

Fagbladet **FOA**

7

GODE RÅD

om at forebygge slidgigt
SIDE 32

fokus:

GRAVIDE AU PAIRER SMIDES UD

Mister opholdstilladelsen
i Danmark

SIDE 8

FOA HJALP EVA MED AT BLIVE RENSET

Sosu-hjælper blev beskyldt for socialt bedrageri

SIDE 22

MADPOLITIK

Kommunerne bør fokusere på maden til ældre

SIDE 6

June Benita Nielsen og hendes kolleger knokler

VI KØRER NED PÅ TIDSPRESSET

Ældreplejen kan se frem
til flere besparelser SIDE 26

Gravide mister jobbet

Normalt bør kvinder i Danmark ikke frygte for at miste deres job, når de bliver gravide. Normalt bør de heller ikke frygte for at miste deres indtjening og orlov.

Med mindre de altså arbejder i Danmark som au pair.

Så er sikkerhedsnettet væk. Au pairer har nemlig ingen arbejdstilladelse og er dermed ikke omfattet af de samme rettigheder på det danske arbejdsmarked som andre. Det har Edna Ferrer og flere andre au pairer her i landet desværre allerede måttet sande.

I dag er hun tilbage på Filippinerne, hvor hun må arbejde og bo i en anden del af landet end dér, hvor hendes lille datter bliver passet af noget familie. Pengene er små, og der er ingen udsigt til børnebidrag.

Andre au pairer vælger i stedet at gå under jorden som gravide og føde illegalt i Danmark, mens de venter på udfaldet af en opslidende faderskabssag.

Hvilket er en rigtig skidt start for et nyfødt barn.

Jeg bliver berørt over at læse fagbladets artikler.

Og jeg bliver forurolet over, at vi i 2013 endnu ikke er i stand til at sikre basale rettigheder for husarbejdende mødre og deres børn. ★



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

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



Svigtet

Edna Ferrer blev gravid med en dansker, mens hun var au pair. Manden ville ikke vedkende sig faderskabet, så hun valgte at rejse hjem til Filippinerne.

Side 8

HELLES

SOVS

HITTER

Husassistent Helle Hansen laver hver onsdag aften mad med de unge i ungdomsklubben Løvbakken.

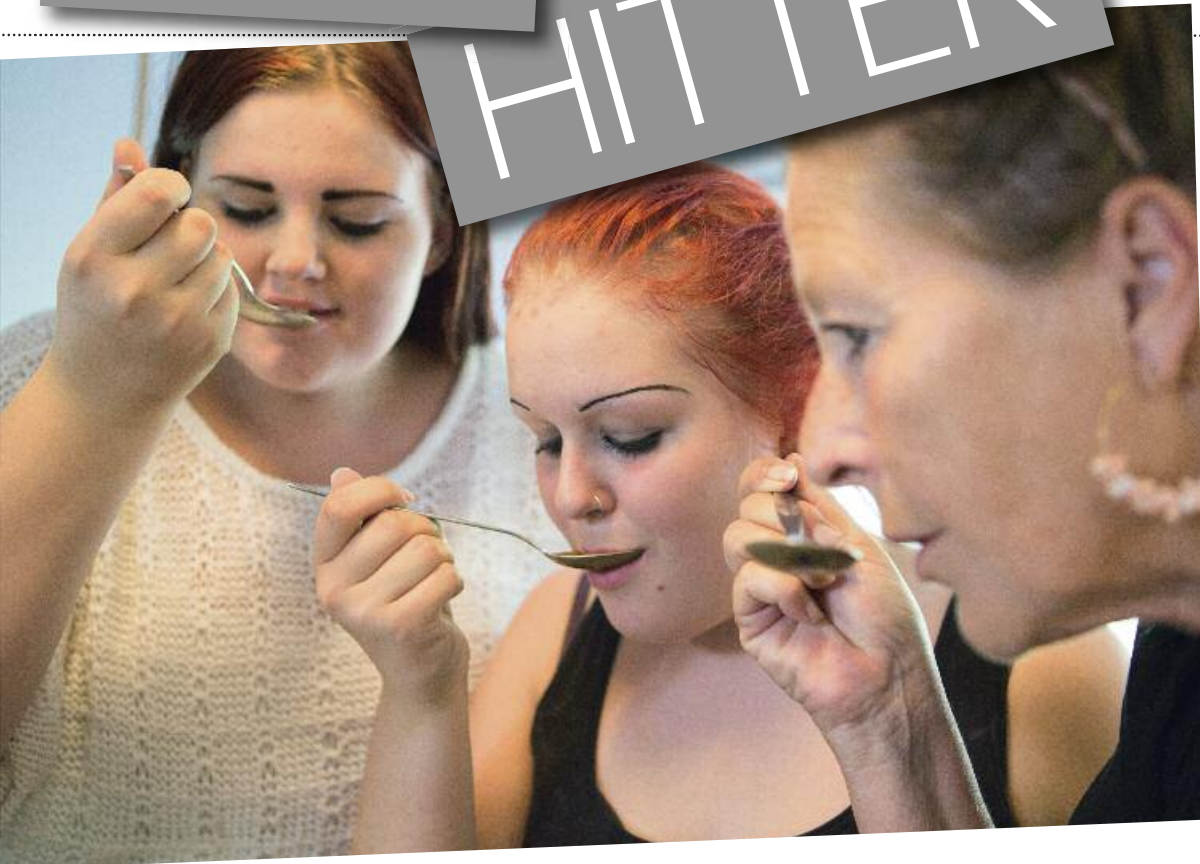
Side 16

Pas på dine led



Sådan forebygger du slidgigt

Side 42



Mindemad på menuen

Beboerne på plejehjemmet Smedegården blev sundere, da de fik hjemmelavet mad hver tirsdag.

Side 6

tema
kommunalvalg

Varmt emne i valgkampen

Mange kommuner planlægger fortsatte besparelser i ældreplejen.

Side 26-31

I hvert nummer

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

UDGIVER

FOA
FAGOGARBEJDE

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

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

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

Kristoffer Sutton
Journalist-praktikant
krsu@foa.dk
Tlf.: 46 97 24 95

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

nyt

51

procent. Så meget tjener folk på Lange-land i gennemsnit i forhold til folk, der bor i Hørsholm Kommune. Der er blevet større forskel på danskerne, konstaterer Danmarks Statistik.

Kilde: www.dst.dk



Når pressen jævnligt skriver om fyringer, minder det jo de ansatte om, at der er en trussel.

KJELD MØLLER PEDERSEN, PROFESSOR VED SDU, FORKLARER FALDENDE SYGGEFRAVÆR, TIL AGENDA.

Råd til velfærd FOA KONGRES 2013

FOA holder kongres

Den 30. nov.-1. okt. holder FOA kongres i Odense Congress Center under det overordnede tema 'Råd til velfærd'. De 500 delegerede skal desuden tage stilling til, hvordan FOA kan effektiviseres.



Se det

live på www.foa.dk/kongrestv



Foto: Jørgen Truc

Sosus-kolen i Greve havde den 5. september besøg af både FOA og stand-up-komikeren Mads Brynnum. FOA svarede på spørgsmål om a-kasse og fagforening, mens stand-upperen underholdt med jokes om elevernes uddannelse og fremtidige arbejde.

Ønsker du resultat-løn?

Produktivitetskommissionen foreslår øget brug af resultatløn til offentligt ansatte. Fire medlemmer siger deres mening om ideen.



Martin Vestergaard, pædagogmedhjælper, Vuggestuen Valmuen, Vejlbj

Svært at måle

Jeg synes ikke, det lyder som en genial idé. Det er svært at sætte mål og måle resultater på arbejdet som pædagogmedhjælper. Jeg mener, de skal bruge pengene til at betale for de kompetencer, vi kommer med i stedet.



Laila Kristensen, sosu-hjælper, Borgvold, Lokalcenter Viby/Højbjerg

Behøver ingen gulerod

Jeg er bekymret for, om det betyder effektivisering og færre medarbejdere. Vi sætter alle mål, men når dem ikke altid, for eksempel hvis der er sygdom. Jeg behøver ikke en ekstra gulerod for at opnå ting på arbejde.



Anette Wahlqvist Thomsen, sosu-assistent, Borgvold, Lokalcenter Viby/Højbjerg

Farligt at måle

Det lyder nærmest som at arbejde på akkord. Det kan man ikke, når man arbejder med mennesker. Her sker der altid noget uforudset, og så når man ikke sine mål. Jeg synes, det er farligt at måle på den måde.



Karin Palle, husassistent, Område Vest, Aarhus

Ikke hurtigere

Hvis det betyder, at jeg skal løbe hurtigere, så vil jeg ikke. Det kan vi ikke holde til. Men hvis der for eksempel er tale om, at vi skal afprøve et nyt system eller gøre noget ekstraordinært i en begrænset periode, så kan det være okay. Så er jeg positiv.

Fyring med dags varsel

I det private hjemmeplejefirma **Tryghedsplejen** kan personalet blive fyret fra dag til dag.

Af Signe Højgaard og Merete Nielsen ★ foto: Johnny Frederiksen



Lavere timeløn. Fyring med en dags varsel. Ingen pension. Det er nogle af de vilkår, medarbejderne kan blive udsat for i det private hjemmehjælpsfirma Tryghedsplejen.

Firmaet udfører ifølge egne oplysninger opgaver i 43 kommuner. Flere af medarbejderne er ansat på en såkaldt 'tilknytningsaftale for afløser' med søsterselskabet Servisio. Sådan en tilknytningsaftale havde social- og sundhedshjælper **Brina Vincens Thomsen** i omkring et års tid, indtil hun sagde op.

"Jeg kunne blive fyret med en dags varsel – plus at de kunne fyre mig over en sms. Jeg gik hele tiden og tænkte på, om jeg kunne blive fyret," siger Brina Vincens Thomsen til Fagbladet FOA.

Social- og sundhedsassistent Sussanne Svendbog har også arbejdet for Tryghedsplejen. Hun tjente 125

Jeg gik hele tiden og tænkte på, om jeg **kunne blive fyret**, siger sosu-hjælper Brina Vincens Thomsen, som var ansat i Tryghedsplejen, til hun selv valgte at sige op.

kroner i timen på en normal dagvagt. På FOAs overenskomst ville hun have fået omkring 140 kroner i timen foruden pension. Derudover fik hun ikke løn for køretiden mellem borgerne.

En af ejerne af Tryghedsplejen, **Imran Hussain**, er også direktør i

Servisio.

"Folk forhandler selv deres løn," siger han. "Lad mig sige det sådan. Vi er ikke langt fra overenskomsterne."

Han forklarer, at firmaet ansætter folk på kontrakter, hvor de kan fyres fra dag til dag, fordi de kan miste kunder fra dag til dag.

"Det er et meget konkurrencepræget marked, vi er i," siger han. ★

siho@foa.dk; men@foa.dk



Folkforhandler selv deres løn.

IMRAN HUSSAIN, MEDEJER AF TRYGHEDSPLEJEN

Tryghedsplejen afsløret

Operation X på TV 2 har undersøgt Tryghedsplejen og afsløret:

- Sort arbejde hos underleverandøren Vikar 24/7.
- Fakturering for pleje hos borgere, der var indlagt og i et tilfælde en død borger.
- Medarbejdere uden uddannelse, der går med ID-kort som social- og sundhedshjælpere.

Ringere forhold

Ansatte på løse kontrakter i Servisio går glip af

- Pension
- Løn under sygdom
- Løn under barsel
- Barns 1. sygedag

Ingen overenskomst

FOA har uden held forsøgt at få Tryghedsplejen til at underskrive en overenskomst.

Mød Brina og Sussanne



www.foa.dk/foa-tv

Lav en madpolitik

Socialstyrelsen opfordrer kommunerne til at sætte fokus på mad til ældre.

Af Ingrid Pedersen

Spisevaner er en vigtig del af menneskers identitet. Derfor opfordrer Socialstyrelsen til at tage hensyn til det i en ny handlingsplan, der sætter fokus på madens betydning for ældre. Handlingsplanen indeholder fem anbefalinger til kommunerne – blandt andet at pensionisterne skal have den mad, de kan lide.

Kommunerne bør desuden løbende lave en ernæringsvurdering af de ældre, der bor på plejehjem eller får hjemmehjælp, og sørge for, at alle de medarbejdergrupper, der har med ældreområdet at gøre, samarbejder om de ældres ernæring. Alle personalegrupper skal have viden om, hvor vigtig mad er for de ældre.

Forbedringer

Fuldmægtig i Socialstyrelsen **Julie Møller** siger, at handlingsplanen skal inspirere beslutningstagerne i kommunerne til at sætte fokus på maden til de ældre.

“Vi tager udgangspunkt i virkeligheden og viser eksempler på, at der kan skabes forbedringer inden for de rammer, der er,” siger hun. Så selv om det anbefales, at der bruges friske råvarer, og at maden produceres tættest muligt på det tidspunkt, den skal spises, er hun godt klar over, at det ikke bringer køkkenerne tilbage på alle plejehjem.

“Men vi forsøger at fremhæve, hvor vigtig maden er – også for sociale fællesskaber, og at alle personalegrupper skal inddrages i ernæringsspørgsmål,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk

5

anbefalinger fra Socialstyrelsen opfordrer kommunerne til at arbejde aktivt med mad- og måltidspolitik for de ældre.

Underernærede

15-20 procent af de ældre, der bor på plejehjem eller får hjemmehjælp, er underernærede. En aktiv indsats kan mere end halvere antallet.

Lidt polstring gavner

Nogle ældre er lidt overvægtige. Men de kommer sig lettere efter sygdom, har bedre livskvalitet og større overlevelseschancer end de undervægtige.

 [Læs mere](#)

på www.socialstyrelsen.dk/aeldre

Centralkøkken

Ældrecentrene og plejehjemmene i Hjørring Kommune får maden leveret fra kommunens centralkøkken. Den er vakuumpakket og kan holde sig en uge.



Hannes mindemad

Kølerummet gik i stykker, og maden var ødelagt. Men så gik husassistent Hanne Jensen i aktion.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Bent Bach

Det var en katastrofe, da kølerummet på plejehjemmet Smedegården i Hjørring brød sammen. Det var nemlig fyldt med færdigproduceret mad til den kommende uge. Maden var leveret fra kommunens centralkøkken, og her var personalet på ferie, så der kunne ikke produceres nyt.



Husassistent **Hanne Jensen**, der normalt laver mad til frokost og gør rent, tilbød at lave mad om aftenen.

Mindemad på menuen

Det blev en kolossal succes. Det var tydeligt, at beboerne spiste meget mere – der blev hygget. Og i løbet af eftermiddagen kiggede mange beboere forbi køkkenet for at se, hvad der var i gryderne.

“Jeg lavede traditionel, klassisk dansk mad til dem. Det kan jeg lide, og det kan de lide,” siger Hanne Jensen, der allerede havde indført grød og vælling som et supplement til frokostens smørrebrød.

“Det kalder vi mindemad, for det kalder på minderne fra barndommen og alle de år, de selv har lavet mad,” siger Hanne Jensen.

Om tirsdagen

Det lykkedes plejehjemmet at skaffe penge fra en kommunal pulje, så Hanne Jensen kunne lave mad hver tirsdag i tre måneder.

Succesen fortsatte, for selv om råvarerne var de samme, betød det meget, at det stegte flæsk var nystegt og frikadellerne havde sprød stegeskorpe. Middagene var så hyggelige, at de trak længe ud – og der blev serveret et glas vin til.

Beboerne bliver sundere

Afdelingsleder, sygeplejerske **Mette Færch** er begejstret for den udvikling, der er sket med beboerne,

“Beboerne spiser mere,

Husassistent Hanne Jensen (tv.) har lavet mad hver tirsdag i tre måneder – til stor glæde for beboerne. De **spiser mere og kan mere**. Her smager sosu-hjælper Lene Ravn lige på maden.

blicher sundere, og vi har en forventning om, at de bliver mere selvhjulpne,” erklærer hun.

Når de kan mere selv, bliver der ekstra ressourcer til at lave andre ting sammen med dem, og hverdagen bliver præget af de gode historier.

“Personalet oplever og ser måltidet som et nyt værktøj til kontakt til beboerne blandt andet med demens,” siger hun.

