arbejdsskader inden for de fleste brancher, end der faktisk sker.

"Men det er pligtforsømmelse, hvis en arbejdsgiver ikke anmelder en arbejdsulykke, og vi kan give bøde for det. Det kræver jo så bare, at vi ved, at der er sket en ulykke," siger Anders Christensen.

Han peger derfor på, at man også selv kan anmelde eller få sin læge eller fagforening til det.

Kontorchef i Arbejdsskadestyrelsens ledelsessekretariat **Karoline Klaksvig** mener, at meget små skader på arbejdet ikke nødvendigvis skal anmeldes.

"Men man skal følge reglerne og for eksempel anmelde skader, der har betydet mindst en sygedag udover skadesdagen."

Karoline Klaksvig forstår frustrationen over lange sagsbehandlingstider, men peger på, at tre fjerdedele af sagerne afgøres inden for et år, og at sænkning af behandlingstiden for sager om erhvervsevnetab har højeste prioritet i styrelsen.

"Så af den grund skal man ikke lade være med at anmelde. Og får vi ingen anmeldelser, kan vi ikke vurdere, om man har ret til erstatning." ★

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

43

procent af FOAs medlemmer har inden for de seneste 10 år fået en arbejdsskade. **23%** har været udsat for en ulykke, **16%** har fået en erhvervssygdom, mens **4%** har oplevet begge dele.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016. 5.107 deltog

## Hårdt arbejdsmiljø

FOAs medlemmer udgør 6% af arbejdsstyrken, men de anmelder næsten 11% af alle arbejdsskader.

**Kilder:** FOA, Arbejdsskadestyrelsen og Danmarks Statistik

## For få anmeldelser

**24%** af FOAs medlemmer har ikke fået deres arbejdsskade anmeldt til Arbejdsskadestyrelsen. **9%** oplyser, at de ikke ved, om deres skade er blevet anmeldt.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om arbejdsskader, maj 2016

## Arbejdsgiver skal anmelde

Arbejdsgiveren har pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdsskadestyrelsen, hvis ulykken betyder, at medarbejderen har ret til ydelser efter Arbejdsskadeloven. Arbejdsgiveren har desuden pligt til at anmelde arbejdsulykker til Arbejdstilsynet, hvis ulykken medfører arbejdsudygtighed en dag eller mere udover skadesdagen. Hvis arbejdsgiver ikke anmelder, kan Arbejdstilsynet straffe med bøde.

**Kilde:** Arbejdsskadestyrelsen og Arbejdstilsynet

Job-ulykker sendte Bettina i kørestol  
Side 10

# Job-ulykker sendte Bettina i kørestol

Social- og sundhedshjælper Bettina Andreassen **måtte forlade arbejdsmarkedet i en ung alder** på grund af arbejdsskader.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo

To ulykker på jobbet har udviklet sig til en regulær kovending af social- og sundhedshjælper **Bettina Andreassen**’s liv. Tidligere var hun meget aktiv, spillede både fodbold, håndbold og badminton. Hun brændte også stærkt for sit fag og sit arbejde i et privat hjemmehjælpsfirma. I dag er hun selv afhængig af hjemmehjælp – og af sin kørestol og sine krykker. Hun tager smertestillende piller hver dag og har måttet lave grundlæggende om i sit hjem, der nu skal rumme et handicappet menneske.

“Jeg vaskede min første rumpe som 17-årig og har altid været glad for arbejdet. Så det er ikke lige henover natten, at man affinder sig med, at ens arbejdsliv er slut,” siger nu 44-årige Bettina Andreassen, der nåede at arbejde 23 år i hjemmeplejen og trods svær ordblindhed blev uddannet social- og sundhedshjælper i 2008 med topkarakteren 12.

## Højre knæ på glatis

Men allerede i januar 2010 oplevede hun første akt af det drama, der skulle vende op og ned på hendes liv.

“Jeg kører aftenvagte, det er iskoldt og hyl-hamrende glat. Da jeg vil ind i bilen efter besøg hos en borger, får jeg ikke foden med mig, jeg glider og ryger ind

under bilen,” husker Bettina Andreassen.

Hun slår højre skulder og knæ, men fortsætter sin aftenvagt, møgbeskidt og med en del hudafskrabninger. Næste dag er højre arm lammet, og Bettina må kortvarigt sygemelde sig. Arm og skulder får det bedre, til gengæld hæver knæet. Det ender med operation og næsten et års genoptræning.

## Venstre knæ går i stykker

Tilbage på jobbet igen, får hun løfte om opgaver hos borgere, hvor der ikke er trapper. Men løftet holdes ikke.

“Første dag på arbejde igen, ryger jeg ned ad trappen fra en første sal og ødelægger mit raske knæ,” fortæller Bettina Andreassen og tilføjer:

“En ældre dame lå deroppe og råbte på hjælp. Så hvad skulle jeg gøre?”

Bettina bliver sygemeldt igen, indstillet til ny operation – og fyret. I dag er hun førtidspensionist, og vurderingen af hendes to arbejdsskader er afsluttet i Arbejdsskadestyrelsen.

“Det trækker tænder ud, at sags-

behandlingen varer så lang tid, for man ved jo ikke, hvor man står økonomisk. Men værst har det været at blive kastet rundt i alle kommunens arbejdsprøvningscenter, selv om lægerne sagde, at de bare ville gøre ondt værre.”

## Mistillid gør ondt

Bettina har også følt sig mistænkeliggjort. Kunne hun være faldet på gårdspladsen derhjemme, så det slet ikke var en arbejdsskade? Heldigvis havde hun vidner. Og kunne det virkelig passe, at det var så slemt?

Ja, det kunne det. Skaderne i Bettinas skulder og knæ kan lægerne ikke rette op på, og hun har derfor fået mere end tre millioner kroner i erstatning. Det beløb får hun i stedet for den løn, hun

havde tjent, hvis hun havde kunnet blive på arbejdsmarkedet.

“Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation. Det bliver jo ikke anderledes,” siger Bettina Andreassen. ★



*Jeg har haft mine op- og nedture, men nu har jeg affundet mig med min situation.*

fida@foa.dk



"FOA har været helt uundværlig for mig. Det er fantastisk, hvad de har gjort. Alt er blevet forhandlet og anket, til vi ikke kunne komme videre," siger sosu-hjælper Bettina Andreasen.

**Skriv**

## Har du haft en arbejdsskade?

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

### Bettinas erstatning

Arbejdsskadestyrelsen har vurderet, at Bettina Andreasens arbejdsskade har betydet et erhvervsevnetab på **75%** og et varigt mén på **25%**. Hun har alt i alt fået mere end 3 mio. kr. i erstatning.

**Kilde:** Socialrådgiver Else Marie Sørensen, FOA Frederikshavn

### Færre arbejdsskader anerkendes

I 2013 fik FOAs medlemmer anerkendt **36%** af anmeldelserne. Det er væsentligt færre end tidligere.

**Kilde:** 'Arbejdsskader blandt FOAs medlemmer 2009-2014', FOA, juni 2016

**Sådan hjælper FOA**

### Hvis du får en arbejdsskade:

- Søg råd og vejledning i din FOA-afdeling, også selv om du er i tvivl, om du har en arbejdsskade.
- Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, der sørger for, at din skade bliver registreret internt.
- Anmeld din skade inden et år – ellers kan du risikere at miste retten til erstatning. Hvis ikke din arbejdsgiver vil anmelde, kan FOA hjælpe dig.
- Dokumentation er vigtig. Tag fotos, få skadestuerapport, opsøg vidner, så din skade kan beskrives så detaljeret som muligt.

 **Læs mere**

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

# groft sagt

## Hvor går grænsen?

Tre ud af fire pædagoger oplever dagligt ifølge en ny undersøgelse fra BUPL, at de er alene i længere tid med gennemsnitligt 17 børn.

Illustration: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Forfatter Renée Toft Simonsen vil af med umyndiggørelsen af de ældre og kontrollen af de ansatte.

**Samfundets behandling** af børn og ældre kan få psykolog og forfatter Renée Toft Simonsen op i det røde felt. Det gav hun for nylig udtryk for i sin klumme i Femina. Ifølge hende har vi fået en alt for teoretisk tilgang til de børn og ældre, der er sårbare og har

svært ved at forsvare sig selv. "Det hele handler om kroner og øre og styres af politikere og cand. polit'ere. Og de gider ikke høre på fagfolkene, som jo bare er dem, der er der hver dag."

**Det er tænkningen**, den er gal med, mener Renée Toft Simonsen, og så hjælper det ikke alverden, at politikerne for eksempel afsætter en værdighedsmilliard til ældreplejen. "Min mors mand er kommet på plejehjem. Dagens indhold for ham er at få sine smagsløg pirret, men det kan jo være det samme, hvis han får serveret en

gang smags- og duftløst rusk-omsnusk-rodsammen i plastikindpakning. Det er sgu ikke værddigt."

**Renée Toft Simonsen** er overbevist om, at medarbejderne på plejehjem og i daginstitutioner gør deres allerbedste, men de har brug for nogle helt andre rammer. Hun vil af med al kontrollen og mistilliden til de ansatte – og med umyndiggørelsen af de ældre. "Vi behandler jo gamle, som var de en helt anden race," siger hun og tilføjer grinende: "Og vi er der selv lige om lidt." ★



Foto: delebarn.dk

**Renée Toft Simonsen**, 51 år, psykolog og rådgiver på delebarn.dk, som hun er medstifter af. Forfatter, bl.a. til børnebøgerne om Karla og tidligere international fotomodel. Mor til 3 børn.

# Slip af med dine maveproblemer

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



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

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

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

## Hvorfor får man topmave?

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

Ophobning af affaldsprodukter i tyktarmen sætter gang i en gæringsproces, som udvikler en række forskellige luftarter, og det er disse luftarter, der spiler maven ud. Man taler også om fænomenet »gærmave«. Det er ubehageligt og gør ondt.

Mange er nødt til at slæbe sig hen på sofaen efter aftenmåltidet, fordi det er det eneste, de kan overkomme.

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

## Hurtige kulhydrater gærer og sætter sig på maven

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

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

## Sæt gang i fedtfordøjelsen

Hvis du gerne vil slippe for mavegener, så skal du sætte gang i fedtfordøjelsen. Macoform er et unikt naturmiddel til alle, som døjer med maven.

Produktet indeholder en unik sammensætning af planterne artiskok og mælkebøtte, der hver især arbejder på forskellige måder i maven.

## Afhjælper oppustethed

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

## Sund mave i balance

Derudover indeholder Macoform aktive stoffer fra mælkebøtte, som bidrager til en sund mave i balance.

Produktet har en bred virkning og kan derfor bruges mod mange typer af problemer med maven.



