

Fagbladet **FOA**

8

TIP
til sikker nethandel
SIDE 42

fokus:

**MINDRE VOLD
PÅ JOBBET**

Færre FOA-medlemmer får klø
SIDE 8

LØNTJEK GAV BONUS

Omsorgsmedhjælper får 210.000 kroner ekstra
med hjælp fra FOA
SIDE 30

HUSK MADPAKKEN

Stadig færre vuggestuer har madordninger
SIDE 6

P-vagt Pia Blom trækker i uniformen hver dag

TØJET SKAL VÆRE RART OG SMART

Hellere bekvemt end tjekket, lyder dommen over arbejdstøjet.

SIDE 34

Færre øretæver i luften

Der er sjældent noget som helst positivt at sige om vold.

Det negative budskab har i alt for mange år været, at urimeligt mange offentligt ansatte med direkte borgerkontakt må lægge krop til slag, skub og spark. 32 procent af de ansatte på social- og sundhedsområdet og 15-20 procent på det pædagogiske område har været udsat for vold inden for det seneste år. Det er smertefuldt og urimeligt – og til tider direkte invaliderende.

Men nu er der – endelig – en lille optimistisk solstråle at spore. En ny undersøgelse fra Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning peger på, at volden inden for flere FOA-faggrupper er faldende. En af de midtjyske institutioner, der bidrager til knækket på voldskurven, er Bøgehusene i Ikast. Her har personalet succes med at observere beboernes signaler, tolke dem og undgå de farlige situationer. Voldsepisoderne er halveret inden for de seneste to år.

Eksemplet viser tydeligt, hvor vigtigt ressourcer til vedholdende forebyggelse kombineret med en stærk faglighed er. Lige så tydeligt er det, at vi – langt fra – er kommet de blå mærker og blodsudgydelserne til livs. Kampen mod volden må fortsætte. ★



Gitte Hejberg

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

Finn Olsen
redaktionschef
fino@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 97

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

Britta Lundqvist
journalist
brlu@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 20

Mindre vold mod de ansatte

Antallet af voldstilfælde på FOA-arbejdspladser er faldende. På døgninstitutionen Bøgehusene i Ikast er det halveret på to år.

Side 8-11



IT / BØRNE-

HØJDE

I børnehuset Knolden i Roskilde leger børnene med alt fra digitale mikroskoper til interaktive bøger.
Side 16

På med løbe-skoene

Sådan kommer du i gang med at løbe

Side 50



Forældre dropper madordning

Færre vuggestuer har en madordning. I Poppellunden i Svendborg skal børnene nu have to madpakker med.

Side 6

I hvert nummer

Dennis K	14
Det virker	19
Fagligt talt	20
FOA hjælper	30
Spørg løs	32
7 skridt	47
Mad med Klinken	53
Quizen	58

tema
arbejdstøj

Tøjet skal være praktisk

Vi har bedt seks FOA-medlemmer og en modeekspert om at vurdere arbejdstøjet.
Side 34-40

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

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

Signe Højgaard
journalist
signe.hojgaard@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 33

Joe Anderson
grafiker
joe001@foa.dk
Tlf.: 46 97 23 22

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

UDGIVER

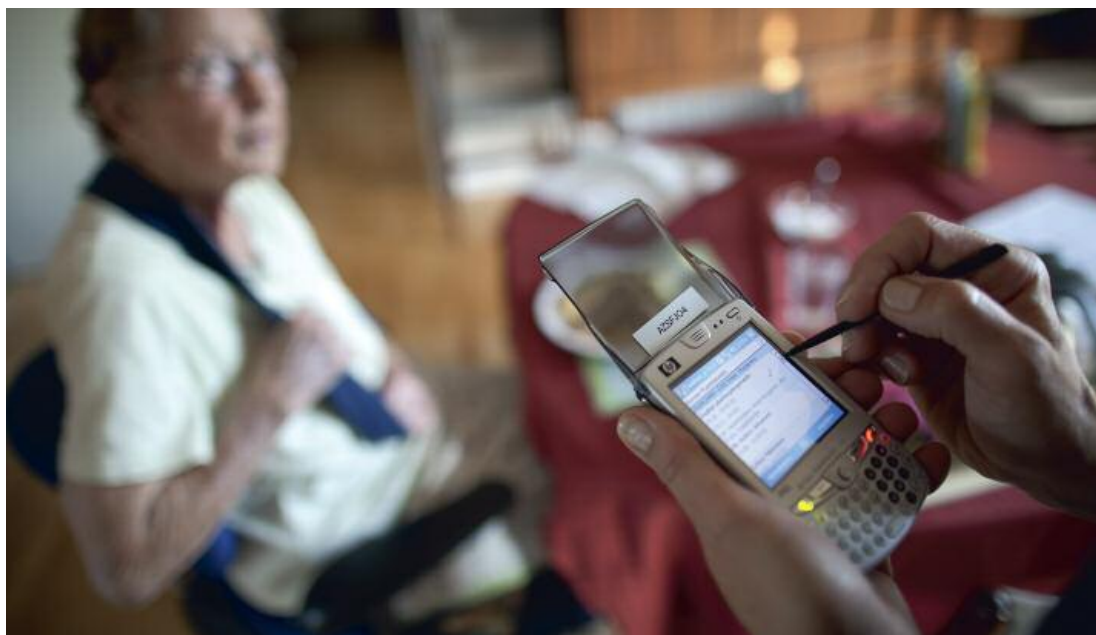
FOA
FAGOGARBEJDE

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

Vi registrerer det samme igen og igen

Skrivearbejdet fylder stadig mere for offentligt ansatte. Og langt fra alt giver mening, mener FOAs medlemmer.

Af Merete Nielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Mindre tid på bureaukrati og mere tid til kerneopgaven – samværet med borgerne. Det har været mottoet for regeringen og kommunale topledere. Alligevel oplever mange offentligt ansatte, at de bruger stadig mere tid på tidsregistrering og faglig dokumentation.

Det fremgår af en ny FOA-undersøgelse, hvor 63 procent af medlemmerne siger, at de bruger mere tid i dag end for to år siden på skrivearbejdet. Kun fire procent bruger mindre tid.

To ud af tre oplever, at de i større eller mindre grad bruger tid på at notere fakta, som ikke giver mening.

Hvorfor skrive det to gange?

Især ansatte inden for social- og sundhedsområdet giver udtryk for, at de bruger for meget tid ved tasterne.

“Hvorfor skal vi skrive det samme flere steder,” lyder et af de gængse kritikpunkter i undersøgelsen.

63 procent af FOAs medlemmer siger i ny undersøgelse, at de bruger **mere tid på tidsregistrering** og faglig dokumentation end for to år siden.

Tag problemet op

Karen Stæhr, formand for FOAs Social- og sundhedssektor, kender godt til kritikken. Fra Ældrekommissionens arbejde i 2012 ved hun, at man ikke bare kan skyde skylden på lovgivningen. Det handler mere om, hvordan den bliver omsat i de enkelte distrikter i kommunerne.

“Derfor vil jeg opfordre til, at man som medarbejder bruger sin faglighed til at stille spørgsmål og tage problemerne op på personalemøder, hvis man oplever, at man skal registrere ligegyldige ting. Måske handler det om, at ledelsen ikke har været gode nok til at forklare, hvad oplysningerne skal bruges til.”

Når det er sagt, kan hun sagtens forstå, at man som ansat er træt af at skulle udfylde det samme flere steder.

“Der trænger til en it-mæssig oprydning, så systemerne kan snakke sammen.” ★

men@foa.dk

30

procent af FOAs medlemmer bruger mere end 15 minutter og op til 45 minutter om dagen på, hvad de ser som unødigt skrivearbejde.

Bliver det brugt til noget?

De typiske kritikpunkter fra FOAs medlemmer er:

- At man registrerer det samme flere steder.
- At det, man registrerer, ikke bliver brugt til noget
- At man skal registrere, når alt er, som det plejer i stedet for bare at skrive, hvis der er noget ud over det sædvanlige hos en borger.

Det siger medlemmerne

“Vi skriver handleplaner, men da vi skal bruge å meget tid på handleplaner, når vi ikke det, der står skrevet.”
Sosu-hjælper på et plejehjem

“Vi laver dobbelt dokumentation – skal skrive det samme under flere faneblade, spild af tid.”
Sosu-assistent på et plejecenter

Kilde: ‘Det siger medlemmerne af FOA om tidsregistrering og faglig dokumentation’.

Færre vuggestuer har en madordning

Frokostordninger i vuggestuerne viger pladsen for medbragte madpakker. **En ærgerlig udvikling**, lyder det fra både forældreorganisation og FOA.

Af Nana Toft

I 2008 meldte den tidligere regering ud, at alle børn skulle sikres et sundt måltid i daginstitutionerne. Siden er udviklingen gået i den stik modsatte retning for de mindste børn.

En undersøgelse fra Bureau 2000 viser nemlig, at det ikke længere er så almindeligt, at vuggestuerne sørger for mad til børnene. I 2009 meldte 67 kommuner, at alle vuggestuebørn fik mad af institutionen. I 2012 var tallet faldet til 43 kommuner.

“En ærgerlig udvikling,” lyder det fra **Jakob Sølvhøj**, pædagogisk sektorformand i FOA.

“Det er virkelig trist, at det, der var en politisk dagsorden for bare 3-4 år siden, nærmer sig en sjældenhed. Vi ser jo gerne, at madordninger er en del af kerneydelsen.”

Lars Klingenberg, formand for forældreorganisationen FOLA, er enig. Han er dog ikke syndeligt overrasket over udviklingen.

“Madordningerne endte med at blive frivillige. Samtidig er kommunerne presset på budgetterne, så nu er udgiften endt hos forældrene. De vælger ordningen fra, da det ellers kan blive meget dyrt,” forklarer han.

Begge understreger dog, at de virkelige tabere bliver børnene.

“Vi ved, at det ikke er alle forældre, der har mulighed for at sikre, at deres børn får et sundt måltid hver dag. Det bør derfor være en samfundsopgave,” siger Jakob Sølvhøj. ★

mail@nanatoft.dk

Færre frokostordninger

I 2009 oplyste 67 kommuner med **86%** af vuggestuebørnene, at børnene fik mad af institutionen. I 2012 oplyste 43 kommuner med **35%** af vuggestuebørnene, at børnene fik mad af institutionen.

Kilde: Prisen på pasning, 2010, Bureau 2000, og Dagtilbud: Pris og kvalitet 2013, Bureau 2000

Madpakkefarcen

- **2008:** Regeringen, DF og Ny Alliance beslutter, at alle børn i daginstitutioner senest 1. januar 2010 skal have frokost i institutionen.
- **2009:** Regeringen beslutter, at ordningen skal være obligatorisk 1. januar 2011.
- **2011:** Daværende indenrigsminister Karen Elleman gør ordningen frivillig.
- **2013:** Kommunernes Landsforening vil tilbage til obligatoriske madordninger, men børneminister Christine Antorini (S) afviser.



Fra madmor til madpakker

Tidligere havde Poppelunden i Svendborg en **køkkendame**, der lavede mad hver eftermiddag. Nu skal børnene have to madpakker med.

Af Nana Toft ★ foto: Søren Skarby



3.700 kroner. Så meget ville det koste at have Jeppe gående i vuggestuen i den integrerede institution Poppellunden i Svendborg, hvis forældrene havde sagt ja til en madordning.

“Det blev dog et nej,” lyder det fra **Claus Joensen**, medlem af forældrebestyrelsen og far til Luis på seks og Jeppe på to.

Farvel til madmor

Nu får Luis og Jeppe som alle andre børn i Poppellunden to madpakker med hver dag. En til frokost og en til om eftermiddagen. Sidste år måtte Poppellunden nemlig sige farvel til deres madmor, der ellers havde sikret unger-

Forældre dropper madordning. Et flertal af forældrene i Svendborg Kommune har sagt nej til kommunens tilbud om en madordning i daginstitutionerne.

ne et mættende eftermiddagsmåltid hver dag.

Ærgerligt, mener Claus Joensen.

“Ideen om et mættende måltid

mad og en køkkendame i institutionen er god. Børnene kan deltage lidt i madlavningen, se og smage på ting. Det, tror jeg, er godt for børnene,” forklarer Claus Joensen.

Dyr madordning

Da Poppellundens madmor blev afskediget, fik forældrene tilbud om en madordning fra kommunen. Det ville dog koste knap 700 kroner ekstra om måneden, og det var kun for frokosten.

Sakset fra foa.dk

26.03

Dagplejere filmer sig selv

I Lolland-Falster er dagplejer Eva Christensen som den første dagplejepædagog i landet blevet certificeret til selv at kunne undervise i ICDP (International Child Development). Her bruges videooptagelser til at træne empati og lydhørhed over for børnene.

27.03

Sådan får vi mænd i FOA-fag

Hvis flere mænd skal arbejde inden for omsorgsområdet, skal arbejdet blandt andet beskrives mere maskulint. Det mener sociolog Kenn Warming, som har interviewet 45 mandlige social- og sundhedsmedarbejdere, pædagoger og sygeplejersker til sin netop afsluttede ph.d.-afhandling.

02.04

Få uddanner sig efter dagpenge-stop

Kun 45 procent af FOAs medlemmer tager imod tilbuddet om uddannelse, efter de er røget ud af dagpengesystemet. Det viser tal fra Arbejdsmarkedsstyrelsen.

04.04

Sosu-eksamen ramt af konflikt

Omkring 450 sosu-elever har fået udskudt deres afsluttende eksamen, fordi omkring 80 procent af deres lærere har været lockoutet af Kommunernes Landsforening.

17.04

Sosu'er får 245.000 i erstatning

En social- og sundhedsassistent har fået 245.000 kroner i erstatning, fordi hun blev fyret, selv om hun er handicappet. Ligebehandlingsnævnet har afgjort, at fyringen var ulovlig.

Læs flere nyheder på foa.dk

mail@nanatofit.dk

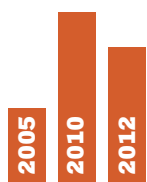


Voldskurven er knækket, og det mærker de også i Bøgehusene i Ikast, et bosted for voksne autister. Her har personalet gjort en stor indsats for at **forbedre kommunikationen** med beboerne, som i mange tilfælde ikke har noget sprog. Her sker det ved hjælp af kort med tegninger på.

Færre øretæver på jobbet

Den dramatisk stigende voldskurve på FOA-arbejdspladserne er knækket.

Af Finn Danielsen ★ foto: Niels Åge Skovbo



Voldskurven knækket

I årene 2005-2010 steg antallet af voldsepisoder på danske arbejdspladser fra **3,3%** til **7,5%** af alle ansatte. I 2012 var tallet faldet til **6%**.

Kilde: NFA, 2012

Færre riv og krads

Mens **36%** ud af 250 sosu-assistentter på midtjyske plejehjem i 2010 oplevede at blive 'revet, kradset eller nappet' var det **29%** i 2011.

Kilde: Psykolog Lars Peter Sønderbo Andersen, Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning

Stort fald på børneområdet

- I 2010 blev **24%** i gruppen pædagoger og pædagogmedhjælperer udsat for vold.
- I 2012 blev **20%** af pædagogerne og **15%** af pædagogmedhjælperne udsat for vold.

Kilde: NFA, 2012

De ansatte på social- og sundhedsområdet hører til de faggrupper, der er mest udsat for vold i Danmark. Hver tredje sosu-ansat er inden for det sidste år gået hjem fra arbejde med et blåt øje, en brækket næse eller det, der er værre. Det viser tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA).

En ny undersøgelse peger imidlertid på, at volden er faldende. Manden bag den gode nyhed er **Lars Peter Sønderbo Andersen**, psykolog og ph.d. fra Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning. Han har kikket på udviklingen for flere FOA-faggrupper, og det ser ud til, at både sosu-personale, ansatte i psykiatrien og pædagogmedhjælperer på specialskoler oplever mindre vold i hverdagen. For eksempel blev 29 procent af sosu-assistentterne på plejehjemmene slået i 2010, mens tallet året efter var faldet til 18 procent.

"En forsigtig konklusion er, at volden falder, og vi kan se det i andre brancher også. Men vi skal have flere målinger for at kunne sige noget helt bestemt," siger Lars Peter Sønderbo Andersen.

Det bliver ved truslerne

Lars Peter Sønderbo Andersen har kikket på udviklingen i det midtjyske område fra 2010 til 2011, men det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø bekræfter tendensen på landsplan. Det samme gør en undersøgelse blandt FOAs medlemmer. 26 procent af medlemmerne oplevede fysiske overgreb på deres arbejdsplads i 2008, men det tal er i 2012 faldet til 15 procent.

Mens antallet af voldstilfælde er faldet tydeligt i den midtjyske undersøgelse, er truslerne om vold kun faldet i mindre omfang. Der bliver truet næsten som før, men truslerne bliver sjældnere ført ud i livet.

"Vi ser tallene som en fjer i hatten for fagligheden. Medarbejderne har fået nogle kurser, så de bedre undgår, at konflikter udvikler sig," siger Lars Peter Sønderbo Andersen.

Forebyggelse virker

Den vurdering er **Birgitte Bækgaard Brasch**, konsulent i Socialt Udviklingscenter SUS, enig i.

"Volden falder på nogle områder. Og det er typisk områder, der har arbejdet med forebyggelse i mange år," siger hun.

Birgitte Bækgaard Brasch mener, at personalet er blevet bedre til at håndtere situationer, der rummer risiko for at ende i vold. Men institutionerne er også blevet mere opmærksomme på at inddrage brugere og borgere og høre, hvad de mener. Det forebygger også vold.

Forbundssekretær **Inger Bolwinkel** fra FOA glæder sig over den positive udvikling, men hun får alligevel ikke armene helt i vejret.

"Der er stadigvæk alt for mange FOA-medlemmer, der bliver udsat for vold. Men det er et vigtigt budskab, at man faktisk kan gøre noget ved problemet." ★

fida@foa.dk

15

procent af FOAs medlemmer oplyste i 2012, at de inden for det seneste år har været udsat for vold på jobbet. I 2008 var tallet **26%**.

Kilde: FOAs analyseafdeling

Flest tæsk til sosu'er

32% af de ansatte på social- og sundhedsområdet har været udsat for vold inden for det seneste år. Det tilsvarende tal for politi- og fængselsbetjente er **26%**.

Kilde: NFA 2012



Vold er ofte udtryk for afmagt og kan opstå, fordi borgeren føler sig ydmyget, overset eller dårligt behandlet. Aggression kan også opstå hos mennesker med demens eller som udslag af psykisk syge.