Mette Færch arbejder på at gøre det muligt at få hjemmelavet mad en gang om måneden i fremtiden. ★

God mad hver dag

side 20

ingrid@mediehusetrubrik.dk

Sakset fra foa.dk

17.09. Sure fjæs for løft og skub

Arbejdsmiljøet på 11 af landets hospitaler er så dårligt, at Arbejdstilsynet har tildelt dem en rød smiley – den med et surt ansigt. Årsagerne er blandt andet dårligt indeklima, belastet psykisk arbejdsmiljø og risikoen for arbejdsskader.

13.09. Kommunen sløsed

Birte Hansen Lopez stod to måneder uden forsørgelse, imens hun ventede på, at kommunen behandlede hendes sag. Hun er nu bevilliget et fleksjob.

12.09. Politi får hjælp fra FOA'er

Ansatte i hjemmeplejen og andre ansatte i de nordsjællandske kommuner har fået mulighed for at være politiets ekstra øjne og ører. Kommunerne har aftalt med politiet, at deres arbejdsmobiler kan blive tilmeldt politikredsens sms-tjeneste.

12.09. Syg fik over 40.000 for lidt

FOA Århus har sikret sosu-hjælper Dorte Tanghus en efterbetaling på over 40.000 kroner efter skat. Kommunen havde beregnet hendes sygedagpenge forkert.

11.09. Hele ældreplejen sendt i udbud

Farvel til den kommunale ældrepleje. Det kan blive fremtiden i Gribskov Kommune, der gør sig klar til Danmarkshistoriens største udbud på social- og sundhedsområdet.

05.09. Fyret, da de åbnede munden

FOA rejser nu sag for de tidligere ansatte på plejecentret Blichergården i Viborg, der i sommer blev fyret efter at have rejst kritik af flere forhold på deres arbejde.

Læs flere nyheder på foa.dk

Edna Ferrer blev **gravid med en dansk mand**, da hun arbejdede som au pair i Danmark . Hun rejste frivilligt hjem for at føde datteren Janna, fordi hun godt vidste, at au pairer ikke har lov at få børn her i landet.



Gravide kvinder smides ud

Au pairer mister deres opholdstilladelse i Danmark, hvis de bliver gravide. Mange bliver sendt hjem, får en abort eller går under jorden.

Af Signe Højgaard og Tue Wettergreen-Paltorp ★ foto: Michael Rastrup Smith

Kvinder, der bliver gravide, mens de arbejder som au pair i Danmark, mister deres opholdstilladelse og skal rejse hjem. Det står i skærende kontrast til, at det normalt er forbudt at fyre gravide kvinder i Danmark.

Migrationsforsker ved Roskilde Universitet ph.d. **Helle Stenum** er igennem de sidste par år stødt på et stigende antal au pairer, der bliver gravide uden at have basale rettigheder.

“Vi er tilbage ved stenalderen, når det gælder au pairer og deres beskyttelse, når de bliver gravide på det danske arbejdsmarked,” siger hun.

Fagbladet FOA har kendskab til mindst 10 sager, hvor au pairer er blevet gravide under deres ophold her i landet og er blevet tvunget til at afbryde deres au pair-kontrakt.

Ingen barsel

Men ingen har overblik over, hvor mange af de godt 2.000 au pairer, der kommer til landet om året, som ender med at blive gravide.

“Normalt har vi et arbejdsmarked og en ligestillingspolitik, hvor vi er meget fokuseret på at beskytte gravide kvinder. Au pairer bliver derimod fyret og mister deres opholdstilladelse, hvis de bliver gravide. Det er en ekstrem forskelsbehandling,” siger Helle Stenum.

I rådgivningstjenesten Au pair Network fik de i første halvdel af dette år 41 henvendelser fra au pairer, der handlede om graviditet. Det svarer til knap to om ugen i gennemsnit. **Jean Gocotano**, au pair-konsulent i FOA, oplyser, at i langt de fleste sager bliver au pairen fyret, når værtsfamilien opdager, at hun er gravid.

“Når en au pair bliver fyret af værtsfamilien, mister hun sin opholdstilladelse og skal rejse hjem,” siger Jean Gocotano.

Føder under jorden

De fleste au pairer, som er blevet gravide i Danmark, og som Fagbladet FOA har talt med, har valgt at rejse hjem til Filippinerne.

Fagbladet FOA har også talt med to andre au pairer, som er gået under jorden og har født deres børn illegalt på et hospital her i Danmark. De ønsker at blive i landet, indtil de har fået fastslået faderskabet.

I flere af de sager, Fagbladet FOA har undersøgt, er faderen en dansk mand, der ikke vil stå ved faderskabet eller gifte sig med den filippinske kvinde. Når faderskabet ikke er fastslået, kan de dansk-filippinske børn ikke få børnebidrag fra deres danske fædre, som de ifølge Statsforvaltningen ellers har ret til.

Bekymret for børnene

I Børns Vilkår er direktør **Rasmus Kjeldahl** stærkt bekymret for de børn, som bliver født af en au pair, der er gået under jorden i Danmark.

“Spørgsmålet er, om barnet får den omsorg, barnet har brug for, når moderen er i så sårbar en situation,” siger han til Fagbladet FOA.

Rasmus Kjeldahl mener, at en au pair bør få lov til at blive i Danmark, indtil de har født, og faderskabet er fastslået, så barnet får sikret sine grundlæggende rettigheder. Ifølge FN's børnekonvention har børn ret til at vide, hvem deres forældre er og ret til omsorg.

“Der må være en måde, hvorpå barnet kan få tilgodeset sine interesser. Hensynet til at sikre et barn en god start på livet og kendskab til både far og mor bør have forrang – også for denne udsatte gruppe kvinder,” siger han til Fagbladet FOA. ★

siho@foa.dk; tuwp@foa.dk

81

procent af de lidt over 2.000 au pairer, der hvert år kommer til Danmark, er fra Filippinerne.

Ingen rettigheder

En au pair har ikke arbejdstilladelse og er derfor ikke omfattet af de rettigheder, der gælder på det danske arbejdsmarked, f.eks. retten til barselsorlov.

FOA: Au pairer skal have ret til at få børn

FOA har anbefalet, at Danmark tiltræder en international konvention om husarbejderes rettigheder, ILO 189. Det vil ifølge forhandlingschef i FOA Jakob Oluf Bang betyde, at au pairer også vil være beskyttet mod at blive fyret under graviditet og får ret til barsel som andre kvinder i Danmark.

“Det er helt uacceptabelt, at vi inviterer kvinder hertil, uden at sikre dem og deres børn. Vi kræver endda, at de skal være i den fødedygtige alder, så det er helt paradoksalt, at de ikke må være gravide,” siger Jakob Oluf Bang.

Billigt husarbejde

Formålet med au pair-ordningen er kulturel udveksling, men i praksis bliver ordningen brugt til at skaffe billigt husarbejde.

Kilde: Den danske au pair-ordning, SFI 2013

Graviditet kostede jobbet
Side 10



Graviditet kostede jobbet

Edna Ferrer blev gravid med en dansk mand. Hun blev **nødt til at rejse hjem.**

Af Signe Højgaard og Tue Wettergreen-Paltorp ★ foto: Michael Rastrup Smith

Knap to år gamle Janna har aldrig mødt sin danske far. Det kommer hun sandsynligvis heller ikke til. Jannas danske far ønsker ikke, at hans egen familie i Danmark skal vide, at han for omkring to år siden gjorde en filippinsk au pair gravid, mens hun var i Danmark for at tjene penge.

Jannas mor, **Edna Ferrer**, tog til Danmark i februar 2011 for at arbejde som au pair i en dansk familie i Charlottenlund. "Jeg har altid drømt om at opleve Europa og tænkte, at au pair-ordningen var en god mulighed for at rejse uden at bruge for mange penge," siger Edna Ferrer.

Gravid med dansk mand
Hun følte sig ensom i det nye fremmede land og søgte kærligheden på en dating-side. Efter et par ugers mail-veksling med en dansk mand besluttede Edna Ferrer sig for at mødes med ham. Edna Ferrer blev hurtigt forelsket i ham og kort efter gravid.

Inden Edna Ferrer rejste til Danmark, havde hun sat sig grundigt ind i reglerne for au pairer. Hun havde læst, at det ikke var tilladt for au pairer at have børn i forvejen eller blive gravid. I flere måneder holdt hun sin graviditet skjult for den familie, hun boede hos i Charlottenlund.

Edna Ferrer blev gravid med en dansk mand, da hun arbejdede som au pair i Danmark. I dag arbejder hun som hushjælp i Filippinernes hovedstad. Hun har ikke råd til at bo sammen med sin datter, Janna, og **ser hende kun hver tredje måned**, når hun tager hjem til familien i landsbyen.

“Jeg besluttede mig for at tage hjem. Jeg ville ikke skabe problemer for min værtsfamilie. Jeg vidste godt, at jeg ikke måtte blive gravid,” siger Edna Ferrer, der i dag er 32 år.

Svigtet af manden

Der var heller ikke nogen hjælp at hente fra den danske mand, der havde gjort hende gravid.

“Han holdt pludselig op med at svare på mine beskeder, da jeg forklarede ham situationen. Jeg hørte ikke fra ham i to måneder,” fortæller Edna Ferrer.

Den danske mand havde bildt hende ind, at han var fraskilt. Det viste sig, at han var gift og i forvejen havde to børn.

“Først da jeg skrev til ham, at jeg havde besluttet mig for at rejse hjem, svarede han tilbage, at han syntes, at det var en god idé, at jeg rejste hjem,” siger Edna Ferrer.

Højgravid og retur til Manila

Højgravid og uden arbejde, ret til barsel eller en far til sit barn, satte Edna Ferrer sig om bord på et Gulf Air-fly for at komme hjem til Filippinerne.

I februar sidste år fødte hun datteren Janna hjemme i sin landsby. Edna Ferrer har lovet Jannas far, at hun ikke kontakter de danske myndigheder. Jannas far ønsker at holde datteren hemmelig for sin kone og børn i Danmark.

Til gengæld sender Jannas danske far omkring 500 kroner om måneden. Det er dog kun omkring halvdelen af, hvad andre danske børn får i børnebidrag. Normalt er børnebidraget på 1.200 kroner, når Statsforvaltningen fastsætter det. Hvad værre er, at hvis den danske mand pludselig ikke længere sender penge, eller hvis han dør, stopper børnebidraget til Janna.

Datteren bor langt væk

Edna Ferrer arbejder i dag som hushjælp hos en hollandsk familie, der bor i Filippinernes hovedstad, Manila. Hun har ikke råd til at have sin datter hos sig. Janna er blevet sendt ud til sin moster i landsbyen Hino-bo-an, en dagsrejse fra Manila med fly og bus. Kun omkring hver tredje måned har Edna Ferrer råd til at rejse ud for at besøge sit barn.

“Det ville være dejligt, hvis jeg havde råd til at bo sammen med mit barn,” siger Edna Ferrer. ★

soho@foa.dk; tiwp@foa.dk

 **Se det**
www.foa.dk/edna

Hvad mener du?

Er det i orden at au pairer ikke har ret til barsel?

Sig din mening på Facebook

 www.facebook.com/fagogarbejde

Au pairer må ikke få børn

På myndighedernes hjemmeside nyidanmark.dk står det klart, at au pairer ikke bør blive gravide: “Det er ikke foreneligt med au pair-ordningen, at en au pair skal passe egne børn under et au pair-ophold. (...) Grundlaget for au pair-opholdet vil derfor ikke længere være til stede, hvis au pair-personen får børn under au pair-opholdet, og opholdstilladelsen vil blive inddraget.”

Kilde: Nyidanmark.dk

Føder illegalt i Danmark

Au pairer, der er blevet gravide i Danmark, vælger i nogle tilfælde at gå under jorden for at føde her i landet. Fagbladet FOA har talt med to tidligere au pairer, der har født deres børn på et hospital i Danmark, efter de har mistet deres opholdstilladelse.

I begge tilfælde ønsker fædrene ikke at stå ved faderskabet. Kvinderne bliver her illegalt i Danmark i håb om, at de kan få fastslået faderskabet med den danske far.

Det kan tage flere måneder at få behandlet en sag om faderskab. Der skal blandt andet tages retsgenetiske prøver.

Når de først er rejst tilbage til Filippinerne, anser de det for at være praktisk talt umuligt at få ført en sag.

“Jeg vil gerne hjem, når faderskabs-sagen er afsluttet. Men det handler om at sikre mit barns fremtid,” siger en tidligere au pair, der lever under jorden i Danmark med sit halvt danske og halvt filippinske barn. Hvis det lykkes at få fastslået faderskabet, har barnet ret til børnebidrag fra faderen ligesom børn med danske fædre.

Bange for at gå til lægen

En anden tidligere au pair, som også lever under jorden i Danmark med sit

spædbarn, fortæller, at hun er bange for at gå til lægen. Au pair-børnene bliver heller ikke tilset regelmæssigt af en sundhedsplejerske.

“Det er meget stressende for mig at være her uden visa i Danmark. Jeg er bekymret for at blive sendt hjem, før faderskabs-sagen er afsluttet,” siger hun, som også ønsker at være anonym.

Kvindernes navne er redaktionen bekendt.

groft sagt

Lynvask

På Bornholm skal borgere, der får hjemmehjælp, vænne sig til færre og kortere bade. Socialudvalget håber på at spare 4,3 millioner kroner på den personlige hygiejne.

Tegning: Gitte Skov



[snuden fremme]

Professor **Peter Birch Sørensen** mener, at regel-tyranni gør offentligt ansatte mindre effektive.

“**Lad de offentlige** medarbejdere bestemme mere selv,” lød budskabet, da Produktivitetskommissionen fremlagde sine forslag til en mere effektiv offentlig sektor. Kommissionens frontfigur, Peter Birch Sørensen, er ikke i tvivl om,

at mange års detalje-styring af arbejdet har været en hæmsko. “Oprindeligt var tanken, at der skulle fokus på resultater for borgerne, men det udviklede sig fejlagtigt i en hel anden retning. Nu skal vi tilbage til start.”

Men kan møder mellem mennesker, som på børne- og ældreområdet, opgøres i produktivitet og konkrete resultater? Ikke uden videre, medgiver Peter Birch Sørensen. For det offentlige område mangler i stort omfang nødvendige data. Peter Birch Sørensen peger dog på, at en kombination af objekti-

ve data og interviewundersøgelser af trivsel kan anvendes, f.eks. viden om ældres sundhedstilstand og brugertilfredshed.

Kommissionens anbefalinger bygger på ekspertviden. Men også på personlige erfaringer, fortæller Peter Birch Sørensen, der både har haft slægtninge på plejehjem og to børn i daginstitution. “Desuden var min nu afdøde svigermor hjemmehjælper og havde dengang store frihedsgrader. Jeg fornemmer, at det arbejde er blevet mere og mere reguleret.” ★



Scampix

Peter Birch Sørensen er professor i økonomi ved Københavns Universitet, tidligere 'overvismand' og nu formand for regeringens Produktivitetskommission.

Et vendepunkt i min overgangsalder

Problemer med hede- og svedeture, træthed og dårlig søvn rammer 3 ud af 4 kvinder i overgangsalderen. Vågner du badet i sved om natten, får ubehagelige hedeture mange gange i løbet af dagen, eller er du bevidst omkring dit tøjvalg, fordi du risikerer at afsløre våde skjolder under armene? Så kan der være god grund til at søge lindring med naturmidlet Menoflora.

Hedeturene – pist væk på 4 uger

Caja på 49 år fik op til 20 hede- og svedeture om dagen, og det kunne være svært at sove godt om natten. "Om dagen følte jeg mig som en kogekedel, og om natten dryppede mit dynebetræk af sved. Det var grunden til, at jeg startede med at tage Menoflora. Jeg kan godt lide tanken om, at produktet er 100 % naturligt, samtidig med at det er virkeligt effektivt. Efter bare 4 uger var mine hede- og svedeture pist væk", fortæller en glad Caja på syngende sønderjysk.

Lad Menoflora hjælpe dig

40'erne er de nye 30, og 50'erne er de nye 40. Vi føler os unge længere og vil ikke lade os begrænse af de gener, der kan være forbundet med overgangsalderen. Menoflora er tabletter, som indeholder ekstrakter fra planterne sojabønner, rødkløver og salvie. Denne særlige kombination kan afhjælpe hede- og svedeture, så du kan nyde livet uden at være hæmmet af overgangsalderens gener. Menoflora virker allerede efter 2-6 uger for de fleste.