## Bestil Macoform til halv pris

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

Macoform kan i Danmark kun købes via hjemmesiden [www.wellvita.dk](http://www.wellvita.dk) eller via telefon: 82 30 30 40; hverdage kl. 8-16.



# Tid til at trække en streg i sandet

**Sidder ved vandkanten** på en lille græsk ø og skal til at skrive denne leder til fagbladet om det stormøde for tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanter og MED-udvalgsmedlemmer om arbejdsvilkår, der ødelægges, velfærd, der forringes og vold og trusler, der vokser i antal, som vil være afholdt i Odense, når fagbladet udkommer. Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted. Heldigvis uden, at den overfaldne kom til skade. Og umiddelbart derefter meldingen fra FOA Århus om endnu en konkurs blandt plejefirmaerne.

**Så kommer meldingen hjemme fra forbunds- huset om endnu et knivoverfald i nat på et københavnsk bosted.**

det stiller til rådighed for de velfærds- og serviceansatte, spænder ben for netop at yde den håndholdte velfærd og service i den bedst mulige kvalitet.

**Sparerunde efter sparerunde**, omstillingsprojekt efter omstillingsprojekt, effektiviseringskrav efter effektiviseringskrav har fjernet så mange ressourcer, at der ikke længere er hænder og hoveder nok til velfærds- og serviceopgaverne. Resultatet er ringere velfærd og service og ikke mindst ringere arbejdsvilkår med nedslidning, stress og øget voldsrisiko.

**Det må stoppe.** Det er tid til, at de ansatte trækker en streg i sandet og kræver tid og hænder nok til både at yde velfærd og service i top og mulighed for at kunne holde til et helt arbejdsliv på arbejdsmarkedet. Hverken mere eller mindre. ★

## I virkeligheden understreger

begge dele behovet for, at de ansatte i den skattefinansierede velfærd og service trækker en streg i sandet. De velfærds- og serviceansatte har en helt fundamental interesse i at yde den bedst mulige service og kvalitet til danskerne. Det er selve velfærdens kerne, at fællesskabet stiller ydelser af forskellig art til rådighed for de borgere, som har behov, og at de velfærds- og serviceansatte føler sig forpligtet til at yde det bedst mulige. Men vi er nået dertil, at de vilkår, som samfun-

## [kort sagt]

Endnu et knivoverfald på et bosted og endnu en konkurs blandt plejefirmaer understreger behovet for, at de ansatte trækker en streg i sandet.



*Dennis Kristensen*

Af Dennis Kristensen, formand ★ foto: Jørgen True

## Facebook

### Ikke mere snak – handling NU

25. maj

Jeg ved, det er et omkostningstungt område, og at velfærdsstaten er truet i dens nuværende form. Men at mennesker skal gå på arbejde hver dag uden at vide, om det er den sidste gang, de ser deres familie og samtidig nedslides til sokkeholderne både fysisk og psykisk er ikke i orden. Ikke mere snak – handling NU.

Mitzi Hagel

## Facebook

### Større respekt om offentligt ansatte

14. maj

Forleden bragte FOA en historie om, at der står mere respekt om de offentligt ansattes arbejde.

Tænk, hvis den respekt og anerkendelse også fandt vej ned i vores pengepung. Tænk, hvis vi ikke gang på gang skulle opleve, at sparekniven svirpede henover vores hoveder. Tænk, hvis der ikke skulle lig på bordet, før politikerne vågnede lidt op.

Der er masser af muligheder for at tage arbejdsglæden fra os. Tænk, at stressede og utilfredse ansatte kan være en målsætning, og at man hellere vil satse på skattelettelser for de rigeste end på et velfærdssamfund for alle.

Sådan synes jeg desværre, det ser ud.

Gerda Larsen



Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

MARIA HELNOV

# Hvad mener du?

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

## Facebook

### Lever for at arbejde 12. maj

Det er efterhånden et stort problem for mange defamilier, at der flere og flere steder skal arbejdes hver anden weekend. Er det rimeligt, at vi efterhånden lever for at arbejde, frem for at arbejde for at leve?

Maria Esig Preus

### Sendt til redaktionen Hvad med dem i gråzonen? 13. maj

Kommunerne skal redegøre for, hvordan de arbejder med værdighedspolitikken, og hvordan de ekstra midler forudsættes anvendt i 2016. Det skal endvidere fremgå, at midlerne ligger udover de vedtagne budgetter for 2016 og offentliggøres på kommunens hjemmeside. Som jeg har hørt det, bliver indsatsen på demensområdet, de specielle demensafsnit. Men

hvad med de plejehjem, hvor der er en blanding af demente, sindslidende og almindeligt aldrende? De ligger i en gråzone.

Winnie Svenningsen

## Facebook

### Sjældent plads til fordybelse 15. maj

Jeg synes som ansat i en børnehave, at vi bruger meget tid på at forsøge at skabe plads og udnytte de få kvadratmeter, vi har. Eksempelvis bruger vi vores legeplads rigtig meget og er meget optaget af naturen. Problemet er bare, at alle skal være samme sted på samme tid, da der ikke er personale til at fordele os over det hele. Derudover er der sjældent plads til fordybelse. Jeg mener rent faktisk, at en del af de diagnosebørn, vi har, skyldes manglende hænder og nærværende voksne.

Helle Bundgaard

## Facebook

### Hatten af for omsorgsmedarbejdere 5. maj

De varme hænder har min allerstørste respekt. Da min far i slutningen af sit liv pludselig stod og krævede pleje 24-7, trådte systemet til. Ikke mindst en skare af hjertevarme mennesker, som alle ydede ham kærlig pleje, omsorgsfuldhed og empati. Hatten af for alle jer, som gør et stort og meningsfyldt arbejde for gamle og syge.

Maria Helnov

### Sendt til redaktionen Styr på bil-økonomi 7. maj

Jeg har netop læst artiklen om bil-økonomi i fagbladets maj-nummer. Jeg kunne ikke drømme om at købe en otte år gammel bil, med mindre min økonomi absolut bød mig det. Jeg ryger ikke, rejser ikke noget særligt. Jeg har helt styr på min økonomi og er god til det.

Mona Lise Damkjær



## Drømme og opsparring

Seks ud af ti FOA-medlemmer sparer op hver måned – først og fremmest for at have råd til særlige oplevelser med familien.

Tema side 26-33



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

# 42

procent. Så meget steg antallet af patienter, der minimum en gang i løbet af året var i kontakt med hospitalspsykiatrien, fra 2017 til 2014.

Kilde: Momentum, KL

### [behandlingshjem]

Spanager Skole- og Behandlingshjem ejes af Københavns Kommune og er en døgninstitution for børn og unge i skolealderen. Fælles for børnene er, at de har brug for en meget struktureret hverdag, med høj grad af overskuelighed og forudsigelighed.



- 1 Privilegium.** Børnene elsker at have ansvaret for at hente mellemmåltiderne hos Pia Møller. Det er nøje planlagt, hvis tur det er – og i dag er det Daniels.



Mange af de 25 børn på Spanager Skole- og Behandlingshjem i Lille Skensved ved Køge kommer fra familier, hvor **regelmæssige måltider og hjemmelavet mad** ikke er en selvfølge. Børnene har meget at slås med – nogle har både diagnoser og svære familiebaggrunde. De har brug for en struktureret, tryk hverdag. Køkkenleder Pia Møller sørger for, at børnene bliver forkælet med sund, hjemmelavet mad.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Jørgen True

- 2 Flæsketeg.** "Nogle gange får vi flæsketeg til frokost. Det er min livret," siger Magnus (i midten), der sammen med Philip og Daniel venter på, at lærer Anette Hesselberg skal sige værgo til formiddagens piz-zabød med kyllingepølse.

- 3 Favoritter.** Børnene har madfavoritter, og til frokost kan de selv vælge dem fra buffeten. Frikadeller er altid et hit.

- 4 Forberedelse.** Pia Møller gør børnenes varme aftensmad klar og stiller den i kølerummet, så pædagogerne bare skal koge kartofler og stege kød til aften. Det samme gør hun til weekendene. Mange børn bliver på Spanager weekenden over.



# Børnene skal

3



forkæles



**5 Råvarer.** "Pia er supergod til at lave sund og god mad til os," siger lærer Anette Hesselberg. Skal eleverne lære noget om jernalderen, kan Pia finde de rigtige ingredienser frem, så eleverne selv kan koge 'jernaldergrød'.



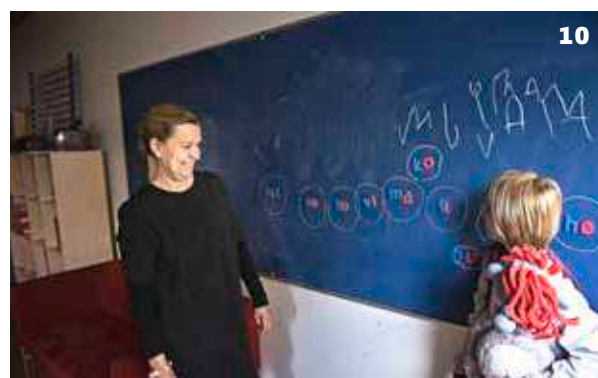
**6 Kropskrav.** "Omlægning til økologi er en stor udfordring. Børnene får mange grøntsager, men rene vegetarretter dur ikke. En af de store drenge sagde engang: 'Min krop kræver kød,'" griner Pia Møller. Maden skal være sund, og børnene skal kunne lide den.



**7 Kogekonedatter.** Pia Møller har altid elsket at lave mad. Hendes mor var kogekone, og Pia tjente sine første lommepenge ved at hjælpe moderen, når der skulle laves mad til hjemegnens fester.

**8 Ønskemad.** På sin fødselsdag havde Julie valgt sin livret: grillmad. Til hverdagens frokost er leverpostej og godt med rødbeder blandt favoritterne.

**9 Frokost.** 40-45 spiser hver dag frokost. De ansatte betaler for maden, så de kan spise sammen med børnene, når de er på arbejde.



**10 Undervisning.** Julie er 11 år. Hun kan ikke inkluderes i folkeskolen – men hun kender mange bogstaver og kan stave til både bi og bil.

## det virker

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

**Agurken** er botanisk set et bær. Den kommer fra Indien og kræver varme for at trives, men er hele året én af Danmarks mest anvendte grøntsager. Den har et lavt energi- og vitaminindhold, for 95-97 procent af den er vand.

**Kilde:** aarstiderne.com og wikipedia.dk



### [opskrift]

## Gammeldags agurkesalat

- 1 agurk
- 2 dl. ufarvet eddike
- Evt. lidt vand
- 5 spsk. sukker (evt. mindre)
- 1 tsk. salt
- 20-30 hele peberkorn

Agurken skæres i tynde skiver (lidt tykkere, hvis man ønsker en salat med bid) og lægges i marinaden.