Kilde: www.arbejds miljo web.dk



57-årige Søren Ryskjær vil have **madro**, og Charlotte Hertz ved, at hun ikke skal gå for tæt på.



Beboerne har fået lov til at sige fra

Større respekt for beboernes ønsker har på to år **halveret forekomsten af vold** på døgninstitution i Ikast.

Af Anne Wittorff ★ foto: Niels Åge Skovbo

Han skal bare lige have sko på, konstaterer **Charlotte Hertz**. Hun skal egentlig tisse, men det må vente. De skal ud at gå nu, og hendes kollega står udenfor og venter.

Med en hurtig bevægelse griber hun et par sorte gum-misko. Beboeren – en midaldrende mand i strømpesokker

ser uforstående til, da hun løsner snørebåndene. Social- og sundhedsassistenten har ikke fortalt ham, hvad der skal ske. Faktisk har hun ikke sagt et ord.

Da hun sætter sig på hug lige foran den tavse beboer, mærker hun klasket. Hans flade hånd hårdt mod hendes

kind. Så går det op for hende. Hun har slet ikke lagt mærke til den beboer, hun egentlig skulle passe på. Det er derfor, han er vred.

Forebyggelse halverede volden

Episoden er en af mange. I 2008, da Charlotte Hertz bliver ansat på døgninstitutionen Bøgehusene i Ikast, er vold og trusler fra beboerne en del af hverdagen. I perioder overskygger de mange episoder helt glæden ved at gå på arbejde, husker Charlotte Hertz.

“Når jeg stod op, fyldte det meget, og når jeg kom hjem, holdt jeg ikke rigtig fri, fordi jeg gennemgik dagens episoder i hovedet,” fortæller hun.

Siden 2008 har Charlotte



Hvorfor skal de egentlig tage bad hver dag, hvis de ikke har lyst?

CHARLOTTE HERTZ, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

Hertz og resten af personalet på Bøgehusenes fire afdelinger arbejder målrettet med at forebygge vold. Noget, der har mere end halveret antallet af voldsregistreringer alene siden 2010.

Beboere kan tage stilling

57-årige Søren Ryskjær sidder alene ved det aflange fællesbord. Den skarpe middagssol drøner ind ad vinduet og farver resterne af hans hår hvidt.

På det lyse bøgetræsbord står hans frokost. To halve rugbrødsmadder, en kande med mælk og en kold Tuborg Light.

Resolut griber han sin gaffel. Han går efter rullepølsen. Men så får han øje på Charlotte Hertz. Hun står ved siden af ham – en armslængde væk.

Søren drejer hovedet og kigger direkte på Charlotte. Hun træder hurtigt et skridt tilbage. Charlotte kender nemlig det blik. Det er sådan, Søren siger fra. Sådan, han fortæller, at hun står for tæt på.

Respekt og kommunikation

Bedre kommunikation og større respekt for beboernes

5 gode råd fra Bøgehusene

- 1. Vis respekt.** Giv beboerne mulighed for at sige fra, hvis man træder deres grænser for nær.
- 2. Se på kropssproget.** Mimik siger ofte mere end ord.
- 3. Sørg for dialog.** Brug dialogkort til at fremme dialogen, hvis beboeren ikke kan kommunikere med ord.
- 4. Vær tålmodig.** Det kan tage tid, før nye tiltag virker.
- 5. Del din viden.** I Bøgehusene har man f.eks. lavet videoklip, der beskriver de enkelte beboeres behov.

ønsker er hovedårsagen til, at der opstår langt færre voldelige episoder på Bøgehusene end tidligere.

“Vi er blevet mere opmærksomme på, at selvom vores beboere er meget begrænsede, er der ting, de selv kan tage stilling til. Det kan for eksempel være at tage bad. Hvorfor skal de egentlig tage bad hver dag, hvis de ikke har lyst?” spørger Charlotte Hertz.

Hendes kollega **Inge Lea Christensen** har været om-

sorgsmedhjælper på Bøgehusene i ti år. Hun mærker også den forandring, der er sket i løbet af de sidste fire år:

“Hvis en beboer strittede imod tidligere, havde jeg tendens til at tænke: Ej, det må da kunne lade sig gøre. Nu er jeg blevet bedre til at acceptere, at det ikke er alle krav, jeg stiller, beboeren kan leve op til,” forklarer Inge Lea Christensen. ★

annewittorff@hotmail.com

Hvad siger du?

Er vold et problem på din arbejdsplads?

Sig din mening på Facebook

www.facebook.com/fagogarbejde

Det er ikke alle krav, jeg stiller, beboerne kan leve op til.

INGE LEA CHRISTENSEN,
OMSORGSMEDHJÆLPER

48

Så mange gange registrerede Bøgehusene vold og trusler i 2012. I 2010 var tallet 134.

Hvad tæller?

Personalet i Bøgehusene registrerer alle episoder, også små episoder som tilfældige dask. Hver gang skal personalet vurdere, hvor påvirkede de er efter episoden. Det sker på en skala fra 1 til 9.

Kvinder mest udsat

Dobbelt så mange kvinder (8%) som mænd (4%) udsættes for vold.

Kilde: NFA, 2012

Sådan forebygges vold

Af Finn Danielsen

Brug fagligheden. Trusler og vold skal vurderes i en professionel faglig sammenhæng. Den faglige viden kan hjælpe borgeren/patienten til at håndtere sine frustrationer uden at blive voldelig. Brug fagligheden til at tale den truende situation ned i stedet for op.

Samarbejd bredt. Fælles mål og kendskab til hinandens opgaver er vigtigt for at undgå vold. Det samme er en volds-

politik og klare retningslinjer for, hvordan arbejdspladsen konkret tackler trusler og vold. Lav faglig sparring med hinanden og tilbyd supervision til alle medarbejdere.

Skab trygge rammer. Se på, om de fysiske rammer på arbejdspladsen kan indrettes på en måde, som giver større tryghed. Træn jer i, hvordan man verbalt og kropsligt skal reagere på aggression. Husk introduktion og vejledning til alle nye medarbejdere.

Vurdér risikoen. Brug arbejdspladsvurderingen (APV) til at vurdere risikoen for vold i samspil med plejeplaner og andre faglige metoder. Overvej behovet for alarmer, overvågning og kaldeanlæg. Lær af de voldsepisoder, I oplever, og tilrettelæg arbejdet, så risikoen er mindst mulig.

Kilder: www.arbejdsmiljoweb.dk, www.forebyg vold.dk, Branchemiljørådet Social og Sundhed

groft sagt

Automatisk valgt fra
Flere og flere arbejdsgivere bruger ifølge avisen.dk sorteringsrobotter til at vælge ansøgere fra.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Landsholdsspilleren **Daniel Agger** skal være med til at kåre hverdagens helte blandt FOAs faggrupper.

Fodboldspilleren Daniel Agger har sagt ja til at medvirke i en kampagne, som hylder hverdagens helte blandt sosu'er, portører, handicaphjælper og FOA-faggrupperne. "Jeg er med i det her projekt, fordi jeg synes, at det rammer

de rigtige mennesker. Det er nogle af de mennesker, jeg har allerstørst respekt for på arbejdsmarkedet," siger Daniel Agger.

Det er PenSam, FOAs pensions- og forsikringsselskab, som står bag kampagnen, som går i luften den 2. maj. På en ny hjemmeside - www.voreshelte.dk - kan alle indstille kantine medarbejdere, sosu'er og andre kunder i PenSam til at blive månedens helte. En gang om året vil Daniel Agger og PenSam også kåre årets helt blandt de indstillede.

Daniel Agger er en fast del af det danske landshold. Til daglig spiller han i den engelske klub F.C. Liverpool, som han blev solgt til for 63 millioner kroner i 2006. Oprindeligt kommer Daniel Agger fra Hvidovre og fik sin professionelle debut i fodboldklubben Brøndby. Daniel Agger oplever selv, at han er tæt på FOAs medlemmer: "De er meget lig det, jeg kommer fra, den opdragelse, jeg har fået, og den familie jeg har. Jeg har den største respekt for de mennesker. De arbejder stenhårdt, og de får ikke særlig meget fokus for det, de laver," siger Daniel Agger. ★



Daniel Agger har spillet for det danske landshold i fodbold siden 2005. Han hylder hverdagens helte blandt FOAs faggrupper i en ny kampagne fra PenSam.



”Efter 4 uger med Menoflora var mine hede- og svedeture pist væk”

**Caja Nielsen - 49 år
Sygehjælper**

Overgangsalder uden hede- og svedeture



Da Caja Nielsen blev 49 år, kunne hun godt mærke, at generne fra overgangsalderen begyndte, og hun prøvede mange ting, men intet hjalp.

Hede- og svedeturene blev kun værre og værre, og efterhånden kunne de forekomme op til 20 gange i døgnet. Om natten vågnede hun ofte og var helt gennemblødt af sved.

Problemet – pist væk

”Da jeg en nat vågnede af mine svedeture, gik jeg på internettet for at søge hjælp. Her kunne

Helt naturligt

jeg læse flere steder, at mange havde gode erfaringer med naturmidlet Menoflora, så jeg besluttede mig til også at prøve”, fortæller Caja.

”Jeg bestilte en pakke, og blot 3 dage senere lå den i min postkasse. Efter få dage med Menoflora var det tydeligt, at både hede- og svedeture aftog.

Og efter bare 4 uger var mine problemer pist væk. Spørger man mig, fortjener Menoflora en guldmedalje.”

Naturligt alternativ

”Jeg har altid haft den filosofi at vælge naturlige alternativer som løsning, når det var muligt.

Det har jeg gode erfaringer med, og det mener jeg, kroppen er bedst tjent med. Jeg kan varmt anbefale Menoflora, hvis du har gener i overgangsalderen og gerne vil gøre noget ved det – helt naturligt.”

Kom godt igennem overgangsalderen

Menoflora er tabletter, som indeholder ekstrakter fra planterne sojabønner, rødkløver og salvie. Den kombination har gennem generationer hjulpet kvinder med at slippe for gener i overgangsalderen. Prøv Menoflora og mærk forskellen.

Læs mere på wellvita.dk

Et godt tilbud

79⁰⁰

Halv pris

Bestil nu! 82 30 30 40 eller www.wellvita.dk 

Prøv Menoflora - 45 dages forbrug for kun kr. 79,-

Prøv Menoflora - 45 dage til halv pris kun kr. 79,- Herefter sørger vores leveringservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Menoflora hver 2. måned for kun kr. 159,-. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse.

Bestil på telefon 82 30 30 40 hverdage fra kl. 8.00 - 16.00 eller på www.wellvita.dk.

Produktet leveres direkte til din postkasse sammen med et girokort, som du betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



dennis k

LO – også for offentligt ansatte?

Er LO både for privat ansatte og offentligt ansatte? Spørgsmålet er igen blevet aktuelt. LO var fra starten de privatansattes hovedorganisation. Det er på mange måder en stolt historie, men det er også historien om industrialisering og lønmodtagere hos private arbejdsgivere. Offentligt ansatte kom hurtigt til i mindre målestok, men det var først med udbygningen af den offentlige sektor i 1960'erne og de følgende årtier og overgangen fra tjenestemandsansættelse til overenskomstansættelse, at de offentligt ansatte for alvor kom til at fylde i LO.

Alligevel måtte de offentligt ansatte i mange år affinde sig med at spille andenviolin – det hedder i LO-jargonen at lære de faktiske forhold i jernindustrien at kende. Det har flyttet

sig i de sidste par årtier, og varetagelsen af interesserne for offentligt ansatte kom for alvor på dagsordenen, da LO i 2003 vedtog en gennemgribende fornyelse. Så langt så godt.



Udviklingen i LO peger i den helt gale retning.

Der er nemlig dukket et par grunde mere op på det seneste til at kigge nærmere på LOs interessevaretagelse. FOAs hovedbestyrelse gav LO det gule kort, da det blev afsløret, at der var dannet en hemmelig ledelse udenom FOA under trepartsforhandlingerne.

En ledelse, hvor der skulle vises partibog ved indgangsdøren. Det er selvfølgelig helt uacceptabelt for FOA, der betaler det samme kontingent til LO som alle andre.

Og LOs pressemæssige flyverskjul under lockouten har så sandelig ikke været noget kønt syn. Kombinerer man det med de privatansattes forbunds blanke afvisning af, at der er noget galt i, at regeringen finansierer folkeskolereformen og vækstplanens besparelser med direkte indgreb i først læreres og underviseres overenskomster og siden hen i vores overenskomster, og tillægger man LOs helt ukritiske begejstring for vækstplanen, så peger udviklingen i LO i den helt gale retning. LO-medlemskabet koster en del millioner kroner om året. Det skal give nytteværdi for FOAs medlemmer. Ellers giver det ikke mening. ★

[kort sagt]

Er medlemskabet af LO pengene værd for FOAs medlemmer? Spørgsmålet er blevet aktuelt i forbindelse med lockouten af lærerne og LOs holdning til vækstplanen.



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Facebook

Praktik – én gang til!

11. april

Jeg skulle have modtaget mit uddannelsesbevis som færdig sosu-assistent i morgen. Men på grund af lockouten er jeg mødt i skole hver dag de sidste to uger for at få et kryds. Nu er det så besluttet, at vi fra på mandag skal tilbage i vores sidste praktikker og i princippet arbejde til billig elevløn. Det er simpelthen ikke godt nok! I må som vores fagforening kunne gøre noget for at hjælpe os.

Jeg aner ikke, hvad løsningen skal være, men det kan ikke være rigtigt, at vi skal tilbage i en praktik, som vi allerede har bestået. Og skal jeg tilbage i praktik, så vil jeg da gerne selv have indflydelse på, hvor jeg ryger hen.

Det er ikke godt nok!

Louise Ingebrekt Jensen

Facebook

Smittebærer

15. marts

HK har lavet en undersøgelse, der viser, at to ud af tre går på arbejde, selv om de er syge. Er det det, samfundet stræber efter? Hvem tager hensyn til medborgere, der bliver smittet og – helt ærligt – kan man være det bekendt?

Birthe Swalethorp Porsborg

Facebook

Sig det højt!

21. marts

Det er jo skræmmende, at så mange oplever, de ikke har ytringsfrihed. Man er åben-



Man er åbenbart mere bange for offentlige chefer i Danmark end for muslimske terrorister.

SØREN GROTH PEDERSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på foa.dk og på FOAs Facebookside.

bart mere bange for offentlige chefer i Danmark end for muslimske terrorister – altså man tør godt tegne profeter; men ikke kritisere chefer. Lad os få slagtet de hellige køer, og brug FOAs materiale 'sig det højt, sig det fagligt'. Der er også en Facebook-gruppe: Gå til Facebook og skriv 'sig det højt' i søgefeltet.

Søren Groth Petersen

Facebook Ta' et par piller 15. marts

Selvfølgelig skal man ikke gå syg på arbejde og smitte andre, men vi ved jo også alle, at der er sygemeldinger i det offentlige, hvor man godt kunne have taget på arbejde, hvis man lige havde taget et par piller. På det private arbejdsmarked er sygeprocenten også meget lavere, og når projekter som disse kan påvise, at sygefraværet falder, må der jo være noget om snakken.

Bettina Pettersson

Facebook Hår af en skaldet? 9. april

Nu hvor lærerne er lockoutet, og skatteministeren har udtalt i tv, at lærerne er de første til at få moderniseret deres overenskomst, bliver det så vores tur i sosu-faget næste gang? Jeg tænker, at der er sparet rigtig meget i vores fag, og kan man pille håret af en skaldet?

Diana Thomsen

Facebook Jeg fik hadebreve 22. marts

Jeg turde heller ikke stå frem, mens jeg arbejdede. Da jeg gjorde det, var det på grund af den vasken hænder i Aarhus Kommune, hvor de ansatte var blevet pålagt at vaske beboere om natten. Vi skulle det samme på min arbejdsplads, det fortalte jeg på TV2 Østjylland. Resultat: Anonyme hadske breve fra tidligere kollegaer, som ikke hilser længere, men dog også



nogle breve med skulderklap fra nogle for mig ukendte personer.

Ellen Margrethe Janerka

Facebook Bliver sat på plads 26. marts

Det er jo ikke noget nyt, at hver gang man ytrer sig, bliver man sat på plads. Om det er medarbejderen eller arbejdspladsen, vægter man altid arbejdspladsen højere. Og tit og ofte er det den gode medarbejder, der må vige pladsen.

Anette Svane

FOA.dk Er man syg, er man syg 13. marts

At man i Aarhus nu vælger at honorere medarbejdere med en biograftur eller en buket blomster, hvis der ikke er noget sygefravær, er noget af det mest nedværdigende, jeg længe har hørt. Er man syg, er man syg, og er man rask, skal man naturligvis møde på arbejde.

Mette Møller-Larsen



Klædt på til jobbet

Syv ud af 10 FOA-medlemmer bruger arbejdstøj, de får på arbejdspladsen. Men tøjet er ikke altid lige populært. Grimt, uklædeligt og syntetisk er nogle af de minusord, arbejdstøjet får med på vejen i en ny medlemsundersøgelse.

Læs temaet side 34-40



Fagbladet FOA vil gerne høre din mening: www.foa.dk/debat eller www.facebook.com/fagogarbejde



Det er gennemsnitsalderen for FOAs medlemmer. Tæller man kun de erhvervsaktive, bliver gennemsnitsalderen 44,5 år.

Kilde: www.foa.dk

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side **FagOgArbejde**. Debattindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på **Facebook**.



“Prøv at se, om Lu



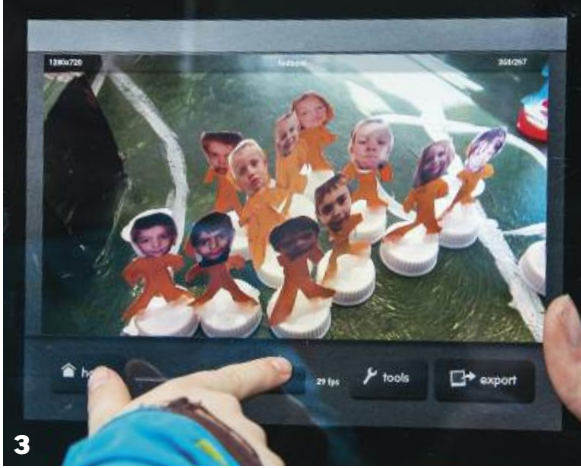
1 Nysgerrighed. “Ydrk, prøv at se, om Luna har lus,” lyder det fra Gustav på fem år, der putter det digitale mikroskop op i håret på Luna. Lunas hårstrå – forstørret tusind gange – toner frem på computerskærmen. “Børnene bliver helt anderledes nysgerrige på den her måde,” forklarer Rasmus.