Menoflora er produceret af Wellvita, som er en dansk virksomhed med 30 års erfaring i at udvikle virksomme naturmidler.

Læs mere eller se filmen på www.wellvita.dk

Prøv Menoflora – 45 dage til halv pris for kun kr. 79,-

Prøv Menoflora – 45 dage til halv pris kun kr. 79,-. Herefter sørger vores leveringsservice for, at du får tilsendt friske forsyninger af Menoflora hver 2. måned for kun kr. 159,-. Der tillægges kr. 39,- i porto pr. forsendelse. Du kan holde pause eller stoppe leveringerne, når du ønsker det. 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, så du undgår turen til posthuset. I pakken er der **vedlagt et girokort**, som du blot betaler senest 14 dage efter modtagelsen.



Planter brugt i generationer

Menoflora er tabletter, som indeholder ekstrakter fra planterne sojabønner, rødkløver og salvie, der gennem generationer har hjulpet kvinder med gener i overgangsalderen. Menoflora tilføjer også D-vitamin, der vedligeholder dine knogler.

Nyd de gode år i overgangsalderen uden hede- og svedeture. Prøv Menoflora og mærk forskellen.



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

Misbrug af skattekroner

Når velfærdsydelser flytter fra offentlige institutioner til private leverandører, skal borgerne naturligvis have den samme ydelse i den samme kvalitet, og det skal naturligvis fortsat være under ordnede løn- og ansættelsesvilkår for de ansatte. Derfor rejser FOA overenskomstkrav over for dem. Overenskomstdækningen kommer ofte af sig selv: De private firmaer melder sig ind i en arbejdsgiverforening, som allerede har indgået en overenskomst med FOA.

Nogle firmaer melder sig ikke ind i en arbejdsgiverforening, og over for dem rejser vi naturligvis krav om en overenskomst, så snart vi bliver bekendt med deres eksistens. Det fører ofte til en helt fredelig dialog, som ender med en overenskomst. Men de senere år oplever vi desværre, at private firmaer forsøger

at smyge sig uden om – ofte ved at trække tiden ud i det uendelige, og ofte for enten at kunne underbyde andre, der følger en overenskomst med FOA, eller for at kunne tjene en ekstra profit på bekostning af de ansattes løn. FOAs hovedbestyrelse vil ikke længere lege skjul med disse firmaer, og derfor varsler vi nu strejke mod firmaerne.

[kort sagt]
Offentlige arbejdsgivere bør stille krav til private firmaer om ordnede forhold for de ansatte, når de overlader opgaver til dem.
.....

“
Det er social dumping gennemført af det offentlige.

Kampen for at få overenskomster i hus med private, der lever af skattekroner, handler også om kommunalpolitikere, hvis moral har det skidt. Det er absurd, at kommunalpolitikere ikke stiller krav til private firmaer om ordnede forhold for de ansatte, når de overlader skatte-yderbetalte opgaver til disse firmaer. Det er social dumping gennemført af det offentlige.

Kommuner og regioner kan stille krav om såkaldte arbejds klausuler om vilkår, der svarer til det gængse for den type arbejde. Alt for mange undlader imidlertid at stille den slags krav. Måske er det forståeligt, hvis Venstre-ledede kommuner og regioner prøver at spille blinde, døve og stumme i forhold til de ansattes vilkår. Venstre har trods alt meldt ud, at danske lønninger i deres øjne skal ned på tysk niveau. Men at kommuner og regioner med ellers lønmodtager-venligt flertal ikke stiller krav til de private leverandører er ikke blot helt uforståeligt, det er også et svigt af format. Og misbrug af skattekroner. ★



Dennis Kristensen

Af Dennis Kristensen ★ foto: Jørgen True

Sendt til redaktionen
For tidlig digitalisering
04.09

I løbet af 2014-2015 skal 80 procent af al post mellem borgere og det offentlige foregå digitalt.

Det er store krav, ikke mindst for os pensionister, da mange ikke har en computer og aldrig har betjent en.

Hvad skal der ske med borgere, der ikke har en computer, og som ikke kan eller vil anskaffe sig en?

Vi har i Seniorklubben ofte diskuteret problemet, og vi er af den opfattelse, at det nok er en generation for tidligt at indføre så drastiske ændringer.

Ruth Mørch

Foa.dk
Afskaffer erfaren medarbejdergruppe
20.09

Som ansat inden for psykiatrien i en region er det mig en gåde, hvor lidt FOA markerer sig fagligt i forhold til f.eks. DSR, der har stor succes i kampen for at opnå patent på pleje og omsorg.

Vi FOA-ansatte fik at vide på et nyligt afholdt MED-møde, at der ikke ville ske fyringer af os, men at vi fremover ved naturlig afgang kunne regne med, at man ville rekruttere sygeplejersker i stedet til de ledige job.

Det vil sige, at intentionen er, at man af naturlig vej vil afskaffe en særdeles loyal og



Hvad skal der ske med borgere, der ikke har en computer, og som ikke kan eller vil anskaffe sig en?

RUTH MØRCH

Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på www.foa.dk og på FOAs Facebook-side.

erfaren medarbejdergruppe – mange har fra 20-40 års erfaring inden for psykiatri – for at erstatte vedkommende med f.eks. en 21-årig sygeplejerske, som angiveligt skulle have meget mere forstand på psykiatri.

Søren Bille

Facebook Ikke brug for resultatløn 10.09

Hvordan kan arbejdet med mennesker måles? Næsten alle, der har en eller anden ekstra funktion, får jo i forvejen løntillæg. Er man fleksibel og tager ekstravagt, får man da også ekstra løntillæg for det. Så hvor er det lige, man skal gøre en forskel. Er det hvor mange ord, man skriver i Rambøll Care? Er det, hvor meget man siger til et møde? Er det, hvor enig man er med lederen?

Carola Thomsen

Facebook Kald det bare fedterøvstillæg 10.09

Jeg synes, det er helt o.k., at man får lidt mere, hvis man giver den en ekstra skalle. Så kan vi godt kalde det fedterøvstillæg.

Steffen T. Hansen

Sendt til redaktionen Frit valg af pensionskasse? 01.09

For snart længe siden trådte FOA-formand Dennis Kristensen frem på tv og sagde, at det nu blev muligt at være tilmeldt en anden pensionskasse end PenSam pga. dårlig forvaltning af medlemmernes penge. PenSam lå på en 10. plads, og Industriens Pension var blandt de bedste til at tjene penge. Men på vores lokale lønkontor, Norddjurs Kommune, har de aldrig hørt om det, og jeg har heller ikke selv hørt mere til det.



Var det bare varm luft? Eller kan man nu vælge en anden pensionskasse?

Steen

Læs Dennis Kristensens svar på www.foa.dk/debat

Facebook Ned i egne lommer 23.09

Mange af de private firmaer er nogle svin. De vil ikke tilslutte sig overenskomster. Dermed trykker de med glæde lønnen ned for dem, der har allermost brug for pengene. Og overskuddet – det går lige ned i deres lommer.

Anette Svane

Facebook Tryghedsplejen er o.k. 21.09

Jeg er meget glad for at arbejde for Tryghedsplejen, og jeg kan ikke forestille mig at skulle være andre steder p.t. Gode kollegaer, gode chefer, gode arbejdsforhold og ikke mindst gode venner ...

Pia Honore Ågren



Sparer på de ældre

Kommunerne puger penge, og det er i høj grad de ældre, der lægger ryg til besparelserne.

Vi varmer op til kommunal- og regionsvalget den 19. november

Tema side 26-32



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



30

procent. Så meget er antallet af FOA-medlemmer, som har mistet retten til sygedagpenge og hverken er på offentlig forsørgelse eller i beskæftigelse, vokset på to år.

Kilde: Sygedagpengemodtagere som mister retten til sygedagpenge, september 2013

Vær med i debatten

På disse sider bringer vi uddrag af debatten, som foregår på FOAs hjemmeside og på FOAs Facebook-side

FagOgArbejde.

Debatindlæg vil blive bragt i uddrag her i bladet. De uforkortede indlæg kan ses på www.foa.dk og på Facebook.

Brun sovs med Hellen

[Løvbakken]

Børne- og Ungehuset på Løvbakken i Nørresundby ligger i et område, hvor mange af beboerne har store sociale problemer. Her kan de unge se film, spille computerspil, få hjælp med lektierne og arbejde i forskellige værksteder.



1



2



1 Svinekød. Nazifullah Rahmini kommer fra Afghanistan. Han – og mange af de andre i ungdomsklubben – spiser ikke svinekød, men han har besluttet, at han ikke har noget imod at røre ved det, så han kan godt hjælpe med at lave de farsede porrer med svinekød.

2 Pillearbejde. At lave 42 farsede porrer tager tid. Det er en ret, der kun kan serveres, fordi der er tre frivillige køkkenhjælpere, der bistår.

Hver onsdag aften er der **fællesspisning i ungdomsklubben** Løvbakken i Nørresundby. Så laver husassistent Helle Hansen solide, varme måltider sammen med par af de unge. Nogle af dem kommer fra hjem, hvor man ikke er vant til at lave mad. Men der er rift om at få lov at hjælpe.

Af Ingrid Pedersen ★ foto: Niels Åge Skovbo

3 Tilbehør. Resten af de dampede porrer bliver serveret i stedet for salat.



3

nor



4 Kontrol. Køkkenet har en Elitesmiley. Den er det vigtigt at beholde, så egenkontrollen håndhæves, og temperaturen i maden bliver kontrolleret. Luka Christensen ved, at hygiejnen skal være i top.



5 Sovs. Brun sovs bliver serveret til mange retter i ungdomsklubben, for de unge elsker den. Helle prøver at lave den så fedtfattig som muligt. "Den skal have lidt mere salt," er de enige om ved første prøvesmagning.



6 Voksensnak. Helle er ikke pædagog, og somme tider kommer de unge i køkkenet og snakker med hende, for hun er anderledes end pædagogerne. Alle i klubben har tilknyttet en kontaktpædagog.



7 Helleemor. "De kalder mig Helleemor og det kan jeg rigtig godt lide. Det er dejlig at være sådan en slags mor for dem, og når de kommer her i klubben efter skoletid kan de altid købe suppe, sandwich og pølsehorn. Og det hele er hjemmelavet," siger Helle Hansen.

8 Værtinde. "Man føler sig lidt som om, det er ens egne gæster, når man går og dækker bord og sætter blomster på bordet," siger Cathrine Jensen.



9 Aalborgs bedste. "Det her er simpelthen Aalborgs bedste mad. Derfor kommer jeg og spiser her," siger Muhammed Ali Snounou.

10 Ekstra. Jonas Christensen er her for første gang. Det er go' mad for en 20'er synes han. Og der er ekstra bonus, for et par drenge er ikke mødt op, så han får en ekstra indbagt porre med i prisen.



11 Menuplan. Køgebørgerne er inspirerende, når der skal lægges planer for næste uges menu. De vil gerne hele verden rundt – og i næste uge bliver det nok den engelske ret Shepherds Pie.

det virker

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

Gær er en mikroskopisk lille svamp, der har været brugt i husholdningerne i flere tusinde år. Allerede for 5.000 år siden brugte egypterne gær til brød. Brød hæver, fordi gær i kontakt med sukkerstoffer danner kulddioxid i form af små luftbobler.

Kilde: wikipedia og www.kvalimad.dk



[opskrift]

Nancys osteboller

- 4 gulerødder
- 25 gram gær
- 1 dl solsikkekerner
- Ca. 1 kilo hvedemel/rugmel/grahamsmel
- ½ dl rå hørfrø
- ½ liter vand
- 1 dl olie
- Evt. en lille smule salt
- evt. ost

Opløs gæren i lunken vand. Revne gulerødder og de øvrige ingredienser tilsættes. Kom melet i lidt ad gangen. Dejen æltes i fem minutter og hæver i ca. 45 minutter, tildækket og på et lunt sted. Slå dejen ned og form bollerne, der hæver i 30 minutter, pensles med æg, drysses med revet ost, ridses og bages i ca. 25-30 minutter ved 200 grader.

Hver dag bager serviceassistent **Nancy Schou** 150-200 sunde boller til bornholmske skolebørn.

Gulerødder får gæren til at hæve

Når serviceassistent Nancy Schou og hendes kollega hver dag bager 150-200 grovboller, pizzastykker eller pølsehorn, spiller sundheden en stor rolle.

“Vi kommer altid revne gulerødder i dejen. Gæren skal jo have noget sukkerstof, for at den kan få brødet til at hæve,” forklarer hun. I stedet for at bruge sukker eller honning, kommer hun godt med revne gulerødder i. De har desuden den effekt, at de gør brødet mere fugtigt, så det ikke bliver tørt.

Allerede som barn lærte Nancy Schou at bage. Men hvis nogen havde fortalt hende, at hun en dag ville komme til at bage så store mængder gærbrød hver dag, havde hun ikke troet det.

“Nu står vi og bager bag en rude, så eleverne kan følge med i vores arbejde, og duften af friskbagt brød fylder hele kantinen,” siger hun og tilføjer, at der er noget fascinerende ved, at sådan en lille klat gær, kan få en kæmpeportion brøddej til at hæve til dobbelt størrelse.

Nancy Schou er glad for at kunne give børnene et tilbud om et sundt måltid i løbet af skoledagen.

“De fleste har madpakker med, men hos os kan de købe sandwich, brød, frugt, frugtbowl, pastasalater og andre sunde ting. Og når man er i kantinen, kommer man til at kende børnene på en god måde. Det er et dejligt arbejde,” siger hun. ★

ingrid@mediehusetrubrik.dk



.....
Navn: Nancy Schou
Alder: 44
Uddannelse: Serviceassistent
Job: Fremstiller sund skolemad og gør rent på Østre skole i Rønne.
.....

God mad skal ikke være en sensation

Jeg bliver lidt arrig, når jeg hører, hvor stor begejstringen og livsglæden var på plejehjemmet i Hjørring i den uge, en husassistent lavede hjemmelavet, gammeldags mad til beboerne. Kølemaden var blevet ødelagt, og så sprang hun til.

Forandringen var så stor, at plejehjemmet fik lidt ekstra penge, så succesen kunne fortsætte på tirsdage i tre måneder.

Det er en dejlig historie. Men det burde slet ikke være noget, der var grund til at skrive om. God hjemmelavet mad til plejehjemmets beboere burde være en hverdagsbegivenhed for de gamle i et af

“
God hjemmelavet mad til plejehjemmets beboere burde være en hverdagsbegivenhed.

lavet mad i hvert eneste plejehjemsskøkken, men det lille utilsigtede forsøg i Hjørring tyder på, at det godt kan betale sig – måske også økonomisk.

Når plejehjemslederen kan se, at beboerne – på bare en uge – bliver gladere, sundere og mere selvhjulpne virker det som en god investering. Svage ældre, der ikke kan spise selv eller selv gå på toilettet kræver flere arbejdstimer af plejen. ★

Gina Liisborg

[kort sagt]

Et plejehjem i Hjørring har med stor succes serveret hjemmelavet mad til beboerne en dag om ugen i tre måneder. Det vakte lykke.

← Lav en mad-politik side 6-7

verdens rigeste lande, blandt verdens lykkeligste folk. Ikke en sensation.

Ugen i Hjørring med friskstegt flæsk og frikadeller med sprød stegeskorpe lyder i hvert fald som taget direkte ud af Socialstyrelsens handlingsplan for, hvordan de ældres mad skal laves – og serveres. Men sådan er virkeligheden sjældent.

Jeg er godt klar over, at der kan være ekstra omkostninger ved at lave hjemme-



Af Gina Liisborg, sektorformand ★ foto: Jørgen True

Elever strømmer til FOA

FOAs medlemstal er generelt for nedadgående, men det gælder ikke for eleverne på sosu-skolerne. FOA har i øjeblikket **10.833** elevmedlemmer – og der har aldrig været flere.



Voldsramt?

Hvordan kan man som ansat få erstatning for vold udøvet af udad-reagerende borgere, man møder gennem sit arbejde? Det skal en høring, som afholdes på Christiansborg i dag, **10. oktober**, skaffe nogle svar på.

← Læs mere

www.foa.dk/nyheder

13

procent – eller mere præcist **13,1%** – så mange mænd er der blandt FOAs medlemmer. Det er en smule flere end for to år siden da tallet var **12,4%**.

Lidt færre ledige

Ledigheden blandt FOAs medlemmer er faldet fra **3,5%** i august 2012 til **3,2%** i august 2013.