### [cv]

**Navn:** Britta Olsen

**Alder:** 59

**Uddannelse:** Smørrebrødsjomfru

**Arbejde:** Husassistent siden 2012 i Nordjysk Mad i Brønderslev, hvor hun og 23 kolleger laver mad til ca. 200 plejehjembeboere og 100 patienter på Psykiatrisk Sygehus

I Nordjysk Mad laver **Britta Olsen** mad til to meget forskellige grupper – men begge holder af agurker.



## Så gammeldags som muligt

**Plejehjembeboerne** skal have gammeldags, energitæt kost.

“Og det får de,” siger husassistent Britta Olsen, der i næsten 32 år har lavet mad til de ældre i Brønderslev Kommune. Først på Stenum Plejehjem og siden 2012 i Nordjysk Mad, der hver dag leverer frisklavet varm middagsmad og smørrebrød til aften til kommunens plejehjem. Desuden laver de maden til patienterne på Psykiatrisk Sygehus.

**Der er tale** om to meget forskellige kundegrupper, for de psykiatriske patienter er meget yngre og nogle af dem får medicin, som øger deres vægt.

“Til dem laver vi mere mager mad, og mange flere grøntsager,” siger hun.

**Det er tit** de samme råvarer, der bliver brugt, men de bliver tilberedt forskelligt. “Pensionisterne kan godt lide gammeldags agurkesalat. Det er en af deres foretrukne måder at få grønt på,” siger hun,

og den bliver ikke kun serveret til kylling, men også til andre kødretter som flæskesteg og frikadeller.

“Beboerne på ‘Psyken’ får til gengæld salatbar her dag – og her indgår agurker jo også altid. Men de får også tit både gulerødder og agurker som stave, de kan spise som snacks,” siger Britta Olsen.

**Til aften** får plejehjembeboerne smørrebrød, som køkkenet har forberedt, og det bliver også tit pyntet med agurkeskiver. “Agurker er jo noget, alle kan lide og noget af det grønt, vi kan få hele året rundt,” siger hun. ★

[ingrid@mediehuset.dk](mailto:ingrid@mediehuset.dk)



## FOAs mest tilfredse sektor

**Det er dejligt at læse FOAs** nye medlemstilfredshedsundersøgelse og konstatere, at medlemmerne i Kost- og Servicesektoren er de mest tilfredse. Resultatet af undersøgelsen blev gennemgået på faggruppelandsmødet. Omkring 25 procent af de erhvervsaktive har deltaget i den. Det er mange.

**FOAs medlemmer svarer** på en skala fra 1 til 10 på, hvor tilfredse de er med en række forhold omkring FOAs indsats for dem. Gennemsnittet er 7,5 og Kost- og Servicesektorens tilfredshed er lidt højere, nemlig på 7,7. Og på spørgsmålet, om I vil anbefale os til jeres kolleger, svarer langt de fleste ja, og hovedparten regner også med at være medlem om to år.

### [kort sagt]

FOAs medlemsundersøgelse viser, at Kost- og Servicesektoren har forbundets mest tilfredse medlemmer.

**Når vi nærlæser undersøgelsen, falder det også i øjnene, at vi kan gøre det bedre.**

**For sektorbestyrelsen og mig** er det fristende at læne os tilbage og glæde os over jeres tilfredshed. Det gjorde vi en kort stund, men vi er vågnet igen. Når vi nærlæser undersøgelsen, falder det også i øjnene, at vi kan gøre det bedre. I synes for

eksempel, at vi burde være mere synlige på jeres arbejdspladser. Her er tilfredsheden kun på 5,4 på skalaen 1 til 10, og 63 procent af jer ved ikke, hvem jeres tillidsrepræsentant er, og hvem I skal henvende jer hos, hvis I har faglige eller arbejdsmæssige problemer. Vi er helt klart ikke synlige nok.

**Vi lukker heller ikke øjnene** for, at mange af jer oplever for højt tempo, nedslidning, utryghed, trusler om udlidning og manglende anerkendelse på jeres arbejdspladser. Problemer som ikke sådan lige kan løses, men vi arbejder på sagen. Det lover jeg. ★

*Gina Liisborg*



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True



### Nej til vold

Flere end 17.000 protester mod livsfarlige forhold i psykiatrien. Underskriftindsamlingen 'detskalstoppenu.dk' blev startet af medarbejdere fra Lindegården, hvor Vivi Nielsen blev dræbt 25. marts.

**Kilde:** detskalstoppenu.dk

### Godt gået!

De seneste ti år er sosu'er, dagplejere og pædagogmedhjælpere steget i danskernes anseelse, viser ny undersøgelse blandt 2.020 danskere.

**Kilde:** avisen.dk



### Stadig forskel på mande- og kvindejob

Kvinder vælger job i den offentlige sektor, og mænd i den private. Sådan er det stadig, selv om kvinder er blevet bedre uddannet de seneste 20 år. Risikoen er, at arbejdsmarkedet bliver skævvredet med arbejdsløshed i mandedomerede brancher, og mangel på arbejdskraft i den offentlige sektor.

**Kilde:** Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI)



Foto: Colourbox

## Vask melonerne

Husk at vaske meloner, inden de bliver skåret ud og anrettet på et fad. Den indbydende anretning betyder, at melonstykkerne kan blive inficeret med sygdomsfremkaldende bakterier. På skallen kan der være både salmonella og norovirus, der giver dårlig mave og diarré.

**Kilde:** samvirke.dk

## Afgift på røde bøffer

Produktion af oksekød er en stor klimabelastning. Derfor foreslår Det Etske Råd at lægge en afgift på røde bøffer for at begrænse forbruget.

**Kilde:** etiskraad.dk

# 50

milliarder kroner – mindst – bliver der fuset for årligt inden for fødevarerindustrien i Europa, skriver professor i biogeokemi på Bristol Universitet Richard Evershed i en ny bog. Der er eksempelvis tale om hestekød i oksekødboller, melanin i modermælkeerstatning og kunstig farve i fisk og frugt.

**Kilde:** foodculture.dk

## Glutenfri småbørnskost

Cirka en procent af befolkningen kan ikke tåle gluten, og DTU Fødevareinstituttet har netop udsendt en ny pjece med den seneste lovgivning på området og vejledning i, hvordan man følger de nye anbefalinger for gluten i småbørnskost.



Læs mere

[dtu.food.dk/publikationer](http://dtu.food.dk/publikationer) – se 'Cøliaki og mad uden gluten'

## Steg bare i planteolie



Koldpressede olier har ofte været udråbt som uegnede til at stege i. Det har intet på sig, viser en undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet. Hverken stegetid eller temperatur har betydning for fedtsyresammensætningen eller harskning.



Læs mere

[dtu.food.dk/publikationer](http://dtu.food.dk/publikationer) – se 'Effekten af stegetid og -temperatur på kvaliteten af spiseolier'



Kaffe er blevet et af tidens stærkeste symboler. For vores valg af kaffe er i stigende grad en markør for, hvem vi er, og hvilket fællesskab vi gerne vil høre til.

MORTEN MÜNCHOV, EKSTERN LEKTOR I KAFFEFORSKNING PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET, TIL KRISTELIGT DAGBLAD

## Behold emballagen

Det øger madspildet, at man fjerner emballagen, når de kommer hjem med fødevarerne. Bananer holder sig bedst i plastikposer uden for køleskabet. Rodfrugter skal derimod opbevares i køleskabet i plastikpose for ikke at

udtørre, ligesom agurken skal blive i sin plast og på køl. En ny rapport giver 20 idéer til, hvordan emballagen kan mindske madspild.



Læs mere

[kortlink.dk/mb7p](http://kortlink.dk/mb7p)



Foto: Heidi Lundsgaard

## Nærkontakt med medlemmerne

Skuespilleren Peter Larsen – også kendt som Erna Iversen – fortolkede FOAs nye medlemstilfredshedsundersøgelse for Kost- og Servicesektorens deltagere på faggruppelandsmødet i maj på Hotel Nyborg Strand.

Undersøgelsen viser, at sektorens medlemmer på næsten alle områder er de mest tilfredse i FOA.

På et enkelt punkt er Kost- og Servicemedlemmerne dog ikke så tilfredse. De mener ikke, at FOA er tilstrækkeligt synlig på arbejdspladserne. Peter Larsen udlagde det sådan, at forbundsformand Dennis Kristensen skal brande sektoren mere og foreslog en virkelig tæt kommunikation med medlemmerne.



## Tangsymposium

Verdens tangaficionadoer kan glæde sig, for den 19.-22. juni mødes de i København til verdens 22. symposium om den sunde, mineralholdige grøntsag fra havets bund. Her vil de blive informeret om den nyeste forskning om den velsmagende delikatess. Der forventes over 500 deltagere.

Kilde: tangnet.dk

# Heidi fik bedre cv – og et job

## Vejen til job

### 2015 August

Heidi bliver ramt af stress og sygemeldt fra jobbet som handicaphjælper.

### September

Heidi bliver fyret.

### 2016 Januar

Heidi bliver raskmeldt og meldt ledig.

### Februar

It-værktøjskursus, AOF. Tilmeldt FOA Job-Match

### Marts

Målrettet jobsøgning, AOF.

### April

Heidi kommer til samtale og får job i hjemmeplejen i Randers Kommune.

Et godt cv kan gøre en forskel. Det opdagede social- og sundhedshjælper **Heidi Hoffmann**, da FOA Randers tilbød hende at deltage i AOF's jobsøgningskurser. Heidi sagde ja tak til to kurser, der satte fokus på henholdsvis it-værktøjer og bedre jobsøgning.

“På kurserne lærte jeg at skrive et bedre cv, og underviserne havde en supergod måde at motivere folk på. Da jeg kom hjem, sendte jeg to ansøgninger med mit nye cv. Jeg blev kaldt til samtale begge steder. Det ene sted havde jeg prøvet at søge tidligere, men dengang kom jeg ikke til samtale, så det virkede,” siger Heidi Hoffmann.

Heidi Hoffmanns faglige kvalifikationer var de samme som før kurserne, men der var en forskel: Nu havde hun lært at præsentere sig selv og sætte ord på sine kompetencer. Det førte til samtale og job i første forsøg.



**På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til.**

## Skiller sig ud

FOA Randers har indgået et samarbejde med AOF og tilbyder ledige medlemmer AOF-kurser, der giver flere redskaber i jobsøgningen.

“Jeg sagde ja tak til kurserne, fordi jeg trængte til ny inspiration. Tidligere har jeg bare lavet det obligatoriske cv på Jobnet. Nu lærte jeg, hvordan jeg kunne gøre min ansøgning spændende og skille mig ud,” fortæller Heidi Hoffmann og skubber to A4-sider over bordet. Her præsenterer Heidi sig selv med billede og en såkaldt teaser, hvor hun skriver et lille resume af sine kompetencer. Herefter cv med overskuelige punkter, der viser hendes forskellige job.