2 Børnenes præmisser. “I dag skulle vi tage et billede af noget, der er rundt,” siger Marius ned i den gule diktafon. “Det er dokumentation på børnenes præmisser, og de lærer at lave en præsentation. Forældrene synes også, det er sjovere at høre deres eget barn fortælle, hvad de har oplevet, end at vi gør det,” forklarer Rasmus.



1



3

3 Designet til 5-årige. En gruppe drenge har bygget fodboldbane og spillere og lavet en stop-motion film på iPad'en. "App'en Imotion er designet, så de fem-årige sagtens kan være med," fortæller Rasmus, mens Gustav ubesværet manøvrerer rundt i programmet.



3



3

una har lus"

4 Billeder i loftet. "Den bærbare miniprojektor er et fantastisk redskab til at formidle børnenes egne billedfortællinger," siger Rasmus. Projektoren kan kobles til alle digitale enheder og kaste børnenes billeder, tegninger og film op på loft eller væg.

[it i børnehøjde]

Projekt 'It i børnehøjde' blev startet i 2011 og involverer syv institutioner fra Roskilde Kommune, herunder Knolden. Ambitionen er at bruge erfaringerne til at udvikle brugen af digitale midler i samtlige daginstitutioner i Roskilde Kommune.

Børnene leger med alt fra digitale mikroskoper og bærbare projektorer til apps og interaktive bøger. "Der er så meget læring i it, og det skal vi udnytte. Men det skal ske på børnenes præmisser," siger pædagogmedhjælper Rasmus Max Byriel Andersen fra Børnehuset Knolden i Roskilde.

Af Nana Toft ★ foto: Mike Kollöffel



4





5

5 Skoleparat. Puppet Pals er børnenes favorit-app. Her kan de lave deres eget teaterstykke og klippe billeder af sig selv ind i stykket. "Børnene gør alt sammen i den her app. De lærer at samarbejde på en måde, de synes er sjovt. En vigtig egenskab, når de skal starte i skole," siger Rasmus.

6 Interaktive opgaver. "Hvad skal børnene lave på din opgave?" spørger Rasmus Sigurd. Det er nemlig børnene selv, der laver og tegner talopgaverne til Knoldens interaktive talbog. Bogen har en digital lydoplæser, hvor børnene indtaler opgaven til hinanden. "Her er det igen ikke de voksne, der giver opgaver. De laver dem selv. På deres egne præmisser," understreger Rasmus.

7 Søger viden. "Se, her er et R. Og her er et F." Ungerne finder hurtigt skatten, som er en række sten med bogstaver på, og der er gemt en ny opgave. Hver gang skal børnene bruge iPad'en til at søge viden – hvis de for eksempel ser en bille. "Det skaber en anden nysgerrighed på naturen og på sprog og bogstaver, når vi gør det på den her måde," siger Rasmus.

8 Samarbejde. Rasmus har som en af de første i Danmark lavet geocaching med et pædagogisk sigte. En lille blå prik på iPad'en viser, hvor børnene er på et kort, og børnene skal så samarbejde om at finde skatten. "Når alle børn samarbejder hele vejen, føler de sig betydningsfulde for fællesskabet," siger Rasmus.

Gode apps til børn

Rasmus Max Byriel Andersens top 5 over apps til både iPad og iPhone:

- **Puppet Pals:** Animations-app med både billeder og lyd.
- **Fotohuskespillet:** Huske/vendespil.
- **Geocaching:** Et navigationsspil hvor man med gps skal finde gemte genstande.
- **Professor X:** Et lær-at-læse-spil.
- **Imotion:** En foto- og video-app.



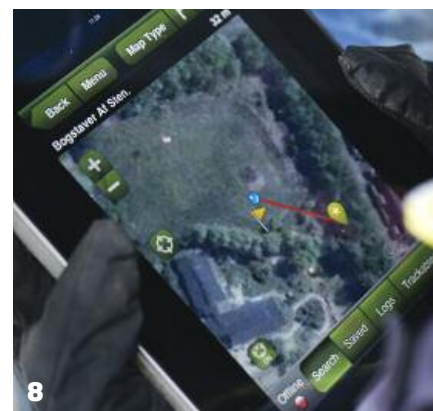
5



7



7



8



It er med til at stimulere sanserne og styrke børnenes kompetencer – fra de sociale og kreative til de sociale og logiske.

PÆDAGOGMEDJÆLPER RASMUS MAX BYRIEL ANDERSEN



6

det virker

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

Franks favoritter:

- **Kugelbahn** – “Der er rigtig meget teknik og en del koordination i at bygge kuglebanen.”
- **Plenty Play byggeklodser** – “De kan sidde rigtig længe og bygge, samle og skrue sammen.”
- **Udendørs værksted** – “Modsat hvad mange tror, så elsker pigerne også at hamre, skrue og bygge ting i vores værksted udenfor.”



Kugelbahn - sådan

Kugelbahn består af 200 rør og fittings, der kan samles på forskellige måder. Man hælder det ud på gulvet – og så er det ellers bare at gå i gang. Undervejs tester man, om kuglerne kan trille hele vejen igennem. Ellers må man bygge om igen – indtil det lykkes.

Hvem: Alle børn fra tre år, både drenge og piger.

Hvornår: Hele dagen – og hele ugen. Så længe børnene er indenfor.

Hvor længe: De kan lege helt op til en time.

Hvor køber jeg Kugelbahn?

Søg på 'kugelbahn stecksystem' på nettet, og du finder forskellige tyske butikker, der sælger det. Set til 119 Euro – det svarer til små 900 kroner.

Når børnene **hjælper hinanden** med at bygge kuglebanen, lykkes projektet altid, siger pædagogmedhjælper Frank Granzow.



Kuglerne triller ved fælles hjælp

Hvad går legen ud på?

Det handler om at bygge en bane, så kuglen løber hele vejen igennem. Børnene ved, at de er nødt til at arbejde sammen. De lærer både af hinandens fejl – og hinandens gode idéer.

Hvad lærer det dem?

At mennesker gør ting på forskellige måder. At vi er forskellige. Men at vi kan lære af hinanden og finde nye veje – sammen. Kuglebanen lykkes ofte kun, når de er sammen om den.

er der stor spænding for børnene i at følge kuglerne og se, om de når igennem. Der er kontant afregning, kan man sige.

Betyder det, at de gør sig mere umage?

Hvis kuglen ikke når igennem, må de bygge om, indtil det lykkes. Og det gør de altid: De bliver ved. For de vil have den her forløsning. De bliver ganske tålmodige af det. ★

mail@nanatoft.dk

Hvad adskiller kuglebanen fra andet bygge-legetøj?

Fordi rørene i banen er gennemsigtige



Navn: Frank Vinther Granzow

Alder: 47 år

Job: Pædagogmedhjælper i den integrerede institution Hanstholm Børnehus i Hanstholm.

Drejobogen skal skrives om

Ved OK-forhandlingerne på det pædagogiske døgnområde blev FOA præsenteret for krav fra Kommunernes Landsforening, (KL), om forringelse af arbejdstidsreglerne. Svaret var et klart nej, og vi kunne sidst i februar afslutte forhandlingerne uden ændringer af arbejdstidsreglerne.

Når KL frafaldt sine krav til arbejdstiden på det pædagogiske område, var det sandsynligvis helt efter den drejebog, som KL og regeringen

havde udarbejdet forud for forhandlingerne. En drejebog, hvor lærerne er udset til at være de første, der skal have forringet – eller rettere helt fjernet – deres arbejdstidsregler.

Det var utvivlsomt meget præcist udtrykt, når demonstrationen på Christiansborg

Slotsplads den 11. april blev holdt under overskriften *Lærerne er de første – hvem bliver de næste?* Lykkes det KL, at få tromlet lærerne helt ned med den lockout, der i skrivende stund fortsat er i gang, vil kommunerne med stor sandsynlighed sætte massivt ind for at forringe arbejdstidsreglerne på andre områder ved de næste OK-forhandlinger.

FOA har meldt klart ud, at vi støtter lærerne. Sådan må det være, fordi solidaritet er et bærende princip for fagbevægelsen. Men en støtte til lærerne er samtidig i allerhøjeste grad i vores egen interesse, fordi det kan bidrage til at kølnes KLs lyst til at føre sig frem på samme aggressive måde ved OK-forhandlingerne i 2015.

Hvordan og hvornår konflikten på skoleområdet finder sin afslutning, tør jeg ikke spå om her, men forhåbentlig kan en massiv støtte til lærerne under alle omstændigheder være med til at få KL til at skrive drejebogen om. ★



Af Jakob Sølvhøj, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Forhåbentlig kan en massiv støtte til lærerne være med til at få Kommunernes Landsforening til at skrive drejebogen om inden OK15.

88

procent af landets borgmestre mener, at frivillige i høj grad eller i nogen grad er en nødvendighed i fremtidens velfærd.

Kilde: Rundspørge i Radio24syv



Camping med FOA

Tag med på FOA-camping i Sandvig på Bornholm 9.-16. juni og oplev Folkemødet, der starter 13. juni. FOA betaler campingopholdet og giver et transporttilskud.

Læs mere

www.foa.dk/foa-camping



Styr på stress

Et nyt tema på FOAs hjemmeside giver viden og værktøjer til at forebygge stress på jobbet.

Læs mere

www.foa.dk/stress

Hovsa!

Hvis du lagde mærke til, at vi i Fagbladet FOA nr. 1 og nr. 2 bragte samme faglige kommentar fra Jakob Sølvhøj, så er det ikke Jakobs fejl. Det er redaktionen, der har kludret i det.



Colourbox

Ingen plads til larm

“Synes du der er steder nok i børnehaven, hvor du må råbe, snakke højt og larme?” Det spørgsmål har 2.718 børnehavebørn svaret på, og 59,3 procent af dem svarede nej.

Kilde: DCUM, Børnemiljøtermometret 2012

Rotation i Albertslund

Omkring 20 pædagogmedhjælpere i Albertslund Kommune skal sammen med andre ufaglærte i kommunen i gang med en uddannelse. Det vil give plads til, at arbejdsløse kan få en fod indenfor i de stillinger, der midlertidigt bliver ledige. Der er endnu ikke sat navn på de 20.

Flere dimser i dagplejen

Alle 51 børnehuse og dagplejegrupper i Frederikssund får nu en it-kuffert med bl.a. iPad, projektor, elektronisk mikroskop, mikrofoner, kamera, bærbar PC og elektronisk fotoalbum. Initiativet koster Frederikssund Kommune 900.000 kroner.

Kilde: Jyllands-Posten

De små siger

“Karoline på to et halvt var træt, da vi spiste, og var længe om det: **“Spis nu Karoline,”** sagde jeg. Så kiggede hun på mig og sagde: **“Jamen, der er jo ikke noget på gafflen!”**”

Indsendt af Jette R. Nielsen, Maribo, der har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP Danmark. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børne citat til redaktionen@foa.dk

33

procent. Så mange mænd var der blandt de nye elever på uddannelsen til pædagogisk assistent i 2011. I 2001 var andelen 13 procent.

Kilde: Momentum, KL



Blomster til Dorte

Dorte Balling, dagplejer i Skive Kommune, har været arbejdsmiljørepræsentant i mere end 15 år. Nu har Job og Krop-kampagnen givet hende et diplom og en buket blomster for de mange års indsats.

“Vores fag er jo et slitagefag, derfor er det så vigtigt, at man tænker over, hvordan de små ting i dagligdagen kan fungere bedre. At sidde ned, i stedet for at stå foroverbøjet. For du bukker dig rigtig mange gange i løbet af en dag. At lade børnene bruge deres stige, når de skal op i barnevognen eller på puslebordet, at lade dem dække bordet og i det hele taget være med! Jo mere børnene kan, desto bedre for dem og for dagplejeren,” siger Dorte Balling.

Kender du tallerkenmodellen?

Alle 64 dagplejere i Solrød Kommune har været på en uges madkursus. Kurset er blevet til i et samarbejde mellem Professionshøjskolen UCC og børneernæringskonsulent Kirsten Mikkelsen Ravnbøl. Kurset har ført til en mad- og måltidspolitik, der blandt andet omfatter ‘tallerkenmodellen’.

- Brød, kartofler, ris og/eller pasta fylder 2/5 af tallerkenen
 - Grøntsager og/eller frugt fylder ligeledes 2/5
 - Kød, fisk, æg, fedtstof og/eller ost udgør den sidste femtedel af tallerkenen.
- Desuden har de indført mange små måltider ud fra den tanke, at mætte børn er glade børn.



Colourbox



En lastbil, der leverer en flamingokasse med 50 madpakker i en institution vil ikke lære børnene mere om sund mad. Det er bare passiv affodring.

BENT EGBERG MIKKELSEN, PROFESSOR, AALBORG UNIVERSITET, TIL FOODCULTURE.DK

Sat på gaden

Stadig flere børn får den ubehagelige oplevelse, at familien bliver sat på gaden af fogeden. I 2002 blev 400 børnefamilier sat ud. I 2010 var tallet steget til 1.000, fortæller en ny rapport fra SFI.

Kilde: Når børnefamilier sættes ud af deres lejlighed, SFI, 2013

Overbeskyttelse giver bange børn

Pylrede voksne fører til **angste børn**, ude af stand til at tackle livet, mener legeforsker.

.....
Af Nana Toft

tema
kujoner og helte

Når børn lider af angst, skyldes det i mange tilfælde, at deres forældre er overbekymrede. Det mener norske **Ellen Beate Sandseter**, legeforsker og ph.d. i psykologi.

“Vi har en forældregeneration i dag, der forhindrer deres børn i at udfolde sig i risikofyldt leg. Men når børn ikke får lov til at udfordre og udforske deres grænser, får de til sidst det indtryk, at verden er farlig,” siger

Ellen Beate Sandseter. Hun peger på, at forskning viser, at en del af børnene tager angsten med sig op i voksenlivet.

Bræk bare benet

Mens det på vores bedsteforældres tid var naturligt at lade børn lege vildt, er nutidens børn pakket ind i vat.

“I dag er børn fuld tid i daginstitutionen, og alle forældre ønsker, at tiden skal være så fin, lykkelig og lyserød om mulig. De glemmer, at et brækket ben er en naturlig del af en barndom,” siger Ellen Beate Sandseter.

Forbudt at klatre i træer

Daginstitutionerne mærker også, at forældrene stiller stadigt større krav til børnenes sikkerhed.

“Inden for de sidste par år, er der i flere norske børnehaver kommet forbud mod at klatre i træer. Jeg mener, vi altid har klatret i træer i Norge. Så det er ganske opsigtsvækkende,” siger Ellen Beate Sandseter, der opfordrer en større dialog om, hvor grænserne for legen går.

“Det handler om at finde en god balance. Det vil gøre diskussionerne og de eventuelle konflikter let-tere at tackle,” mener Ellen Beate Sandseter. ★

mail@nanatoft.dk



Hvis man tager spændingen væk fra børn, stilles de dårligere i deres udvikling.

.....
ELLEN BEATE SANDSETER,
LEGEFORSKER

Hvert 10. barn er angst


Mere end hvert 10. barn og ung har så store problemer med angst og bekymring, at det er pinefuldt for barnet og griber forstyrrende ind i barnets og familiens dagligdag.

Kilde: Søren Benedikt Pedersen, Angstklinikken Århus



Delilah på 5 år er **et stort smil**. Hun kravlede igennem hullahopringen på det helt rigtige tidspunkt og bestod øvelsen.

Delil



Børnene har været igennem **helte-**
træning, og i dag er der heltetest
i institutionen Peder Lykkes Vej.
Børnene er blevet mindre angste
overfor sig selv, hinanden og
verden omkring dem, siger
pædagog Wanjiru Karuri.

.....
Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

ah er en helt

Læs videre på næste side ... →

Den ydre helt

For børn i aldersgruppen 3-6 år arbejder helteskolen med den såkaldte 'Ydre Helt', der koncentrerer sig om basisfærdigheder som opførelse, plig, hygiejne og etikette-attituder. Forløbet i en børnehave strækker sig typisk over 2 måneder og afsluttes med en heltestest for alle børn.



www.helteskolen.dk

Frygt, angst og nervøsitet

Der er en glidende overgang mellem frygt, nervøsitet og angst.

- **Angst:** En ubehagelig følelse af, at der er fare på færde, uden at der behøver at være det.
- **Frygt:** En følelse, man får, når man kender grunden og vurderer, at der kan ske noget farligt.
- **Nervøsitet:** En følelse af usikkerhed, mindreværd eller frygt for ikke at leve op til egne eller andres forventninger.

Udtalt angst eller nervøsitet er sygdomme, mens frygt er en hensigtsmæssig reaktion, der forhindrer, at man kommer til skade.

Kilde: www.netpsykiater.dk



Delilah er en helt

[helte træning]

Pædagog Wanjiru Karuri samt et kuld af børnehavebørn i Institutionen Peder Lykkes Vej 75 har netop gennemført et heltetræningsforløb med heltetræner og kropsterapeut Karim Maktabi fra Helteskolen.

Hvilket dyr er du?

Heltetræningen arbejder med fire temperamenter, repræsenteret af fire dyr. Hvert barn er mest ét af temperamenterne, men en helt forstår at balancere mellem alle fire og kan på den måde blive 'helt':

- Abe (glæde)
- Elefant (tristhed)
- Tiger (vrede)
- Sommerfugl (omsorg)

→ "Sig efter mig: Det skal nok gå godt. Jeg kan, jeg vil, og jeg gør det." Heltetræner **Karim Maktabis** stemme er høj, tydelig og kontant. Han fører an i et lille børnetog, der futter fra gangen og ind på en af stuerne i den integrerede institution Peder Lykkes Vej på Amager i København.

Det er en stor dag i dag. Der er heltestest. Kulminationen på et to måneder langt heltetræningsforløb, der har sat børnenes angst og frygt på prøve og har gjort dem til modige, hensynsfulde heltebørn.

"De er blevet mindre angst over for sig selv, hinanden og verden omkring dem," siger pædagog **Wanjiru Karuri**. Hun fortæller, at hvor børneflokkene før kunne være meget urolige, er den mere rolig nu:

"Heltetræningen har givet dem en ny

styrke i sig selv. Et større selvværd. Og så er de blevet mere hensynsfulde, synes jeg."

Fire dyr – fire temperamenter

Karim og børnene sidder i skrædderstilling på stuen med hænderne foldet foran sig.

"I dag skal I vise, at I kan klare jer selv. I skal være abe, elefant, tiger og sommerfugl," siger Karim Maktabi.