10

nye kostråd fra Fødevarestyrelsen skal hjælpe os med at spise sundt. Vi rådes til at spise varieret – forskellige grøntsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Og skifte mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen.

← Læs mere

www.altomkost.dk



Nordisk mester i madspild

Danmark er det land i Norden, hvor folk smider mest mad ud. En undersøgelse foretaget af analyseinstituttet SnabbaSvar, viser, at 42,3 procent af danskerne smider mad ud 1-3 gange om ugen. I Sverige, Norge og Finland er tallet henholdsvis 33,3 procent, 33,1 og 21,7 procent.

Kilde: Metroexpress

Mad med mindre kemi

Det kniber med danskernes viden om kemi i mad. Derfor har Fødevarestyrelsen lanceret en række lettilgængelige online-guides om blandt andet emballage, naturlige giftstoffer i råvarer og forkert tilberedning af mad.

De nye guides viser også alternativer til de fødevarer, forbrugerne kun bør spise i begrænsede mængder. F. eks. kan man halvere sit indtag af pesticidrester ved at skifte til dansk frugt og grønt. Eller man kan vælge økologiske produkter, som stort set ikke indeholder pesticidrester.



Læs mere

www.madmedmindrekemi.dk



Colourbox



Glad for mad

Kokkene Rene Redzepi, Erwin Lauterbach og Katrine Klinken er blandt de kendte kokke, der har foræret en opskrift til en ny kogebog med titlen Glad for mad.

Kogebogen er en kombination af kunst og mad. Illustrationerne er udført af Glad Design, som er en arbejdsplads, hvor handikappede og ikke-handikappede arbejder sammen.

Glad for mad er på 190 sider og koster 249 kr.



Læs mere

www.gladdesign.dk

Skyr er blevet et hit

Skyr – det fedtfattige og proteinrige mælkeprodukt af islandsk oprindelse – har fået sit gennembrud herhjemme. Ifølge Arla Foods er salget af skyr vokset med knap 200 procent det seneste år.

Kilde: www.foodculture.dk

Tjek din slankekur

Er du forvirret over alle de tilbud om hurtige metoder til at tabe et stort antal kilo på få uger, der konstant popper op i alle medier? Så er der hjælp at hente. Fødevarestyrelsen har samlet et udvalg af de mest populære slankekure og kort beskrevet de forskellige typer af kure i relation til næringsstofindhold og de officielle næringsstofanbefalinger.



Læs mere

www.altomkost.dk



Kommissionen glemmer, at mange resultater i den offentlige sektor skabes af team, og ikke enkelte personer. Typisk tværfaglige team.

NIELS HØJBERG, FORMAND FOR KOMMUNALDIREKTØRERNE, OM PRODUKTIVITETSKOMMISSIONENS FORSLAG OM BONUSLØN, TIL WWW.DENOFFENTLIGE.DK

Styr på udenlandsk rengøring

Borgere og virksomheder, der bestiller udenlandsk rengøring, har siden 1. juli et medansvar for at sikre, at rengøringsfirmaet er anmeldt til RUT-registeret (Registret for Udenlandske Tjenesteydelser). Målet er at bekæmpe social dumping i rengøringsbranchen. Bestillerne skal orientere Arbejdstilsynet, hvis det udenlandske rengøringsfirma ikke kan dokumentere, at det er anmeldt i RUT-registeret. Sker det ikke, kan bestilleren få en bøde på 10.000 kroner.

Kilde: www.bm.dk

Eva Madsen blev **beskyldt for socialt bedrageri**, men har med FOAs hjælp fået de mistede sygedagpenge udbetalt.

Eva blev renset for mistanke

Vejen til erstatning

August

2008 Eva Madsen arbejder i hjemmeplejen i Favrskov Kommune og kommer til skade med skulderen, da en beboer falder.

December

2008 Arbejdsskadestyrelsen anerkender skulderskaden som en arbejdsskade.

Oktober

2009 En medarbejder ved Favrskov Kommune ser Eva i et forsamlingshus og mener, hun udfører arbejde der.

Maj

2010 Favrskov Kommune stopper sygedagpengeudbetalingen og kræver tilbagebetaling af udbetalte beløb fra oktober 2009.

Oktober

2011 Beskæftigelsesankenævnet afgør, at Eva Madsen ikke skal tilbagebetale udbetalte sygedagpenge. Kommunen får medhold i, at de må stoppe sygedagpengene fremadrettet.

Maj

2013 FOA Randers stævner Beskæftigelsesankenævnet og får i Retten på Frederiksberg medhold i, at Favrskov Kommune ikke måtte stoppe udbetalingen af Eva Madsens sygedagpenge.

Lejligheden i Randers virker, som om social- og sundhedshjælper **Eva Madsen** lige er flyttet ind. Sådan er det ikke. Eva har boet der et halvt år, men mange møbler er lånte, og de bare vægge afspejler Evas økonomi.

I ti måneder levede hun uden ydelser og måtte tage dyre lån for at klare hverdagen.

Skaden

Eva Madsen arbejdede i hjemmeplejen i Favrskov Kommune, da hun i 2008 kom til skade med skulderen, fordi en beboer faldt og rev hende med i faldet.

Siden har Eva Madsen haft ondt i skulderen, og en operation har været uden effekt. Hyppig hovedpine er også en følge af skaden.

“Nogle gange kaster jeg op på grund af hovedpine,” siger Eva Madsen.

Arbejdsskaden har haft både fysiske og psykiske omkostninger for Eva Madsen. Først kæmpede hun for at komme tilbage på arbejde, men det tillod skulderen ikke. Herefter ville hun tage hf og uddan-

nes til socialrådgiver, men den plan måtte hun opgive.

“Kommunen bakkede ikke op og indkaldte til samtaler i skoletiden. Hele tiden nye samtaler og nye sagsbehandlere. Der skete ikke noget, og jeg blev nedgjort. Det gik hurtigt op for mig, at jeg skulle have FOA med.”

Anklagen

Eva Madsen ser tilbage på et forløb med 18 forskellige sagsbehandlere, hjemløshed og depressioner. Og en anklage for socialt bedrageri.

“I et forsamlingshus mødte jeg en medarbejder fra Favrskov Kommune. Hun mente, jeg serverede der. Men der var altså selvbetjening,” siger Eva Madsen.

Favrskov Kommune opfattede Evas tilstedeværelse i forsamlingshuset som en arbejdssituation og stoppede udbetalingen af sygedagpenge. Samtidig krævede de tilbagebetaling af godt et halvt års udbetalte sygedagpenge.

“Jeg var til mange ‘afhøringer’ i kom-

“Hvis jeg ikke havde FOA, så havde jeg været indlagt på psykiatrisk afdeling i dag.”



munen, og da de tog mine sygedagpenge, måtte jeg sige min lejlighed op. I to år boede jeg hos venner og kolleger og måtte låne penge i banken.”

Eva Madsen har det dårligt med at fortælle om den svære tid. Hun ønsker ikke at “udstille sin elendighed”.

“Jeg blev ramt af angst, stress og udbrændthed, og lægen på Arbejdsmedicinsk Klinik henviste mig til psykiater. Jeg får stadig medicin og venter på en ny arbejdsprøvning. Jeg har aldrig før haft det dårligt psykisk. Det var ikke anklagen om socialt bedrageri, der var værst, det er måden, de taler til dig på. Mistænkeliggørelsen. Du kender ikke dagsordenen, og du bliver så utryg.”

FOAs rolle

Eva Madsen nævner flere gange medarbejderne i FOA Randers som sit faste

holdepunkt. Faglig sekretær Aage Thorvaldsen og jurist Rikke Zander har spillet en central rolle i forløbet. De førte hendes sag i Beskæftigelsesankenævnet og i Retten på Frederiksberg og vandt. Det betyder, at Eva nu har fået udbetalt de mistede sygedagpenge – i alt 93.000 kroner efter skat.

“Jeg har fået oprejsning, men jeg føler mig stadig som taber. Det lyder utaknemmeligt, men jeg skylder flere penge væk, end jeg har fået, og renterne tikker. Der er lang vej tilbage.”

“Men hvis jeg ikke havde FOA, så havde jeg været indlagt på psykiatrisk afdeling i dag. FOA har været både sagsbehandler og psykolog,” siger Eva Madsen. ★

info@anniheiberg.dk

“Sagen og **mistænkeliggørelsen har været hård**, men jeg havde hele tiden opbakning fra FOA i Randers,” siger Eva Madsen.



Socialt bedrageri

Det anses for socialt bedrageri, hvis man mod bedre vidende uberettiget har modtaget ydelser fra det offentlige. Kommunerne har fokus på socialt bedrageri, og FOA kan hjælpe i sager, der omfatter udbetaling af sygedagpenge, revalidering eller førtidspension.

Spar på saltet

Hvordan skåner jeg mine børn for at få for meget salt?

? Jeg har læst, at man skal være opmærksom på, at børn ikke må få for meget salt. Hvordan undgår man som forældre, at ens børn får for meget salt?

SVAR

Det er rigtigt, at saltet i mad til børn skal begrænses. Når det gælder spædbørn, er deres nyre ikke i stand

til at udskille så meget salt og kan derfor overbelastes. Det er derfor vigtigt ikke at tilsætte salt til spædbørns mad og ikke at vænne børn til en salt smag. Grøntsager og kartofler, der er kogt i letsaltet vand, kan dog godt anvendes. Når børnene er 8-9 måneder og begynder at spise samme mad som resten af familien, er det derfor endnu

en god grund til at spare på saltet her. De større børn har det lige som de voksne: en øget risiko for højt blodtryk og hjerte-kar-sygdom, hvis de får for meget salt. Vi får ca. 80 procent af vores salt fra industrielt fremstillede fødevarer. Brød er en af de største kilder til salt, men også saltet pålæg, ost og salte snacks/nødder bidrager. Helt konkret

kan man kigge efter nøglehulsmærket, når man ønsker at spare på saltet.

[Gitte Gross]



Læs mere

På Fødevarestyrelsens hjemmeside kan man se, hvor meget – eller lidt – salt børn i forskellige aldersgrupper maksimalt bør få pr. dag.

Skal der være enighed om fordelingen af lokalløn?

? Kan lederen suverænt bestemme, hvad lokallønnen skal bruges til, og kan midlerne gives til andre overenskomstgrupper? Skal der ikke være forhandlet til enighed om at bruge midlerne?

SVAR

Både ja og nej. Det er arbejdsgiverens ansvar at føre en sund økonomisk politik på arbejdspladsen. Det betyder, at det er arbejdsgiveren, der i sidste ende bestemmer/vurderer, hvor mange midler der skal afsættes til lokalløn. Det betyder dog ikke, at arbejdsgiveren kan melde ud, at der ikke er penge til lokalløn. Det er nemlig samtidig begge parter (arbejdsgivers og organisationers) ansvar at sikre, at der sker lokal

løndannelse på arbejdspladserne. Det er meningen med lønsystemet, at der skal udmøntes lokalløn. Med andre ord er det afgørende, at kommunerne genanvender de midler, der allerede er, til lokale lønforhandlinger, og selv finder nye midler. Midlerne kan gives til alle overenskomstgrupper. Det er derfor vigtigt, at tillidsrepræsentanterne er 'på vagt' i forhold til at byde ind med egne grupper, da der ellers kan ske det, at tillidsrepræsentanterne fra andre grupper kan få tildelt en større del af midlerne. Et godt råd er derfor at holde sig til over for ledelsen og derved erindre ledelsen om, at det er vigtigt, at alle overenskomstgrupper inødeses.

[Sofie Møller Barkholt]

Læs mere
Se side 35

Kan jeg få barselsdagpenge som ledig?

? Hvis man er ledig, får man så barselsdagpenge? Hvis ikke – hvad så?

[Helle]

SVAR

Hvis du er medlem af a-kassen og er berettiget til arbejdsløshedsdagpenge, vil du have ret til barselsdagpenge under barselsorlov. Barselsdagpengene udgør samme beløb, som dine arbejdsløshedsdagpenge, men udbetales af Udbetaling Danmark. Du har ret til barselsdagpenge 4 uger før forventet fødsel. Du skal orientere din a-kasse om, hvornår du går på barsel, hvorefter a-kassen anmelder fraværet til Udbetaling Danmark. Herefter modtager du et underretningsbrev fra Udbetaling Danmark, som du skal udfylde og returnere. Efter fødslen har du ret til 14 ugers

barselsdagpenge. Efter 14 uger har du ret til 32 ugers forældreorlov med barselsdagpenge. Disse 32 ugers forældreorlov kan du dele med faderen, eller han kan overtage alle 32 uger. Hvis du har været ledig længe og er ved at miste retten til dagpenge fra a-kassen, vil du stadigvæk have ret til barselsdagpenge, hvis orloven påbegyndes, før du mister dagpengere retten. Efter barselsorloven kan du igen modtage dagpenge fra a-kassen, hvis du er ledig. Barselsperioden betragtes som en 'død' periode i forhold til din dagpengere i a-kassen. Hvis du ikke er dagpengeberettiget medlem af en a-kasse, kan du søge kontanthjælp under barsel. Kontanthjælp udregnes på baggrund af dine og din eventuelle ægtefælles indtægter og formue.

[Anne Dahl Petersen]

Optjener jeg præmieportioner?



Jeg er 62 år og har fået efterlønssbevis som 60-årig. Siden 2003 har jeg arbejdet som nattevagt hver anden uge (beskæftigelsesgrad 33.060/34 pr. uge.) Optjener jeg præmieportioner? Jeg læste nemlig et sted, at man optjener præmieportioner for hver 481 timers arbejde, hvis man arbejder 37 timer pr. uge i 3 måneder.

[Helene Zielinska]

SVAR

Når du har haft dit efterlønssbevis i mindst 2 år, og din arbejdsgiver i perioden har indberettet mindst 3.120 løntimer til Indkomstregistret, kan du begynde at optjene præmieportioner. Du kan maksimalt optjene 12 præmieportioner, og antallet af portioner afhænger af, hvor mange timer du

arbejder i optjeningsperioden. Hver gang din arbejdsgiver har indberettet 481 løntimer til Indkomstregistret, har du optjent en præmieportion.

Hvis du ikke har fuld overenskomstmæssig arbejdstid, vil du være længere end 2 år om at optjene de 3.120 løntimer, der er en forudsætning for, at du kan begynde at optjene præmien. Det vil igen betyde, at du ikke vil kunne nå at optjene de maksimale 12 portioner.

Det er således ikke en betingelse, at du skal arbejde 37 timer om ugen for at optjene præmie, men det kan få den konsekvens, at du ikke kan nå at optjene de maksimale 12 portioner. Hvis du vælger at gå på efterløn i optjeningsperioden, vil det naturligvis også få indflydelse på antallet af præmieportioner.

Hver skattefri præmieportion udløser i 2013 et beløb på 12.496 kr., hvis du er fuldtidsforsikret – for deltidsforsikrede er beløbet på 8.320 kr. Beløbene reguleres løbende. Du kan først få det samlede præmiebeløb udbetalt, når du er fyldt 65 år, og du skal selv henvende dig skriftligt til FOAs A-kasse for at få beløbet udbetalt.

Hvis det ikke fremgår af dine lønsedler, hvor mange timer din arbejdsgiver indberetter hver måned, kan du enten spørge på lønkontoret, eller du kan se det direkte på SKATs hjemmeside under TastSelvBorger. Hvis du er det mindste i tvivl om rigtigheden af det indberettede timetal, er du altid velkommen til at kontakte FOAs A-kasse.

[Bente Harrekilde]

Bliver mine feriepenge modregnet?



Jeg fylder 65 år i december 2013 og går på pension. Feriepenge, som jeg har optjent i 2013, hvordan udbetales de, og modregnes de i pensionen?

[Anonym]

SVAR

Når du overgår til folkepension og dermed forlader arbejdsmarkedet, kan du få dine feriepenge udbetalt med det samme – både for indværende år og tidligere ferieår. Du skal senest

anmode om feriepengene 6 måneder efter overgang til pension. Feriepengene bliver ikke modregnet i din pension.

[Anne Dahl Petersen]

Kan jeg sige mit arbejde op i november?



Jeg har ret til efterløn 3. februar 2014 som fuldtidsforsikret. Jeg arbejder 30.950 timer pr. uge.

Kan jeg regne med at stoppe på min arbejdsplads, når jeg kommer hjem fra ferie 8. februar 2014?