“På kurserne lærte jeg at se, hvad jeg er god til. Jeg havde svært ved at sige noget godt om mig selv, men nu er jeg blevet stolt af det, jeg kan. Og jeg lærte, at man godt kan sige, hvad man er god til uden at virke overlegen,” smiler Heidi Hoffmann.

“Det var også rart at få andre til at se på mit cv. Nogle, der har forstand på det, og som kunne give





mig nye input. Ellers viser man det jo bare til familien. Det her er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger hun.

### Nye muligheder

Heidi Hoffmann sagde uden tøven ja tak til FOAs tilbud om AOF-kurser. Ligesom hun sagde ja tak til FOAs tilbud om at være med i FOA JobMatch.

“Det gælder om at tage imod alle de muligheder, man får. Og da jeg blev ringet op fra FOA Randers og spurgt, om jeg havde lyst til at blive henvist til et vikariat som udekørende i hjemmeplejen i Assentoft, sagde jeg ja. Jeg sendte en ansøgning med mit nye cv, og jeg fik jobbet.”

Dermed er Heidi Hoffmann igen i arbejde, og det er vigtigt for hende.

“Det er det bedste, jeg har gjort for mig selv,” siger Heidi Hoffmann om de to AOF-kurser, der gav hende **nyt mod og nyt arbejde**.

“Jeg har fået fem måneders vikariat på grund af noget efteruddannelse på min nye arbejdsplads, og der kan jo ske meget i løbet af de fem måneder. Det kan være, der er en, der skal på barsel eller noget andet. Nu har jeg foden indenfor. Det er også lettere at søge andet arbejde, når man er i gang. Det er en helt anden følelse, og jeg er blevet taget rigtig godt imod på mit nye arbejde,” smiler Heidi Hoffmann. ★

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

### AOF-forløb for ledige

Følgende afdelinger af FOAs A-kasse tilbyder kursus til ledige medlemmer: Esbjerg, FOA 1, Frederikssund, Guldborgssund, Herning, Holbæk, Holstebro, KLS, Kolding, Køge, LFS, Lillebælt, Lolland, Mariagerfjord, Midtsjælland, Nordsjælland, Nordvestsjælland, Odense, Randers, Roskilde, Silkeborg-Skanderborg, Skive, Sydsjælland, Sydfyn, Sønderborg, Sønderjylland, Varde, Vendsyssel, Viborg, Vejle, Aalborg. I Aarhus udbyder jobcentret tilsvarende AOF-kurser, så derfor holder FOA Århus ikke selv nogen.



## Køber tøj og sko på tilbud

**Stine Larsen** er driftsplanlægger på Birkebjergcentret i Næstved Kommune. Hun køber for det meste tøj og sko på tilbud.

“Jeg skriver oftest ned, hvad jeg mangler, og så venter jeg med at købe det til udsalget. I januar-februar gør jeg status over, hvordan vinterstøvler og vinterjakke har det, og så går jeg ud og køber sæsonens varer på tilbud.”

Stine sammenligner priser, inden hun køber større ting, og har Matas udsalg, køber hun stort ind af nødvendige basisvarer. Kommer hun forbi et lager salg, kigger hun ind, og ellers lurar hun efter gode køb i Næstved eller det lokale center, når lysten er til det.

“Man kan diskutere, om jeg sparer penge eller bare giver mig selv lov at købe noget mere og så får nogle flere ting for pengene.”

Sådan var det for eksempel i sidste uge, hvor hun skulle bruge en nederdel og fandt en nedsat model i en webshop.

“Jeg købte en bluse med, fordi den var på tilbud,” indrømmer hun. ★

## Sådan sparer du penge

Udskyd dine nødvendige indkøb til udsalget og **lad være med at spontan-shoppe** udsalgsvarer.

Af Lis Hornø

Sommerudsalg, lagersalg, Black Friday. Danskerne elsker tilbud. Men pas på.

“Udsalg er en psykologisk lommetyv, næsten hver anden dansker køber ting på tilbud, som de ikke har brug for. Men bruger man udsalg rigtigt, er der penge at spare,” siger **Ann Lehmann Erichsen**, forbrugerøkonom hos Nordea og forfatter til bogen *Plus på kontoen*.

Hun foreslår, at du noterer, når noget trænger til at blive skiftet ud: sommergarderoben, et elektronisk apparat eller for den sags skyld en sofa. Når det så kommer på tilbud, slår du til. Visse ting kan købes på forhånd:

“Barnet vokser, så køb flyverdragten på udsalg i en størrelse, der passer til næste vinter. Jeg har et familiemedlem, der tænker fremad, og hendes børn er særdeles velklædte. Det kræver planlægning, men timelønnen er god.”

På Black Friday i november nedsatte mange butikker prisen på mærkevarer fra den aktuelle kollektion. Fortsætter det, er Black Friday dagen at købe julegaver.

“Du skal kun gå på udsalg efter det, du mangler, aldrig for at se, om du mangler noget, for så kommer du helt sikkert hjem med noget,” siger Ann Lehmann Erichsen. ★

[lis.hornoe@gmail.com](mailto:lis.hornoe@gmail.com)

## 4 prisregler du skal kende

Som forbruger er du beskyttet af Forbrugerombudsmandens retningslinjer for, hvordan markedsføringslovens paragraf om priser skal efterleves.

### Her er de fire vigtigste regler:

1

#### Forbudt at vildlede

Handlende må ikke vildlede om prisen – de må altså hverken lyve eller udelade væsentlig information.

2

#### Førprisen skal passe

Førprisen er butikkens egen førpris, med mindre andet oplyses. Førprisen skal have været gældende i seks uger, dog for dagligvarer og sæsonvarer fire uger. Prismarkedsføring skal sammenligne identiske varer. Butikker i en kæde har forskellige priser og må annoncere med 'spar mellem x- og y-kroner' eller 'spar op til z-kroner', hvis angivelsen loyalt gengiver prisforholdene i kæden.

3

#### Butikken har bevisbyrden

Den handlende skal kunne dokumentere, at førprisen var gældende i den krævede periode. Det er dog kun Forbrugerombudsmanden eller en domstol, der kan kræve bevis, ikke dig som forbruger.

4

#### Forbehold for mængden

Hvis en butik med et slagtilbud ikke forventer at have varer nok til at dække efterspørgslen, skal den tage forbehold i annonceringen.



TILBUD!  
KØB 10  
BETAL FOR 5!

SHOP  
AMOK!

CHOK-  
PRIS!

PRIS-  
GARANTI!

FØDSELS-  
DAGS-  
SALG!

PRIS-  
KRIG!

Kilder: Forbrugerombudsmanden og Dansk Erhverv

# 47

procent af os kan finde på at købe en ting, som vi ikke har brug for, bare fordi den er nedsat. Det viser en undersøgelse fra Nordea. Især kvinder og folk under 39 år shopper tilbud på den måde.

**Kilde:** Undersøgelse fra Nordea blandt 1.055 repræsentativt udvalgte danskere fra 18 til 65 år, december 2015

### Her kan du klage

Hvis du mener, at en tilbudspris er vildledende, kan du klage til Forbrugerombudsmanden. Hun er aktuelt kvinde, og på hendes hjemmeside ligger en klageformular. Chefkonsulent Eva Sjøgren fra Forbrugerombudsmanden siger: "Som klager skal man gerne vise et eller andet, der tyder på, at noget er galt. Vi har brug for nogle indikationer for eksempel en tidligere bon, hvor prisen fremgår."

### Hvornår er der udsalg?

I 2015 gav Black Friday den største omsætning med Dankort nogensinde på et enkelt døgn. Det varierer fra butik til butik, men de fleste holder i hvert fald sommerudsalg og vinterudsalg. Sommerudsalg starter typisk i slutningen af juni, men kan også være tidligere og helt frem til august. Varer typisk omkring en måned. Vinterudsalget starter typisk efter jul og varer omkring en måned. Derudover er der Black Friday, som er en enkelt udsalg dag, der falder sidst i november.

**Kilde:** Wikipedia, Nordeas forbrugerøkonomi, save.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.

# FOA'ere sparer op til familien

Den årlige ferie til en græsk ø og en familietur på kebabrestaurant er noget af det, FOAs medlemmer sparer op til.

Af Rikke Jung Rasmussen og Sisse Nedergaard Jensen

Hvis der er én ting, FOAs medlemmer vil have råd til, er det familien. Derfor prioriterer mange på trods af små budgetter at sætte penge af til særlige oplevelser med børn, børnebørn og ægtefæller. Det viser en undersøgelse fra PenSam fra 2015, som nu bakkes op af en ny undersøgelse fra FOA.

“For vores kunder er det gode liv forbundet med ‘det nære’, som for eksempel en familietur på kebabrestaurant eller en dag i Lalandia med børnene. De vil gerne nyde livet her og nu, og deres ønsker er ikke urealistiske,” siger kommunikationschef i PenSam **Trine Gammelgaard Stuhr**.

Selv om mange har godt styr på hverdagsøkonomien, kan budgettet hurtigt skride.

“Hvis vaskemaskinen eller mobiltelefonen går i stykker, kan det vælte budgettet for mange af vores kunder. Derfor er det vigtigt også at spare op til det uforudsete,” siger hun.

Netop det uforudsete er noget, mange FOA-medlemmer har fokus på, viser den nye medlemsundersøgelse om opsparing.

## Sparebøsse er in

Ifølge FOA-undersøgelsen har otte ud af ti af de medlemmer, der sparer op, en opsparingskonto i banken. Desuden lægger hver femte penge til side i en sparebøsse. Og det er faktisk fornuftigt, siger forbrugerøkonom hos Nordea **Ann Lehmann Erichsen**:

“Mange tror, at sparebøssen er gået af mode. Men det er et godt, konkret værktøj, som er lige så god som en bankkonto nu, hvor renten er lig nul.” ★

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

## Det gode liv

PenSam har lavet 25 dybdegående interview med kunder, som er udvalgt repræsentativt. Undersøgelsen handler om, hvad kunderne forstår ved det gode liv.