Aben, tigreren, elefanten og sommerfuglen er symboler på de fire temperamenter, som heltetræningen tager udgangspunkt i, og den næste time fører Karim børnene gennem en serie af øvelser, der lader dem afprøve hvert temperament – hvert af de fire dyr. Først når man kan balancere mellem de fire temperamenter, kan man blive 'hel' og opnå den





tema kujoner og helte

"Stræk jer ud. Kig mod loftet. **Tigre, tag jeres klør frem.** Hvor meget kød har I fået i dag?" spørger Karim.

"Pas på. Duk jer, ellers får du sværdet i hovedet. – "Flot, **hvor er I modige**", råber heltetræner Karim Maktabi.



Der er et væld af lykke-hormoner, der slår ind, når man overkommer sin frygt.

ELLEN BEATE SANDSETER, LEGEFORSKER



integritet, der er hele målet for heltetræningen:

Vis dine klør!

Børnene fjoller som aber og smiler sødt som sommerfugle. Pludselig begynder en af pigerne at græde.

"Hov, du er ked af det," siger Karim og går hen til hende. "Kan du huske tigreren? Tag din tigermaske på og vis dine klør!"

Børnene knurrer og river i luften med deres negle. Pigen er holdt op med at græde og viser stolt sine tigerklør frem.

De hopper fra taburetter og borde. De balancerer med paptallerkener på hovedet. De kravler gennem benene på Karim, der svinger et stort sværd. Hver gang børnene ikke gør det rigtigt, eller hvis nogen står og fjoller, sender Karim dem om bag køen, så de kan prøve igen: "Der er gået abe i jer. Ti stille."

Nicole tager springet

Nicole står på bordet og kigger ned på madrassen. Hun har aldrig været glad for den her øvelse. Så hopper hun. Ud over bordkanten og ned på madrassen. Hun samler benene og hopper op på en lille taburet foran hende. Karim sætter sig på hug foran hende:

"Du er blevet så modig. Jeg kan slet ikke se, det er den samme pige som for et par uger siden."

Nicole flækker i et stort smil. Hendes øjne lyser.

"Husk, du kan, hvad du vil!" siger Karim.

For Wanjiru har forløbet været fagligt inspirerende.

"Karim har på en helt anden måde udfordret børnenes grænser. Vi pædagoger kan godt være for pylrede. Det skal vi stoppe med og i højere grad



Jeg synes, vores børn har fået en anden styrke i sig selv efter heltetræningen. De er mindre angst for sig selv, hinanden og sådan set også for verden omkring dem.

WANJIRU KARURI, PÆDAGOG

vise børnene, at der ikke er noget at være bange for." ★

mail@nanatof.dk →

Hvad er en rigtig helt?



"En rigtig helt er stærk. Har store muskler og er sød mod andre mennesker."
Aras, 5 år, tiger - "fordi jeg er lidt farlig."



"Pippi Langstrømpe er en helt. Fordi hun er stærk."
Peri, 5 år, sommerfugl - "sommerfugle er søde og lidt bange for mennesker."



"En helt kan flyve. Og så træner de deres krop. De er søde mod sig selv og mod andre."
Delilah, 5 år, elefant - "vi er lidt langsomme og måske lidt triste."



"En helt slås mod de onde. Og så er de søde."
Zacchia, 5 år, abe - "måske fordi jeg er lidt fjollet og hopper meget rundt."

Hvorfor skal børn være helte?

Karim Maktabi, heltetræner og kropsterapeut, svarer for sig.

Heltetræning handler om at rumme sig selv og andre, så det gør børnene skoleklare. Børnene lærer at finde og tage vare på deres helt eget særpræg og integritet. Det gør dem robuste og mere livstrygge.

Du sagde til mig, at du gerne 'skræmmer' børnene lidt. Hvorfor?

Angst er den hurtigste vej til at vække sanserne, og har man vækket sine sanser, er man til stede i nuet. Men jeg har altid en kærlig undertone, som en gammel morfar med en urokelig ro.

Heltetræning handler også om mod?

Den indre helt er Helteskolens billede på mod. Modet er en lille muskel, der skal

trænes, så den lille helt en dag bliver en stor helt. Heltetræning styrker modet og skaber en indre styrke, en selvtillid og en følelse af, at 'jeg kan'.

Hvad har man lært, når man er blevet en helt?

Man har lært nye sider af sig selv at kende, fået et større selvværd og større forståelse af sit eget særpræg. Mange børn genkender et tomrum i maven, der opstår, når de er utrygge eller modløse. Det tomrum fyldes ud med heltetmod i heltetræningen. ★



mail@nanatof.dk

'Livet er jo farligt'

Børn skal lege i naturen. Det gør dem dygtigere til at **klare sig selv**, siger legepladsforsker.

Af Nana Toft

"Jeg havde en rigtig god oplevelse her den anden dag. Vi var i Valbyparken. En pige på 5-6 år sad højt oppe i et træ. Faren sagde: 'Pas nu på! Hvis du falder ned, ender du i brændenælderne!' Hun svarede: 'Far, jeg falder aldrig ned!'"

Helle Nebelong, legepladseksperter og formand for Dansk Legeplads Selskab, er ret glad for denne historie. Det var tydeligt, at pigen kendte sine grænser godt.

"Hun stolede på sig selv og sin krop. Var hun kommet derop, skulle hun nok også finde en vej ned," fortæller Helle Nebelong.

Helle Nebelong ser mange overbeskyttende forældre, der alt for hurtigt har pegefingern oppe: 'Pas nu på!' Men det skaber ikke stærke, livsduelige børn.

"For livet er jo farligt. Man kan dø af det. Men i naturen kan børn udfordre og udforske deres grænser og på den måde blive bedre rustet til livet," lyder det fra Helle Nebelong, der understreger, at hun personligt ikke benytter sig af begrebet 'farlig leg'. Hun foretrækker ordet 'udfordrende'.

"Legen skal naturligvis ikke være livsfarlig. Men der sker ikke noget ved, at børn indimellem falder ned og brækker armen." ★

mail@nanatof.dk

6 farlige lege

Legeforsker Ellen Beate Sandseter giver sit bud på seks lege, der udfordrer frygten.

Af Karin Svennevig Hyldig ★ illustration: Lillian Brøgger



1 Undersøge højder:

Klatre, springe fra faste og fleksible overflader, balancere på højde objekter m.v. Vænner børn til højder og mindsker sandsynligheden for højdeskræk.

2 Opleve høj fart:

Svinge, glide, ukontrolleret løb og cykle i høj fart. Mindsker frygten for følelsesbetonet bevægelse.



5 Udforske farlige redskaber:

Knive, save, økser, reb. Giver børn en interesse for redskaber.

Kilde: Ellen Beate Sandseter: 'Risky Play Among Four and Five Year-old Children in Preschool' og 'De antifobiske effekter af spændingsoplevelser'

3 Slåskamp:

Kæmpe med pinde m.v. Mindsker angsten i dramatiske situationer og social angst.



2 Opleve høj fart:

Svinge, glide, ukontrolleret løb og cykle i høj fart. Mindsker frygten for følelsesbetonet bevægelse.



4 Nærme sig farlige elementer:

Kløfter, vand, ild. At hindre børn adgang til de her ting øger risikoen for fobi.



6 På egen hånd:

Løbe-hjemme-fra-lege. Hjælper børn til at overvinde frygten for adskillelse fra nærtstående personer.



Det er børn mest bange for

- Mørke
- Fremmede voksne
- Frygt for krig
- At forældrene bliver skilt

Kilde: Artiklen: 'Når børn er bange', Psykiatrifonden

Tidlig indsats for sårbare børn



[cv]

Navn: Herdis Bülow

Alder: 56 år

Uddannelse: Socialpædagog med diplomuddannelse i specialpædagogik

Karriere: 26 år i specialbørnehave for børn med nedsat fysisk og psykisk funktions- evne. Dagplejepædagog i Hedensted Kommune i 3 ½ år.

[bag om ordet]

PPR er en forkortelse for Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, som i hver kommune tilbyder rådgivning og vejledning i forhold til børn og unge med forskellige problemer.

Dagplejen Nord i Horsens

- 600 børn
- 160 dagplejere
- 8 dagplejepædagoger
- 1 ressourcepædagog

Hvis lille Idas blik flakker, når dagplejeren prøver at få øjenkontakt. Hvis toårige Lars leger alene i stedet for sammen med de andre børn. Eller hvis et barn er udadreagerende på en problematisk måde.

I den slags situationer har dagplejere og dagplejepædagoger i Horsens Nord siden august haft mulighed for faglig sparring hos en ressourcepædagog.

Navnet er **Herdis Bülow**, og på bare otte måneder har hun formået at reducere antallet af henvisninger til PPR med en tredjedel. Ikke ved at stille diagnoser. Men ved at iagttage børn, foreslå forskellige former for leg og læring, deltage i svære forældresamtaler og lave handleplaner med overskuelige delmål. Altid i tæt samarbejde med dagplejepædagogen, dagplejeren og/eller forældre.

Herdis rykker ud

Inden ressourcepædagogen rykker ud for at vurdere et barns trivsel, adfærd og udvikling, bliver forældrene orienteret. Som afslutning på besøget får dagplejeren en faglig udfordring til næste gang, og hvis der er brug for flere besøg, vil Herdis Bülow typisk lave en handleplan og stå for en eventuel senere indberetning til PPR.

“Herdis er rigtig god til at spotte, hvad jeg helt konkret kan gøre for et sårbart barn. Se muligheder i stedet for begrænsninger,” siger dagplejer **Benthe Harthimmer**, én af de foreløbig 34 dagplejere, Herdis indtil videre har besøgt.

Lærerig sparring

“Mit drømmejob” kalder Herdis Bülow selv sin stilling. Hun føler, hun kan omsætte det, hun har lært og erfaret, til positive forandringer for børnene. Men kun fordi kollegerne bakker hende op, understreger hun:

“Dybest set er det jo dagplejeren, der gør arbejdet ved at ændre sin adfærd og prøve nye ting af. Børnene kan og skal vi ikke lave om på. Det er os voksne, der må finde den tilgang, som det enkelte barn trives med og lærer mest af,” forklarer Herdis Bülow, der kommer fra et job som dagplejepædagog og derfor kender dagplejekulturen indefra.

Og så har hun sin personlighed med sig, bemærker Benthe Harthimmer.

“Herdis spørger og lytter altid respektfuldt, så vi begge bliver bevidste om, hvad der konkret skal gøres noget ved. Hun løfter mig fagligt som dagplejer og skaber udvikling for barnet og hele gruppen,” siger hun. ★

karin.svennevig@gmail.com

Herdis Bülow viser dagplejer Benthe Harthimmer, hvordan flere børn samtidig kan profitere af **inkluderende leg og læring**. Mundmotorikken styrkes med pustelege, abstraktionsevnen med billedbrikker og plastikdyr, mens ordforrådet styrkes med lærings-apps.



Løntjek gav bonus til Troels



Det kan jo aldrig skade at få tjekket sin løn, tænkte Troels Jørgensen. Han meldte sig ind i FOA, da det viste sig, at der var **fejl i hans lønseddel**.

Får du den rigtige løn?

- Som **ufaglært pædagogmedhjælper** starter du på løntrin 13.
- Som **pædagogisk assistent** starter du på løntrin 19 – en forskel på cirka 2.000 kroner før skat.

FOAs autocamper vil i løbet af maj igen komme til Sølund, så medarbejderne har mulighed for at få tjekket deres løn, oplyser fællestillidsrepræsentant Anette Flensborg Teglggaard.

Troels Jørgensen havde aldrig tænkt på, at det med stå i fagforening var noget for ham. Alligevel opsøgte han i efteråret 2012 FOAs autocamper, som to gange om året kører ud til hans arbejdsplads – Landsbyen Sølund, et bosted i Skanderborg Kommune for mennesker med vidtgående fysiske og psykiske handicap.

“Jeg havde gået og tænkt på at få tjekket min løn. Sådan en lønseddel er jo lidt af en videnskab,” siger Troels Jørgensen, der arbejder som nattevagt.

Fejl i lønnen

I autocamperen blev der kigget på Troels' lønseddel. Og spurgt til, hvor han var organiseret.

“Ingen steder,” lød svaret. “Nå, jeg kan ellers se, at der er fejl i din løn,” sagde den udsendte FOA-medarbejder.

Så meldte Troels sig ind på stedet, og FOA Silkeborg-

Skanderborg tog med det samme fat på at få udredt fejlen.

Det viste sig nemlig, at han ikke fik tillæg for sin pædagogiske assistentuddannelse (PAU), som han havde færdiggjort i 2003. En fejl, som betød, at han før skat havde 210.000 kroner til gode.

“Jeg plejer at tjekke, om mine timer for møder og kurser bliver rigtigt indberettet, men det her havde jeg ikke fanget,” siger Troels Jørgensen.

Fejl blev rettet

Da ledelsen på Sølund blev kontaktet af FOA, fandt de ud af, at Troels' eksamensbevis faktisk lå i hans personalemappe, og ledelsen var med det samme indstillet på, at fejlen skulle rettes.

“Der har heldigvis ikke været nogen problemer



Jeg havde gået og tænkt på at få tjekket min løn. Sådan en lønseddel er jo lidt af en videnskab.



– det er gået helt efter bogen,” siger Troels, der også kan glæde sig over, at hans månedsløn er steget med omkring 2.000 kroner før skat, nu hvor hans

Troels Jørgensen er godt tilfreds med, at han **nu får tillæg** for sin uddannelse som pædagogisk assistent.

tillæg for uddannelsen bliver regnet med. “Det er jo ikke nogen penge, jeg har gået og manglet, men selvfølgelig er det da rart med en lønforhøjelse.” ★

men@foa.dk



Her kan du hente hjælp

- FOA lover i et af sine serviceløfter til medlemmerne, at du kan få hjælp hos din tillidsrepræsentant og i din afdeling til at vurdere, om du får løn som aftalt. Hvis du ikke får den aftalte løn, tager vi sagen op over for din arbejdsgiver.

Troels' løn steg med 2.000 kr.

2003:

Troels bliver færdig med den pædagogiske assistentuddannelse.

2005:

Bliver ansat på Sølund som omsorgsmedhjælper.

4. oktober 2012:

Får tjekket sin lønseddel, da FOAs autocamper kommer på besøg på Sølund.

28. december 2012:

Får tilbagebetalt 210.000 kroner – før skat.

Januar 2013:

Får fremover 2.000 kroner mere i løn om måneden.

spørg løs

Send et spørgsmål til os - og vi skaffer et svar fra en ekspert. Skriv til:

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

Du kan også maile til **brevkasse@foa.dk** eller gå på FOAs hjemmeside - **www.foa.dk/brevkasse**

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



Du kan bl.a. spørge om:

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

Kan jeg få højeste dagpengesats?

Jeg har lige fået et fast job på 30 timer og bliver indplaceret på løntrin 25 som pædagogisk assistent. Hvis jeg skulle gå hen at blive ledig, vil jeg så været berettiget til at få **højeste dagpengesats**?

[Jette Hansen]

Svar

For at få den højeste dagpengesats, skal du tjene **mindst 20.950 kr.** om måneden. Din løn som pædagogisk assistent afhænger blandt andet af, hvor du arbejder. Du bor i Hundested. Hvis du arbejder i Halsnæs

Kommune vil du pr. 1. april i år tjene 20.430 kr. om måneden i grundløn efter en godkendelse af OK13. Hvis du ikke får tillæg ud over grundlønnen, vil du således ikke få maksimale dagpenge i tilfælde af ledighed.

Men alle skattepligtige lønandele, der indberettes til indkomstregistret i beregningsperioden, skal medtages. Det betyder for eksempel, at hvis du i denne periode har ekstra arbejdstimer ud over de 30 timer, skal de også medregnes.

Jeg foreslår, at du henvender dig i din lokale a-kasse, når du kender din helt nøjagtige løn. [Elisabeth Bruun Olesen]

Kan jeg nøjes med at være a-kasse-medlem?

Jeg vil høre, om man som efterløner kan nøjes med at betale til **a-kassen**?

Kan jeg i så fald trække beløbet fra i skat? [Lone]

Svar

Du kan godt melde dig **ud af fagforening** og alene være medlem af a-kassen. Det

er a-kassemedlemskabet, der er afgørende for udbetaling af efterløn.

Du vil så gå glip af eventuelle aktiviteter, din fagforening tilbyder pensionister og efterlønsmodtagere.

A-kassekontingentet kan trækkes fra i skat. [Elisabeth Bruun Olesen]

Hvem bestemmer personalepolitikken?

Hvem bestemmer, at der skal være en **personalepolitik** på arbejdspladsen? Og hvem bestemmer, hvad der skal stå i den? [Tina]

Svar

Hver kommune eller region har i dag en overordnet personalepolitik på en række områder, og den omfatter alle ansatte og alle typer arbejdspladser. Derudover vil der på den enkelte institution eller arbejdssted være tilføjet 'politikker' om egne forhold. Det er MED-hovedudvalget i kommunen eller

repræsenteret i alle MED-hovedudvalg i kommuner og regioner.

Tillidsrepræsentanten, MED-repræsentanter, arbejdsmiljørepræsentanten er medbestemmende om personalepolitikken og har indflydelse via MED-systemet. Mange steder udvikles emner i personalepolitikken i dialogen på personalemøder eller lignende fælles møde.

Der er også bestemmelser om, at hvis man ikke kan opnå enighed, skal arbejdsgiveren redegøre for, hvad han vil gøre på et særligt område. Altså en ensidig fastlagt politik fra arbejdsgiverside.

Så der er **flere parter**, der reelt bestemmer, hvad der kommer til at stå i en personalepolitik.

[Birthe Fridolfsson Jeppesen]



Læs mere

www.personaleweb.dk,
www.oao.dk og
www.foa.dk

regionen, der følger op på generelle rammeaftaler og ny lovgivning. FOA er



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



Overenskomst
Birthe Fridolfsson Jeppesen
konsulent i FOA



Sociale forhold
Anne Dahl Petersen,
socialrådgiver i FOA



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

Hvorfor har jeg ikke krav på sygedagpenge?

Jeg er pædagogmedhjælper og er tilknyttet flere institutioner som løse vikar. Jeg arbejder så meget som muligt og kommer som regel op på cirka 20 timer ugentligt. Jeg er fuldtidsmedlem af a-kassen, men har valgt ikke at tilmelde mig jobcentret og søge dagpenge fra a-kassen, da jeg hellere vil prøve at få så mange arbejdstimer som muligt og så slippe for al bøvelen med jobcentret. Nu har jeg fået et problem, fordi jeg er blevet syg. Jeg har derfor henvendt mig på kommunens sygedagpengekantor og søgt om **sygedagpenge**. Kommunen har givet mig afslag. Det kan jeg ikke forstå, da jeg tidligere har haft en kort sygeperiode og dengang modtog jeg sygedagpenge. Kan det være rigtigt?