Eller skal jeg vente, til jeg har modtaget efterlønssbeviset?

Kan jeg komme til at tale med en rådgiver fra PenSam, inden jeg siger mit arbejde op i november?

[Margit Sangild]

SVAR

Der burde ikke være noget til hinder for, at du som planlagt kan sige dit arbejde op for at gå på efterløn 8. fe-

bruar 2014. Jeg vil alligevel anbefale dig at få 'grønt lys' fra a-kassen i Herning, inden du tager skridtet og siger dit arbejde op.

Når du nærmer dig din 60 års fødselsdag, får du et brev fra a-kassen i Herning, hvori de orienterer dig om rettigheder og pligter i forbindelse med efterlønssbevis og efterfølgende overgang til efterløn. Måske skal du svare på enkelte spørgsmål forud for udstedelsen af dit efterlønssbevis, men i store træk foregår udstedelsen helt automatisk.

Derimod skal du ansøge skriftligt om at få efterløn, og du skal være opmærksom på, at du tidligst kan få efterløn fra den dato, din ansøgning

er modtaget i a-kassen.

Det er en rigtig god idé at hente pensionsrådgivning i PenSam, inden du siger dit arbejde op. Du kommer lettest i kontakt med PenSam via www.pensam.dk/kontakt – eller du kan ringe til dem på 44 39 39 39 for at aftale nærmere.

[Bente Harrekilde]



Læs mere

om efterløn på www.foa.dk/regler – klik på 'pjece' og 'regler'. Her finder du pjecen 'Efterløn og skattefri præmie'.



Hvis man er ledig, får man så barseldagpenge? Hvis ikke – hvad så?

.....
HELLE



E-mail:
brevkasse@foa.dk

eller send et brev med posten:

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

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

Flere spørgsmål og svar

Vi har samlet alle de tidligere spørgsmål og svar på FOAs hjemmeside



Læs mere

www.foa.dk/brevkasse

Denne gang får du svar fra



Gitte Gross,
bromatolog,
DTU



**Sofie Møller
Barkholt**
konsulent,
FOA



**Anne Dahl
Petersen**,
socialrådgiver,
FOA



Bente Harrekilde,
konsulent,
FOAs A-kasse

Kommunerne sparer på de ældre

Besparelserne på ældreplejen fortsætter, og det kan blive et **varmt emne** til kommunalvalget.

Af Britta Lundqvist

Sparer din kommune?

Side 32

Antallet af ældre over 67 er steget med næsten 150.000 siden 2007, men udgifterne til ældreplejen er ikke steget tilsvarende, ifølge Ugebrevet A4. Tværtimod bruger kommunerne nu færre kroner pr. ældre. Og hver tredje kommune forventer, at udgifterne til ældre vil falde i 2014 ifølge en budgetundersøgelse, Epinion har lavet for FOA.

“Ældreområdet er meget let at spare på, fordi der ikke er ret mange ting, der er særligt specificerede i loven. Inden for folkeskolen er der et minimumstimetal, men på ældreområdet er det helt anderledes elastisk,” siger **Roger Buch**, kommunalforsker ved Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

Besparelser og livskvalitet

Næsten alle kommuner har i de seneste år indført forskellige former for træning af de ældre, så de kan klare mere selv.

“Den udvikling er udløst af økonomisk nød, hvor man har kigget på mulighederne for besparelser, men der er også den positive side af det, at mange får en større livskvalitet ved at klare sig selv,” siger Roger Buch.

“Men politikerne skubber de ubehagelige beslutninger ned til frontpersonalet. Det gælder ikke kun ældreområdet, men også på skoleområdet,” tilføjer han. ★

brlu@foa.dk


8

milliarder kroner mere rummer kommunekasserne nu end i 2009 efter besparelser og stram styring af økonomien.

Kilde: Ugebrevet A4

Valget 19. november

Tirsdag den 19. november er der valg til kommunalbestyrelser og regionsråd.

 Læs mere

om kommunalvalget på www.foa.dk

Mens sosu-hjælper June Benita Nielsen klarer opvasken, sætter Annelise Christensen sig ved køkkenbordet, for hun har meget brug for den **personlige kontakt** og psykisk støtte.





Vier skåret helt til benet

Albertslund Kommune har gennemført rekordstore besparelser i ældreplejen. Det går hårdt ud over psykisk skrøbelige borgere, fordi der **ikke er tid** til den menneskelige kontakt.

.....
Af Britta Lundqvist ★ foto: Jørgen True

Læs mere på næste side →

37

procent af kommunerne forventer færre ansatte i 2014.

Kilde: Rundspørge blandt borgmestre, Epinion

Rekord i besparelser på ældre

Albertslund Kommune har rekorden i besparelser på ældreområdet. 33 procent er kommunens udgifter til ældre over 65 år faldet siden 2009, ifølge de kommunale nøgletal.

Minuttyranni

Hvis en borger i Albertslund får flere ydelser, er det ikke sådan, at de minutter, ydelserne er normeret til, lægges sammen. I stedet bliver nogle af ydelserne til såkaldt nul-tid, det vil sige, de skal laves, men der er ikke sat tid af til det.

Kilde: Sosu-hjælper June Benita Nielsen



Det er som samlebånd, og vi kører ned på det tidspres.

CAMILLA CHRISTENSEN,
SOSU-HJÆLPER



En **krammer** betyder meget for Annelise Christensen, når sosu-hjælper June Benita Nielsen kommer.

Vi er skåret helt til benet

➔ Sosu-hjælper **June Benita Nielsen** får et varmt velkomstkram af **Annelise Christensen**. Annelise er næsten blind, har sukkersyge, gigt og er psykisk sårbar. For hende betyder hjemmehjælpen mere end de tre gange opvask om ugen og rengøring hver 14. dag. Det er også den personlige kontakt og muligheden for at tale om, hvordan hun har det, der er vigtig. Besøgene af June eller kollegaen, sosu-hjælper **Camilla Christensen**, hjælper hende, når hun har det dårligt psykisk.

“Jeg har mange dårlige dage, hvor jeg kører ned i et sort hul og tudbrøler. Jeg ved, jeg kommer til at forsinke dem, og jeg kan mærke, de er stressede, men jeg har brug for deres støtte,” forklarer Annelise Christensen.

Rekordstore nedskæringer

Annelise Christensen bor i Albertslund Kommune, hvor besparelserne i ældreplejen har Danmarksrekord. Siden 2009 er der skåret 33 procent, og det rammer hårdt, oplever hun.

Før fik Annelise et omsorgsbesøg om aftenen, men det er væk. Rengøringen er skåret

fra en gang om ugen, og opvasken om aftenen og i weekenden må stå over. Det dårlige syn og gigten i hænderne er årsag til, at hun ikke selv kan klare opvasken.

June Benita Nielsen går ud i køkkenet, og Annelise Christensen er lige i hælene på hende og sætter sig for enden af køkkenbordet. Hun vil ikke



Rengøring og **samtale med borgeren**. Annelise Christensen taler om, hvordan hun har det, mens Camilla Christensen gør rent på toilettet.



gå glip af et eneste øjeblik mulighed for personlig kontakt.

Som samleband

June Benita Nielsen og Camilla Christensen oplever, at de ikke kan give borgerne den hjælp, de har behov for, og det belaster det psykiske arbejdsmiljø.

“Vi er skåret helt til benet, og det går ud over tiden til personlig kontakt, som mange borgere har brug for. Det er som

samlebånd, og vi kører ned på det tidspres,” fastslår Camilla Christensen.

Efter nedskæringerne har de flere besøg, og tiden til de enkelte opgaver er presset. Et toiletbesøg om dagen er sat til 9 minutter, men om aftenen til 7 minutter. Og hvis borgeren i forvejen får en anden ydelse, er der ikke sat tid af til at sørge for, at borgeren får noget at drikke.

“Ofte bliver vi bussemanden over for borgeren, når vi ikke har tid til at imøde-

komme det behov, borgeren har. Det bliver man kørt ned af før eller siden,” fastslår Camilla Christensen.

For June skete det sidste år, hvor hun gik ned med stress.

“Man føler ikke, man har udrettet noget godt, og det slider,” siger June Benita Nielsen. ★

brlu@foa.dk



Længst muligt i eget liv

Fredericia Kommune indførte hverdagsrehabilitering i ældreplejen i 2008 som den første. Ifølge kommunen afsluttes ca. 45% af borgerne som selvhjulpne efter træningen, og ca. 40% afsluttes til mindre hjælp. Kommunen har sparet 15 mio. kr. på hjemmeplejen.

Kilde:
www.fredericia.dk

94

procent af kommunerne har tilbud om rehabilitering af ældre borgere.

Kilde: Kortlægning af kommunernes erfaringer med rehabilitering på ældreområdet, Socialstyrelsen

[bag om ordet]

Hverdagsrehabilitering er den fællesbetegnelse, kommunerne bruger om genoptræning af borgere i hjemmeplejen, så de kan blive mere selvhjulpne i dagligdagen.

Kommunerne sparer

Der er penge at hente for kommunerne, viser evalueringer af rehabiliteringsindsatsen. Besparselserne i hjemmeplejen er på omkring 10-13%.

Kilde: Kortlægning af kommunernes erfaringer med rehabilitering på ældreområdet, Socialstyrelsen



Med stokken i den ene hånd og støvsugeren i den anden forsøger Lilli Bjergstad at manøvrere rundt, men de skrå bevægelser **forværrer rygsmerterne.**

Lilli skal selv støvsuge

92-årige Lilli Bjergstad har lægeerklæring på, at hendes ryg ikke kan klare støvsugning. Alligevel har Hvidovre Kommune **frataget hende hjælpen.**

Af Britta Lundqvist ★ foto: Johnny Frederiksen

Lilli Bjergstad på 92 har en aktiv hverdag, og hun klarer det meste selv. Der er kun én ting, hun virkelig har brug for hjælp til, og det er støvsugning. Siden hun var 87, har hun fået støvsuget hver anden tirsdag af den kommunale hjemmehjælp, men den hjælp har kommunen nu taget fra hende.

“Den skrå bevægelse, når man støvsuger, får min iskiasnerve i klemme. Men en dag kom der en terapeut fra kommunen og sagde, at jeg godt kunne støvsuge,” fortæller hun.

Lilli Bjergstad har en lægeerklæring om, at hun ikke kan klare støvsugning, men den bliver der ikke taget hensyn til.

“Terapeuten sagde, at jeg ikke var samar-



bejdsvillig, og så bebrejdede hun mig, at jeg har tæppe over hele gulvet i stuen. Jeg bor i en stueejlighed, og kælderen er uopvarmet, så jeg har tæppe på for at holde varmen. Og det synes jeg da heller ikke, kommunen skal blande sig i,” siger Lilli Bjergstad.

På bar bund

Lilli Bjergstad synes, det er en ydmygende behandling, hun er udsat for. Da hun for fem år siden blev visiteret til hjælp til et ugentligt bad og støvsugning, fik hun at vide, at hun kunne få den hjælp, hun havde brug for. Senere indvilligede hun i at droppe hjælpen til bad, for i forvejen gik hun selv i bad flere gange om ugen ud over det kommunale bad.

“Jeg vil gerne gøre det, jeg kan. Men jeg får frygtelige smerter, når jeg prøver at støvsuge. Hvis min ryg får det værre, risikerer jeg, at jeg

får brug for mere hjælp. Jeg føler, jeg er helt på bar bund,” sukker hun fortvivlet.

De grå må gøre oprør

I sin fortvivlelse skrev Lilli Bjergstad et læserbrev til Hvidovre Avis, og både Ældrerådet i kommunen og Ældresagen har hun søgt hjælp hos.

“Det er altid de gamle, de sparer på. Jeg taler med mange, der har fået taget deres hjemmehjælp. Det grå guld må tage sig sammen, og jeg opfordrer andre til at klage. Men hjemmehjælperne, dem er der ikke noget at klage på. Dem har jeg været helt tilfreds med. Det er kommunen, der er problemet.” ★

brlu@foa.dk



www.foa.dk/foa-tv

Nej til revolvervelfærd

Ældre skal kunne sige fra, uden at det fører til sanktioner, mener Ældresagen.

“Vi ser et mønster over hele landet. Rehabilitering bruges som et skjold, kommunerne dækker sig ind under for at legitimere de drastiske besparelser, der har været på ældreområdet,” siger **Olav Feldbo**, chefkonsulent i Ældresagen.

“Ideen om, at ældre kan være herre over deres eget liv i længere tid ved at blive genoptrænet, støtter vi,” understreger han. “Men rehabilitering skal være et tilbud og ikke tvang. Hvis den ældre er motiveret og kan se perspektivet, tror vi på det – og hvis der er de nødvendige personalemæssige ressourcer. Og den ældre skal kunne sige fra uden sanktioner. Vi er imod revolvervelfærd, hvor ældre bliver frataget hjælp, hvis ikke de lader sig genoptræne.” ★

brlu@foa.dk

8

ud af 10 plejehjemsledere forventer, at de om fem år vil bruge flere frivillige, og at de frivillige vil blive brugt til flere opgaver end i dag, f.eks. genoptræning, madlavning og rengøring.

Kilde: Center for Offentlig Kompetenceudvikling

Flere ældre og færre hænder

I 2009 var der en sotsu-medarbejder pr. 11,9 ældre. I 2013 er det steget til 14,6 ældre pr. medarbejder.

Kilde: Ugebladet A4

5

Top besparelser

Kommunernes største planlagte besparelser i budgetterne for 2014 er:

1. Rehabilitering i ældreplejen
2. Sammenlægning af institutioner
3. Udbud
4. Velfærdsteknologi
5. Indskrænkning af borgerservice.

Kilde: Rundspørge blandt borgmestre, Epinion

Størst og mindst

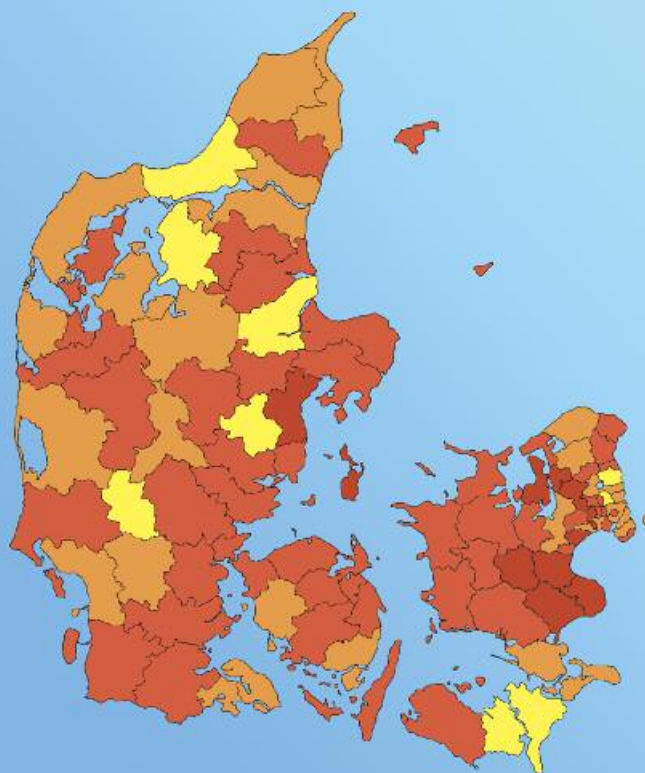
- Størst gevind af rehabilitering har borgere efter akut sygdom, faldulykker eller hvis de har haft brækket noget.
- Mindst effekt har rehabilitering hos borgere med kroniske og komplekse helbredsproblemer.

Kilde: Tine Rostgaard, professor ved Aalborg Universitet.

Kommunerne sparer på de ældre

Kommunernes ældreudgifter 2009-2012

-  Har forøget udgiften
-  Har sparet op til 10%
-  Har sparet 10-20%
-  Har sparet mere end 20%



5 i toppen

De bruger flest penge på de ældre:

1. København
2. Gladsaxe
3. Vesthimmerland
4. Lyngby-Taarbæk
5. Gentofte

5 i bunden

De bruger mindst penge på de ældre:

1. Egedal
2. Allerød
3. Vallensbæk
4. Stevns
5. Greve

Kilde: www.noegletal.dk



Se din egen kommune på det interaktive kort: www.foa.dk/aeldrepleje2013

Hvad afgør vælgerens kryds?

Et repræsentativt udsnit af befolkningen er blevet spurgt om, hvilke emner der vil være afgørende for, hvor de sætter deres kryds ved kommunalvalg.