**Kilde:** Kundeundersøgelse foretaget af konsulentfirmaet ReD Associate for PenSam, april 2015

## Det sparer FOA'ere op til

1. Ferie/rejser: **60%**
2. Uforudsete udgifter: **49%**
3. Pension: **29%**
4. Køb af bolig/renovering af bolig: **27%**
5. Mærkedag/højtide: **25%**

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016





Tina Kusk Larsen vil hellere kunne **nyde livet her og nu** end have en stor opsparing.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Niels Åge Skovbo

“Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

Læs videre på næste side →

**60**

procent af FOAs medlemmer sparer op hver måned.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016. 5.719 deltog

### Sådan sparer FOA'ere op

1. Opsparingskonto i banken: **84%**
2. Pensionsopsparing: **28%**
3. Sparebøsse: **21%**
4. Investeringer/aktier/obligationer: **13%**
5. På anden måde: **5%**

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

### 3 forskelle mellem FOA'ere og danskerne generelt

- **Ferie er topprioritet.** Ferie er det, som FOAs medlemmer sparer allermest op til. **60%** svarer ja til, at de lægger penge til side til ferie og rejser, mens tallet for den danske befolkning generelt kun er **24%**.
- **Gode til at planlægge.** **23%** af danskerne har ingen plan med opsparingen, mens kun **12%** FOA'ere ikke sparer op til noget konkret.
- **Nej tak til aktier.** Aktier ligger ikke til FOAs medlemmer. Kun **13%** af FOA'erne investerer, mens tallet er **23%** for danskerne generelt.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016 og TNS Gallup for Nordea 'Sådan sparer danskerne op i 2016', februar 2016



Dagplejer Tina Busk Larsen drømmer om at kunne give sine to børn på 3 og 6 år **en god børneopsparing**.

## “Det er vigtigt at forsøde hverdagen”

→ **Tina Kusk Larsen** gider ikke leve af pasta og ris. Hun vil have lov til at 'nyde livet' og grille en god bøf i ny og næ, hvis det er det, hun har lyst til.

Derfor prioriterer hun at bruge sine penge på at forsøde hverdagen frem for at have en stor opsparing.

“Det er urealistisk, at jeg får en stor opsparing. Jeg ville da ønske, at jeg kunne spare op – til eksempelvis at få solceller på taget. Men jeg vil hellere have mulighed for at nyde livet her og nu,” siger hun.

### Børneopsparing er vigtig

Der er dog to ting, den 36-årige dagplejer fra Mors altid sørger for at sætte penge af til. Nemlig uforudsete udgifter og børneopsparingen til sine to børn på tre og seks år.

“Jeg havde ikke selv en børneopsparing, da jeg var barn, og jeg ved, at det koster mange penge at flytte hjemmefra. Så jeg vil gerne hjælpe mine børn til at komme nemmere ud i verden og forhåbentlig undgå kviklån og den slags,” siger dagplejeren. ★

rkjr@foa.dk



Kim og konen drømmer om et pensionistliv, hvor de **rejser Europa tyndt i bil**.

# Sparer 27.000 kroner med madplan

Madplan, omlægning af lån og økonomisk bevidsthed er Kim Flerons vej til at få **råd til alderdommen**.

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Hver uge bladrer **Kim Fleron** og hans kone tilbudskataloger igennem og lægger en madplan, som de køber ind til en gang om ugen. Det sparer de op til 27.000 kroner årligt ved. Derudover har de også bestemte mønstre, når de skal tanke benzin.

“Vi tanker altid efter klokken 21 om aftenen. Der falder benzinen med 50-60 øre pr. liter,” siger Kim Fleron.

Kim, som i dag er 49 år og arbejder som portør, har fra barnsben fået at

vide, at arbejde og opsparing er det vigtigste. Derfor har han sparet op, siden han var 23 år. Målet er at få udbetalt huset så hurtigt som muligt, så der er råd til alderdommen.

## Fik en bedre rente

For at få fuldt overblik over økonomien fik Kim Fleron hjælp fra en af sine kammerater, der er revisor. Parrets små lån blev samlet til et stort, så de fik en bedre rente. Derudover besluttede de at

betale mere af på lånet hver måned.

“Vi har et mindre rådighedsbeløb nu. Men på den lange bane sparer vi penge på renter, så det ender med at blive en overskudsforretning,” siger han.

## Rundrejse i Europa

Drømmen for parret er at køre rundt i Europa og besøge venner, når de bliver pensionister. De vil købe en stor bil med plads til bagage til en måned eller mere.

“Når vejret bliver koldere i Danmark, vil vi køre sydpå. Bare pakke bilen og så af sted,” siger Kim Fleron. ★

**7 trin til  
god økonomi**  
Side 32-33

sinj@foa.dk →

## Mænd versus kvinder

### Mænd ...

- **sparer størst beløb op.** Over 2.000 kroner. Det sparer 24% af mændene i FOA op hver måned. Hos kvinderne er det kun 15%.
- **vil ha' det nyeste gear.** Sammenlignet med kvinderne, lægger flere mænd i FOA penge til side til computere, smartphones og andet teknologisk gear. 17% mænd sparer op til teknologi, mens det kun er 7% af kvinderne.

### Kvinder ...

- **prioriterer mærkedage.** Bryllup, konfirmation og juleaften. Det er vigtige begivenheder for kvinder i FOA, og 26% af dem sparer op til mærkedagene. Hos mændene er det kun 16%.
- **sparer mest op til børnene.** En anelse flere kvinder end mænd øremærker penge til en børneopsparing. 14% af kvinderne har en børneopsparing, mens tallet er 10% for mændene.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016

## Boligopsparing hitter hos unge

Unge under 30 år sparer op til at købe eller renovere bolig. 50% øremærker deres sparekroner til bolig.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse 'Drømme og opsparing', maj 2016



Udover huset er **vævning en af de største passioner** i Amelies liv. Hun bruger mange af sine penge og sin tid på sit væveværksted.

# Fik opfyldt sin barndomsdrøm

For få år siden kunne 52-årige Amelie Karolina Tillgren endelig købe **det hus, hun drømte om.**

Af Sisse Nedergaard Jensen ★ foto: Jørgen True

Som lille pige drømte social- og sundhedshjælper **Amelie Karolina Tillgren** om at få et hus med et magnoliatræ. For nogle år siden lykkedes det.

Tidligere boede hun og kæresten i hver sin andelslejlighed, men ved salget fik de råd til deres fælles hus i Søborg.

Taget trænger snart til at blive skiftet, så hver måned lægger parret penge til side.

“Det kan godt klare sig lidt endnu, men vi vil meget nødt pludselig stå med en

stor ekstraregning,” siger Amelie Karolina Tillgren.

Ud over huset er vævning også en stor prioritet for hende både tidsmæssigt og økonomisk. Sammen med tre andre deler hun et væv værksted, hvor hun er flere gange om ugen.

## Sparer på tøj og rejser

For at få råd til hus og vævning sparer Amelie Tillgren på andre områder.

“Jeg bruger ikke mange penge på tøj. Jeg mangler

ikke noget, men jeg går ikke så fikt klædt med den nyeste mode,” siger hun.

Derudover tager hun og kæresten ikke langt væk, når det er ferietid. Deres ferier er ikke så ‘ekstravagante’, som hun siger. Især Tyskland og England er favoritdestinationer. Her kan de samtidig bo hos deres venner.

Hvad fremtiden bringer, ved social- og sundhedshjælperen ikke. Måske bliver huset for dyrt, når de når pensionsalderen. Men derfor er det med at nyde det her og nu.

“Nu er jeg jo midt i livet, så jeg har ikke de store drømme. Men så længe vores helbred holder, skal det hele nok gå.” ★

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



Vi er en gruppe veninder, der er gået sammen om at spare op til jul – vi kalder ordningen Julens glæder.

KVINDELIG PARKERINGSSERVICEASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



Jeg sparer op til ferie, teknologi, bil/motorcykel og uforudsete udgifter. Jeg har en opsparingskonto i banken samt en sparebøsse.

MANDLIG HUSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



De penge, jeg får udbetalt for ekstraarbejde, sætter jeg ind på en særlig opsparingskonto. Pengene bliver brugt på ferie en gang om året.

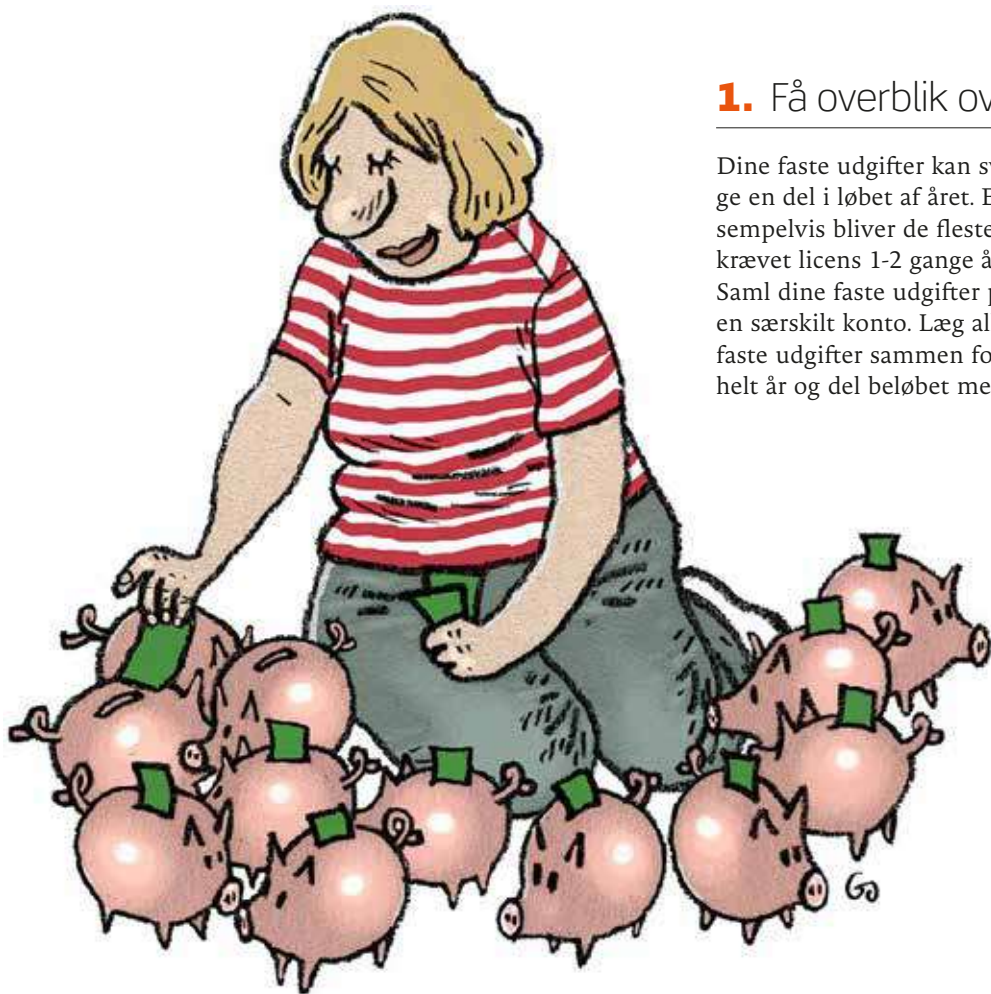
KVINDELIG SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT, I FOA-UNDERSØGELSE



# 7

## trin til god økonomi

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Gitte Skov



### 1. Få overblik over faste udgifter

Dine faste udgifter kan svinge en del i løbet af året. Eksempelvis bliver de fleste opkrævet licens 1-2 gange årligt. Saml dine faste udgifter på en særskilt konto. Læg alle faste udgifter sammen for et helt år og del beløbet med 12.