[Den flittige vikar]

Svar

Ja, du er kommet i en slem knibe på grund af en forholdsvis ny afgørelse fra Ankestyrelsen. Vi møder desværre flere medlemmer i FOA, som er blevet ramt af denne nye praksis i kommunerne. Indtil Ankestyrelsen udsendte den nye principafgørelse, så kunne man få sygedagpenge, hvis man ville have været berettiget til arbejdsløshedsdagpenge, hvis man ikke havde været syg. Nu kan man kun få sygedagpenge, hvis man, før sygdommen indtræder, også har **været tilmeldt jobcentret** som ledig. Det er en katastrofal ændring for dig og andre løse vikarer, som hidtil har været sikret sygedagpenge, hvis de

blev syge. Løse vikarer er jo ikke sikret løn under sygdom ligesom de fastansatte med månedsløn. Men nu skal løse vikarer også være tilmeldt jobcentret, før de bliver syge for at sikre sig retten til sygedagpenge. FOA har rettet henvendelse til Ankestyrelsen, da vi er uenige i Ankestyrelsens fortolkning af sygedagpenge-loven. Vi mener, at løsarbejdere, som i forvejen har fået rettigheder på arbejdsmarkedet, skal sikres retten til dagpenge under sygdom, hvis de er medlem af a-kassen. Ankestyrelsen har afvist at følge vores råd. Derfor vil FOA råde alle løse vikarer til at tilmelde sig jobcentret for at sikre sig retten til sygedagpenge i tilfælde af sygdom.

[Anne Dahl Pedersen]



Derfor vil FOA råde alle løse vikarer til at tilmelde sig jobcentret for at sikre sig retten til sygedagpenge i tilfælde af sygdom.

ANNE DAHL PEDERSEN

Bliver min kærestes førtidspension ramt?

Min kæreste er **førtidspensionist** på ny ordning. Jeg arbejder 37 timer. Hvad sker der med hans pension, hvis vi flytter sammen?

[Anonym]

Svar

Du har ret i, at din kærestes førtidspension vil blive påvirket økonomisk, hvis I flytter sammen. En enlig førtidspensionist får som udgangspunkt 208.176 kr. årligt før skat. En gift eller samlevende får 176.952 kr. årligt før skat. Det betyder, at hans **pension bliver nedsat** uanset din indtægt. Hans pension vil også blive påvirket af din indtægt afhængig af størrelsen. Det er Udbetaling Danmark, der beregner pensionen. De første 176.952 kr. af din indtægt

berører ikke hans pension. Du oplyser ikke størrelsen af din indkomst. Men der kan højst indgå 230.500 af din indkomst i beregningen af hans pension, når 176.952 kr. er fratrukket din indtægt. Derudover kan I tilsammen have indtægter på op til 112.400 kr. årligt, før det påvirker hans pension. Pensionen bliver nedsat med 30 kr. for hver 100 kr. jeres samlede indtægt overstiger de ovenstående indkomstgrænser. På www.borger.dk kan din kæreste ved at logge på med NemID gå ind og beregne pensionen ved at indtaste din årlige indtægt. Men han kan også søge vejledning i Udbetaling Danmark eller kommunen.

[Anne Dahl Pedersen]

Kan man gardere sig mod fødevarer-svindler?

Efter hestekøds-skandalen føler jeg mig efterhånden meget utryk ved at spise den **mad**, jeg fisker op af køledisken. Hvordan kan man sikre sig mod den slags?

[Monika Sørensen]

Svar

Det kan man **desværre ikke**. Med jævne mellemrum rydder fødevarer-skandaler forsiderne: Fortyndet rødvin. Dioxin i kyllingefoderet. Forfalsket olivenolie og meget andet. Nogle sager har skabt risici for os, men ofte er der tale om vildledning, som tilfældet med hestekødet for nylig. Det var ikke farligt, men vi spiste noget andet, end vi troede og gav måske også flere penge for produkterne, end de var værd. Og hele formløbet med fødevarer-mærkningen er

netop, at man som forbruger har mulighed for at vælge bl.a. hestekød til og fra. Den måde fødevarer produceres på i dag indebærer, at råvarer og ingredienser fragtes rundt i hele verden og skifter ejere mange gange. Det er derfor en udfordring at kontrollere alle led i kæden, ligesom virksomhederne kan have svært ved at få tilstrækkelig troværdig dokumentation for, at de varer, de køber, er i orden. Men når det er sagt, er det rigtig positivt, at svindlen opdages. Det er et tegn på, at kontrollen fungerer trods genvordighederne. Set i lyset af, hvor meget mad der produceres, udgør de dårlige sager heldigvis en meget lille del.

[Gitte Gross]

Bedre pasform, tak

Arbejdstøjet skal være behageligt, men også **pænt og moderigtigt.**

Af Britta Lundqvist og Stine Mørkeberg

“Vi fryser om armene, når det er koldt. Vores kitler er grimme og uklædelige. Tøjet er af syntetisk materiale og for koldt om vinteren og ubehageligt om sommeren. Bukserne har dårlig pasform og lom-

merne er for små. Bluserne er for nedringede.”

Sådan lyder kritikken i en ny medlemsundersøgelse om arbejdstøj. Hvert fjerde FOA-med-

lem oplever, at deres arbejdstøj har en dårlig pasform, og at det i ringe grad eller slet ikke er behageligt at have på.

7 ud af 10 bruger arbejdstøj, de får på arbejdspladsen, og det er hyppigst bukser, bluse, trøje og T-shirt. Mange af dem, der ikke får arbejdstøj, får i stedet tøjpenge af arbejdsgiveren.

Selvom det højest prioriterede ved arbejdstøjet er det funktionelle, mener næsten 6 ud af 10, det også er vigtigt, at tøjet er pænt og moderigtigt. Men det er det i ringe grad eller slet ikke, mener knap halvdelen.

Arbejdstøjet kommunikerer

“Arbejdstøj fungerer som kommunikationsmiddel over for borgere og kolleger. Det er en klassisk

fejl at købe tøj i oversize. Men jo større tøj, man har på, jo mere kan det virke som om, man har lyst til at gemme sig væk. Har man derimod tøj på, som passer og ikke er for voldsomt, så har man mere pondus,” siger modeekspert **Tor Andersen** ★

brlu@foa ★ stineem@hotmail.com



Tøjpenge eller arbejdstøj

Side 39

26

procent mener, at deres arbejdstøj i ringe grad eller slet ikke har en god pasform.

 Læs mere

Det mener medlemmerne om arbejdstøj på www.fagbladetfoa.dk/ekstra



Tøjet skal være rart og smart

Oversize er *no go*, og farver bydes velkommen. Syv FOA-medlemmer og modeekspert Tor Andersen ser på **arbejdstøj** og fælder deres dom.

.....
Af Stine Mørkeberg ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side. →

Tøjet skal være rart og smart



Stine Larsen, sosu-assistent

Tøj fra arbejdspladsen: Busseronner, jeans, T-shirts, fleecebluser.

Som udekørende får hun desuden softshell-jakke, vandafvisende skaljakke og overtræksbukser.

Tøjet fremhæver min figur



Stine:

Når man som mig er høj og tynd, er det en fordel, at tøjet er figursyet. Derfor er jeg også glad for busseronnen, der kan spændes ind bagpå. Bukserne kunne jeg også godt finde på at gå med privat, hvis ikke de havde sidelommen. Der er så mange kombinationsmuligheder med T-shirt, fleecetrøje og jakker, at jeg tror, man kan tilpasse det til alle temperaturer. Men det er et problem for mig, at buksene bliver kemisk rensed. Jeg slår ud på lårene af det.

Alt for tilfældigt



Tor Andersen:

Sammensætningen virker alt for tilfældigt. Det falder meget i øjnene, at cardiganen er kortere end skjorten, som om den slet ikke er tænkt ind i helheden. Den lilla farve er lækker, men sammensætningen med den lyseblå skjorte bliver alt for kontrastfyldt. En hvid eller mørkeblå skjorte ville give et meget bedre look. Hendes jeans er fine, men jeg er ikke den store fan af at stoppe buksene ned i støvlerne. Det giver en udposning midt på læggen, som får benene til at synes kortere.



Ole Larsen, portør

Tøj fra arbejdspladsen: Bukser, shorts, skjorter, T-shirts, sweatshirts, sommerjakker, fleecejakker, regnsæt, vinterjakke, termoundertøj, sikkerhedssko, hue, bælte.

Sygeplejerskerne siger, vi ser skidegodt ud



Ole:

Jeg har simpelthen så meget tøj, at jeg er fuldt dækket ind hele ugen på alle årstider. Det bedste er, at det virkelig er kvalitetstøj, som er behageligt at have på. Jeg får udslæt af meget syntetisk tøj, så jeg har valgt bomuldsbukser. Tøjet er åndbart og beregnet til forskellige temperaturer, så man hverken sveder eller fryser i det. Det er optimalt, for jeg kører både med varer udendørs og indendørs.

For voldsomt



Tor Andersen:

Hans tøj er udelukkende praktisk. Det er meget neutralt, måske for at hans funktion ikke skal 'larme' for meget. Han bliver lidt gemt væk i de store størrelser og mørke farver. Især når han har jakke på, er hans uniform enormt voldsomt til ham. For et mere moderigtigt udtryk skulle han have haft en jakke, som sad mere til. Funktionaliteten tæller til gengæld op.

Malene Bendtsen, pædagog-medhjælper

Eget tøj: Cowboybukser eller gamacher, bluse eller trøje efter årstiden. Jakke eller trøje til udendørs brug, regnbukser og om vinteren overtræksbukser.



Tøjet skal holde til snotnæser



Malene:

Jeg er godt tilfreds med at have mit eget tøj på. Tøjpenge ville da være velkomne, men jeg holder udgifterne nede ved altid at gå efter noget billigt. Tøjet skal have stretch, så jeg uden problemer kan sætte mig på hug og lege på gulvet. Jeg kunne ikke drømme om at tage en meget kort kjole eller andet udfordrende tøj på. Det ville sende et forkert signal til børnene. Det sker, at en af ungerne tørrer en snotnæse af i min bluse. Det går heldigvis af i vask.

Dyreprint er sindssygt moderne



Tor Andersen:

Ud fra et modeperspektiv er det helt i top. Hun er enormt kvindelig i sit tøj med de sorte leggings, de lette materialer og dyreprint, som er sindssygt moderne lige nu. Der er også flere fine, feminine detaljer i blusen: Udskæringen og de let rynkede ærmer. Samtidig er tøjet brugbart og funktionelt. Hun er ikke for stilet til sit arbejde.



**Najah Akrouh,
rengørings-
og tilsyns-
assistent**

**Tøj fra arbejds-
pladsen:** Kittel
Eget tøj: Cowboy-
bukser eller
sportsbukser,
kort nederdel
eller lang bluse
og hovedtørklæde.

Tøjet passer til mig



Najah:

Jeg er glad for, at jeg kan gå med tørklæde på arbejdet, for det er der mange steder, man ikke kan. Men kitlen måtte gerne være lidt længere. Jeg bruger mest ensfarvet, mørkt tøj. Mønstre passer ikke til arbejde, synes jeg. Vi har tidligere fået tilbudt nogle bukser med store lommer. De passede måske til en maler eller en håndværker, men slet ikke til mig. Så jeg går i mine egne.

Lidt depressivt



Tor Andersen:

Bukserne er meget brede i benene og flatterer hende ikke så godt. Hun er generelt lidt gemt væk i tøjet, der er en smule for stort, men måske afspejler det hendes religion. De grå og sorte nuancer giver et lidt depressivt udtryk. Sort er jo en sørgefårve. Klassiske farver som marineblå, bordeaux eller grøn ville give mere glød til ansigtet og samtidig bibeholde det neutrale udtryk. Underkjolen er til gengæld meget velvalgt med blonden, der signalerer kvindelighed.



**Nick Poulsen,
servicemed-
arbejder**

**Tøj fra arbejds-
pladsen:** Bukser,
skjorte og T-shirt.
Eget tøj: Gummisko.

Jeg glæder mig til lidt farve



Nick:

Det er rart, at tøjet sidder lidt løst, så jeg kan bevæge mig frit. Jeg glæder mig til det nye tøj, som er ved at blive afprøvet. Skjorterne er grøn- og blåmelerede. Det er meget rart med lidt farve, uden at det bliver skrigende. I dag er skjorterne klassisk hvide, sygehusfarvede, og det er lidt kedeligt. Bukserne forbliver hvide, men det er fint nok. Hvidt ser ordentligt og rent ud. Den største ulempe er, at man hurtigt kan se pletter på det.

Tøjet giver pondus



Tor Andersen:

Hans uniform er lidt mere frisk, end de fleste andre, jeg har set inden for hans fag. Ofte er man gemt mere væk i en stor kittel. Men her får man lov til at se hans arme. Tøjet sidder pænt, tæt til kroppen, og det giver ham pondus. Det er bare, som det skal være. For at få en sidste stjerne skulle en farve som lys blå eller stålgrå indgå i tøjet. Det giver ligesom hvidt et sterilt udseende – og sygehus-tøj behøver vel ikke altid være hvidt.



**Pia Blom,
parkerings-
vagt**

**Tøj fra arbejds-
pladsen:**
Gore-Tex-jakke,
brandmands-
bukser med re-
flekser, skjorte,
polotrøje, Ecco-
sko og strøm-
per.

Jeg bliver forvekslet med politiet



Pia:

Tøjet er meget bedre end dengang, vi var i grønne trøjer og jakker og blev kaldt 'frøerne'. Den blå farve er mere neutral og syner af myndighed. Nogle gange bliver vi forvekslet med politiet, men det gør jo ikke noget. Så skynder folk sig bare at køre videre i stedet for at parkere ulovligt. Tidligere var jakkerne også sindssygt tunge, og det er blevet bedre. Tøjet er slidstærkt, og der er de lommer, jeg skal bruge, i bukser og jakke.

Tilpas autoritær, tilpas kvindelig



Tor Andersen:

Ved at være iført denne type uniform, får hun automatisk autoritet. Og det er nødvendigt i hendes funktion. Uniformen er lidt maskulin i sit udtryk. Men når hun tager jakke og trøje af, bliver den tilpas kvindelig med den kortærmede hvide skjorte og tørklæde. De mange lag omkring hoften, den store bæltetaske og lommen på låret får hende dog til at se en smule klumpet ud.



Tor Andersen,
modeekspert

Livsstils- og modekommentator på Go' Morgen og Go' Aften Danmark og Aftenshowet. Tidligere vært på TV 2's succesprogram 'De Fantastiske 5'.

Engang gav uniformen prestige

Gennem tiden har arbejdstøjet signaleret status i samfundet.

Af Britta Lundqvist

Omkring år 1900 gav det prestige at få et job, der gav ret til at bære uniform. Det var et synligt tegn på, at det gik en godt i tilværelsen. Og helt frem til 60'erne var brugen af uniformer stadig udbredt, når man var ansat i offentlige institutioner.

“Men efter 1970'erne blev det umoderne at vise hierarkier i arbejdstøjet, og i dag er der ikke den samme prestige i at gå i uniform,” siger museumsinspektør ved Arbejdermuseet **Helle Leilund**, som forsker i arbejdstøj og uniformer.

Hun har blandt andet undersøgt uniformer på hospitalerne, hvor økonomi og hygiejne er de bærende principper, når medarbejderne skal klædes på.

Hvide kitler

“Hospitalspersonale er klædt i hvidt, fordi det giver en forestilling om renhed. At det er det mest hygiejniske og dermed bidrager til at gøre patienterne hurtigt raske. På de psykiatriske afdelinger er man derimod gået bort fra de hvide uniformer, da det viste sig, at det hvidkittede personale ligefrem

bidrog til at forværre tilstanden hos patienterne,” siger Helle Leilund.

På hospitalerne vil dem, der bruger arbejdstøjet, helst have mere bomuld,



Læs mere

www.arbejdermuseet.dk
www.paedhist.dk

men udviklingen går i retning af mere kunststof, fordi det er billigere. Selvom der ikke i sig selv er status i at arbejde i uniform, er der stadig små signaler om status, som for eksempel lommerne.

“Kig på en læge på et hospital – de har ofte meget i lommerne på kitlen. Det er der status i,” forklarer Helle Leilund.

Uniform i børnehaven

Inden for det pædagogiske område var arbejdstøjet typisk blå kjoler med hvide forklæder og hvid kappe i vuggestuerne, og lederen, der oftest var sygeplejersker, var i hvid kjole og kappe. I børnehaver var arbejdstøjet en kittel over eget tøj, oplyser Drude Helweg fra Dansk Pædagogisk Historisk Forening.

I 60'erne og 70'erne var mange pædagoger modstandere af den ensretning, uniformerne signalerede, og brugen af ens arbejdstøj ophørte. ★

brlu@foa.dk



Foto: Kjeld Veigaard/ FOAs fotoarkiv

Foto: FOAs billeddarkiv



For husmoder-afløserne betød det en **professionalisering**, da de fik uniform, fordi det var et tegn på, at de var i arbejde, og ikke husmødre. Billedet er fra 1948.

Foto: FOAs billeddarkiv





Foto: Arbejdermuseet/ABA

I vuggestuer brugte personalet lyseblå kjole med hvidt forklæde og hvid kappe, som passede til pasningen med vægt på **ro, renlighed og regelmæssighed**. Billedet er fra Vanløse Vuggestue 1948.

Autoriteten er ikke til at tage fejl af hos mændene i uniform med skjorte, slips, kasket og nypudset taske. Her står de ved en gammel trolleybus i forbindelse med optagelsen af en film om sporvognsjobbet fra 1930 til 1972, hvor den sidste sporvogn kørte gennem de københavnske gader.

I 70'erne var **uniformer afskaffet** på de pædagogiske arbejdspladser, og medarbejderne var i deres eget tøj og – som her – nede på gulvet sammen med børnene.



Hjemmehjælpen er i **praktisk arbejdstøj** med bukser og overdel. Grundlæggende er der ikke sket de store ændringer frem til i dag. Billedet er fra 1981.



Foto: Lars Lindskov/FOAs billedarkiv

Tøjpenge eller arbejdstøj

Knap 8 ud af 10, der ikke får arbejdstøj, får i stedet tøjpenge. Der er **store forskelle** fra fag til fag.