1. Beskæftigelse og arbejdsmarkedspolitik
2. Skat
3. Ældrepleje
4. Sundhed
5. Trafik og kollektiv transport

Kilde: YouGov for Momentum

Hvad påvirker dit kryds til kommunalvalget?

Der er valg til kommunalbestyrelser og regionsråd den 19. november. Men hvad er udslagsgivende for, hvor du sætter dit kryds? Det har vi spurgt fire medlemmer om.



Anne Gitte Kehren, sosu-assistent, vikar, primært Horsens Sygehus, Region Midt

Berører borgerne

Jeg er vokset op med et bestemt parti, som jeg nok vil stemme på igen. Der har været mange besparelser, som berører borgerne, og det hensyn vil også veje på valgdagen. Også mere end hensynet til mit eget job.



Arne Bech, på efterløn, tidligere omsorgsmedhjælper på døgninstitution i Lemvig

Kæmp for jobbene

Dem, jeg stemmer på, skal kunne styre udliciteringen i den rigtige retning. Og så skal de kæmpe for de job, der er i kommunen. F.eks. bør de handicappede kunne passes inden for kommunegrænsen og ikke sendes til andre – måske billigere – kommuner.



Hanne Andersen, sygehjælper, leve-bo-miljøet Kærgården, Nordfyns Kommune

Fred de ældre

Mit kryds går til de politikere, der vægter det sociale. De bør frede ældreområdet helt, da der er skåret meget allerede. Jeg tænker mere på de ældre, end jeg tænker på mit eget job, når jeg skal stemme.



Anne Pedersen, sosu-hjælper, hjemmeplejen, Nordfyns Kommune

Skær ikke mere

Der kan næsten ikke skæres mere. For mig betyder det meget, at jeg kan stemme på nogen, der vil arbejde for, at de ældre har det godt. Ellers har jeg ikke tænkt så meget over valget endnu.

Kommuner fyrer gravide elever

På det private arbejdsmarked er problemet ukendt.

Af Katrine Nadia Jørgensen ★ foto: Lene Esthava



Iben Fries Johansen er 23 år, nybagt mor og på barselsdagpenge. Da hun blev gravid, afbrød Sønderborg Kommune hendes uddannelse som social- og sundhedshjælper, og hun mistede sin elevløn. Det samme er sket for mindst 23 andre FOA-medlemmer i forskellige kommuner.

Når barslen slutter, skal Iben Fries Johansen søge ind på studiet på ny: "Det værste er, at jeg ikke ved, om jeg skal starte helt forfra på uddannelsen. Det magter jeg ikke."

Fagbladet FOA har kontaktet en række forbund med privatansatte medlemmer. Hverken HK Privat eller Malerforbundet kender til problemstillingen. "Vores medlemmer bliver altid forlænget, når de

Da **Iben Fries Johansen** blev gravid, afslog Sønderborg Kommune at forlænge hendes uddannelse som social- og sundhedshjælper. Overgangen fra elevløn til barselsdagpenge har kostet hende 2.200 kroner om måneden.

bliver gravide under uddannelse." siger **Søren Kjærsgaard**, uddannelsessekretær i Malerforbundet, hvor halvdelen af medlemmerne er kvinder.

"Kommunernes praksis er ikke i overensstemmelse med loven," siger kontorchef i Undervisningsministeriet **Jørgen T. Møller**. Han understreger, at KL skævvrider lovgivningen,

når de opfatter de gravide elever som midlertidigt ansatte: "Jeg kender ikke til nogen andre arbejdsgivere, der indtager samme holdning som kommunerne." ★

mail@katrinenadia.dk



Kommunernes praksis er ikke i overensstemmelse med loven.

JØRGEN T. MØLLER, KONTORCHEF I UNDERVISNINGSMINISTERIET

[kort sagt]

24 gravide elever har ikke fået forlænget deres uddannelsesaftale med kommunen. KL begrundet det med, at de er midlertidigt ansatte. FOA tager sagerne videre til Tvistighedsnævnet. Eleverne risikerer at vente i op til et år, før de får en afgørelse.

60

elever går hvert år på barsel i Københavns Kommune. Det vil koste kommunen 300.000 kroner om året, hvis eleverne skal have sikret deres uddannelsesaftale.

7.000 i farezonen

Næsten 7.000 FOA-medlemmer er kvindelige elever under 40 år. De læser stort set alle til social- og sundhedshjælper eller pædagogisk assistent.



INDBO • HUS • BIL • ULYKKE

FÅ ET GODT TILBUD ELLER ET GAVEKORT



**RING INDEN DEN
25. OKTOBER**

Grib chancen: Ring nu

Ring inden den **25. oktober** og få et tilbud på alle dine forsikringer. Er vi ikke billigere på den samlede pris, får du et SuperGavekort på 200 kr.

Ring 44 39 39 51

– og hør, hvad du kan spare

PenSam  **FORSIKRING**

7 skridt

Her er nogle fiduser, hvis du vil gafle dig et løntillæg.

Mere i løn

1 Individuelle lønforhandlinger finder normalt sted én gang årligt. I den forbindelse har du ret til at få din løn vurderet, og hvis du mener, at du skal i betragtning til lokalt aftalte tillæg, så gå til din TR!

2 Nogle gange er der lavet en aftale med arbejdsgiveren om, at bestemte kriterier skal være opfyldt, før du kan få et løntillæg. Det kaldes en forhånds-aftale. Din TR kan fortælle dig, hvad aftalen går ud på.

3 Hvis der ikke findes en forhånds-aftale, kan du spørge din TR, hvilke kriterier ledelsen oftest lægger vægt på, når de skal udmønte tillæg.

4 Fortæl din TR, hvordan du har opfyldt de kriterier, der lægges vægt på. Det kan handle om kurser, du har gennemført. Men ikke mindst om din personlige indsats og dit engagement.

5 Herefter forhandler din TR med ledelsen. Din TR har krav på at få at vide, hvorfor du får eller ikke får det ønskede tillæg. Så kan du bagefter spørge din TR, hvorfor afgørelsen blev, som den blev.

6 Hvis du får afslag, kan du spørge din TR om, hvad ledelsen lægger vægt på, når løntillæggene deles ud. Det er godt at vide, næste gang der skal være lønforhandling.

7 Hvis du får afslag uden en tilfredsstillende begrundelse, kan din TR bringe sagen videre til FOAs lokale afdeling, som kan vælge at forlange uenigheden forhandlet med kommunen.



Tre slags tillæg

- **Kvalifikationsløn** er varige tillæg, som kan være knyttet til både formelle kvalifikationer og til individuelle egenskaber.
- **Funktionsløn** kan være knyttet til særlige arbejdsopgaver, du udfører, og kan derfor være midlertidige tillæg.
- **Resultatløn** er et engangstillæg, som gives for en bestemt indsats.

Læs mere

www.foa.dk/loen
vælg sektor og se under 'kontrollér din løn'.

[bag om ordet]

Ny løn er et lønsystem, som blev indført i 1998. Ideen er, at en del af din løn kan gives som tillæg, der forhandles på arbejdspladsen, mens grundlønnen forhandles centralt.

Hvad kan give et tillæg?

Det kan variere fra arbejdsplads til arbejdsplads, hvad der kan udløse et løntillæg. Men her er nogle af de mest anvendte begrundelser:

- Godt udført arbejde
- Fleksibilitet
- Fastholdelse
- Bestemte kurser
- Engagement
- Initiativrig
- Særligt ansvar



Tjek på afkastet

Anne Marie Stick er plejehjems-assistent og bor syd for Horsens. "Jeg kigger på min årsopgørelse og forholder mig kritisk til den. Det ser ikke ud til, at vi bliver forsørget af samfundet, når vi ikke kan mere. Så vi skal holde øje med vores pension."

Anne Marie overvåger afkastet og overvejer, om hun skal flytte sine penge fra ordningen Tradition over til den nye Fleksion.

"Jeg har et garantiafkast, som jeg vil miste, hvis jeg flytter. Så indtil nu har jeg gjort op, at det ikke kan betale sig. Men måske skal jeg have noget rådgivning. Fleksion giver mere frit valg og indflydelse på, hvordan pengene forvaltes."

Anne Marie er medlem af PenSams forbrugergruppe.

"Jeg vil være med til at bestemme, hvilke etiske retningslinjer PenSam skal arbejde ud fra. Vi kan måske få et højere afkast, hvis vi sætter penge i firmaer, der laver bomber eller bruger børnearbejde. Men det er ikke rimeligt, at vi i det trygge Danmark skal tjene penge på sådan noget." ★

Tag stilling til din pension

Timer brugt på pension kan være livets **mest lønsomme**.

Som FOA-medlem har du en arbejdsmarkeds-pension i PenSam. En stor del af din ordning er bestemt af overenskomsten og af medlemsdemokratiet i PenSam. Alt efter, hvilken ordning du er i, har du dog nogle valgmuligheder. Dem bør du jævnlige tage stilling til, siger **Anders Bosteen**, cand.polit og rådgiver hos Uvildige.dk.

"Hold øje med fordelingen af de forskellige typer af indbetalinger. Især den livsvarige alderspension set i forhold til din aldersopsparring, som er en enkelt-udbetaling."

Skal du optimere økonomien i alderdommen, har forskellige forhold betydning. Kommer du over et vist udbetalt beløb pr. måned, mister du en del af eller hele det tillæg, som staten lægger oven i folkepensionen. Hvis du er gift, spiller din ægtefælles pension ind, det samme gør dine skatteforhold. Måske skal du søge råd hos PenSam eller en person med særlig viden.

Din pensionsordning indeholder også forsikringer, som dækker dig eller dine pårørende, hvis du bliver syg eller dør. Du har mulighed for at skrue op eller ned for den del af pensionsindbetalingen, der går til forsikring. Anders Bosteen siger:

"Man skal tage individuelt stilling. Og så skal man holde øje med, hvordan det påvirker pensionsudbetalingerne, hvis man øger indbetalingen til forsikring på bekostning af det, man betaler til pension." ★

Forstå din årsopgørelse fra PenSam

Viser, hvad du får i **pension**, hvis du begynder udbetalingen ved den viste alder

Viser, hvad der udbetales fra dine **forsikringer**, hvis du bliver syg eller dør

Så meget blev der sat ind på din **opsparing i 2012**

Bogstav angiver, om beløbet er **skattefrit** eller **beskattes**

Så meget fik du i **rente**

ÅOK, årlige omkostninger i kroner, viser, hvad du har betalt PenSam for at forvalte din pension

ÅOP, årlige omkostninger i procent, viser hvor stor en del af pensionens værdi, du har betalt til PenSam for at forvalte din pension



Det ser ikke ud til, at vi bliver forsørget af samfundet, når vi ikke kan mere.

ANNE MARIE STICK, PLEJEHJEMSASSISTENT

Få det hele med

Når du bliver pensionist, har du indtægt fra flere kilder:

- Din pension fra PenSam
- Folkepension fra staten
- ATP
- Anden opsparing, for eksempel pension fra tidligere job.

Pensionsinfo.dk viser, hvad du samlet får udbetalt ved forskellige aldre fra alle kilderne.

Ting, du kan skruer på

I grove træk har du disse valgmuligheder, hvis din pensionsordning er oprettet efter 1. juli 1999:

- Forholdet mellem livsvarig alderspension og aldersopsparing.
- Hvor stor en del af indbetalingen, der går til forsikring.
- Hvem der skal udbetales penge til, hvis du dør.

Du kan vælge at indbetale ekstra. Har du den gamle ordning, PenSam Tradition, er dine muligheder for at skruer mindre. Spørg under alle omstændigheder i PenSam.



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.

Bor du i en frikommune?



20. oktober

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

Husk halvårserklæringen

Næste gang du skal indsende din halvårserklæring for perioden april til oktober 2013 er fra 25. oktober til 10. november 2013. Vi sender en mail eller en sms for at minde dig om det.

Er der ændringer i din pension?

Hvis du er efterlønner 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.

Udbetalingsmeddelelsen

kan ses på hjemmesiden www.foa.dk/udbetalingsmeddelelse. Du bliver bedt om at logge dig ind først. Du kan bruge dit NemID. Hvis du ikke har et NemID i forvejen, kan du bestille et på nemid.nu.

Så har du på nogle områder bedre muligheder. Frikommuner kan formidle seniorjob til private arbejdsgivere, der som modydelse vil få et tilskud fra staten på 132.000 kr. pr. job om året. Reglerne er de samme som ved seniorjob i kommunen, så der skal være tale om merbeskæftigelse – det må ikke erstatte et ordinært job. Du bestemmer selv, om du vil have seniorjob i en privat virksomhed eller i kommunen.

Frivilligt arbejde

Du har lidt bedre muligheder for at lave frivilligt ulønnet arbejde uden at blive trukket for det i dine dagpenge eller

din efterløn, hvis du bor i en frikommune. For eksempel må kommunen godt på eget initiativ rekruttere frivillige i stedet for at gå gennem en frivillig organisation. Men du må stadig ikke udføre kommunens kerneopgaver, for eksempel pleje af børn og ældre. Gør du det, skal alle de timer du bruger på det, trækkes fra.

Virksomhedspraktik i op til 26 uger

Som medlem af a-kassen har ledige under 30 år mulighed for at komme i virksomhedspraktik i op til 13 uger. Men er der tale om en såkaldt 'vækstvirksomhed', dvs. en virksomhed, "som i kraft af sit idé-

grundlag og udviklingspotentiale vil kunne danne grundlag for nye job og vækstskelet", kan varigheden forlænges til 26 uger. ★

[bag om ordet]

Frikommuner har til formål at give mulighed for at afprøve helt nye måder at løse opgaverne på. Frikommuneforsøgene løber fra 2012 og 4 år frem.

Frikommunerne

- Fredensborg
- Fredericia
- Gentofte
- Gladsaxe
- Odense
- Odsherred
- Vejle
- Vesthimmerland
- Viborg



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.

Slut med dagpenge – og hvad så?

Arbejdsmarkedsstyrelsen har opgjort, hvad der er sket for de 936 FOA-medlemmer, der fra januar til juli 2013 mistede

dagpengene, efter at perioden blev sat ned fra 4 til 2 år. For eksempel får 444 den særlige uddannelsesydelse, 69

får kontanthjælp, mens 156 står uden indtægt. 112 har fået almindeligt lønarbejde, og 72 har fået et seniorjob. ★



På www.foa.dk/a-kasse kan du læse seneste nyt inden for a-kasseområdet.

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

Råd til velfærd FOA KONGRES 2013

Så er der kongres

FOAs kongres bliver holdt den 30. oktober til 1. november i Odense. Her diskuteres blandt andet, hvad FOA skal arbejde med frem til næste kongres i 2016.



Læs mere

www.foa.dk/kongres2013



Tillidsrepræsentant - noget for dig?

Læs om, hvordan du kan gøre en forskel for dine kolleger og dig selv, hvis du bliver tillidsrepræsentant.



Læs mere

www.foa.dk/tillidsrepraesentant



Du kan klage over FOA

Hvis du mener, FOA har behandlet en sag ukorrekt, har du ret til at klage over sagsbehandlingen.



Læs mere

www.foa.dk/klageinstans



Råvarer, der virker

Hent inspiration til nye oplevelser i køkkenet med FOA-medlemmernes yndlings-råvarer. Hør om spændende krydderier og populære måder at bruge gammelkendte råvarer på. For eksempel hvordan stjerneanis kan give maden et lakrids-tvist, og hvordan rosenkål bliver mere 'publikumsvenlig'.



Læs mere

www.foa.dk/ingredienser

Endnu mere på foa.dk

FOA laver mange medlemsundersøgelser, og du kan selv forske i den store samling af rapporter:

Sladder • **ytringsfrihed** • **arbejdstøj**
• **konflikter** • **stress** • **arbejds miljø** •
frivillighed • **jobsikkerhed** • **pauser**

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

Jeg er en flue på væggen



Mit arbejdstøj skal kunne tåle lidt af hvert.



Jeg er flue på væggen og skal kende min besøgstid.



Jeg skal være god til kommunikation og konflikthåndtering.



Jeg har skiftesko med på arbejde.



Jeg skal være empatisk, god til at lytte og god til at aflæse signaler.



Sprogproblemer kan give sjove ordvekslinger i mit arbejde.

Hvad laver Gerda?

Kan han være ...

Er hun mon ...