Så får du et fast beløb, du skal betale om måneden – også de måneder, hvor de dyre regninger skal betales. Det giver dig overblik over, hvad der er tilbage (rådighedsbeløb) om måneden til mad, tøj, gaver med mere.

### 2. Følg op en gang om året

Udgifterne til eksempelvis el, vand og varme stiger årligt på grund af almene prisstigninger. Derfor skal du sikre, at du minimum en gang om året følger op på, om der skal sættes flere penge af til de faste månedlige udgifter.

Det samme gælder, hvis du i løbet af året får nye udgifter, eller nogle falder væk. For eksempel hvis du optager et lån, køber/sælger en bil, eller børnene starter i daginstitution.

### 3. Få overblik over dit øvrige forbrug

Få overblik over, hvad dit rådighedsbeløb går til. Du kan notere, hvad du køber, og hvad det koster. Når du lærer dine vaner at kende, kan du sikre, at du ikke bruger mere, end du vil, og at du får mest muligt ud af dine penge i det daglige.

#### 4. Spar op til uforudsete udgifter

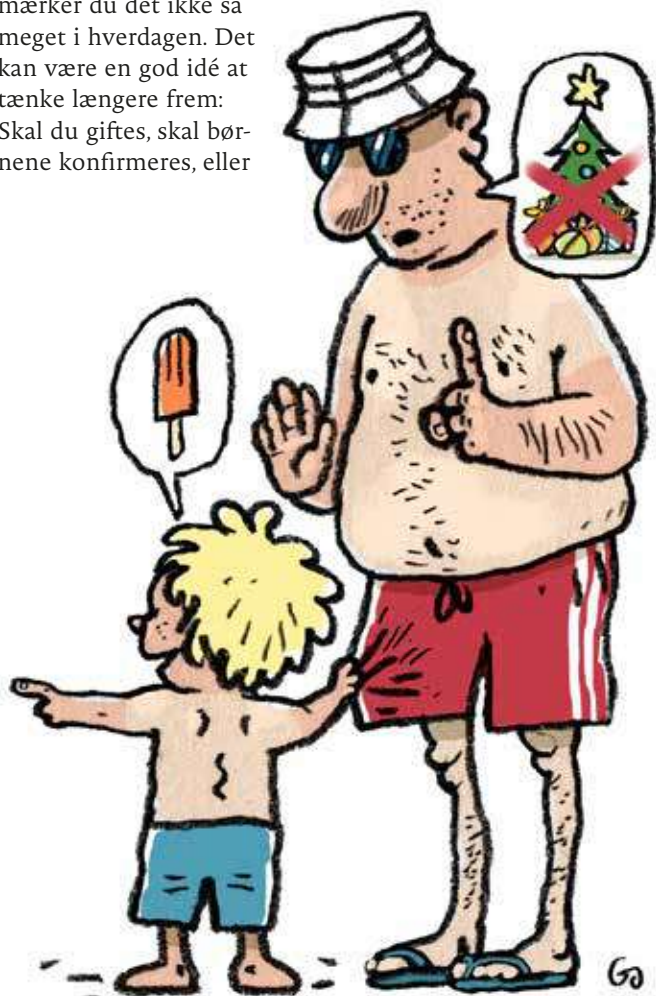
Forvent, at der kan ske noget uforudset. Hårde hvidevarer, biler og møbler holder ikke evigt, og tandlægebesøget kan blive dyrere, end du regner med. Sæt derfor et beløb til side hver måned til det uforudsete.



#### 5. Tænk langsigtet

Både påske, jul, sommerferie og fødselsdage koster. Læg derfor penge til side i god tid, så mærker du det ikke så meget i hverdagen. Det kan være en god idé at tænke længere frem: Skal du giftes, skal børnene konfirmeres, eller

vil du holde rund fødselsdag eller sølvbryllupsfest?



#### 6. Udnyt aldersopsparingen

Hvert år har du mulighed for at indbetale op til 28.900 kroner på en såkaldt aldersopsparing hos en bank. Det er værd at overveje især de sidste 5-10 år inden pension,

da aldersopsparing ikke modregnes i pensionstillægget. Aldersopsparing kan udbetales fra den dag, du går på pension – og 15 år frem.

#### 7. Tjek priser på lån

Renter, gebyrer og forsikringspriser skal tjekkes med jævne mellemrum. Der kan lånes penge mange steder, men det er vigtigt at se sig for, da de hurtige lån kan bli-

ve dyre i længden på grund af høje renter eller gebyrer. Hvis du har flere lån, kan du tale med banken om at samle dem til et stort og eventuelt få en lavere rente.

Kilde: PenSam Bank

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



**KØB TURBÅNDSBILLETTER**  
til Bakken med 20 % rabat



Der er sjovest på Bakken!  
Altid gratis entré, forlystelser, restauranter,  
spil, sjov og live musik.

**Bakken**

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

**REJS UD I VERDEN**  
med rabat på overnatning



Vi giver dig 19% rabat på mere end  
4.000 hoteller - rundt om i hele verden.  
Book sommerferien nu!



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

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



LEGOLAND® 60 mio. LEGO® klodser,  
55 forlystelser og masser af LEGO® leg  
venter på dig.



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

**Fyld tanken uden at  
TØMME BANKEN**



Med et Shell Card sparer du altid 17 øre  
pr. liter benzin og 22 øre pr. liter diesel.



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

**Få 9 % rabat  
HOS NANNA XL**



NANNA XL er en tøj kæde, der sælger  
stormode i str. 42-58. Få 9 % rabat på hele vare-  
sortimentet.

**NANNA XL**  
MORE FASHION

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

**3 BRILLER FOR 1**  
til 1.598 kr.



Køb, få og giv et par briller eller solbriller  
med styrke med 10% LO Plus rabat.

**synoptik**

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



**Drej PLUSHJULET og vind!**

Test din viden om LO Plus og vind præmier  
for tusindvis af kroner.

Hver gang du deltager, optjener du også lodder til den store hovedpræmie:  
**2 x gavekort á 5.000 kr. til en valgfri LO Plus partner.**

**TJEK LOPLUS.DK FØR DU HANDLER**



Sådan deltager du:  
**SMS PLUSHJUL**  
til 1919

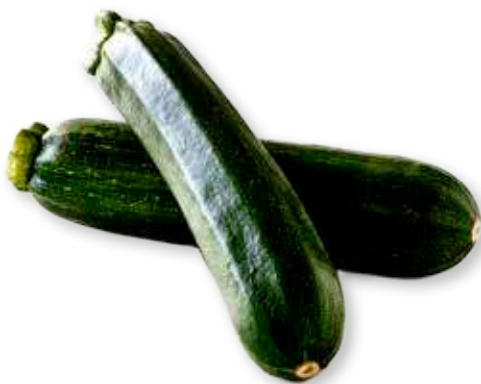
Så modtager du en sms\* med  
et link til spillet.

Spil med hver dag fra  
den 6. juni til den 3. juli.

\*Det koster alm. sms takst.



Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.  
I denne måned handler det om squash, som tager smag af de madvarer, den tilberedes med.



Månedens råvare:

## Squash

Squash er en meget anvendelig grøntsag. Vælg friske, faste ikke for store squash med en jævn, glat overflade. Squash bliver brugt i ratatouille, der er en tomatiseret grøntsagsstuvning; i gryderetter,

suppe, brød og kage. Squash er perfekt at grille hurtigt ved god varme og serveret med krydderurter. Squash er i familie med agurk og kan bruges rå – for eksempel til tzatziki og andre salater.

### Grillet fisk i squashskiver og kartoffel-squashsalat med avocadodressing

4 personer

#### Grillet fisk i squashskiver

- 500-600 g hellefisk eller anden hvid fisk i filet (uden skind og ben)
  - 2 tsk. salt
  - friskkværnet peber
  - 8-10 duske frisk dild
  - ca. 2 squash
  - ca. 1 dl olivenolie
  - ½ lime
- Fisk kan være svær at grille, da den let sætter sig fast på grillristen. Ved at pakke fisken i tynde skiver squash sker det ikke, og samtidig får man smagen af grill.
- Del fisken i 4 portioner og krydr med salt og peber. Læg et par duske dild på hvert stykke.
- Skær squashen ud i tynde skiver på langs med en kartoffelskræller. Gem eventuelt

overskydende squash til salaten.

- Pak hvert stykke fisk ind i 3-4 skiver squash. Vikl dem tæt om fiskestykkerne.
- Tænd grillen cirka 45 min. før brug. Grillen er klar til brug, når overfladen på kullene er grå, og alle flammer er væk. Varmen er passende, når man kan holde hånden lige over risten i mindst 5 og højst 10 sek.
- Pensl den rene rist med olie. Vend fisken viklet med squash i olie og steg pakkerne på grillen cirka 3 min. på hver side. Servér straks med kartoffel-squashsalat med avocadodressing, et stykke lime og lidt frisk dild.

#### Kartoffel-squashsalat med avocadodressing

- 1 lille squash + evt. rester fra fisken
- 1 tsk. salt

- 750 g nye små kartofler
  - 3 avocadoer
  - et drys chiliflager
  - 1 ½ -2 lime
  - drys: frisk dild
- Skær squash ud i små terninger på ca. 1x1x1 cm og drys dem med salt. Lad dem dryppe af i en si ½-1 time.
- Kartoffelsalat: Kog kartoflerne i letsaltet vand cirka 20 min. Pil evt. skrællen af kartoflerne. Lad dem køle af og skær dem i både eller stykker.
- Avocadodressing: Skær avocadoerne over og fjern stenene. Blend avocadokød i en foodprocessor med chili og limesaft efter smag.
- Bland kogte kartofler og saltede squash med avocadodressing. Smag til med salt, chili og limesaft. Drys med frisk dild.



## 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

#### Frisk, syrlig og sød smag

Mangler en ret noget friskt, sødt og bittert kan en salat eller sovs til sættes årstidens bær – som for eksempel ribs, tyttebær, tranebær, blåbær, brombær eller havtorn.



Foto: Colourbox

#### Hold madvarerne kolde

Hvis man skal transportere maden langt, skal den pakkes, så den holder sig kold. Brug en godt isoleret kasse – for eksempel en flamingokasse, en godt isoleret pose eller termopose eller pak i flere lag avis-papir. Hvis maden er kold fra start og pakkes sammen, vil den kunne holde sig kold et godt stykke tid. Ellers skal man anvende et køleelement fra fryseren.