.....
Af Britta Lundqvist

Hvis arbejdsgiveren ikke stiller arbejdstøj til rådighed, er der ifølge nogle overenskomster mulighed for at få tøjpenge i stedet. Knap 8 ud af 10, der ikke får arbejdstøj, modtager i stedet et årligt beløb, viser en ny medlemsundersøgelse. Beløbet – kaldet beklædningsgodtgørelse – kan variere mellem 600 og 3.000 kroner årligt.

Inden for det pædagogiske område er der ikke tradition for hverken arbejdsgiverbetalt arbejdstøj eller for tøjpenge, men kravet bliver jævnlige fremsat som overenskomstkra v fra de pædagogiske fag.

“Men vi kan ikke komme igennem med det krav hos arbejdsgiverne. Beklædningsgodtgørelse bevares i de overenskomster, hvor den allerede findes, men der kommer ikke nye til,” siger cheffkonsulent i FOA Overenskomst **Asbjørn Andersen**.

Vil hellere have penge

Social- og sundhedspersonalet får ifølge overenskomsten omkring 3.000 kroner om året, hvis de arbejder i deres eget tøj og også selv vasker det. Beløbet er skattefrit. Derimod får husassistenter, som ofte går på de samme arbejdspladser, kun omkring 1.900 kroner om året.

“Der er ingen forklaring på den forskel. Det er resultatet af forhandlinger i tidens løb,” konstaterer Asbjørn Andersen.

De ansatte i køkkener og på arbejdspladser inden for teknik-service får for de flestes vedkommende arbejdstøj, men muligheden for at få tøjpenge findes i overenskomsterne.

Blandt de medlemmer, der hverken får arbejdstøj eller tøjpenge, vil næsten 7 ud af 10 hellere have penge frem for arbejdstøj, viser svarene i medlemsundersøgelsen. ★

brlu@foa.dk

5 gode råd om arbejdstøj

tema 
Arbejdstøj

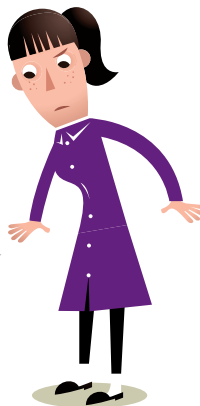
Bekvem

Arbejdstøjet skal være behageligt at have på. Det må ikke stramme, når du bevæger dig, og du skal føle dig godt tilpas i det. Stoffet må ikke give gener eller allergiske reaktioner.



Hygiejnisk

Kravene til hygiejne er store, hvad enten du arbejder med syge, ældre eller er ansat i et køkken. På sygehuse og i køkkener stiller arbejdsgiveren arbejdstøj til rådighed, mens privat tøj bruges på de pædagogiske arbejdspladser og i psykiatrien. I ældreplejen går udviklingen i retning af at bruge arbejdstøj, efter Sundhedsstyrelsen i 2011 kom med en vejledning.



Tækkeligt

Arbejdstøj skal ikke være gennemsligt eller for kort. Det gammeldags ord 'tækkeligt' nævnes af mange i en medarbejderundersøgelse, Region Midtjylland har gennemført, om kravene til nyt arbejdstøj.



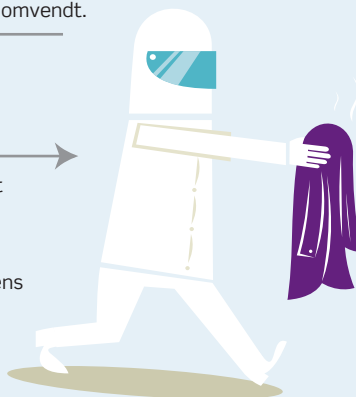
Holde dig varm og tør

Arbejdstøjet skal kunne klare de forskellige temperatur- og vejrforhold, man kommer ud for i løbet af arbejdsdagen. Ansatte i hjemmeplejen og på pædagogiske arbejdspladser har brug for både at kunne færdes i regn og blæst og at have behageligt tøj, når de er indendørs. Og der skal være mulighed for omklædning, når man skifter fra udendørs til indendørs og omvendt.



Sikkert

Hvis der er risiko for, at arbejdstøjet bliver stærkt tilsmudset, for eksempel med blod, opkast eller urin, er der særlige regler for, hvordan det skal håndteres. I skal derfor have aftalt retningslinjer for, hvordan det skal foregå. Det er arbejdsgiverens pligt, at der bliver lavet en biologisk vurdering af risikoen i den såkaldte arbejdspladsvurdering.



Kilde: Arbejdsmiljøkonsulent Charlotte Bredal, FOA

71

procent af FOAs medlemmer bruger arbejdstøj, arbejdspladsen har udleveret.

Nogle får penge i stedet

Af de FOA-medlemmer, der ikke får arbejdstøj, får 78 procent beklædningsgodtgørelse.

Ingen indflydelse

To tredjedele af FOAs medlemmer har i ringe grad eller slet ikke indflydelse på, hvilket arbejdstøj der anskaffes.

 **Læs mere**

FOA-undersøgelsen 'Det siger medlemmerne om arbejdstøj' kan ses på www.fagbladetfoa.dk/ekstra



Undgå smitte

I 2011 udsendte Sundhedsstyrelsen en vejledning om brug af arbejdstøj for at forebygge spredning af infektioner hos patienter, borgere og personale. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at arbejdstøjet skal:

- have korte ærmer
- vaskes og opbevares på arbejdsstedet
- tages på på arbejdsstedet.

Med tørklæde

Det er tilladt at anvende tørklæder, der dækker håret og når til skulderniveau, så længe der ikke er stof, der hænger løst og dermed risikerer at komme i kontakt med urent materiale.

 **Læs mere**

'Vejledning om arbejdsdragt inden for sundheds- og plejesektoren' findes på www.sst.dk

Nyt arbejdstøj

Skal I have nyt arbejdstøj, skal sagen behandles af MED-udvalg/personalemøde med MED-status.

For alle i PenSam og FOA:

2 ÅR UDEN SKADER = INGEN SELVRISIKO



RIDSER I LAKKEN?

INTET PROBLEM!

Billige forsikringer uden selvrisiko

Det er surt at få ridser i lakken, men hos os slipper du for bøvl og udgifter bagefter. Vi klarer langt det meste over telefonen og du betaler ingen selvrisiko, hvis du ikke har haft skader i 2 år. Og det gælder ikke kun vores bilforsikring. Sådan klarer vi de fleste skader i PenSam Forsikring.

Ring nu på
44 39 39 51
pensam.dk/forsikring

INDBO • HUS • BIL • ULYKKE



PenSam  **FORSIKRING**



Gitte handler på nettet

Gitte Mikkelsen har handlet på nettet, siden børnene for tre-fire år siden begyndte at fylde ønskesedlerne til jul og fødselsdag med link.

"De ønsker sig tøj, sko, tasker, brugsgenstande. Ting fra netbutikker i USA og England, som man ikke lige kan købe i butikkerne her," siger Gitte, som er pædagogmedhjælper i Sønderborg Kommune.

De første gange var Gitte bekymret for at blive snydt, men i dag vil hun uden forbehold anbefale andre at nethandle.

Hun har for eksempel købt rejser, balloner med helium, et banner til studenterfesten, fagbøger og øreringe fra Chanel.

"Netbutikkerne har en fin service, du får en mail, når pakken er sendt, og du kan følge den undervejs."

Dagligvarer og simple brugsting som en stegepande handler Gitte dog lokalt i Gråsten eller eventuelt Sønderborg: "Jeg tænker også på arbejdspladserne, på at holde gang i byen. Hvis det hele ikke skal centraliseres, er man nødt til at støtte de lokale butikker," siger hun. ★

Stort og billigt udvalg

Du sparer tid og penge og har adgang til et stort udvalg på internettet.

Shopper du i netbutikker, kan du nå hele Europas varesortiment fra din sofa. Du kan få varen leveret direkte til dit hjem eller eventuelt din arbejdsplads. Og sites til prissammenligning gør det nemt at opnå de billigste priser. Du sparer med andre ord både tid og penge.

Risikerer jeg ikke at blive snydt, tænker du måske. Jo. Men følger du nogle enkle råd, er du godt beskyttet.

"Generelt er det trygt at handle i netbutikker inden for EU, Island og Norge, hvis man betaler med betalingskort og ser sig lidt for," siger **Martine Kiding**, der er leder for netværket Forbruger Europas danske kontor.

Forbruger Europa lavede i 2011 en rapport baseret på 305 anonyme prøveköb i netbutikker i 28 lande. Den viser blandt andet, at i 94 procent af handlerne blev varerne leveret.

Holder man sig til at handle inden for EU, undgår man, at der løber afgifter på, som ikke fremgår under transaktionen, når man betaler.

Køber man varer i for eksempel USA, skal man som hovedregel betale told og gebyr for told-behandling. For nogle varer skal man desuden betale dansk moms og punktafgift. ★

lis.hornoe@gmail.com

Er netbutikken sikker?

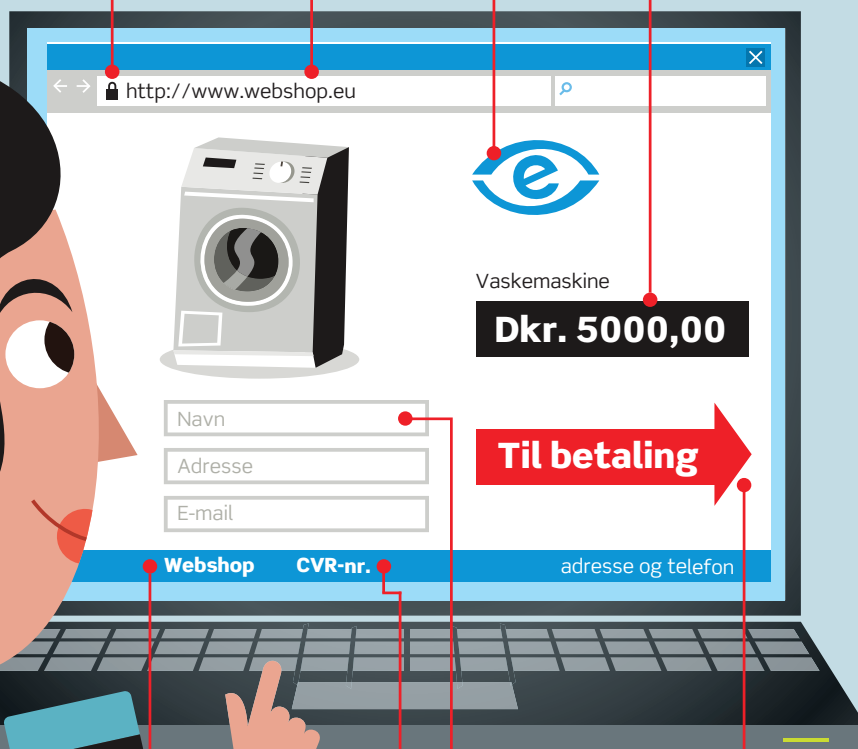
Følg tjeklisten, så handler du sikkert.

1 En hængelås eller et 'https' i internet-adressen (URL'en) viser, at forbindelsen til betalingssiden er sikker.

2 Ser URL'en rigtig ud? Hvis der står 'data' i, kan det være en svindelside.

3 Sider med et tillidsmærke, for eksempel e-mærket, er underlagt en vis kontrol. Se andre landes mærker på theshoppingassistant.com.

4 Virker prisen realistisk? Ellers kan det være en kopivare eller fusk.



5 Firmaet bør opgive en fysisk adresse og et telefonnummer. Selv om URL'en ender på .dk, kan det for eksempel være et kinesisk firma, der har købt en dansk webadresse.

6 Tjek, at der er et virksomhedsregistreringsnummer (CVR-nr.).

7 Opgiv aldrig CPR-nummer, pinkode til dankort eller andre oplysninger, som er handlen uvedkommende.

8 Betal med **betalingskort**, for eksempel Visa/Dankort, aldrig med pengeoverførsel. Med betalingskort skal banken tilbageføre pengene til dig, hvis varen ikke leveres.



Generelt er det trygt at handle i netbutikker inden for EU, Island og Norge, hvis man betaler med betalingskort og ser sig lidt for.

MARTINE KIDING, FORBRUGER DANMARK

Ret til at fortryde

- Handler du med en dansk webbutik, har du ret til at fortryde købet i 14 dage. Her sikrer loven dig bedre rettigheder end i en fysisk butik.
- Handler du i en netbutik inden for EU, Island eller Norge, har du som minimum syv hverdages fortrydelsesret.
- Fortrydelsesretten gælder ikke, når du køber rejser, flybilletter, billetter til kulturelle arrangementer og dagligvarer.

Hvis varen ikke kommer

- Gem din ordrebekræftelse, så du kan dokumentere købet.
- Ryk butikken for varen.
- Har du betalt med betalingskort, skal din bank tilbageføre pengene til din konto, hvis varen ikke leveres. Det gælder ikke, hvis du har betalt på anden måde.

Hvad med told?

Hvis du køber varer uden for EU, skal du som hovedregel betale told og gebyr for toldbehandling.



www.toldpriser.dk



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





Hjælp Daniel Agger og os med at hylde hverdagens helte

Daniel Agger er kendt for sin uselviske og utrættelige indsats på fodboldbanen. Og på de fleste arbejdspladser er der en som ham, en der altid giver sig 110 %. Vi kalder dem hverdagens helte. Kender du en, du vil hylde som helt, så gør noget ved det nu.

Nominér din helt på [VoresHelte.dk](https://voreshelte.dk)

Pensam

Jobsøgningskema - nu elektronisk

Du kan nu udfylde dit jobsøgningskema elektronisk, ligesom dit dagpengekort. Du finder jobsøgningskemaet på www.foa.dk/jobsoegningsskema, hvor du også kan læse en vejledning til skemaet. Husk at sende det ind til os via www.foa.dk, inden du skal til rådighedssamtale.

546 har mistet dagpengene

Konsekvensen af dagpengereformen, hvor dagpengeperioden er sat ned fra 4 til 2 år pr. 1. januar 2013, ser vi nu. I uge 11 havde i alt 546 mistet dagpengene i FOAs A-kasse. Gå ind på www.foa.dk/mistet-dagpengene og læs de aktuelle tal.

Halvårserklæring

Husk at indsende din halvårserklæring for perioden oktober 2012 til april 2013 senest 10. maj. Vi sender en mail eller en sms for at minde dig på det. Det kræver naturligvis, at vi har den rigtige e-mailadresse/det rigtige mobiltelefonnummer på dig. Det kan du nemmest tjekke ved at klikke på 'Mit FOA' i øverste højre hjørne på www.foa.dk og logge dig ind. Derefter klikker du på 'Bekræft kontaktoplysninger' i venstre side. Ret evt. din e-mail og mobiltelefonnummer. Klik på 'Opdater'.

Er der ændringer i din pension?

Hvis du er efterløner og får pension udbetalt løbende, er det meget vigtigt, at du sender pensionsspecifikationen til a-kassen hver gang, pensionen stiger, eller du får en engangsbonus.

19. maj

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

Feriedagpenge fra din a-kasse

Den 1. maj begyndte et nyt ferieår, hvor du som udgangspunkt højest kan optjene ret til 25 dage med feriedagpenge pr. ferieår. Du optjener ret til feriedagpenge af ydelser, som enten a-kassen eller kommunen har udbetalt til dig i optjeningsåret 2012.

Du optjener kun feriedagpenge på baggrund af følgende ydelser fra a-kassen: Dagpenge, uddannelsesydelser, feriedagpenge og orlovsydelse til børnepasning. Endvidere optjener du feriedagpenge på baggrund af syge-/barseldagpenge fra kommunen.

Feriedagpenge er et supplement til de feriepenge, du kan have optjent på baggrund af arbejde ifølge ferieloven. Du kan derfor kun få feriedagpenge, hvis du opfylder en række regler, som du kan læse mere om på www.foa.dk/feriedagpenge,

hvor du også kan søge om feriedagpenge.

Skal opfylde særlige regler

I modsætning til feriepenge optjent efter ferielovens regler er feriedagpenge en særlig ydelse, som du kun har ret til, hvis du opfylder nogle særlige regler. Grundreglen er, at du er til rådighed for arbejdsmarkedet og dagpengeberettiget. Du er enten i arbejde eller ledig og tilmeldt jobcentret. Du skal bo i Danmark umiddelbart før ferien, og du må f.eks. heller ikke være i gang med en SU-berettiget uddannelse.

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

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

Husk at give besked

Hvis du er i arbejde, skal du aftale ferien med din arbejdsgiver.

Er du ledig, kan du selv vælge, hvornår du vil holde ferie, men både jobcentret og din lokale a-kasse skal have besked – enten telefonisk eller via mail.

Jobcentret skal have besked så hurtigt som muligt og mindst to uger før feriens start.

Hvis du ikke overholder denne frist, har du pligt til at deltage i de møder og aktiviteter, som jobcentret indkalder til – også selvom du holder ferie. Deltager du ikke, mister du retten til dagpenge i en periode og risikerer måske en karantæne på to uger.

Uanset om du er i arbejde eller er ledig, skal du sende en ansøgning senest en måned før ferien for at få feriedagpengene inden ferien.

Du mister retten til feriedagpenge, hvis du ikke har sendt ansøgningen senest den 31. maj 2014. ★



A-kassens callcenter - en udvidet service til dig

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

7 skridt

Seniorjob er en mulighed for ældre ledige, der mister deres **dagpengeret**.

Seniorjob – sådan

1 Din bopælskommune har pligt til at ansætte dig i et seniorjob, hvis din dagpengeret udløber tidligst 5 år før, du har ret til efterløn.

2 Du skal selv søge kommunen om et seniorjob.

3 Du kan tidligst søge 3 måneder før, dagpengeretten udløber. Kommunen har pligt til at ansætte dig i seniorjobbet senest 2 måneder efter, at du har søgt – dog tidligst den dag dagpengeretten udløber. Derfor er det vigtigt, at du søger så tidligt, du kan. Ellers kan du risikere at stå uden indtægt i en periode.

4 Kommunen skal modtage ansøgningen senest 2 måneder efter dagpengerettens udløb. Ellers mistes retten til et seniorjob.

5 Hvis kommunen ikke overholder tidsfristen, får du en kompensation fra kommunen, der svarer til din dagpengesats.

6 Løn- og arbejdsforhold er på almindelige overenskomst-mæssige vilkår.

7 Du skal gå på efterløn den dag, retten til efterløn indtræder. Det betyder, at du skal blive ved med at være medlem af a-kassen og betale efterlønsbidrag.