- Parkeringsvagt
- Serviceassistent
- Social- og sundhedsassistent
- Handicaphjælper
- Pædagogmedhjælper



Gæt det rigtige svar blandt de 5 muligheder ovenover, og send svaret til quiz@foa.dk senest 24. oktober. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

Maibrith Mørch og de andre

- Faggruppen museumsmedarbejder er på 26 medlemmer
- Der findes ingen uddannelse til museumsmedarbejder, men man skal blandt andet være god til kommunikation og sprog.

[i sidste nummer]

Maibrith Mørch er museumsmedarbejder

Dorthe Hansen, Hjortevej 7 i Sønderborg havde gættet, at Maibrith Mørch er museumsmedarbejder. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Til lykke til Dorthe.



[cv]

Navn: Maibrith Mørch
Job: Museumsmedarbejder ved Kunsten Museum of Modern Art i Aalborg
Medlem af FOA Aalborg siden 1986

DANMARKS BEDSTE BILLÅN – SÅ KAN DU TRYGT LEGE MED



Få 3 stærke kort på hånden

- ✓ Lånebevis til et af Danmarks billigste billån
- ✓ Gavebevis – Applus TilstandsAttest – værdi 475 kr.
- ✓ Forsikring: 50% rabat på PenSam bilforsikring

Vi gør dit bilkøb til en leg

Nu giver PenSam Bank dig Danmarks nemmeste og tryggeste vej til ny eller brugt bil. Få et lånebevis og et gavebevis til biltjek hos Applus. Samtidig kan du få 50% rabat på bilforsikring, når du vælger et billån hos os.*

Få et lånebevis på
44 39 39 44 eller **pensam.dk/bil**

PenSam BANK

Pas på dine led

7 gode råd, hvis du vil forebygge slidgigt og mindske smerterne i de led, der er ramt.

1. Hold den slanke linje

Hvis du vejer for meget: Prøv at tabe dig. Overvægt belaster især knæ- og hoftelæddene og øger risikoen for slidgigt. Nye studier viser ifølge Gigtforeningen, at for hver procent, du taber dig, vil du slippe for 2,8 procent af smerterne.

2. Dyrk motion

Du holder slidgigt på afstand med regelmæssig motion. Har du allerede slidgigt, er f.eks. svømning og cykling at anbefale, da det ikke belaster leddene så meget. Undgå motionsformer med voldsomme slag, kast og stød som f.eks. fodbold, håndbold, badminton og løb.

3. Træn musklerne omkring leddet

Når dine muskler er stærke, støtter de det skadede led, og det giver færre smerter. Få evt. en fysioterapeut til at lægge et træningsprogram for dig.

4. Hold dig ikke i ro

Dine led har godt af at blive rørt, så de bevarer bevægeligheden. Når du sidder stille, kan du blive stiv og øm i leddene, men det går over, når du rører dig. Bevæg dig meget på de måder, du kan holde til. Undgå at bevæge dig, bliver musklerne slappe og smerterne værre.

5. Skån dine led

- Brug dine led i midterposition, ikke yderposition.
- Undgå at belaste små led – lad de store led gøre arbejdet.
- Hold pauser, gerne med stræk og bevægelse.
- Undgå den samme stilling i længere perioder.

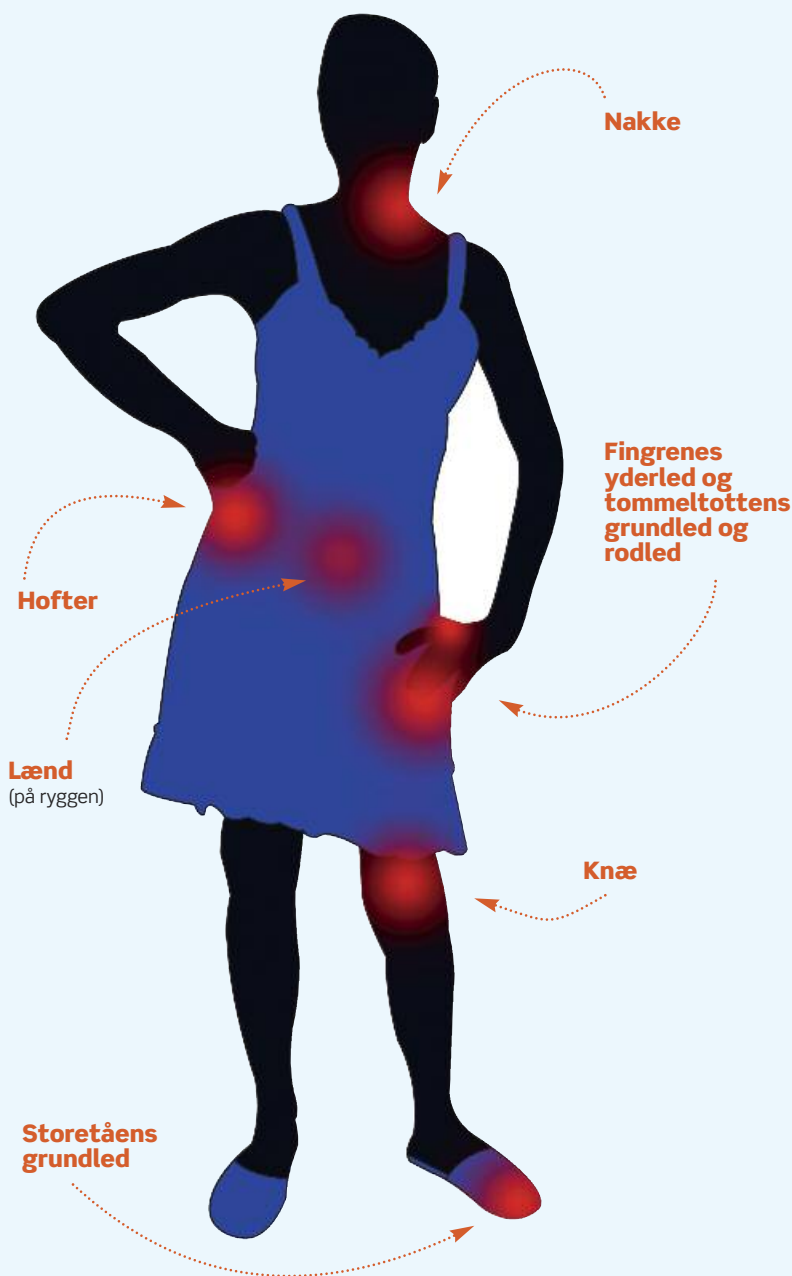
6. Brug de rette redskaber

En ergonomisk kniv i køkkenet, en låg-åbner, en ekstra tyk kuglepen mv. gør hverdagen lettere og beskytter dine led.

7. Indret din arbejdsplads

Få hjælp til at indrette din arbejdsplads, så du skåner dine led.

Her rammer slidgigt oftest



Alle får slidgigt

Halvdelen af alle over 40 år har slidgigt, og alle over 60 år er ramt i et eller flere led. Årsagerne er mange:

“Slidgigt opstår ofte i led, der har fået en skade for måske mange år siden. En skiskade, fodboldskade eller lignende. Et led med fejlstilling, for eksempel knæet hos en hjulbenet eller kalveknæet person, er også ekstra udsat. Det samme gælder hypermobile, overvægtige og personer med stofskiftesygdomme som diabetes,” siger professor **Kristian Stengaard-Pedersen**, Aarhus Universitetshospital.

Slidgigt kan også opstå hos en ellers rask person. Det er arveligt, og så ser det også ud til, at brusken i nogle led bare ikke er designet til, at vi lever længere.



“Der forskes ihærdigt for at finde et middel, som kan bremse slidgigt, men indtil videre kan vi kun lindre smerterne,” siger professor Kristian Stengaard-Pedersen fra Aarhus Universitetshospital.

“Har man ondt i et led, skal man få en diagnose, så det står klart, om det er slidgigt eller en betændelsesagtig leddegigt, som skal i behandling tidligt,” råder Kristian Stengaard-Pedersen.

“Du kan lindre smerter fra slidgigt ved at dyrke en motionsform, der passer til dig, og undgå overvægt. Det ekstra fedt indeholder nemlig hormoner, som påvirker slidgigt negativt. Desuden forværrer de ekstra kilo sliddet på leddene.”



Det ser også ud til, at brusken i nogle led bare ikke er designet til, at vi lever længere.

KRISTIAN STENGAARD-PEDERSEN

Prøv AquaPunkt



Foto: Gigt Foreningen

- AquaPunkt-træning er øvelser i vand, som du kan lave i 148 svømmehaller landet over. Øvelserne er udviklet af Gigtforeningen til at forebygge og lindre de mest almindelige problemer i led, ryg og muskler.
- Redskaber og beskrivelser af øvelserne finder du ved bassinet. Spørg evt. efter AquaCoachen, en særligt uddannet livredder, som kan give dig gode råd.
- AquaPunkt koster kun entreen til svømmehallen. Nogle svømmehaller har holdtræning – spørg dig for.



Læs mere

Se listen over AquaPunkt-svømmehaller:
www.aquapunkt.dk

Hvad er slidgigt?

Slidgigt er en kronisk led-sygdom, der udvikler sig over lang tid. Brusken i ledet bliver nedbrudt, og knoglen begynder at lave nyt væv. På randen af ledet kan der opstå små udvækster. Det kan give smerter i knogler, slimhinder, ledkapsler, ledbånd, sener og muskler.

Sådan føles det

Symptomerne er ledsmerter, stivhed og evt. knasen og skurren. Leddet virker ømt, når du trykker på det, og det kan være knoklet og forstørret.



Læs mere

www.gigtforeningen.dk/slidgigt – du kan gratis downloade hæftet ‘Basisbehandling af artrose’.

[bag om ordet]

Slidgigt kaldes også artrose på lægelatin. Sliddet består i at brusken i leddet langsomt nedbrydes.

KURSER FOR LEDIGE

Brænder du for at arbejde med mennesker?

Og ønsker du et arbejdsliv hvor du kan gøre en forskel?

6 ugers kurser for ledige i efteråret:

PSYKOLOGIEN I SOCIALPÆDAGOGISK ARBEJDE
– til arbejdet med udsatte unge og voksne

AT ARBEJDE MED TERAPI
– med fokus på psykiatriske lidelser og terapeutisk arbejde

MISBRUGSKONSULENT
– om misbrug og behandling af forskellige former for misbrug

Få flere oplysninger om kurserne på:

www.fobiskolen.dk • fobiskolen@fobiskolen.dk • tlf. 33161200

 **KOGNITIVT CENTER SJÆLLAND**
www.fobiskolen.dk

På Kognitivt Center Sjælland/Fobiskolen.dk har vi igennem 30 år tilbudt terapi, supervision, foredrag og kurser på et kognitivt psykologisk grundlag.

NØRRE FARIMAGSGADE 45,2. 1364 KBH K • TLF.: 33 16 12 00 • WWW.FOBISKOLEN.DK



løn
barsel
pension
ekstra ferie
uddannelse

Er du OK?

Som medlem af FOA **er du ok**, fordi du er omfattet af den overenskomst, FOA har forhandlet.

Forestil dig at du selv skulle forhandle din løn, dine ferieregler, din afspadsering, reglerne ved sygdom og meget mere. Jo flere vi er, jo stærkere står FOA ved forhandlingsbordet. Og jo bedre bliver din overenskomst i den sidste ende.

FOA
FAGOGARBEJDE

Medlemspuls

Medlemspuls 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/medlemspuls

Du skal være medlem af FOA og have en e-mail-adresse.

Vinderen af hovedpræmien kan vælge mellem et weekend-ophold for to på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser. Desuden har vi hver måned fem gavekort til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Vinderne i august

Hovedpræmien

- Rikke Slivsgaard Brahe
Haraldslundvej 1
8382 Hinnerup

Gavekort på 300 kr. til Coop

- Karen A. Jensen, Kong Georgs Vej 108, 2. t.v., 2000 Frederiksberg
- Mary Irene Riis Kristensen, Lødderupvang 17, 7900 Nykøbing M
- Vivi Havmøller, Kvædevej 27, 8500 Grenaa
- Lena Karlslund Johansen, Lindknudvej 16, 6650 Brørup
- Kurt Nielsen, Fænø Sund Park 14, st. t.v., 5500 Middelfart

**Nye deltagere
er velkomne!**

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om rødbeder, der kan anvendes på mange forskellige måder.



Månedens råvare: Rødbeder

Rødbeden er en tyk, underjordisk, rød rod, der er enten rund eller aflang. Rødbedeskrællen kan skrubbes med en grøntsagsbørste. Hvis skrællen er tyk, kan rødbederne skrælles, men på kogte rødbeder kan man let gnutte skrællen af i en skål med koldt vand. Først på sæsonen fås rødbeder med

top, og bladene kan bruges som spinatblade. Hvis rødbederne skal koges, er det en god ide ikke at skære enderne af, da farven vil koge ud i vandet. Rødbeder kan anvendes på mange måder: rå i salater og råkost, kogt til salater, i suppe, eddikesyltede, stegte og hele ovnbagte som tilbehør.

Hakkebøf, rødbedesalat og kartoffelmos med yoghurt

Til 4 personer

Rødbedesalat:

- 500 g rødbeder
- 2-3 cm frisk peberrod
- 3-4 spsk. citronsaft eller rødvinseddike
- salt og friskkværnet peber

Kartoffelmos med yoghurt:

- 1 kg melede kartofler
- ½ dl olivenolie
- 200 g yoghurt 10% naturel
- 400-500 g hakket oksekød 10%
- 1 spsk. smør
- 1 spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber

Drys: Hakket persille

- Rødbedesalat: Kog halvdelen af rødbederne i rigeligt vand ca. 45 minutter, til de er møre. Kom dem i koldt vand og gnut skrællen af.
- Skræl den anden halvdel af rødbederne. Riv de rå og kogte rødbeder groft og bland dem sammen.
- Skræl og riv peberroden fint.
- Smag salaten til med peberrod, citronsaft eller eddike, salt og peber.
- Kartoffelmos: Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker. Kog dem i vand uden salt ca. 20 minutter, til de er møre. Hæld kogevandet fra.
- Mos dem med et piskeris eller en håndmikser. Bland med olivenolie og krydr med salt og peber. Vend klatter af yoghurt i mosen, så den bliver fnugget.
- Hakkebøffer: Form 4 bøffer med en tykkelse på ca. 1 cm. Varm smør og olie på en pande ved høj varme, til det er gyldent. Krydr med salt og peber. Steg bøfferne ca. 4 min. på hver side ved middelvarme. Beregn 1 minuts stegetid for hver mm., bøffen er tyk.
- Spis varm hakkebøf med varm kartoffelmos og rødbedesalat og drys med skyllet, hakket persille.



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 kold fisk til varme resteretter

Kolde rester af bagt fisk er godt og bedre end f.eks. tun og laks på dåse. Brug kold fisk til varme resteretter - som f.eks. fiskegratin, omelet med fisk, plukfisk, i blandede grønne salater eller til cremede pålægssalater rørt sammen med mayonnaise eller cremefraiche og fint snittede urter.

Smag maden til med honning

Sød smag kommer fra sukker, honning, sirup, frugtsafter, vanilje, søde vine og mange rodfrugter som gulerod, persillerod og majs. Sød smag kan give balance i en stærk ret og fremhæve anden smag. F.eks. smager en tomatsovs eller -suppe mere af tomat, når den er smagt til med lidt sukker eller honning.



foto: Colourbox

ONDT I RYGGEN?

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. 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

Vil du have indflydelse i Pensionskassen PenSam?



pensionskassen for sygehjælpere, beskæftigelsesvejledere, plejere og plejehjemsassistenter



pensionskassen for portører



pensionskassen for trafikfunktionærer og amtsvejmænd m.fl.



Pensionskassen PenSam

I foråret blev det besluttet at fusionere de tre pensionskasser i PenSam til én pensionskasse. I den forbindelse skal der nu vælges 18 delegerede.

Du kan stille op, hvis du er medlem af Pensionskassen PenSam og optaget som portør, trafikfunktionær eller amtsvejmand m.fl. Fristen for opstilling er den **22.10.2013**.

Læs mere om hvordan du stiller op på www.pensam.dk/valg

PenSam



Social og sundhed **Pædagogisk**



Teknik og service **Kost og service**

Får du den rigtige version af bladet?