Åbentvandssvømning er god træning og giver samtidig **en mental pause**, hvor vandet og naturen er i fokus.

# Hop i havet – og få god motion

Danmark har 8.750 kilometer kystlinje og 2.762 lidt større søer, så der er gode muligheder for at prøve åbentvandssvømning, hvad enten man foretrækker salt havvand eller grønt søvand.

“Man kommer virkelig tæt på naturen, når man ligger og vugger i vandoverfladen,” siger **Carsten Jokumsen**, tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer.

“Inde på land går livet derudad, men ude i vandet er der helt roligt. Tiden står stille. Man mærker rytmen i vandet og tilpasser svømme-

tagene, og man ser havfugle, fisk, krabber, vandmænd og brandmænd. Det giver en forståelse og respekt for naturen, og man oplever, hvor hurtigt vandet og himlen ændrer sig.”

### Alle kan være med

Ifølge Carsten Jokumsen træner svømningen hele kroppen og kredsløbet. Desuden giver det et mentalt pusterum, hvor man kan koncentrere sig om at bevæge sig i vandet.

Alle, der kan svømme stabilt og træde vande, kan gå i gang med åbentvandssvømning.

Langsomme svømmere vil dog

blive hurtigere kolde end de mere øvede, der pumper blodet hurtigere rundt i kroppen, når de svømmer. Og så er der sikkerheden:

“Svøm altid to sammen, svøm langs land og brug altid havtasker, så andre kan se jer,” råder Carsten Jokumsen.

Han understreger desuden, at uøvede motionister ikke bør svømme i bølger, fordi man let mister orienteringen, når man kun kan se hen til næste bølgetop. ★

jonna@periskop.dk

## 5 tip til at komme godt i gang

1

### Find en svømmeven

I skal være to til åbentvandssvømning.

2

### Tjek vejruddsigten

En rolig havoverflade kan hurtigt blive til bølger. Tjek vejret på appen Sejlruddsig.

3

### Svøm altid langs land

Først når du er erfaren åbentvandssvømmer, kan du krydse søer.

4

### Orientér dig undervejs

Det er overraskende svært at holde kursen, når du svømmer i havet eller en sø. Her er ingen striber på bunden. Væn dig til at kigge op efter for eksempel hvert 10. svømmetag.

5

### Start med korte distancer

Vandets temperatur tager energi, så regn med, at du ikke kan svømme så længe som i svømmehallen. En langsom svømmer kan måske svømme 15-20 minutter i 15 grader varmt vand. En habil svømmer kan måske svømme 30-40 minutter. Prøv dig frem.

**Kilde:** Tidligere svømme-landsinstruktør i DGI og erfaren åbentvandssvømmer Carsten Jokumsen



## Åbent- vands- svømning



### Bedst fra juni- september

Det er en god idé at begynde med at svømme i svømmehal og så skifte til åbentvandssvømning, når vandet er 14-15 grader og derover, typisk fra juni til september.

### Det gode udstyr

- En 3 mm tyk svømme-  
dragt, der sidder godt  
og ikke snævrer.
- Svømmebriller. De fås  
med styrke.
- En luftfyldt, flydende  
havtaske til f.eks. mo-  
biltelefon og nøgler.  
Dens vigtigste funktion  
er at markere over for  
andre, hvor du er. Den  
er et 'must have'!
- Ørepropper til svøm-  
ning.
- Evt. badehætte i  
pang-farve.

### Læs mere

Carsten Jokumsen giver gode råd i temaet 'Begynd på open water svømning' på vores puls.dk: [kortlink.dk/ksxz](https://puls.dk/kortlink.dk/ksxz)



## 19. juni

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)

## Husk at udfylde din joblog

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

## Får du mere i pension?

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

## Udbetalingsmeddelelsen

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

## Nyt job?

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



## 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.

# Vil du være med til at sætte kursen?

FOAs A-kasse er en medlemsforening – det betyder, at du som medlem kan få indflydelse. Hvert tredje år afholdes et delegeretmøde, hvor valgte repræsentanter fra hele landet mødes. På mødet lægges linjen frem til næste delegeretmøde. Delegeretmødet er a-kassens øverste myndighed.

## Hvordan bliver jeg valgt som delegeret?

I august og september afholder vi valgmoder forud for FOAs A-kasses delegeretmøde 13. december på FOAs hovedkontor i København.

Som medlem af FOAs

A-kasse er du meget velkommen. Det er på valgmoderne, du kan blive valgt som delegeret eller som suppleant. Der skal vælges en delegeret og en suppleant for hver afdeling. Du har også mulighed for at komme med forslag, som du ønsker, skal behandles på valgmodet. Møderne ligger i perioden fra 22. august til 30. september og bliver afholdt lokalt. Du kan se, hvornår der er valgmoder i din afdeling på denne side: [foasakasse.dk](http://foasakasse.dk)

## Dagsorden på valgmoderne

Dagsordenen for valgmoderne i valgkredsen skal som

minimum indeholde følgende punkter:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Forslag som ønskes behandlet
- 3) Valg af delegerede og suppleanter herfor
- 4) Indstilling af hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter herfor.

Valget som delegeret gælder i 3 år frem til næste delegeretmøde i 2019. ★

# Den varslede bookingpligt er udsat

I forrige nummer af Fagbladet FOA bragte vi en artikel, hvori vi varslede, at man som ledig fra 4. april 2016 ikke blot selv har pligt til at booke samtaler i jobcentret og a-kassen. Som en ny regel ville du også automatisk blive afmeldt i jobcentret, hvis du ikke bookede til tiden.

Disse nye regler er blevet udsat til september 2016.

## Hvad betyder det for dig som ledig?

Hvis du blot husker at booke til tiden, vil du ikke opleve nogen ændring. Som en ekstra sikkerhed for dig, har vi planer om at sende en påmindelse pr. mail/sms, to dage før bookingfristen udløber, såfremt du fortsat mangler at booke.

## Har vi de rigtige kontakt-oplysninger på dig?

Husk derfor altid at give os besked, hvis du ændrer mobilnummer eller mailadresse. Det gør du på [foa.dk](http://foa.dk) i øverste højre hjørne ved at klikke på Mit FOA. Er du allerede logget ind, hedder det Mine tjenester. Derefter vælger du Mine personoplysninger. ★



Nyhed  
fra PenSam

**SMS-  
SERVICE**

**TILMELD DIG  
INDEN 1.AUGUST**  
og deltag i  
lodtrækningen  
om 10 gavekort  
på 400 kr.

## 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)

### KONKURRENCEBETINGELSER

Konkurrencen udbydes af PenSam Liv og løber i perioden 01.05.2016 - 01.08.2016. 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.

## Frederikssund

**Seniorklubben.** 21. sept. kl. 13.30: *Mit eventyr til West Indien - et liv fuld af liv v.* Lillian Sarvad. Foredraget ledsages af lysbillede og en lille film.

## Holstebro

**Senior.** 18. aug. kl. 14: Start efter ferien med banko. 8. sept. kl. 13.30: Tur til Tingfin-deriet, Buksager 9, Krejbjerg, Spøttrup. Samkørsel fra p-plad-sen ved FOA kl. 13.30. Hver især tager kaffe og brød med. 22. sept. kl. 14: Susana Larsen kommer og fortæller om at træde ud af Jehovas Vidner. Entré og kaffe 45 kr.

## Horsens

**Afdelingen.** 25. aug.: Seniorudflugt for pen-sionister og efterløn-nere til Frølevlejren. Der køres fra Horsens Banegård (Andr. Steenbergs Pl.) kl. 10 og forventet hjem-komst ca. kl. 18. Billet-ter sælges i perioden fra 5.7.-4.8. Læs mere på vores hjemmeside fra 5.7.

**FOA seniorklub.** 23. aug. kl. 12.30 fra Hor-sens banegård til

Skamlingsbanken og Grænsemuseet. Der serveres kaffe, boller og lagkage. Hjem-komst ca. kl. 18, pris 200 kr. Turen er tilret-telagt af SEP. Tilmel-ding til Bodil Hansted på 29 40 00 78. 13. sept. kl. 14: Vi får be-søg af maleren Kirsten Gissel, som bl.a. for-tæller om sine oplevel-ser. Der er kaffe og kage. 27. sept. kl.12.30: Afgang fra banegården til Tvillin-gegården ved Middel-fart, hvor der er rund-visning og serveres kaffe, boller og lagka-ge. Pris 150 tilmelding senest 20. sept. til Bodil Hansted på 29 40 00 78.

## Nordsjælland

**E+P Klubben.** 2. sept. kl. 9: Bustur til den Blå Planet inkl. overraskel-ser. Betaling i afdelin-gen fra kl. 8.15 til se-nest kl. 8.45. Pris 200 kr. for medlemmer/ ledsagere 250 kr. Bin-dende tilmelding se-nest 19. aug.

## Sjælland

**Afdelingen.** Få årets sjoveste familiedag - køb billetter med FOA-rabat til Bon-

Bon-Land i FOA Sjæl-land - læs mere og billetsalg på foa.dk/ sjælland. På eventyr i balletten - køb billet-ter med FOA-rabat til Nøddeknækken i Tivoli på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescen-ter - køb billetter med FOA-rabat til alle fore-

stillinger. Link til køb af billetter udsendes i nyhedsbrevene.

**A-kassen.** 17. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Bane-gårdspladsen 3, Ka-lundborg. 23. aug.: Café for ledige kl. 13.30-15.30, Japanvej 2, Slagelse. Læs mere

og tilmelding senest 2 dage før på foa.dk/ sjælland.

**Kontakt.** Tlf.nr.: 46 97 38 60. Tlf.tid: man. tirs. og ons. kl. 10-15, tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Åbningstider: man. kl. 10-15, tirs. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Kalundborg, Asnæs og

Holbæk), ons. kl. 10-15 (lukket 12-15 i Slagel-se og Ringsted), tors. kl. 10-17 og fre. kl. 10-13. Hjemmeside: foa.dk/sjælland. Mail: sjælland@foa.dk. Akuttelefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage. A-kassens callcenter: 46 97 10

## Medlemspuls

### Vinderne i april og maj

#### Hovedpræmie:

Marianne Geert Grotkjær  
Gerstedvej 11  
8680 Ry.

Ann Berit Winther Nielsen  
Gammel Køge Landevej 2  
2650 Hvidovre.