Du får brev

FOAs A-kasse sender dig – godt 3 måneder før du når seniorjob-alderen – et brev om, at du har ret til et seniorjob. Se, hvornår du når seniorjob-alderen.

Læs mere

www.fagbladetfoa.dk/ekstra og www.foa.dk/a-kasse/efterloen/seniorjob

[bag om ordet] Seniorjob. En ansættelse i kommunen, hvor du får ordinær løn efter overenskomsten, og hvor du kan blive, til du kan gå på efterløn.

[vidste du at] Som seniorjobber skal du stadig stå til rådighed for arbejdsmarkedet, hvis dit jobcenter finder en ledig stilling til dig, men du har ikke pligt til selv at søge job.

FOA hjælper
Kontakt din lokale a-kasse, hvis du er i tvivl om noget.

gæt et job

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

Jeg møder også glade folk



Jeg kan tilkalde hjælp med en GPS, hvis der opstår en svær situation. Det er et spørgsmål om sikkerhed.



Mine sko skal være meget behagelige, for jeg går omkring 10 kilometer hver dag. Om sommeren kan vi selv vælge, om vi vil gå i sko eller sandaler. Jeg foretrækker sko, fordi det er pænere, når man går i en uniform.



Mine kollegaer og jeg er på arbejde 24 timer i døgnet. Dog er vi lidt flere om dagen og om aftenen end om natten.



Det er afgørende, at jeg måler helt korrekt, så jeg bruger en afstandsmåler med laser.



I mit job skal man først og fremmest være god til at tale med folk. Man skal være tålmodig, åben og glad. Men man skal også have en stærk personlighed.



Folk spørger tit, om vi er provisionslønnede, men det er vi ikke.

Hvad laver Jeanette?

Er hun mon...

- Rådhusbetjent
- Handicapledsager
- Social- og sundheds-hjælper
- Parkeringsvagt
- Badeassistent
- Rengøringsassistent



Gæt det rigtige svar blandt de 6 muligheder ovenover og send svaret til quiz@foa.dk senest 22. maj 2013. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Elisabeth og de andre

- Faggruppen neurofysiologiassistenter er på 108 medlemmer af FOA (februar 2013).
- Neurofysiologiassistenter udfører undersøgelser af elektrisk aktivitet i hjerne, nerver og muskler.
- Uddannelsen er en erhvervsuddannelse til hospitalsteknisk assistent med specialt neurofysiologi.

[i sidste nummer]

Elisabeth er neurofysiologi-assistent

Kent Sjøstrand Madsen, Helsted Husevej 33 i Randers havde gættet, at Elisabeth Lysgaard-Johnson er neurofysiologiassistent. Han blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Kent.



[cv]

Navn: Elisabeth Lysgaard-Johnson
Job: Neurofysiologi-assistent på Roskilde Sygehus
Medlem af FOA Roskilde siden 2002.



www.fuha-info.dk

Gratis ferie

Dansk Folkehjælp tilbyder en uges gratis ferieophold til medlemmer af FOA

Du kan få et gratis ferieophold, hvis du opfylder tre betingelser:

- Du er enlig forsøger
- Du har hjemmeboende børn under 18 år
- Du modtager sygedagpenge på grund af sygdom og nedslidning eller kontanthjælp.

Ferien er et tilbud om et fristed fra dagligdagens udfordringer – og mulighed for at opbygge netværk med andre familier.

Der er lejet ferieejendomme i uge 28 i ferieejendommen Smålandshavet i Karrebæksminde ved Næstved.

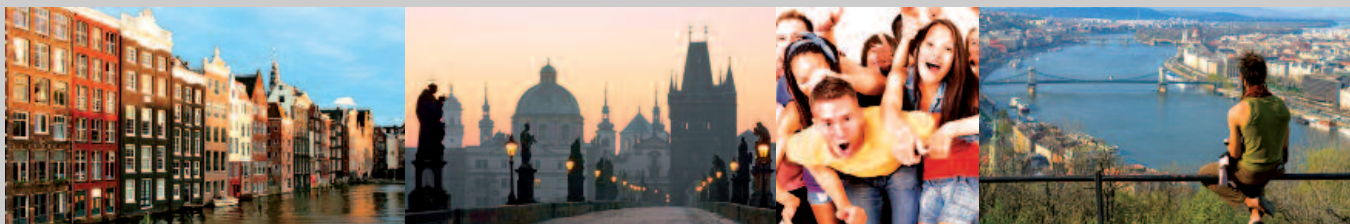
Lejen er betalt, og der er gratis morgenmad. Transport er for egen regning. Der er begrænset deltagerantal.

Deltagere skal huske at aftale med kommunens jobcenter, at de deltager i ferieopholdet for at være sikker på ikke at blive trukket i kontanthjælp eller sygedagpenge.



Se mere
om ferieejendommen på
www.smalandshavet.dk

Nærmere oplysning
og ansøgningskema
fås i din FOA-afdeling
og a-kassekontor.



Studierejser for Social- & Sundhedssektoren

AMSTERDAM • med bus • 6 dage/3 nætter fra kr. **1.335**

AMSTERDAM • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **2.025**

Forslag til studiebesøg i Amsterdam:

Besøg på center for gadebørn • De Regenboog Foundation, dagcenter for narkomaner • Kids & Co. daginstitution med stærk pædagogisk profil

PRAG • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **1.690**

PRAG • med bus • 6 dage/3 nætter fra kr. **1.170**

BUDAPEST • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **2.070**

FIRENZE • med fly • 5 dage/4 nætter fra kr. **2.925**

fra kr. **1.690**

fra kr. **1.170**

fra kr. **2.070**

fra kr. **2.925**



Kontakt Tina
på tlf: 46 91 02 59
tibr@team-benns.com



Mød os på
[facebook.com/TeamBenns](https://www.facebook.com/TeamBenns)

TEAM BENNS®
Dit personlige rejsebureau

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

ActivCare®

Vikarer til hele sundhedssektoren

København tlf. 70 20 30 00
Roskilde tlf. 46 31 01 20
Aalborg tlf. 96 31 80 71
Aarhus tlf. 86 13 24 44
Odense tlf. 63 12 80 00

www.activcare.dk

Medlemspulsen

Medlemspulsen er FOAs **medlemspanel**, som ved hjælp af elektroniske spørgeskemaer hjælper FOA med at få mere viden om medlemmernes holdninger til forskellige spørgsmål. Der er **åbent for nye deltagere**, og hver måned trækker vi lod om præmier til deltagerne. Du kan tilmelde dig ved at gå ind på www.foa.dk/medlemspulsen. Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.

Du kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Vindere i marts var:

E-bogslæser:

- Bent Finsterbach Pedersen, Bøstrupvej 21, Tranekær

Gavekort på 300 kr. til Coop:

- Britt Jul Hansen, Toftvej 4, Kirke Såby
- Mette Nielsen, Hovedgaden 8, Hobro
- Dorthe Stenskrog Larsen, Agerhønevej 14, Hjørring
- Anna Mette Bjerg, Stamphøjvej 57, Lemvig
- Judy Anita Knoll, Fyrelunden 5, Almind

I gang med at løbe

Vil du gerne i gang med at løbe? Det vigtigste er at finde **nogen at løbe med**, for så kommer du af sted.

Gå-løb i starten

- Start altid med at **gå i 3-5 minutter**, så kroppen bliver varm.
- Løb et minut** og gå i tre minutter
- Gentag det**, så du i alt gå-løber i f.eks. 16 eller 20 minutter med løb i 4-5 minutter. Du skal have overskud, når du kommer hjem.
- Hver uge **øger du belastningen** en smule. I uge to kan du f.eks. lægge ét minuts løb mere ind i de ca. 20 minutters gå-løb.
- Gå-løb gerne to, men helst **tre gange om ugen**, og altid med mindst én dag imellem.

Øg træningen langsomt

Det er vigtigt at gå langsomt frem for at undgå overbelastningsskader. Øg kun belastningen med ca. 5 til 10 procent om ugen. Du kan skruer på tre knapper:

- Hypighed:** Hvor tit løber du
 - Intensitet:** Hvor hurtigt løber du
 - Mængde:** Hvor langt løber du.
- Skrub kun op for én knap ad gangen.



Find et løbeprogram

Et løbeprogram er en plan for, hvordan du griber din løbetræning an. Du kan finde løbeprogrammer flere steder på nettet. Skriv 'løbeprogram' i din søgemaskine (f.eks. Google).

Sæt et mål

Sæt et realistisk mål og skriv det ned. Tænk på det, når det er svært at komme af sted. Husk også at sætte et nyt mål.

Find en løbemakker

Mange vælger løb som motion, fordi det kan passes ind i en travl hverdag, og man er ikke afhængig af træningstider og holdkammerater.

Men hvis du ikke har løbet før, er det vigtigste råd faktisk, at du finder nogen at løbe sammen med, siger motionscoach **Ole Harbæk**, tidligere cheftræner for DGI's løbesatsning Løb med DGI.

"Man skulle tro, det var nemmest at starte med at løbe for sig selv. Men det kræver selvdisciplin og viljestyrke. Har man en løbemakker, eller melder man sig til et begynderhold i en løbeklub, er det nemmere at komme af sted," siger han.

"Det gode ved en løbeklub er, at du



Tre gange S.
"Løbetræning skal tages seriøst, være socialt og være sjovt," siger Ole Harbæk, der i flere år har været cheftræner for DGI's projekt Løb med DGI.

ikke behøver at tage stilling til hverken tempo, rute eller hvor langt, du vil løbe. Du skal bare komme og opleve, at du ikke er den eneste, der puster og sveder," siger Ole Harbæk og fremhæver de tre S'er og de tre T'er:

"Løbetræning skal tages seriøst, være socialt og være sjovt. Man skal væbne sig med tålmodighed, tålmodighed og tålmodighed. Det nytter ikke, at man tror, man kan løbe fem kilometer uden træning. Det tager tid for kroppen at vænne sig til motion." ★

Løbetøj

Brug træningstøj, der er rart at have på. En refleksvest er en god ide, hvis du løber i mørke. Efter et par måneder vil du sætte pris på et par løbetights og en svedtransporterende trøje. Og en jakke der skærmer mod vinden.



Løbesko

Find et par løbesko, som du befinder dig godt i. Det er vigtigt, at skoene har en god støddabsorbering. I januar og august kan du finde dem til halv pris.

Løb gerne på stier

Skovstier, markstier mv. er et langt blødere underlag end fortovej eller asfalt. Dermed belastes dine ben ikke så hårdt.



Se hvor du løber

Prøv at koncentrere dig om omgivelserne på dine løberuter. Se husene. Se haverne. Se naturens små skift. Så keder du dig aldrig.

Tjek dit taljemål

Mål din talje, når du vil se, om motionen har flyttet noget. Her ses resultatet tydeligere end på vægten.



Det nytter ikke, at man tror, man kan løbe fem kilometer uden træning. Det tager tid for kroppen at vænne sig til motion.

OLE HARBÆK, LØBETRÆNER

Derfor er løb sundt

Når du træner, producerer musklerne hormoner, som sætter fut i en række kemiske processer i kroppen. De løfter dit humør, stabiliserer appetitten og forebygger en række sygdomme.

Forebygger sygdomme

Regelmæssig motion forebygger bl.a. en række kræftformer, hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, demens, stress, depression og knogleskørhed.

Rund og sund

Det er sundere at være overvægtig og dyrke fysisk aktivitet end at være slank og inaktiv.

31

procent af voksne danskere dyrker løb som motion.

Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2011, Idrættens Analyseinstitut





ONDT I NAKKEN?

De fleste får indimellem ondt i nakke, skulder eller ryg. Når det sker, har du bedst af at være aktiv og bevæge dine muskler og led – også selv om det gør ondt. Det viser forskningen.

Scan koden, og få fem gode råd, som kan hjælpe jer i gang.



Bevæg dig ind på jobogkrop.dk og se, hvad I kan gøre på arbejdspladsen.

Job&krop
-forebyg smerter
i muskler og led

TAG MED PÅ

FOA-camping

9.-16. juni 2013

For tredje år i træk afholdes **Folkemøde på Bornholm** i havnebyen Allinge.

Folkemødet åbner torsdag den 13. juni og lukker søndag den 16. juni, men allerede fra **søndag den 9. juni** har du mulighed for at holde en aktiv faglig ferie.

FOA holder nemlig **FOA-camping** i samarbejde med **Sandvig Familiecamping**, der ligger en kilometer fra Folkemødet og i naturskønne omgivelser et stenkast fra havet og en vidunderlig badestrand.

Læs mere www.sandvigcamping.dk



FOA betaler

- FOA betaler lejeudgiften til campingopholdet.
- FOA betaler broafgiften på Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camp-let).
- FOA yder et tilskud til familier, der har udgifter på over 515 kr. til offentlig transport. Tilskuddet er på max. 400 kr.

Tilmeldingsfrist

Tilmelding senest mandag den 9. maj. De heldige deltagere får besked snarest efter tilmeldingsfristens udløb og senest den 15. april. Det vil være din lokale FOA afdeling, der prioriterer hvem fra din afdeling, der skal deltage. Tilmeld på www.foa.dk/FOA-camping

Vil du vide mere? Så skriv til Michael Hæstrup: mihs@foa.dk

FOA
FAGOGARBEIDE

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**.
I denne måned handler det om hornfisk, som er
i sæson forår og efterår.



Månedens råvare: Hornfisk

Hornfisken er en lang, tynd saltvandsfisk med gråligt kød, grønne ben, skæl og et langt næb eller horn. Det er ikke en dyr fisk, og den smager godt på sin egen måde. Fisken sælges ofte i filet hos fiskehandleren, der udbener den med et særligt jern. Man kan sagtens tilberede fisken med ben

– det er let at tage kødet fra, når den er stegt eller bagt. Hornfisk kan steges, bages og marineres som stegte sild til pålæg på brød eller med en salat. Fisken smager godt med syrligt tilbehør som citron eller eddike.

Stegt hornfisk, blomkål og kapers

Til 4 personer

- 2 hele hornfisk eller i filet
 - 2 dl fuldkornshvedemel (grahamsmel) eller groft rugmel
 - salt og friskkværnet peber
 - 25 g smør
 - 1 blomkål
 - 8-12 grønne salatblade
 - 4 spsk. kapers, uden lage
 - 1 håndfuld persille
 - 2 spsk. klippet purløg
 - 1 spsk. hvidvins- eller æble- eddike
- **Tilbehør:** Rugbrød
 - Del blomkålen i små buketter og skyl i koldt vand. Skyl salatblade i koldt vand.
 - Bring en gryde med letsaltet vand i kog. Kog blomkålen 3-4 minutter, så den endnu har bid, og lad vandet løbe fra.
 - Skær hornfisken ud i stykker på ca. 10 cm. Vend dem i mel krydret med salt og peber.
 - Steg fisken på en eller to pander i smør ca. 10 minutter ved middelvarme med skindsiden nedad. Hvis fisken er med ben skal den steges lidt længere, indtil de grønne ben i enderne af stykkerne bliver synlige.
 - Tag fisken fra panden og steg kapers og persille i pandefedt. Tilsæt eddike.
 - Spis hornfisk med stegte kapers og persille, blomkål, grøn salat og rugbrød.



Af Katrine Klinken ★ foto: Thomas Hergaard

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

Brug grøntsagsrester i suppen

I det daglige er grøntsagssupper hurtige at lave og oplagte at bruge grøntsagsrester i. Den kendte suppe minestrone er lavet af små stykker af mange slags grøntsager og tomat. Blendede og cremede grøntsagssupper kan laves af mange slags grøntsager og bliver ofte bedre i konsistensen, hvis de koges med lidt kartoffel eller røde linser.



foto: Colourbox

Giv retten kant med bittert

Bittert giver en ret friskhed og kant. Smagen kommer fra øl, kaffe, sort te, mørk chokolade, nødder, kapers, oliven, krydderurter, mange krydderier, kål, majroer, grønne peberfrugter, artiskokker, peberrod, rucola og julesalat. Bitter smag kan mildnes med mælkeprodukter. Eksempler er mælk i kaffe.

BESPARELSER OG TILBUD MED DIT LO PLUS KORT



VÆRSGO! SYNOPTIK GIVER EN RAY-BAN

Få **10 % rabat** og en RAY-BAN solbrille, når du køber briller eller kontaktlinser i Synoptik. Har man prøvet Ray-Ban, er det svært at forstå, hvordan man har kunnet leve uden.

GRATIS
SOLBRILLE



synoptik

Læs mere på loplus.dk/synoptik

HUSK MORS DAG!

20%
RABAT



Hos DanBlomster.dk får du friske blomster, der holder længe, leveret lige til døren. I hele maj måned får du **20 % rabat**, hvis du betaler med dit LO Plus Guld kort.



Læs mere på loplus.dk/danblomster

MINIFERIE – LIGE OM HJØRNET

10%
RABAT



Hvorfor ikke bruge de mange helligdage i maj til en miniferie i Danmark. Nyd foråret med familien eller vennerne, mens I tager forskud på sommerens mange oplevelser. For at opnå rabatten skal du oplyse dit LO Plus kortnummer i bookingøjeblikket.

Læs hvordan du booker på loplus.dk/dansommer



10 % RABAT HOS REXMARY

10%
RABAT



Bliv klar til foråret med friske forårsdufte fra Rexmary. Her er nogle af vores forårs favoritter, som du selvfølgelig får til Danmarks billigste pris.

Læs mere på loplus.dk/rexmary



SPAR 5 % PÅ DIN SOMMERFERIE

5%
RABAT



Skal det være sol, strand eller store kulturelle oplevelser?

Bestil din sommerferie hos Atlantis Rejser. Som LO Plus medlem får du **5 %** på alle rejser.

Læs hvordan du booker på loplus.dk/atlantis



Har du mistet dit medlemskort til FOA – og dermed også dit LO Plus rabatkort? Bestil et nyt kort på www.loplus.dk/genbestilkort eller kontakt LO Plus kundeservice på 70 10 20 60.

SE FLERE TILBUD PÅ LOPLUS.DK



TID TIL EN STØRRE BIL?



Få et af Danmarks billigste billån

Uanset om du skal have ny bil, eller allerede har bil, så kan du nemt spare flere tusinde kroner med vores billån. Lyder det ikke godt? Ring til os og hør mere om dine muligheder.

Billån med stærke fordele

- Lån op til 100% af bilens værdi
- Betal tilbage i op til 10 år
- Lån til både ny og brugt bil

OBS: HAR DU ET DYRT BILLÅN?

Hør, hvad du kan spare ved at flytte dit nuværende billån til PenSam Bank.