Fagbladet FOA udkommer i **fire versioner** skrevet til medlemmerne i hver af FOAs fire sektorer. Hvis du ikke modtager det rigtige blad, skal du henvende dig i din lokale FOA-afdeling, så det kan blive rettet.



Stærke kurser på SOSU Syd

Vi har ledige pladser på følgende kurser!

- Kursus for erfarne dagplejer
- Efteruddannelse af SSA Sygepleje
- Tegn til tale
- Tværfagligt samarbejde i kommunal familiepleje
- Efteruddannelse af SSA. Sundhedspæd./kommunikation

I 2014 udbyder vi Medicinkurser med fjernundervisning, hold øje med vores hjemmeside eller kontakt kursusafdelingen!

Se mere information på skolens hjemmeside <http://www.sosu-syd.dk/kursus.181.aspx> eller ring til kursusafdelingen for nærmere information !

Stærke kurser på SOSU Syd

Fra Sønderborg i syd til Thisted mod nord er tilfredsheden stor med de kurser og uddannelsesforløb, som udbydes hos kursusafdelingen under Social- og Sundhedsskolen Syd i Aabenraa. Hvad enten det drejer sig om længerevarende opkvalificeringskurser indenfor demens eller korte fag-forløb for kommunale dagplejere eller værksteds-assistenter, har de deltagende kursister svært ved at holde deres begejstring tilbage.

"Der er ganske enkelt tale om demens-kurser, der duer til noget!" (Lene Corydon-Petersen, plejecenterchef, Sønderborg Kommune)

"Min faglighed bliver styrket. Kurserne ledes af engagerede lærere, som forstår at lære fra sig på den underholdende måde" (Vicky, Rødekro – kommunal dagplejer i to og et halvt år.)

Se mere på www.sosu-syd.dk



Social- og Sundhedsskolen Syd

Nu er vi også på Facebook, se Kursusafdelingen på Social- og Sundhedsskolen Syd



Frederikshavn

Trivselspilot Helle Bentzen: *Have a nice day*. 13. nov. kl. 19-21 i Salen, FOA Frederikshavn, Constantiavej 35. Gratis for medlemmer – ikke-medlemmer 50 kr. Tilmelding: www.tilmeldmig.dk/?9741131405 eller på 46 97 11 70. Husk at meddele, hvis du har ledsager med. Læs mere på www.foa.dk/frederikshavn. Fårup Sommerland i efterårsferien – vælg selv hvilken dag i ugen, du ønsker at bruge billetten (12.-20. okt.). Dagsbillet 150 kr. for alle medlemmer med følge.

Seniorklubben. 12. nov. er der aftenfest kl. 17. Vi hygger os med musik, god mad og Amerikansk lotteri. Tilmelding senest 5. nov. Pris 150 kr. (ekskl. drikkevarer). 3. dec. kl. 13 er der juleafslutning med dejlig julemad, en øl eller en vand og Amerikansk lotteri. Tilmelding senest 26. nov. Pris: 50 kr.

Frederikssund

Foredrag. 23. okt. kl. 13.30: Sognepræst Thomas Rønberg fortæller om at være arresthuspræst i arresten på byens Torv. 20. nov.

kl. 13.30: Erik Brix Petersen fortæller om Holmegård Glasværk og glasmagerne/arbejderne i tørvemosen gennem 187 år. 11. dec. kl. 12: Julefrokost med efterfølgende lotteri. Pris: 225 kr. for medlemmer og 275 kr. for gæster. Sidste bindende tilmelding 20. nov.

Holstebro

Ordinær generalforsamling 21. nov. på UCH Holstebro, Døesvej 76, Holstebro. Spisning kl. 17.45-18.30. Alle medlemmer bedes indskrive sig ved indgangen (kan ske fra kl. 17.15). Husk at medbringe dit medlemskort. Tilmelding til spisning senest 11. nov. på 46 97 14 14 eller via aktivitetskalenderen på www.foa.dk/holstebro. Dagsorden iflg. lovene. Beretningen og regnskab kan hentes i afdelingen 14 dage før. Indkomne forslag, herunder forslag til valg af valgte ansatte, skal skriftligt være afdelingen i hænde senest 4 uger før. Der ydes ikke kørselsgodtgørelse eller daglønstab.

Mariagerfjord

Afdelingsgeneralforsamling 24. okt. kl. 18

Tillidsrepræsentant?

Find en liste over FOA-medlemmer på din arbejdsplads på www.tillidszonen.dk – dit værktøj i hverdagen



på Østerskoven i Hobro, Amerikavej 23. Kl. 18-19 spisning, kl. 19 generalforsamling. Dagsorden iflg. lovene. Indkomne forslag til valg af næstformand, skal være afdelingen skriftligt i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Revideret regnskab samt indkomne forslag ligger til gennemsyn i afdelingen 7 dage før generalforsamlingen og på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan ses på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan ses på hjemmesiden. Skriftlig beretning kan ses på hjemmesiden. Seneste bindende tilmelding til spisning er 21. okt. på 98 51 21 11 eller på 46 97 13 73.

SOSU Klubben. Julefrokost 19. nov. på Golf-

klubben Mariager kl. 17.30. Tag dine kolleger med til en hyggelig aften samt medbring en gave til 25 kr. – drikkevarer er på egen regning. Tilmelding på 46 97 13 73 senest 11. nov.

Nordvestsjælland Social- og sundhedssektoren

afholder generalforsamling 6. nov. kl. 19 i Kalundborg Halterne. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding til spisning kl. 18 senest 28. okt. på 46 97 14 77.

Odense

Seniorklub. 12. nov. kl. 14-17 i 3F's mødelokale, Vestergade 32, Nyborg: Stig Madsen viser efterårets mode. Der vil være kaffe og kage. 22. okt. kl. 10-ca. 14 på FOA Vesterbro 120, Odense C: Helle Lyngre kommer og synger for os. En smykkedesigner vil vise sine smykker, som kan købes. Derefter spiser vi vores medbragte madpakke, og der kan købes øl og vand. Fra kl. 9.30 til kl. 10: Tilmelding til TV2 med spisning i Seniorhuset: 50 kr. Tilmelding til juletur til Flensburg: 270 kr. og – hvis der er plads – ikke-medlemmer: 370 kr.

Besøg på TV 2 og spisning i Seniorhuset 5. nov. kl. 10-? Vi mødes ved TV2, hvor der er en guide, der viser os rundt. Kl. ca. 12 går vi til Seniorhuset og spiser frokost. 19. nov. kl. 10 på FOA, Vesterbro 120, Odense C: Præst Palle Jensen, Broby, fortæller om *Safari på Mors*.

Roskilde

Julemærkemarch 1. nov. FOA Roskilde deltager. Mødetid på Østervangsskolen, Astersvej 15 i Roskilde kl. 8. Pris: 25 kr. pr. deltager efter tilskud fra FOA Roskilde. Tilmelding og betaling senest 8. nov. til FOA Roskilde. Læs mere om arrangementet og tilmelding på www.foa-roskilde.dk

Silkeborg-Skanderborg

Pædagogisk Sektor inviterer til møde 23. okt. kl. 18.30-ca. 21.30, Dalgasgade i Silkeborg. *Den upåagtede faglighed* v. Annegrethe Ahrenkiel, forsker i velfærdsarbejde og lektor ved Institut for Psykologi og Uddannelsesforskning. Tilmelding på tlf. 46 97 20 20 senest 18. okt.

Afdelingen. 18. nov. kl. 17-20 hos FOA Silkeborg-Skanderborg, Dalgasgade, Silkeborg afholdes kursus i eksamensteknik. Målgruppen er elever på social- og sundhedsuddannelserne og pædagogisk assistentuddannelsen. Gratis for elever, som er medlem af FOA Silkeborg-Skanderborg. Tilmelding på 46 97 20 20 eller silkeborg-skan-derborg@foa.dk. Husk at oplyse navn og cpr-nr. Tilmeldingsfrist 14. nov. kl. 12. Begrænset antal. Kontoret i Skanderborg holder lukket 17. okt. Al henvendelse skal ske til kontoret i Silkeborg.

Social- og Sundhedssektoren

Fyraftensmøde med besøg på Snoezelhuset 12. nov. og 14. nov. kl. 17-20. Tilmelding senest 4. nov. på 46 97 20 20. Maks. 25 pladser til hver dato.

Seniorklubben. Julehygge m. banko 28. nov. kl. 13. i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding senest 8 dage før på 46 97 20 20.

Skive

Udflugt til Tyskland 24. okt. Afgang fra FOA

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

Skive, Jægervej 12, Skive kl. 8. Pris: 400 kr., ikke-medlemmer: 450 kr. Prisen er inkl. kaffe m. rundstykker i bussen – middag m. 1 øl eller vand på Holbøl Landbohjem. Grænsehandel i 2 timer. Tilmelding senest 14. okt.

Sydfyn

Pædagogisk Sektor.

Sektårsmøde 5. dec. kl. 18. i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Årsmødet starter med spising, derfor er tilmelding nødvendig. Tilmelding til spisningen på tilmeld-sydfyn@foa.dk, via www.foa.dk/sydfyn eller på 46 97 27 27. Oplys dit navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-13-47-06. Sidste frist for tilmelding er 27. nov.

Teknik- og Servicesektoren.

Sektårsmøde 3. dec. kl. 16.30 i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning. Tilmelding til spisningen skal ske på tilmeld-sydfyn@foa.dk, via www.foa.dk/sydfyn eller på 46 97 27 27. Oplys dit navn, fødselsdato og arrange-

mentsnr. 9501-13-47-07. Sidste frist for tilmelding er 26. nov.

Sundhed- og Service-

sektoren. Sektårsmøde 21. nov. kl. 16 i Møllergade 56, Svendborg. Dagsorden iflg. lovene. Tilmelding er nødvendig af hensyn til forplejning. Tilmelding til spisningen skal ske på tilmeld-sydfyn@foa.dk, via www.foa.dk/sydfyn eller på 46 97 27 27. Oplys om navn, fødselsdato og arrangementsnr. 9501-13-47-08. Sidste frist for tilmelding er 13. nov.

Juletræsfest 28. nov. kl.

17 og 3. dec. kl. 17 i Tved Forsamlingshus. Til børnene: 1 godtepose, 1 børnemenu samt 1 sodavand/juice. Til de voksne: 1 platte og 1 øl/vand. Billetter købes i afdelingens bogholderi, Møllergade 56, Svendborg. Pris: barn 40 kr., voksen 100 kr. 28. nov. er tilmelding senest 21. nov., og 3. dec. er tilmelding senest 25. nov. Ved betaling af voksenpris kan store børn få platte og samtidig få godtepose. Maks. 135 deltagere pr. aften.

FOA Seniorklub/Svendborg er for alle pensio-

nister og efterlønnere. Vi mødes i Skallen, Møllergade 99 den sidste tirsdag i måneden kl. 13,30. Arrangementer, hvor der er spising, er kl. 12. Ved almindelige klubmøder er der tilmelding senest dagen før, ved spising er tilmelding 8 dage før. Tilmelding kan ske til Sonja 62 22 02 39, Karin 61 79 31 34, Lone 62 21 97 06, Aase 60 95 46 83. 29. okt.: Vi mødes kl. 13.30 i Skallen. 26. nov.: Julefrokost kl. 12, Skallens husorkester spiller for. Kom endelig med aktivitetsforslag.

Sønderborg

Generalforsamling afholdes 22. okt. kl. 18, FOA Huset, Damgade 104, Sønderborg. Dagsorden iflg. lovene. Forslag skal være afdelingen i hænde senest 1. okt. kl. 14. Vær opmærksom på, at der ikke kan brevstemmes til nogen af punkterne på dagsordenen.

Sønderborg Seniorklub.

Sønnejysk foredrag v. journalist Flemming Nielsen 10. okt. kl. 14, tilmelding senest 4. okt. Lotto 7. nov. kl. 14, tilmelding senest 1. nov. Juletur til Hamborg 27.-



Læs mere

om arrangementerne på www.fagbladetfoa.dk/ekstra

28. nov., tilmelding senest 18. okt. Julefrokost 5. dec. kl. 12.30, tilmelding senest 22. nov. Læs mere på www.foa.dk/soenderborg eller hent et program i afdelingen. Tilmelding på tlf. 46 97 34 00 eller mail fagl020@foa.dk.

Sønderjylland

Seniorklub. 23. okt. kl. 14: Lottospil i FOAs mødelokaler i Rødekro. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 16. okt. 22. nov. kl. 13: Julefrokost på Øster Højst Kro kl. 13. Mulighed for bustransport. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 14. nov. 11. dec. kl. 14: Julehygge i FOAs mødelokaler i Rødekro m. æbleskiver, gløgg og pakkeleg. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 4. dec. Årsprogrammet ligger i afdelingen, se også www.foa.syd.dk. Ret til ændringer forbeholdes.

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Specialmedier



Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 206.000/4. årgang
Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-5712

Redaktionen sluttet: 26. september

Indlæg til 'det sker' sendes til både Dorthe Møller, dorm@foa.dk og Mark Nixon, mlix@foa.dk
Frist til nummer 7: 11. oktober

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

annoncefrist: Nummer 7: 25. oktober

Nummer 7 udkommer: 20. november

Udgiver:

FOA
FAG OG ARBEJDE

Staunings 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 højre 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 **28. oktober**.

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. 5 blev

Solvejg Hansen,
Ærøskøbing

1. Hvor meget har Albertslund Kommune sparet på ældreområdet siden 2009?

- A. 10 procent
- B. 30 procent
- C. 42 procent



2. Hvad vil 92-årige Lilli Bjergstad gerne have hjemmehjælp til?

- A. Støvsugning
- B. Trappevask
- C. Blomstervanding



3. Hvor mange danskere over 40 år har slidgigt?

- A. 20 procent
- B. 50 procent
- C. 70 procent

4. Hvilket opsigelsesvarsel havde sosu-hjælper Brina Vincens Thomsen i Tryghedsplejen?

- A. 1 dag
- B. 1 måned
- C. 3 måneder

5. Hvor mange måneder var sosu-hjælper Eva Madsen helt uden indtægt?

- A. 2 måneder
- B. 6 måneder
- C. 10 måneder

6. Hvad hæmmer efter professor Peter Birch Sørensens mening effektiviteten hos offentligt ansatte?

- A. Dovenskab
- B. Regeltyranni
- C. Kaffepauser

7. Hvor stor en del af au pairer i Danmark kommer fra Filippinerne?

- A. 81 procent
- B. 57 procent
- C. 34 procent

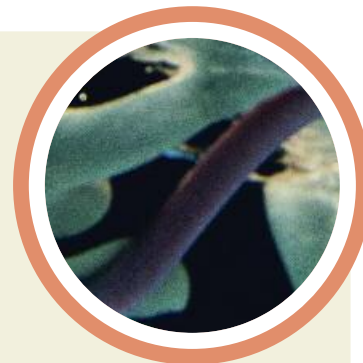
8. Hvornår blev ny løn indført?

- A. 1985
- B. 1998
- C. 2008



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

- A. En elektrisk ål
- B. Kvindearm under vand
- C. Loch Ness-uhuret



det sker

10. oktober

FOA og andre organisationer afholder høring om vold på arbejdspladsen i Fællessalen på Christiansborg.

15. oktober

Kommunernes budgetter for 2014 skal være vedtaget.

20. oktober

Ydelseskort kan indsendes til a-kassen.

29. oktober

FOAs sektorer holder årsmøder i Odense Congress Center.

30. oktober

3-dages kongres i FOA starter i Odense Congress Center.

8. november

Tilmeldingsfrist for deltagelse i FOAs Pædagogiske Udviklings Fonds konference 'Daginstitutionen i bevægelse' 21. november på UCC i København.

19. november

Valg til kommuner og regioner.

20. november

Næste nummer af Fagbladet FOA udkommer.



**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.





SOSU C optager nye elever til Trin 2, Social- og sundhedsassistentuddannelsen

**Holdene starter den 20. marts 2014.
Ansøgningsfrist er 8. november 2013.**



Få svar på dine spørgsmål på vores hjemmeside
www.sosuc.dk eller via QR-koden.

Print ansøgningskemaet fra hjemmesiden og send det
til SOSU C Brøndby.

SOSU C
Brøndby
Brøndby Møllevej 4
2605 Brøndby
Tlf. 4322 6060
faelles@sosuc.dk . www.sosuc.dk

SOSU C
Gladsaxe
Buddinge Hovedgade 81
2860 Søborg
Tlf. 4511 4850