#### Gavekort til Coop 300 kr.

Anne Minna Winther Nielsen, Beatesmindevej 14, st. tv. 9210 Aalborg SØ.  
Anne Marie Hvam Hansen, Haydnsvej 71, 7500 Holstebro.  
Karin Petersen, Bybækterasserne 133 B, 3520 Farum.  
Maj-Britt Kjer Pedersen, Glumsøvej 6, 1. Th. 2700 Brønshøj.  
Ulla Kappel Sørensen, Hægestræde 6, 7100 Vejle.  
Bodil Margrethe Elsborg, Topasdal 15, 8930 Randers NØ.  
Marianne Gunhild Weibull, Nyborgvej 50, 1. tv. 5000 Odense C.  
Else Margrethe Michelsen, Strynøvej 7, 6100 Haderslev.  
Dorthe With Lindnér, Almindevej 34, 4920 Søllested.  
Nanna Mørk Spanggaard, Skolevej 7, 5700 Svendborg.

**Hovedpræmien** er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på [foa.dk/medlemspuls](http://foa.dk/medlemspuls)

## Kontakt FOA

**FOA, forbundshuset**  
Stauings Plads 1-3  
1790 København V

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

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

### FOA-afdelinger

**Afd. 1:** 46 97 11 00  
foa1@foa.dk  
**Bornholm:** 46 97 33 13  
bornholm@foa.dk  
**Esbjerg:** 76 10 93 50  
esbjerg@foa.dk  
**Frederikshavn:** 46 97 11 70  
frederikshavn@foa.dk  
**Frederikssund:** 46 97 12 00  
frederikssund@foa.dk  
**Guldborgsund:** 46 97 17 50  
guldborgsund@foa.dk  
**Herning:** 46 97 12 60  
herning@foa.dk  
**Holstebro:** 46 97 14 14  
holstebro@foa.dk  
**Horsens:** 46 97 14 55  
horsens@foa.dk

**Kolding:** 46 97 15 76  
kolding@foa.dk  
**KLS:** 46 97 15 00  
kls@foa.dk  
**Køge:** 46 97 16 00  
koege@foa.dk  
**Lillebælt:** 46 97 36 10  
lillebaelt@foa.dk  
**LFS:** 35 44 45 46  
lfs@lfs.dk  
**Lolland:** 46 97 30 00  
lolland@foa.dk  
**Mariagerfjord:** 98 51 21 11  
mariagerfjord@foa.dk  
**Sjælland:** 46 97 38 60  
sjælland@foa.dk

**Nordsjælland:** 46 97 33 90  
nordsj@foa.dk  
**Odense:** 46 97 18 00  
odense@foa.dk  
**Randers:** 46 97 19 00  
randers@foa.dk  
**Roskilde:** 46 97 19 90  
roskilde@foa.dk  
**Silkeborg-Skanderborg:**  
46 97 20 20  
silkeborg-skanderborg@foa.dk  
**Skive:** 46 97 20 80  
skive@foa.dk  
**Social- og Sundhedsafdelingen**  
sosu@foa.dk 46 97 22 22  
**Sydfyn:** 46 97 27 27  
sydfyn@foa.dk

10 kl. 16-20 på hverdage. Tilføj din mail-adresse på [foa.dk/persondata](http://foa.dk/persondata), så modtager du 2 nyhedsbreve om måneden. Aktivitetskalenderen for 2. halvår 2016 er samsendt med dette fagblad – hvis du ikke har modtaget kalenderen, så rekvirer en i afdelingen på 46 97 38 60.

## Sydfyn

### Sundhed og service-

**sektoren.** 20. sept. kl. 17: Sektorårsmøde på Hotel Christiansminde. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

### Teknik og service-

**sektoren.** 1. nov. kl. 17: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8 dage før mødet.

### Pædagogisk sektor

3. nov. kl. 18: Sektorårsmøde i FOA Sydfyn. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spisning. Tilmelding er nødvendig via hjemmesiden eller TR senest 8

dage før mødet. FOA Sydfyn opfordrer til, at du løbende kigger på vores hjemmeside.

## Sydsjælland

### Afdelingen.

30. nov. kl. 19: Generalforsamling i afdelingshuset på Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFO-Aktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 9. nov.

### Sektorerne.

9. nov. kl. 19: Årsmøde i sektorerne i FOA Sydsjælland, Bataljonsvej 3, Næstved. Dagsorden iflg. lovene vil blive lagt på afdelingens hjemmeside og bringes også i afdelingens nyhedsbrev InFOAktuelt i sept. Indkomne forslag skal være afdelingen i hænde senest 19. okt.

## Sønderborg

### Seniorklub.

10.-12. aug. kl. 8 fra Sønderborg Politistation: Ferietur til Nordsjælland, tilmelding senest 1. juli. 15. sept. kl. 14 i FOA: Demens-foredrag, tilmelding senest 9. sept.

4. okt. kl. 18.30 i FOA: Vin- og ost-aften, tilmelding senest 23. sept. 3. nov. kl. 14 i FOA: Lotto, tilmelding senest 28. okt. 28.-30. nov. kl. 7 fra Sønderborg Politistation: Juletur til Berlin, tilmelding senest 7. okt. 8. dec. kl. 13 i FOA: Julefrokost, tilmelding senest 25. nov. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller via [fagl020@foa.dk](mailto:fagl020@foa.dk). Nyt program for 2016 kan ses på [foa.dk/soenderborg/seniorklubben](http://foa.dk/soenderborg/seniorklubben) eller hent et i afdelingen. Bemærk, som efterlønner kan du automatisk benytte dig af Seniorklubbens arrangementer.

## Sønderjylland

### Seniorklub.

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, program se hjemmeside u. aktiviteter. Bestyrelsen arbejder med at arrangere en tur til Hol-



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



Find det her

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

land i april 2017. Seniorklubbens aktivitetskalender kan afhentes i afdelingen eller ses på hjemmesiden u. aktiviteter. Ret til ændringer forbeholdes. Fremover vil der blive opkrævet 20 kr. for kaffen. Ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. samt betaler entréen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterlønner og førtidspensionist.

## Forsideillustration:

Jørgen True



## Medlem af Danske Medier



DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL

Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

Oplag: 195.504/6. årgang

Tryk: Color Print A/S

ISSN: 1901-5712

## Redaktionen sluttet:

3. juni

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 5 udkommer:

1. september

## Synspunkter fremsat i Fagbladet

FOA er ikke nødvendigvis sammenfaldende med FOAs synspunkter.

## Udgiver:

**FOA**

Stauings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
[foa.dk](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)

# quizen

## 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. juli**.

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

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 3 blev **Bodil Kristensen, Vrå**.

### 1. Hvad sparer flest FOA-medlemmer op til?

- A. Pension
- B. Ferie
- C. Mærkedage/højtid



### 2. Hvor fik Heidi Hoffmann arbejde efter at have deltaget i FOAs og AOFs kurser?

- A. På et plejecenter i Randers Kommune
- B. På et bosted i Randers Kommune
- C. I hjemmehjælpen i Assentoft

### 3. Hvad forestiller billedet?

- A. En bluse
- B. Et japansk vægtæppe
- C. Et tapet

### 4. Hvad var Amelie Karolina Tillgrens barndomsdrøm?

- A. At købe et væveværksted
- B. At rejse rundt om jorden
- C. At flytte i hus



### 5. Hvornår på året er det bedst at begynde med åbentvandsvømning?

- A. Januar-marts
- B. April-juli
- C. Juni-september

### 6. En person i Renée Toft Simonsens nære omgangskreds er kommet på plejehjem. Hvem?

- A. Hendes mors mand
- B. Hendes mors bror
- C. Hendes mors søster

### 7. Hvor meget sparer Kim Fleron årligt ved at lave madplaner?

- A. 12.000 kroner
- B. 18.000 kroner
- C. 27.000 kroner

Af Rikke Jung Rasmussen

# EFTERUDDANNING

SUNDHED, OMSORG OG PÆDAGOGIK

KLIP UD OG GEM

## KURSUSOVERSIGT AUG. - SEPT. 2016

### PÆDAGOGISK ARBEJDE MED BØRN OG UNGE

|                                                                             | Opstart       | Dage |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|------|
| Børn og natur                                                               | 22. august    | 5    |
| Arbejdet som dagplejer                                                      | 29. august    | 15   |
| Neuropædagogik som redskab i pædagogisk arbejde med fokus på sensitive børn | 5. september  | 3    |
| Arbejdet som værkstedsassistent                                             | 26. september | 15   |

### FELDPLEJE, SYGEPLEJE OG SUNDHED I KOMMUNALT REGI

|                                                                | Opstart       | Dage |
|----------------------------------------------------------------|---------------|------|
| Omsorg for borgere med demens (demens 1)                       | 15. august    | 5    |
| Kontakt med sindslidende borgere i hjemmeplejen                | 22. august    | 5    |
| Medicinadministration                                          | 29. august    | 5    |
| Personer med demens, aktiviteter og sygdomskendskab (demens 2) | 12. september | 10   |

### SOCIALPSYKIATRI OG FYSISK/PSYKISK HANDICAP

|                           | Opstart       | Dage |
|---------------------------|---------------|------|
| Farmakologi i psykiatrien | 22. september | 5    |

### VEJLEDERKURSER

|                                  | Opstart      | Dage |
|----------------------------------|--------------|------|
| Forflytningsvejleder             | 17. august   | 12   |
| Praktikvejleder - særlig indsats | 7. september | 3    |

### ANDRE KURSER

|                           | Opstart       | Dage |
|---------------------------|---------------|------|
| Brandbekæmpelse - 3 timer | 9. august     | 1    |
| Førstehjælp - 6 timer     | 13. august    | 1    |
| Førstehjælp - 3 timer     | 15+16. august | 1    |

### TILMELDING

Tilmeldingsfristen til vores kurser er som regel tre uger før kursusstart - på [www.sosusyd.dk/kursus](http://www.sosusyd.dk/kursus) kan du orientere dig om de enkelte kurser.

### PRIS

De fleste af vores AMU-kurser er gratis for personer med en uddannelsesbaggrund som ufaglært eller faglært. Hvis der er deltagerbetaling er det anført under det enkelte kursus. Se mere om priser på [www.sosusyd.dk/kursus](http://www.sosusyd.dk/kursus)



SE DET KOMPLETTE UDBUD I VORES KURSUS-KATALOG - FIND DET PÅ [SOSUSYD.DK/KURSUS](http://SOSUSYD.DK/KURSUS)

Find os på Facebook [Facebook.com/sosusydskursus](https://www.facebook.com/sosusydskursus)

### VIL DU PÅ KURSUS?

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



Betina Kjær Nielsen  
Kursussekretær



Lotte Trassdahl Tarp  
Kursussekretær

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

**SOSU** SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa

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 innersål 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,-



1/2 PRIS  
2 PAR KUN

**400,-**

Se flere  
KANON  
tilbud på  
[praxiswear.dk](http://praxiswear.dk)

**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,-



1/2 PRIS  
2 PAR KUN

**250,-**

**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,-



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