Beregn dit lån på pensam.dk/låneberegner

– eller ring nu på **44 39 39 56**

PenSam BANK

det sker

Frederikshavn Fårup Sommerland.

Kør-selv-tur 15. juni til Fårup Sommerland i Blokhuis. Valgte og ansatte fra FOA Frederikshavn er til stede, klar til

at besvare faglige spørgsmål samt med lidt sjov, konkurrence og gevinster. Billetprisen er inkl. voksen- og børnebuffet i restaurant Oasen. Børn 0-2 år: 0 kr.

- børn/børnebørn (3-9 år): 125 kr. - børn (10 år og op): 150 kr. - medlem 150 kr. - ledsager (1) til FOA-medlem: 150 kr. Øvrige (ikke-medlemmer samt ikke-medlemmers børn og børnebørn): børn 0-2 år: 0 kr., børn (3-9 år) 225 kr. - børn (10 år og op): 300 kr. - voksen 300 kr. Billetter uden buffet: 170 kr. Dog er børn 0-2 år gratis. Billetterne sælges efter først til mølle-princippet fra 10. april kl. 12 til 30. maj kl. 17 - eller så længe lager haves. Billetter kan købes og afhentes i afdelingen samt reserveres på 46 97 11 70. Billetterne betales kontant ved afhentning, senest 30. maj kl. 17. Husk dit FOA-medlemskort. **Sommerudflugt** til Ree Park - Ebeltoft Safari - 12. juni. Opsamling starter kl. 8.30. Pris 350 kr. Der er kaffe og rundstykker i bussen, som vi plejer. I parken serveres en 2-retters menu. Efter spising skal vi ud at se på dyrene. Efter rundvisningen drikker vi kaffe med blødt brød. Forventet hjemkomst 18-19. Opsamlingssteder: Sæby Shell 8.30, Daglig Brugsen, L. P. Houmøllers vej, Frh. 8.45, Abildgårds Kirke 8.55 og FOA Frederiks-

havn 9.05. Sidste tilmelding 3. juni efter først til mølle-princippet. Ingrid Hansen: tlf. 24 66 66 71 / Jytte Jensen: tlf. 22 86 31 61.

Frederikssund

Den årlige udflugt 15. maj. Vi forsøger at holde prisen på 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for gæster. Ret til ændringer forbeholdes. Tilmelding til udflugten er bindende, og der betales til kasserer senest på mødet 17. april. **Irland rundt på cykel** 18. sept. kl. 13.30 er der foredrag om Irland.

Horsens

Udflugt for pensionister og efterlønnere den 27. august. Turen går til Marieløven. Nærmere information i næste nr.

Hjørring

Seniorklubben. Udflugt 11. juni til Hvidsten Kro. Afgang fra FOA, Mellemgade 12 kl. 8.30. Vi gør ophold på en rasteplass syd for Limfjorden, hvor vi drikker vores medbragte formiddagskaffe og får et rundstykke. Så kører vi til Gl. Estrup. Vi spiser vores medbragte frokost og får en øl eller vand til. Kl. 15.45

skal vi være på Hvidsten Kro, hvor der venter en 'guide'. Vi skal spise æggekage kl. 17. Drikkevarer er for egen regning. Pris 350 kr. pr. person. Tilmelding efter først til mølle-princippet senest 30. maj. Retur i Hjørring ca. 20.30. Tilmeld til Lisbeth Jul: tlf. 28 50 78 15 og Lilly Jensen: 98 92 21 01.

Mariagerfjord

Fyrkatløb 6. juni kl. 19 med start og mål på havnefronten ved Nykredit. Alle medlemmer, pensionister og efterlønnere inviteres til at deltage i løbet. T-shirts og startnr. Kan hentes i LO Mariagerfjord-teltet. Ruterne er på henholdsvis 3,7 km, 7,1 km eller 10,6 km. Bagefter vil der være en pålægsbolle ved teltet. Bindende tilmelding til Michelle: 98 51 21 11 eller aach@foa.dk senest 24. maj. Husk at oplyse navn, rute, alder og cpr-nr. **Kør-selv-tur til Fårup Sommerland** 15. juni. Valgte og ansatte fra FOA Mariagerfjord er til stede, klar til at besvare faglige spørgsmål samt med lidt sjov, konkurrence og gevinster. Medlemmer: 150 kr., deres børn fra 3-9 år: 125 kr. Der kan højst

købes 5 billetter pr. medlem. Prisen er inkl. stor buffet. Billetterne er efter først til mølle-princippet, da der kun er 200 billetter. Der kan købes ekstra billetter til en voksen til 300 kr. inklusiv buffet og til børn 225 kr. inklusiv buffet. Der kan desuden købes billetter uden buffet til en pris af 170 kr. fra 3 år og opefter. Billetterne kan købes 2. maj-7. juni kl. 12. Billetterne kan bestilles hos Michelle: 98 51 21 11 - oplys cpr-nr. vedbestilling. Kontant betaling ved afhentning senest 7. juni kl. 12.

Sosu-klubbens sommertur til Jægerhuset på Als 30. maj kl. 17 til en tur i det grønne. Når vi kommer tilbage til Jægerhuset, vil der blive serveret Heksegryde, kaffe og kage. Egenbetaling på 50 kr. + drikke. Øl og vand koster 20 kr. pr. stk. Tilmelding efter først til mølle-princippet. Pensionister skal selv betale omkostningerne på 165 kr. + drikkevarer. Tilmelding til Michelle: 98 51 21 11 andr@foa.dk senest 21. maj kl. 12. Husk at oplyse cpr-nr.

Faggruppeklubben og Pædagogisk Sektor afholder hyggemøde 21.



skizofre9til5.dk
til dig der møder skizofreni på arbejdet

Mød Tina, der er SOSU-assistent og har skizofreni

Få viden + gode råd

Og følg Camillas blog - om livet med medicin, sort humor og fordomme

Quiz og vind!

FOA-afdelinger

FOA - Fag og Arbejde
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
Brønderslev: 46 97 10 30
broenderslev@foa.dk
Esbjerg: 76 10 93 50
esbjerg@foa.dk
Frederikshavn: 46 97 11 70
frederikshavn@foa.dk
Frederikssund: 46 97 12 00
frederikssund@foa.dk
Guldborgsund: 46 97 17 50
guldborgsund@foa.dk
Herning: 46 97 12 60
herning@foa.dk
Hjørring: 46 97 13 46
hjoerring@foa.dk

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

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

maj kl. 19-22 i FOA Mariagerfjord, Rørholmsgade 8, Hobro. Bemærk at dato er ændret på grund af dialogmøde med politikerne. Kom og få en hyggelig aften sammen med dine kolleger. Faglige og arbejdsrelaterede spørgsmål besvares/diskuterer. Der serveres kaffe og brød. Årsmødet bliver flyttet til 12. sept.

Odense

Seniorfællesklub. 30. maj kl. 14-16 (ca.) foredrag m. Niels Ole Frederiksen om opvækst i Horsens Fængsel. Der vil blive serveret kaffe, te og kage i FOA store sal, Vesterbro 120, Odense C. Tilmelding til arrangementet: Gruppe D, Therese Rasmussen: 66 18 82 08, Gruppe N, Grethe Bahn: 60 84 29 34 og Gruppe Y, Inge Egeberg kl. 16-19: 40 71 12 05.

Gruppe D. 23. maj kl. 13 P-pladsen Åløkke Allé, Rugårdsvej: Sommerudflugt til Krengerup Gods, hvor vi skal besøge Hørvævs- og Skoda-museet. Bus, entré, kaffe + brød 100 kr. Tilmelding nødvendig. 13. juni kl. 12. Oplev flotte fugle i Frydenlund fuglepark, Skovvej 50, Tommerup.

Parken har ca. 700 fugle fra forskellige steder i verden. Vi kører i egen bil, mødes og spiser den medbragte madpakke. Entré, øl eller vand, snaps og kaffe 75 kr. Tilmelding senest 23. maj. 14.-18. aug. arrangeres en 5-dages bustur til Barlinek i Polen. Næsten nyt hotel med panoramaudsigt fra hotellet over søen. Halvpension med en super god forplejning. Pris med udflugter: 2.470 kr. Til læg for eneværelse: 400 kr. Begrænset antal, ved tilmeldingen betales 500 kr. Tilmeldingen sker efter først til mølle-princippet til Lilly: 40 27 30 50 eller ved klub-arrangementer.

Silkeborg-Skanderborg

Kontoret holder lukket 10. maj. Faglig afdeling kan kontaktes på nød-tlf. 20 85 09 67 kl. 12-22. A-kassens callcenter kan kontaktes på 46 97 10 10 fra kl. 16-20. **Ladywalk 2013** 27. maj kl. 18.30 (præcis) v. Tangkrogen, Strandvejen, Aarhus C. Alle piger i alle aldre kan deltage i motionstur på 7 eller 12 km. Deltagerprisen for medlemmer 50 kr. Sidste dato for tilmelding og betaling er 17. april

på 46 97 20 20. Ved tilmelding oplyses cpr-nr. **Eksamensteknik.** 15. maj kl. 17-20 hos FOA. Tilmelding: 46 97 20 20 eller silkeborg-Skanderborg@foa.dk. Målgruppen er elever på social- og sundhedsuddannelserne og pædagogisk assistentuddannelsen. Gratis for elever, som er medlem af FOA Silkeborg-Skanderborg. Husk at oplyse navn og cpr-nr. Tilmeldingsfrist 14. maj kl. 12.

Djurs Sommerland 9.-12. maj. Billetter købes kontant i afdelingen til 120 kr. pr. medlem. Børn u. 3 år gratis. Maks. 6 stk. pr. medlem.

Legoland 25. og 26. maj eller 15. og 16. juni. Billetter købes kontant i afdelingen til 140 kr. pr. medlem. Børn u. 3 år gratis. Maks. 6 stk. pr. medlem.

Pædagogisk Sektor. 23. sept. kl. 18-20 (ca.) besøges Snoezelhuset. Vi mødes ved Snoezelhuset, Dyrehaven, Maurits-plads, Landsbyen Sølund, Skanderborg. Tilmelding senest 12. sept.: 46 97 20 20 efter først til mølle-princippet.

Social- og Sundhedssektoren. 28. maj kl. 17-20.30 i FOA huset, Dalgasgade 24, Silke-



Læs mere

om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

borg og 11. juni kl. 17-20.30 i FOA huset, Villa-vej 12 A, Skanderborg: Cand.psych. Leif Hjermitslev fra Forum for Eksistentiel Psykologi vil give gode input og redskaber til det daglige arbejde i forhold til, hvordan vi passer på os selv. FOA er vært for en let anretning. Tilmelding til mødet i Silkeborg senest 21. maj og til mødet i Skanderborg senest 4. juni: tlf. 46 97 20 20.

Seniorklubben. Udflugt 27. maj med afgang kl. 7.45 fra Shell/Østergade Silkeborg. Pris for medlemmer: 150 kr. Gæster: 200 kr. Betaling ved tilmelding.

Sønderjylland

Seniorklub 30. maj kl. 18.45. Rundvisning på TV Syd i Kolding fra kl. 18.45 til 21.15. Der arrangeres bustransport. 13. juni kl. 14: Tøjdemonstration i FOAs mødelokaler. Tilmelding: 46 97 35 00 senest 6. juni.

om bladet

Forsideillustration:
Jørgen True



**Medlem af
Danske Specialmedier**



Tilsluttet Specialmediernes
Oplagskontrol

Oplag: 206.000/4. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
22. april

Indlæg til 'det sker'
sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlx@foa.dk
Frist til nummer 4: 14. maj

Annoncer:
DANSK MEDIAFORSYNING
Telefon: 70 22 40 88
www.dmfnet.dk

Annoncefrist:
Nummer 4:
23. maj

Nummer 4 udkommer:
13. juni

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Stauings Plads 1-3
1790 København V
Telefon: 46 97 26 26
Telefax: 46 97 22 90
foa.dk · e-mail: foa@foa.dk



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

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

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
Sydsjælland: 46 97 28 00
sydsj@foa.dk
Sønderborg: 46 97 34 00
soenderborg@foa.dk
Sønderjylland: 46 97 35 00
soenderjylland@foa.dk
Thisted-Morsø: 46 97 29 00
thistedmorsoe@foa.dk
Varde: 75 21 01 00
varde@foa.dk
Vejle: 75 82 52 88
vejle@foa.dk

Viborg: 46 97 30 30
viborg@foa.dk
Aalborg: 46 97 31 31
aalborg@foa.dk
Århus: 89 36 66 66
aarhus@foa.dk

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

PenSam
Jørgen Knudsens Vej 2
Postboks 282
3520 Farum

Telefon: 44 39 39 39
Telefax: 44 39 39 40
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 senest **den 23. maj**.

Du kan også besvare quizen online på www.foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 2 blev **Jim Ellevang, Stege**.

1. Hvor mange procent af FOAs medlemmer oplyste i 2012, at de inden for det seneste år var blevet udsat for vold.

- A. 10 procent
- B. 15 procent
- C. 20 procent



2. Hvad hedder den fodboldspiller, som medvirker i en kampagne, der skal sætte fokus på hverdagens helte inden for FOAs faggrupper?

- A. Daniel Agger
- B. Nicklas Bendtner
- C. Dennis Rommedahl

3. Hvor meget er Troels Jørgensens månedsløn steget med, efter FOA har tjekket hans lønseddel?

- A. 1.000 kroner
- B. 1.500 kroner
- C. 2.000 kroner

4. Hvor stor en procentdel af FOAs medlemmer oplyser, at de bruger mere tid på skrivebordsarbejde i dag end for to år siden?

- A. 23 procent
- B. 43 procent
- C. 63 procent

5. Skal en seniorjobber være medlem af en a-kasse for at få ret til efterløn?

- A. Ja
- B. Nej
- C. Det er valgfrit

6. Hvilket modehus har pædagogmedhjælper Gitte Mikkelsen købt øreringe fra over nettet?

- A. Dior
- B. Chanel
- C. Gucci



7. Hvor mange procent af voksne danskere dyrker løb som motion?

- A. 11 procent
- B. 21 procent
- C. 31 procent

8. Vi er gået tæt på et af billederne fra dette blad. Kan du se, hvad det forestiller?

- A. En tigerfisk
- B. En bluse
- C. En tapir



9. Hvilken fisk med grønne ben tilbereder kok Katrine Klinken i dette nummer?

- A. Havtaske
- B. Kulmule
- C. Hornfisk



det sker

2. maj

Resultatet af urafstemningen om overenskomsten bliver offentliggjort på www.foa.dk/urafstemning

9. maj

Frist for at søge om deltagelse i FOA-camping på Bornholm i forbin-

delse med folkemødet den 13.-16. juni

13.-14. maj

Landskonferencen Kvalitet i dagplejen på Hotel Nyborg Strand

14. maj

FOA Århus viser dokumentarfilm om Char-

lotte, som igennem otte måneder infiltrerede den yderste højrefløj. Tilmelding senest den 30. april.

Medio maj

Regeringen og Enhedslisten vurderer konsekvenserne af dagpengeindgrebet.

25.-26. maj

Tag i Legoland med din lokale FOA-afdeling. Afdelingerne i Esbjerg, Herning, Kolding, Lillebælt, Silkeborg, Sydbyn, Sønderborg og Varde sælger dagbilletter til kun 185 kroner.

27. maj

Ladywalk bliver afholdt i 10 større byer i Danmark. Gåtur kun for kvinder på 7 eller 12 kilometer. FOA Århus betaler halvdelen af gebyret for sine medlemmer.



**TRÆT
TRÆT
TRÆT**

❁ 9 ud af 10 kvinder mangler jern

Træthed og manglende energi er et velkendt tegn på, at kroppen er i underskud af jern. Men føler du dig bleg eller svimmel, kan det også være et fingerpeg om, at kroppen mangler jern.

Floradix® Kräuterblut er et velsmagende urte – jerntilskud, der med sit indhold af syrlige naturlige ekstrakter fra blomster, frugter og bær, optages særligt godt.

Floradix® Kräuterblut er mild ved maven og er ikke tilsat nogen form for sukker, eller konserveringsmidler.

Købes i helsekostforretninger, hos Matas og på apoteket.

Læs mere på www.mezina.dk.

*Kvinder i den fødedygtige alder



Scan koden og læs mere om produktet.



praxis

... gør din dag behagelig

Spar op til 30% - På populære modeller til arbejde og fritid!

Stort udvalg af nye modeller og velkendte klassikere. Fodtøj som giver dig følelsen af velvære enten på jobbet eller i fritiden - uden at gå på kompromis med hverken kvalitet eller pris.



Model 25130 Amsterdam

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Sort: Str. 37 - 41

Hvid: Str. 36 - 42

Normalpris 299,-



Model 25180 Monaco

Sandaler til damer og herrer med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ruskind.

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 46

Normalpris 329,-



Model 25080 Lissabon

Damesandal med tåstrop og velcrolukning.

Kvalitet: Ægte skind

Farve: Sort - Hvid

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 349,-



Model 25220 Bari

Damesandal med tåstrop og mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Imiteret skind med indersål af ægte læder

Farve: Sand - Rød - Blå

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 299,-



Model 25210 Napoli

Ballerinasko til damer med velcrolukning over vristen og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Hvid

Størrelse: 36 - 41

Normalpris 329,-



Model 25200 Verona

Sportssko til damer med elastiklukning og lille hæl.

Kvalitet: Imiteret skind

Sort: Str. 36 - 41

Hvid: Str. 37 - 41

Normalpris 329,-



Frit valg mellem alle modeller 2 par kun

500,-

Model 25230 - Pisa

Damesandal med velcrolukning.

Kvalitet: Imiteret skind

Farve: Grå/blå - Sort/grå

Størrelser: 36 - 42

Normalpris 229,-



Frit valg - 2 par kun

350,-

Praxis top model - med ekstra bløde såler

Model 25090 - Paris

Damesandal med mulighed for indstilling af bagrem og over vristen.

Kvalitet: Skind med indersål af ægte ruskind

Farve: Blå - Hvid - Sort

Størrelse: 36 - 42

Normalpris 449,-



Frit valg - 2 par kun

750,-

"Da denne model er lille i størrelsen, anbefaler vi, at du tager ét nummer større, end du normalt bruger"

Miks som du vil! - Du kan frit bestille blandt alle modeller og får selvfølgelig rabat på alt - bare du bestiller minimum 2 par. Hvis du bestiller via telefon eller vores hjemmeside, har du mulighed for at betale med Dankort/Mastercard - så sparer du kr. 90,- i efterkravsgebyr til Post Danmark. - Tilbudet gælder til 30.06.2013 og du har fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

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

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning